

ใบงานที่ 4 วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ
ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทดลองออกกำลังกายวันละประมาณ 30 นาทีเป็นเวลา 3 วัน
แล้วลองวิเคราะห์ผลตามหัวข้อดังนี้

ระบบหายใจ

ระบบไหลเวียนโลหิต



วิเคราะห์สาเหตุการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ
ที่เกิดจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา



กล้ามเนื้อ



การนอนหลับ

