

ใบงานรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

เรื่อง หลักการออกกำลังกาย

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง

- _____ 1. ก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่จะออกกำลังกาย และป้องกันการบาดเจ็บ
- _____ 2. หลังออกกำลังกายไม่ควรอบอุ่นร่างกายเพราะจะทำให้เหนื่อย
- _____ 3. ขณะออกกำลังกายถ้ามีอาการผิดปกติ ให้หยุดพักทันที
- _____ 4. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- _____ 5. ควรออกกำลังกายไม่เกินครั้งละ 5 นาที
- _____ 6. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง
- _____ 7. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
- _____ 8. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญได้ดี
- _____ 9. ในการออกกำลังกายควรใส่เสื้อผ้ารัดแน่น
- _____ 10. หลังจากรับประทานอาหารไม่ควรออกกำลังกายทันที

