

ใบความรู้ เติบโตอย่างมั่นใจ

Growing Up with Confidence

การเจริญเติบโตคืออะไร?

การเจริญเติบโต คือ การเปลี่ยนแปลงด้านขนาดของร่างกายตามวัย



ตัวอย่าง

- ส่วนสูงเพิ่มขึ้น
- น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง
- รูปร่างและสัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนไปตามวัย

พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์

พัฒนาการ คือ การเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการคิด เรียนรู้ และปรับตัวตามวัย

ตัวอย่าง

- เข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น
- ฝึกควบคุมและแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม
- คิดแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ดีขึ้น
- เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ดูแลตนเองให้เติบโตสมวัย

1 กินอาหารหลากหลาย

รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณเหมาะสม



2 เคลื่อนไหวร่างกาย

เล่นกีฬาและออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย



3 พักผ่อนเพียงพอ

นอนหลับให้เพียงพอและเป็นเวลา



4 ดูแลจิตใจ

รู้จักผ่อนคลายและพูดคุยกับผู้ที่ไว้วางใจเมื่อมีความกังวล



ทุกคนเติบโตแตกต่างกัน

แต่ละคนมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการแตกต่างกันได้

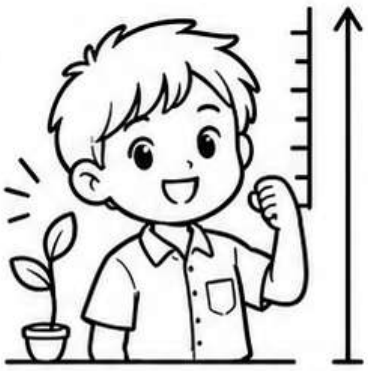
ข้อควรจำ

- ไม่ล้อเลียนรูปร่างของผู้อื่น
- ไม่เปรียบเทียบตนเองกับเพื่อน
- เคารพและยอมรับความแตกต่าง
- ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ



เติบโตอย่างมั่นใจ ดูแลกายและใจ ยอมรับความแตกต่าง

สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
รู้จักพัฒนาการตามวัย



คำชี้แจง: ให้นักเรียนทำกิจกรรมตามคำสั่งในแต่ละตอน

ชื่อ-สกุล .....

ชั้น ..... เลขที่ .....

คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ตอนที่ 1 — การเจริญเติบโตหรือพัฒนาการ (4 คะแนน)

คำชี้แจง: อ่านข้อความ แล้ววงกลมคำตอบที่ถูกต้อง

ก. การเจริญเติบโต ข. พัฒนาการ



1. ○ ก. ○ ข. นักเรียนมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นจากปีที่ผ่านมา
2. ○ ก. ○ ข. นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์เมื่อผิดหวังได้ดีขึ้น
3. ○ ก. ○ ข. น้ำหนักตัวของนักเรียนเปลี่ยนแปลงตามช่วงวัย
4. ○ ก. ○ ข. นักเรียนสามารถวางแผนทำงานด้วยตนเองได้ดีขึ้น

ตอนที่ 2 — เลือกวิธีที่เหมาะสม (3 คะแนน)

คำชี้แจง: วงกลมตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด



5. **หากต้องการดูแลสุขภาพเพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร**
   - ก. รับประทานอาหารหลากหลายและพักผ่อนให้เพียงพอ
   - ข. งดรับประทานอาหารเช้าทุกวัน
   - ค. เล่นโทรศัพท์จนดึกเป็นประจำ



6. **เมื่อนักเรียนพบว่าเพื่อนมีส่วนสูงแตกต่างกัน ควรปฏิบัติอย่างไร**
   - ก. เปรียบเทียบส่วนสูงของเพื่อนต่อหน้าทุกคน
   - ข. ล้อเลียนเพื่อนที่มีรูปร่างแตกต่างจากตนเอง
   - ค. ยอมรับและเคารพความแตกต่างในการเติบโต



7. **เมื่อรู้สึกผิดหวังจากการแข่งขัน นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร**
   - ก. โต้เถียงกับเพื่อนทันที
   - ข. หายใจช้า ๆ เพื่อสงบอารมณ์ แล้วพูดคุยอย่างสุภาพ
   - ค. ขว้างอุปกรณ์การแข่งขันด้วยความโกรธ

ตอนที่ 3 — ฉันดูแลตนเองได้ (3 คะแนน)

คำชี้แจง: เขียนคำตอบสั้น ๆ ตามความคิดของนักเรียน



8. เขียนวิธีดูแลร่างกายให้เจริญเติบโตสมวัย 1 วิธี

   .....

9. เขียนวิธีดูแลจิตใจหรือจัดการอารมณ์ของตนเอง 1 วิธี

   .....

10. หากเพื่อนกังวลเรื่องรูปร่างหรือการเจริญเติบโต นักเรียนจะพูดให้กำลังใจเพื่อนอย่างไร

    .....

สรุปคะแนน	ตอนที่ 1 = 4 คะแน	ตอนที่ 2 = 3 คะแนน	ตอนที่ 3 = 3 คะแนน	คะแนนรวม 10 คะแนน	แต่ละข้อมีคะแนน 1 คะแนน