

ใบงานที่ ๓.๑

เรื่อง การวางแผนพัฒนาสุขภาพ

ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ความสัมพันธ์ของข้อความต่อไปนี้ โดยพิมพ์พยัญชนะด้านขวามือลงที่กรอบสี่เหลี่ยมเพื่อให้สัมพันธ์กัน

- | | |
|---|--|
| ☐ ๑. ความต้องการพลังงานที่ผู้สูงอายุควรได้รับต่อวัน | ก. สร้างเสริมทักษะการป้องกันโรค |
| ☐ ๒. โรคทางพันธุกรรม | ข. นิดด์วักซิน |
| ☐ ๓. ภาวะโภชนาการต่ำกว่าเกณฑ์ | ค. รับสารอาหารไม่เพียงพอ |
| ☐ ๔. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค | ง. โรคธาลัสซีเมีย |
| ☐ ๕. วัยรุ่น | จ. วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด |
| ☐ ๖. ร่างกายพัฒนาเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรง | ฉ. ความสมดุลด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา |
| ☐ ๗. สุขภาพ | ช. ช่วงเวลาตั้งแต่กำเนิดมาจนถึงอายุ ๑๒ เดือน |
| ☐ ๘. วัยทารก | ซ. ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรี |
| ☐ ๙. ปริมาณและความต้องการพลังงานที่ควรได้รับต่อวันของวัยผู้ใหญ่ เพศชาย | ฅ. ๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี |
| ☐ ๑๐. การล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัย | ญ. วัยผู้ใหญ่ |

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ความสัมพันธ์ของช่วงวัยต่าง ๆ โดยให้ลากกล่องข้อความด้านขวามือแต่ละช่วงวัยไปใส่ในกรอบสี่เหลี่ยม

ดูแลร่างกายให้แข็งแรงโดยการกินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำและพักผ่อนให้เพียงพอ สอนและให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	วัยผู้สูงอายุ
ดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยลูกหลาน และคนในครอบครัว	วัยเด็ก
ให้เวลาดูแลเอาใจใส่เด็กด้วยความรักความเข้าใจอย่างสม่ำเสมอ และส่งเสริมการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป เช่น การออกกำลังกายและการพักผ่อน	วัยรุ่น
เป็นวัยที่ควรดูแลเอาใจใส่อย่างมาก เช่น เรื่องของการดูแลสุขภาพ การทำความสะอาดร่างกาย การกินน้ำนมแม่ตั้งแต่แรกเกิดจนถึง ๖ เดือน	ทารกในครรภ์
เลือกกินอาหารที่มีคุณค่าที่เหมาะสมกับร่างกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ	วัยผู้ใหญ่

รายวิชา สุขศึกษา ๒ (พ ๓๒๑๐๑)
ครูประจำวิชา นายทรงวุฒิ ทรัพย์เรืองรอง