กิจกรรมจับคู่

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น

คำชี้แจง : ให้นักเรียนจับคู่ปัจจัยในข้อ 1–15 ทางด้านซ้ายมือกับคำอธิบายทางด้านขวามือที่สัมพันธ์กัน

ปัจจัย	คำอธิบาย
1. พันธุกรรม	A. ได้รับสารอาหารครบถ้วนเหมาะสมกับวัย
2. โภชนาการ	B. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและกล้ามเนื้อ
3. การออกกำลังกาย	C. ส่งผลต่อรูปร่าง ลักษณะและความสามารถต่าง ๆ
4. การนอนหลับ	D. ทำให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อนเพียงพอ ช่วยให้เจริญเติบโตดี
5. สุขอนามัย	E. การดูแลร่างกายให้สะอาด ป้องกันโรค
6. อารมณ์และจิตใจ	F. ส่งผลต่อความคิด พฤติกรรม และการเข้าสังคม
7. ครอบครัว	G. ให้ความรัก ความอบอุ่น และเป็นแบบอย่างที่ดี
8. เพื่อน	H. มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการใช้ชีวิต
9. สิ่งแวดล้อม	I. อากาศ น้ำ อาหาร สถานที่ที่อยู่อาศัย และมลภาวะ
10. การศึกษา	J. ช่วยพัฒนาความรู้ ความสามารถ และทักษะด้านต่าง ๆ
11. สื่อและเทคโนโลยี	K. หากใช้อย่างเหมาะสมช่วยให้เรียนรู้ แต่ถ้าใช้มากเกินไปส่งผลเสีย
12. สารเสพติดและสิ่งมอมเมา	L. ทำลายสุขภาพ ทำให้การเจริญเติบโตช้าและเกิดโรคต่าง ๆ
13. โรคภัยไข้เจ็บ	M. ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ส่งผลต่อการเจริญเติบโต
14. เศรษฐฐานะ	N. รายได้ของครอบครัวมีผลต่อโภชนาการ การศึกษา และการดูแล
15. วัฒนธรรมและค่านิยม	O. ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม และค่านิยมในสังคม

LIVEWORKSHEETS