

แบบฝึกหัด

วิชา สุขศึกษา พลศึกษา

ระดับประถมศึกษา

ร่างกายของเรา

1. อวัยวะภายใน และอวัยวะภายนอก มีอะไรบ้าง ลักษณะเป็นอย่างไร และมีวิธีการดูแลป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับอวัยวะอย่างไร

อวัยวะภายใน

.....

.....

.....

.....

อวัยวะภายนอก

.....

.....

.....

.....

ความสัมพันธ์ในครอบครัว

2. ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 วิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2.2 การเลือกคู่ครองที่ดีควรมีวิธีการเลือกอย่างไร

.....

.....

.....

2.3 ปัญหาครอบครัว เกิดจากอะไรได้บ้าง

.....

.....

.....

พัฒนาการทางเพศ

3. โรคติดต่อที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีอะไรบ้าง มีวิธีการป้องกันอย่างไร อธิบาย

.....

.....

.....

.....

อาหารและโภชนาการ

4. จงบอกข้อปฏิบัติในการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี อย่างน้อย 5 ข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

หลักการดูแลสุขภาพ

5. นักศึกษามีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไรบ้าง ตอบอย่างน้อย 5 ข้อ

.....

.....

.....

.....

.....

การออกกำลังกายและนันทนาการ

6. ให้นักศึกษาบอกถึงความหมายและความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการ พร้อมยกตัวอย่างกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

10. ให้ผู้เรียนตอบคำถามต่อไปนี้

10.1 สาเหตุการเกิดมลพิษทางน้ำและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

.....

10.2 ขยะอันตรายเป็นอย่างไร อธิบายพร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

10.3 จงอธิบายวิธีการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจร

.....

.....

.....

.....

10.4 จงอธิบายวิธีป้องกันอัคคีภัย

.....

.....

.....

.....