

วิชา...สุขศึกษา ม.2

ใบงานที่ 3 วิเคราะห์การออกกำลังกาย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ข้อมูลต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1.ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายนานประมาณ
๑๐-๓๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓ วัน

2.เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย

ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง
เช่น เดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ใน
สนาม หรือที่ ๆ เหมาะสม ประมาณ ๕-
๑๐ นาที

3.ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

4.การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกาย

ช่วยขับของเสียที่เกิดจากกระบวนการ
เมแทบอลิซึม (Metabolism) ของ
เซลล์ออกจากร่างกาย

5.หลังจากออกกำลังกาย

ขึ้นอยู่กับเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคน
ที่จะต้องพิจารณาตัวเอง ว่าควรจะออก
กำลังกายเวลาไหนดีที่สุด

6.การออกกำลังกายในวัยเด็ก

ความเหมาะสมที่สภาพร่างกายรับได้

7.การออกกำลังกายในวัยรุ่น

ควรผ่อนคลายการออกกำลังกายลงจนกระทั่งชีพจร
ปกติหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวม
จะได้มี สุขภาพดี จิตใจดี อารมณ์ดี ความเครียด
ลดลง

8.การออกกำลังกายในวัยผู้ใหญ่

เน้นความคล่องแคล่ว ว่องไว

9.การออกกำลังกายในวัยผู้สูงอายุ

กิจกรรมเบา ๆ ไม่มีการปะทะ

10.เราควรเลือกออกกำลังกายประเภทใด

กิจกรรมเป็นหมู่คณะ
ความสัมพันธ์ของระบบประสาทต่าง ๆ

เน้นความเพลิดเพลิน

ชื่อ-นามสกุล.....