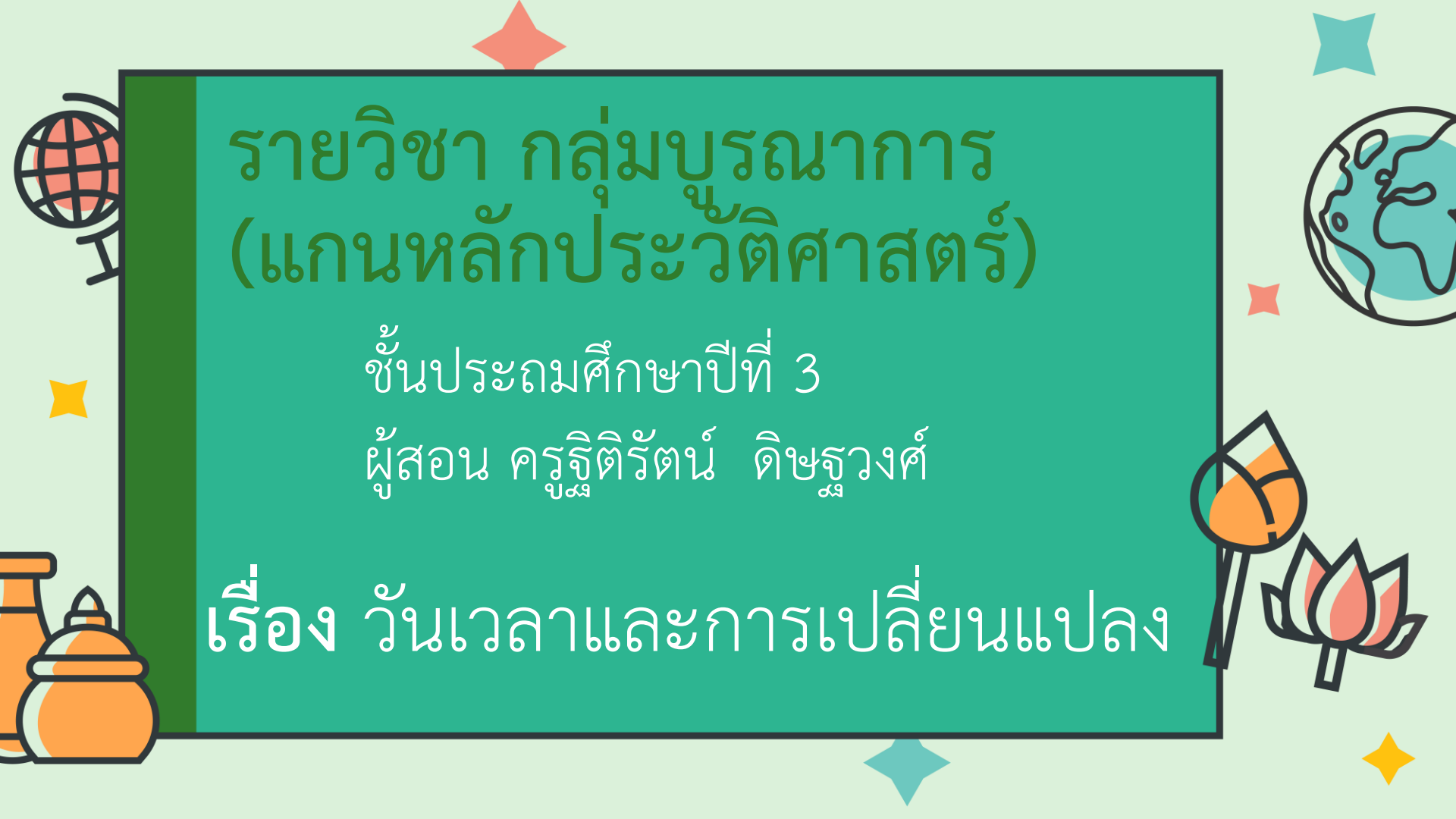




รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักประวัติศาสตร์)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน ครุจิตรัตน์ ดิษฐวงศ์

เรื่อง วันเวลาและการเปลี่ยนแปลง



ในชีวิตประจำวันของคนเรา
มีเรื่องราวต่างๆเกิดขึ้นมากมายและ
ใน 1 วัน ยังสามารถแบ่งได้หลาย
ช่วงเวลา ได้แก่ เช้า สาย บ่าย เย็น
หัวค่ำ ดึก



ช่วงเวลาตอนเช้า



เวลา 06.00 น.

ตื่นนอนตั้งแต่เช้า เป็นเด็กดีไม่เกียจคร้าน



เวลา 06.15 น.

อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ให้สะอาดเป็นนิสัย



เวลา 06.30 น.

