

ใบงานที่ ๙ เรื่อง บันทึกผลการเรียนรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง ทบทวนสิ่งที่เรียนรู้จากการพัฒนาตนเอง
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ชื่อ – สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจงให้นักเรียนทบทวนความรู้ที่เรียนมาจากหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ จากรายการบันทึกผลการเรียนรู้
 ในตาราง พร้อมทั้งแนบใบงานเพิ่มเติมตามรายการที่กำหนด

ที่	รายการ	บันทึกผลการเรียนรู้	หมายเหตุ
๑	นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับภาวะ โภชนาการที่มีผลต่อการพัฒนา ตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ โดยการบันทึกครบ ๗ วัน (๑ สัปดาห์) พร้อมทั้งสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับ จากการบันทึก	
๒	วิเคราะห์การเจริญเติบโต	๑. บันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเอง ลงในสมุดบันทึกสุขภาพ ๒. นำเสนอกราฟแสดงการพัฒนา ตนเอง	๑. ผลการชั่งน้ำหนัก วัด ส่วนสูงเป็นรายเดือน ๒. คำนวณค่าBMI ของ ตนเอง
๓	แผนการพัฒนาตนเอง ให้เจริญเติบโตสมวัย	อธิบายความสัมพันธ์ของการดูแลระบบ ประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้สามารถ ทำงานได้ตามปกติ โดยการเขียน แผนผังความคิด	