

ใบงาน

เรื่อง สิ่งแวดล้อมดี สุขภาพดี

Healthy Environment, Healthy Life

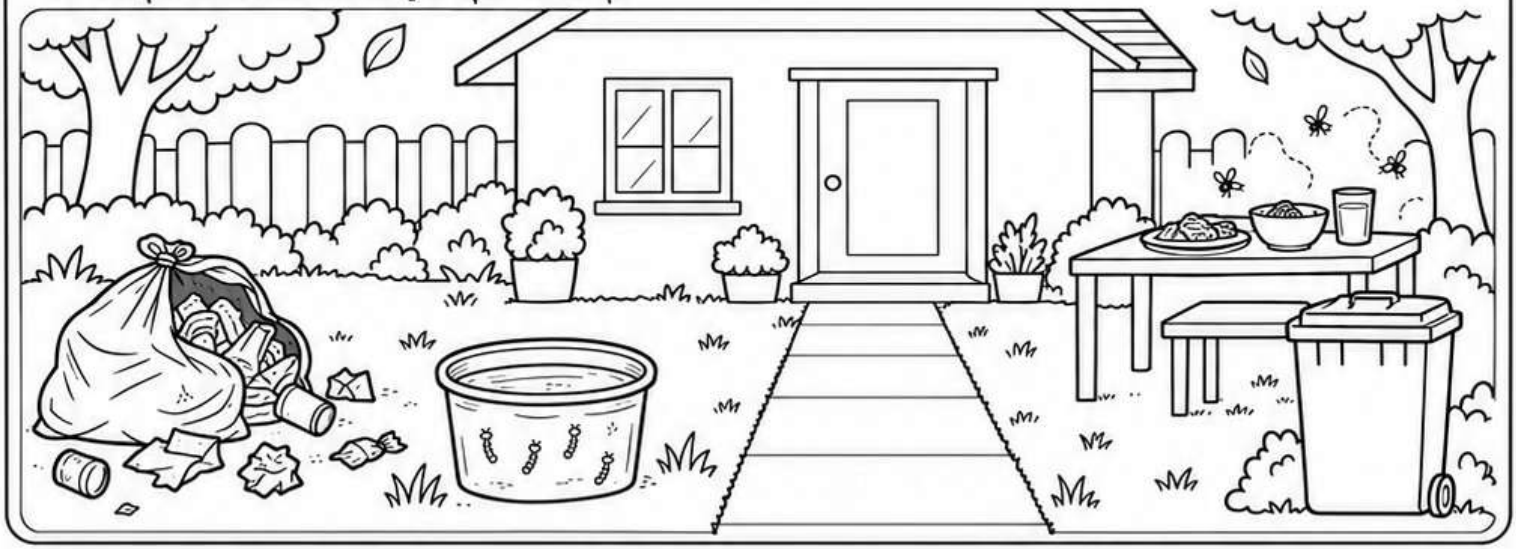
สำรวจสิ่งแวดล้อม • แยกขยะ • ป้องกันปัญหาสุขภาพ



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 นักสืบสิ่งแวดล้อม

วงกลมจุดที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ 3 จุด



กิจกรรมที่ 2 แยกขยะให้ถูกประเภท

โยงเส้นจับคู่สิ่งของกับประเภทขยะให้ถูกต้อง



เปลือกกล้วย



ซองขนม



ขวดน้ำพลาสติก







กิจกรรมที่ 3 ฉันช่วยดูแลสิ่งแวดล้อม

อ่านสถานการณ์แล้วเขียนวิธีแก้ไข 2 ข้อ

หนูพบว่าบริเวณบ้านมีน้ำขังในภาชนะ และมีขยะวางกระจัดกระจาย

หนูจะช่วยทำให้บริเวณบ้านสะอาดและปลอดภัยขึ้นได้อย่างไร

1. .....

2. .....



งานที่เสี่ยงอันตราย ควรขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

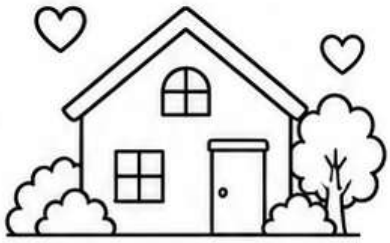


ใบงาน

เรื่อง เพื่อนที่ดี ครอบครัวที่อบอุ่น

Friends and Family

มีน้ำใจ • รับผิดชอบ • เคารพผู้อื่น • รู้จักปฏิเสธ



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 เพื่อนดี สมาชิกดี

วงกลมภาพที่แสดงการเป็นเพื่อนและสมาชิกที่ดีของครอบครัว



รับผิดชอบหน้าที่



ล้อเลียนเพื่อน



รับฟังความคิดเห็น



แย่งของผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 ถ้าเป็นเรา จะทำอย่างไร

