

ใบงาน
ฉันเติบโตขึ้นแล้ว
Growing Up Healthy

เรียนรู้ช่วงวัย • เรียงลำดับการเติบโต • ดูแลตนเอง



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 ลำดับการเติบโต

คำชี้แจง : เขียนตัวเลข 1 – 5 เรียงลำดับช่วงวัยจากเล็กไปใหญ่


วัยผู้ใหญ่ ☐


วัยทารก ☐


วัยสูงอายุ ☐


วัยรุ่น ☐


วัยเด็ก ☐

กิจกรรมที่ 2 อะไรช่วยให้เติบโตสมวัย

คำชี้แจง : วงกลมภาพพฤติกรรมที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย


กินอาหารหลากหลาย


นอนดึกเป็นประจำ


ออกกำลังกาย


ดื่มน้ำอัดลมแทนน้ำเปล่า

กิจกรรมที่ 3 ฉันดูแลตัวเองได้

คำชี้แจง : วาดภาพสิ่งที่หนูทำเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

ฉันดูแลสุขภาพด้วยการ.....

สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
ดูแลอวัยวะให้แข็งแรง

Healthy Organs, Healthy Me

เลือกพฤติกรรมที่ดี • ดูแลอวัยวะ • สุขภาพแข็งแรง



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 พฤติกรรมไหนดีต่อสุขภาพ

คำชี้แจง : วงกลมภาพพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ


นอนหลับเพียงพอ


เล่นโทรศัพท์จนดึก


ดื่มน้ำสะอาด


ออกกำลังกาย

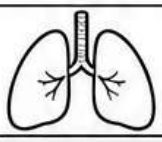

อยู่ใกล้ควันบุหรี่

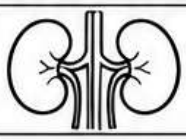

กินขนมแทนอาหาร

กิจกรรมที่ 2 อวัยวะต้องการการดูแล

คำชี้แจง : โยงเส้นจับคู่อวัยวะกับวิธีดูแลให้ถูกต้อง


สมอง ○


ปอด ○


ไต ○

○ 
ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

○ 
นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

○ 
หลีกเลี่ยงควันบุหรี่

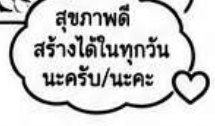
กิจกรรมที่ 3 ฉันจะดูแลสุขภาพ

คำชี้แจง : วงกลมกิจกรรม 1 ข้อที่หนูตั้งใจจะทำในช่วงปิดเทอม

- ☆ กินอาหารให้หลากหลาย
- ☆ ออกกำลังกายอย่างปลอดภัย
- ☆ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ

ฉันจะเริ่มทำตั้งแต่วันที่.....





♡ ☆ สื่อการสอน by KruEKIM ☆ ♡



ใบงาน

เรื่อง เพื่อนดี ครอบครัวอบอุ่น

Friends and Family

มีน้ำใจ • ช่วยเหลือกัน • พูดจาสุภาพ • เคารพผู้อื่น



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 สมาชิกที่ดีของครอบครัว

วงกลมภาพที่แสดงการเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว



ช่วยงานที่บ้าน



พูดจาไม่สุภาพ



เก็บของเข้าที่



แย่งของผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 คำพูดสร้างมิตรภาพ

โยงเส้นจับคู่สถานการณ์กับคำพูดที่เหมาะสม



เพื่อนหกล้ม



ทำของเพื่อนหล่น



เพื่อนให้ยืมสี

ขอบคุณนะ

ให้เราช่วยไหม

ขอโทษนะ

กิจกรรมที่ 3 ความดีที่ฉันทำได้

วาดภาพสิ่งที่หนูทำเพื่อช่วยเหลือคนในบ้านหรือเพื่อน 1 อย่าง

ฉันช่วย.....

ฉันรู้สึก.....



ใบงาน
เรื่อง อวัยวะมหัศจรรย์

Amazing Internal Organs

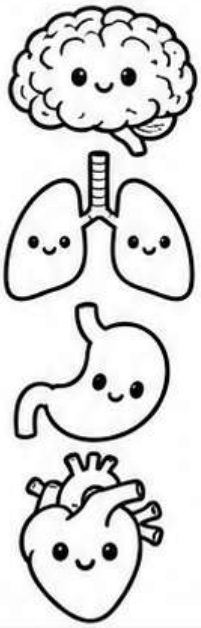
รู้จักอวัยวะภายใน • เรียนรู้หน้าที่ • สำรวจร่างกาย



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 รู้จักอวัยวะภายใน

โยงเส้นจับคู่ภาพอวัยวะกับชื่อให้ถูกต้อง



หัวใจ

กระเพาะอาหาร

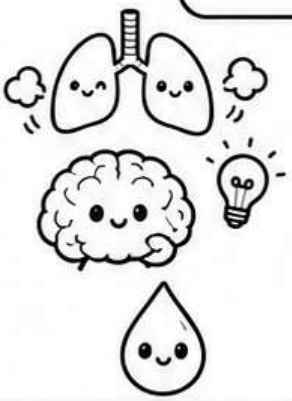
สมอง

ปอด

กิจกรรมที่ 2 อวัยวะทำหน้าที่อะไร

เติมชื่ออวัยวะให้ตรงกับหน้าที่

สมอง | หัวใจ | ปอด



..... ช่วยให้เราหายใจ

..... ควบคุมการทำงานของร่างกาย

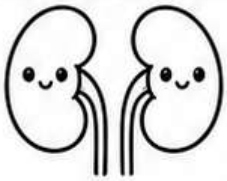
..... ทำหน้าที่สูบฉีดเลือด

กิจกรรมที่ 3 สำรวจอวัยวะอื่น ๆ

วงกลมภาพอวัยวะที่ทำหน้าที่กรองของเสียจากเลือด



ตับ



ไต



ลำไส้

สื่อการสอน by KruEKIM