

2. สำรวจตนเองว่าเคยมีพฤติกรรมตามภาพหรือไม่ แล้วบอกผลเสียจากพฤติกรรมในภาพและวิธีแก้ไข

1. 
ก้มมองโทรศัพท์นาน ๆ

เคย

ไม่เคย

ผลเสีย คือ

วิธีแก้ไข คือ

2. 
ก้มด้วยกของหนัก

เคย

ไม่เคย

ผลเสีย คือ

วิธีแก้ไข คือ

3. 
กระโดดลงบันได

เคย

ไม่เคย

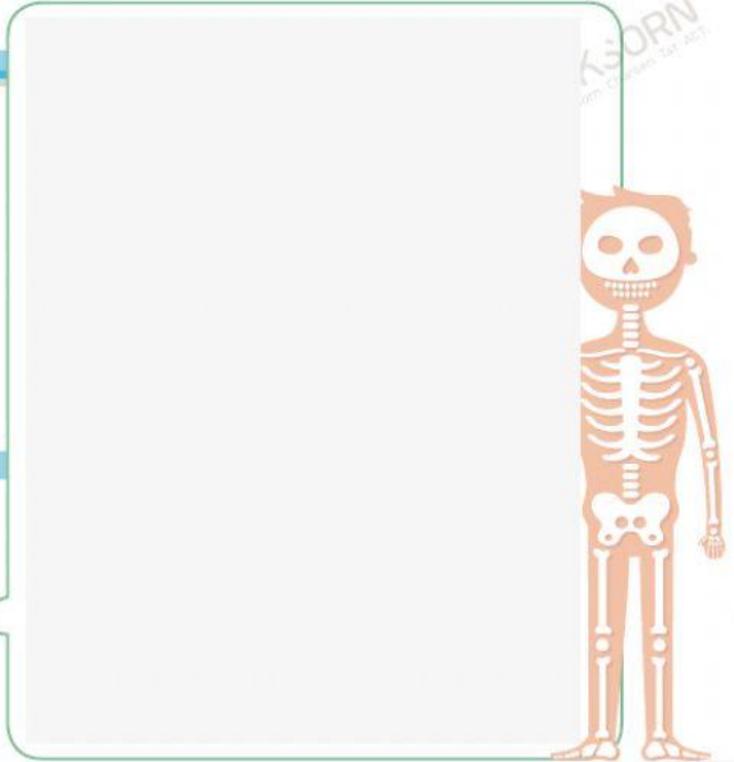
ผลเสีย คือ

วิธีแก้ไข คือ



คำถาม ท้าทายการคิด

นักเรียนคิดว่าระบบกระดูก และกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ และหากเราดูแลรักษาเพียงระบบใดระบบหนึ่ง จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเราหรือไม่ อย่างไร



กิจกรรม

พัฒนาทักษะศตวรรษที่ 21



แบ่งกลุ่ม สืบค้นข้อมูลเรื่องทำทางการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้องตามหัวข้อต่อไปนี้ แล้วรวบรวมเป็นสมุดความรู้เรื่อง “ทำทางการเคลื่อนไหวที่มีผลดีต่อสุขภาพ”

1. ทำนั่ง
2. ทำยืน
3. ทำยกของ
4. ทำเข็น ลาก ผลัก

ตัวอย่าง

ทำยกของที่ถูกต้องวิธี

- ทำยกของ 1 คน
1. ยืนให้ชิดกับสิ่งของ
 2. ย่อเข่าลง จับวัสดุสิ่งของ ให้มั่นคง
 3. ค่อยๆ ยืดเข่า เพื่อยืนขึ้น
 4. แขนชิดลำตัว ขณะยก