อ่านสถานการณ์แล้ววงกลมคำตอบที่เหมาะสม

เพื่อนในกลุ่มมีความคิดเห็นแตกต่างจากเรา



เราควรทำอย่างไร

ก. รับฟังและร่วมกันหาข้อตกลง

ข. บังคับเพื่อนให้เห็นด้วยกับเรา

ผู้ดูแลกำลังทำงานบ้าน ส่วนเราทำการบ้านเสร็จแล้ว



เราควรทำอย่างไร

ก. ช่วยงานที่เหมาะสมตามความสามารถ

ข. ปล่อยให้ผู้ดูแลทำทุกอย่างคนเดียว

กิจกรรมที่ 3 ปฏิเสธอย่างปลอดภัย

อ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม



มีคนชวนหนูไปในที่ลับตาตามลำพัง และขอไม่ให้บอกใคร ทำให้หนูรู้สึกไม่ปลอดภัย

หนูควรทำอย่างไร

.....

.....

ปฏิเสธ • ออกห่างเมื่อทำได้ • บอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ

หากผู้ใหญ่คนแรกไม่ช่วย ให้บอกผู้ใหญ่คนอื่นต่อไป

♡ ☆ สื่อการสอน by KruEKIM ♡ ☆



ใบงาน

เรื่อง เติบโตอย่างมั่นใจ

Growing Up with Confidence

เรียนรู้พัฒนาการ • เข้าใจความแตกต่าง • ดูแลตนเอง

ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการ 4 ด้าน

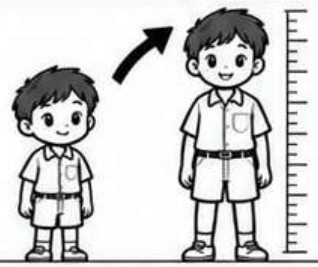
เติมคำจากกรอบให้ตรงกับพัฒนาการแต่ละด้าน

ร่างกาย | สติปัญญา | จิตใจและอารมณ์ | สังคม



คิดและแก้ปัญหาได้ดีขึ้น

.....



ร่างกายเติบโตขึ้น

.....



ทำงานร่วมกับผู้อื่น

.....



รู้จักจัดการอารมณ์

.....

กิจกรรมที่ 2 เลือกพฤติกรรมที่ดี

วงกลมภาพพฤติกรรมที่ช่วยให้เติบโตอย่างมีสุขภาพดี



กินอาหารหลากหลาย



เล่นโทรศัพท์จนดึกเป็นประจำ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ไม่ปรึกษาใครเมื่อเครียด

กิจกรรมที่ 3 เติบโตอย่างเข้าใจ

อ่านข้อความแล้วตอบคำถาม

ต้นสูงกว่าเพื่อนบางคน ส่วนมีนมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นข้ากว่าเพื่อนในห้อง

เราควรปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไร

.....

.....

ทุกคนมีการเจริญเติบโตแตกต่างกันได้





ใบงาน

เรื่อง กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรง

Strong Bones and Muscles

รู้จักหน้าที่ • ดูแลร่างกาย • เคลื่อนไหวอย่างปลอดภัย







ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 ใครทำหน้าที่อะไร

โยงเส้นจับคู่ภาพกับหน้าที่ให้ถูกต้อง



กระดูก



กล้ามเนื้อ



ข้อต่อ

ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวเมื่อหดตัว

เชื่อมกระดูกและช่วยให้เคลื่อนไหวได้

ค้ำจุนร่างกายและป้องกันอวัยวะบางส่วน

กิจกรรมที่ 2 เลือกวิธีดูแลร่างกาย

วงกลมภาพพฤติกรรมที่ช่วยดูแลกระดูกและกล้ามเนื้อ



อบอุ่นร่างกายก่อนเล่น



ยกของหนักเกินกำลัง



นั่งท่าเหมาะสม



กระโดดจากที่สูง

กิจกรรมที่ 3 ดูแลร่างกายในชีวิตประจำวัน

อ่านสถานการณ์แล้วเลือกคำตอบที่เหมาะสม



ฟ้านั่งทำการบ้านต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนรู้สึกเมื่อยหลัง

ฟ้าควรทำอย่างไร

ก. เปลี่ยนอิริยาบถและยืดเหยียดเบา ๆ

ข. ฝืนนั่งท่าเดิมต่อไป

ฉันจะดูแลกระดูกและกล้ามเนื้อโดย.....

สื่อการสอน by KruEKIM