

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงาน Save My heart

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ด้วยตนเอง โดยใช้ความรู้จากกิจกรรมในชั้นเรียน

ตอนที่ 1 รู้หรือไม่...อะไรดีต่อระบบหมุนเวียนเลือด

ให้นักเรียนเขียนข้อความ **ควรปฏิบัติ** หน้าข้อความพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ และเขียนข้อความ**ควรลดหรือหลีกเลี่ยง**หน้าพฤติกรรมที่ควรลดหรือหลีกเลี่ยง

1. รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัดเป็นประจำ
2. ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ
3. รับประทานผักและผลไม้อย่างเหมาะสม
4. สูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ควันบุหรี่เป็นประจำ
5. พักผ่อนให้เพียงพอ
6. รับประทานอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงเป็นประจำ

ตอนที่ 2 เสริมสร้างความคิด ระดมสมอง

7. เลือกพฤติกรรมที่ “ควรปฏิบัติ” จากตอนที่ 1 มา 1 ข้อ และอธิบายว่า เพราะเหตุใดพฤติกรรมนั้นจึงช่วยดูแลระบบหมุนเวียนเลือด

พฤติกรรมที่เลือก

เหตุผล

8. เลือกพฤติกรรมที่ “ควรลดหรือหลีกเลี่ยง” มา 1 ข้อ และอธิบายว่า เพราะเหตุใด

พฤติกรรมที่เลือก

เหตุผล

ตอนที่ 3 นำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

9. สถานการณ์

“ต้นชอบรับประทานอาหารรสเค็มและของทอด ไม่ค่อยออกกำลังกาย และมักนอนดึก”

หากนักเรียนเป็นเพื่อนของต้น นักเรียนจะแนะนำให้ต้นปรับพฤติกรรมอย่างไร อย่างน้อย 2 ข้อ

1.
2.

เพราะ

10. ให้นักเรียนคิดแคปชั่นง่ายๆในการดูแลระบบหมุนเวียนเลือด มา 1 แคปชั่น

.....