ใบงาน: ก้าวที่มั่นคง สู่การเติบโตอย่างมีคุณภาพ

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา | ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเติมคำในช่องว่างให้ถูกต้องและสมบูรณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองตามวัย

1. การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และหลากหลาย จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ ..... ในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและระบบประสาท

2. วัยรุ่นควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ..... แก้ว เพื่อช่วยในระบบขับถ่ายและการไหลเวียนของเลือด

3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ..... ครั้ง จะช่วยให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ ..... ชั่วโมง มีผลโดยตรงต่อการหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) เพื่อการเจริญเติบโต

5. การดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การอาบน้ำและแปรงฟัน ช่วยป้องกันการสะสมของ ..... ที่ก่อให้เกิดโรค

6. เมื่อเผชิญกับความเครียด การรู้จักระบายออกด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น ..... หรือการปรึกษาผู้ที่ไว้ใจได้ ถือเป็นทักษะทางอารมณ์ที่ดี

7. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ช่วยพัฒนาทักษะทาง ..... และส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (EQ)

8. การหลีกเลี่ยงสารเสพติดทุกชนิดเป็นสิ่งสำคัญ เพราะสารเสพติดทำลาย ..... ส่วนกลางและพัฒนาการของสมองในวัยรุ่น

9. การรู้จักปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชักจูงในทางที่ผิด แสดงถึงการมี ..... ที่เข้มแข็งและรู้จักรักตนเอง

10. การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ..... ครั้ง เป็นแนวทางสำคัญในการติดตามการเจริญเติบโตและเฝ้าระวังความผิดปกติของร่างกาย

11. ในช่วงวัยรุ่น ระบบ ..... ภายในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก การทำความเข้าใจและยอมรับเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาวะทางจิต

12. การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การเล่นกีฬา หรือ ..... ช่วยลดความเสี่ยงจากการพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

13. การนั่งทำงานหรืออ่านหนังสือในท่าทางที่ถูกต้อง ช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับ ..... และกล้ามเนื้อในระยะยาว

14. การรับข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อดิจิทัลอย่างมี ..... ช่วยให้เราเลือกรับสิ่งที่ส่งผลดีต่อความคิดและพฤติกรรม

15. การรู้จักวางแผนเป้าหมายในชีวิตและมีความ ..... ในตนเอง จะช่วยให้เราพัฒนาศักยภาพได้อย่างเต็มที่ตามวัย

LIVEWORKSHEETS