

ใบกิจกรรม

การเคลื่อนไหวร่างกาย ในชีวิตประจำวัน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ-สกุล _____ ชั้น _____ เลขที่ _____



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



1 การเดินทางไปโรงเรียนเป็นการเคลื่อนไหว _____ ในชีวิตประจำวัน



2 การยกของจากพื้นชั้นที่สูง ต้องใช้การเคลื่อนไหวของ _____ และหลัง



3 การนั่งหลังตรงช่วยให้กระดูกสันหลังอยู่ในท่า _____



4 การวิ่งขึ้นบันไดเป็นการพัฒนาความแข็งแรงของ _____



5 การก้มตัวผูกเชือกรองเท้า ควรทำอย่าง _____ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ



6 การว่ายน้ำเป็นการเคลื่อนไหวที่ช่วยพัฒนาระบบ _____ และหัวใจ



7 การเล่นกีฬาช่วยเสริมสร้างความ _____ และความสามัคคี



8 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย ช่วยลดความเสี่ยงของ _____



9 การแบกเป้สะพายหลังหนักเกินไป อาจทำให้เกิดอาการ _____ และปวดหลัง



10 การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ช่วยให้ร่างกาย _____ และพร้อมทำกิจกรรม



11 การเต้นรำเป็นการเคลื่อนไหวที่ช่วยพัฒนาความ _____ ของร่างกาย



12 การใช้มือถือหรือคอมพิวเตอร์นานเกินไป ควรหยุดพักและเปลี่ยนอิริยาบถทุก _____ นาที



13 การทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นการเคลื่อนไหวที่ช่วยให้ร่างกาย _____



14 การยกเข้ขึ้นลงอยู่กับที่ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ _____



15 การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวของ _____



หมั่นเคลื่อนไหวร่างกายทุกวัน สุขภาพแข็งแรง สดใส มี LIVEWORKSHEETS

