

ใบงานที่ ๑ เรื่อง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. นักเรียนคิดว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

๒. สำรวจลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดีของตนเอง และตอบคำถาม

ลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดี
๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ
๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
๔. ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ
๕. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
๖. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี
๗. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส
๘. สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้

๑. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจในลักษณะตามข้อใดบ้าง

๒. นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพกายและใจที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. วิเคราะห์สาเหตุการมีสุขภาพกายและใจที่ดีในข้อ ๔ โดยเลือกมา ๒ รายการ ลงในแผนภาพ