รับประทานอาหารเช้าที่มีคุณค่าต่อร่างกาย



ละเลยอาหารเข้าบ่อย ๆ ระวังนะ

ผมนร่วง

แก่เร็ว

คออักเสบง่าย

นอนไม่ค่อยหลับ

ตีนกลางดึกบ่อยๆ

ปวดไหล่

ปวดเข่า

ปวดศีรษะ

ปวดกระบอกตา

เป็นไซนัส

วิตกกังวล



อาหารหลัก 5 หมู่

หมู่ที่ 1 (โปรตีน)

นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ

ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



หมู่ที่ 2 (คาร์โบไฮเดรต)

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 3 (วิตามิน)

พืชผักต่างๆ

ช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติ
ต้านทานเชื้อโรค



หมู่ที่ 5 (ไขมัน)

ไขมันจากพืชและสัตว์

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 4 (วิตามิน)

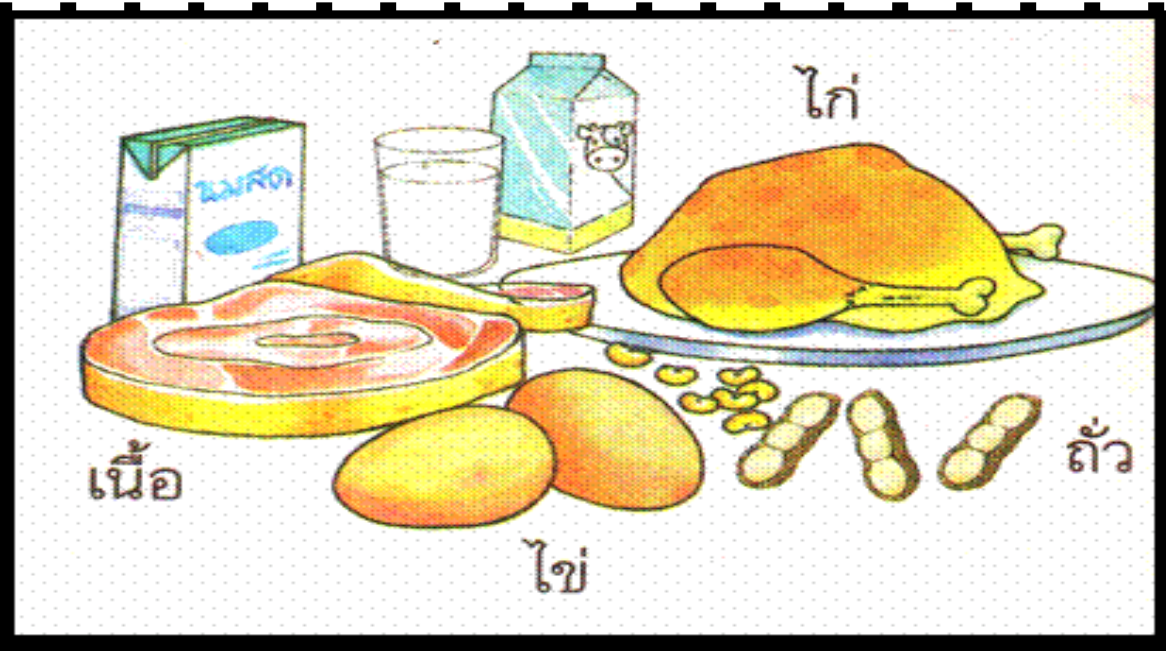
ผลไม้ต่างๆ

ให้สารอาหารและ
ประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3



หมู่ที่ 1 โปรตีน นม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ

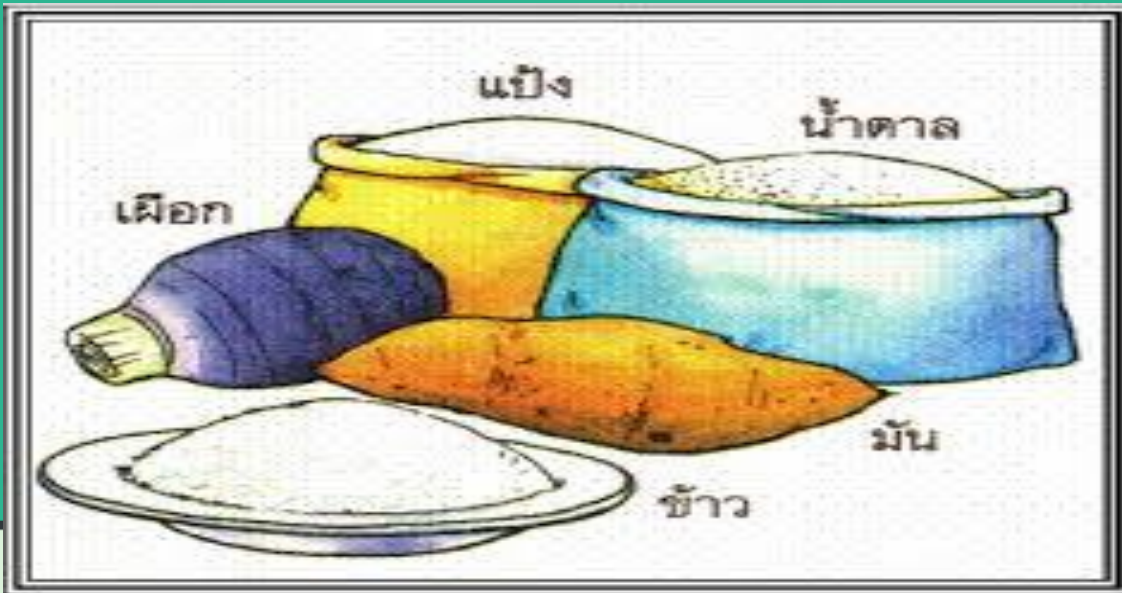
ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตซ่อมแซมส่วนที่สึกหลอ



หมู่ที่ 2 คาร์โบไฮเดรต

ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



หมู่ที่ 3 วิตามิน

พืชผักต่างๆช่วยเสริมการทำงานของร่างกายให้ปกติต้านทานเชื้อโรค



หมู่ที่ 4 วิตามิน

ผลไม้ต่างๆให้สารอาหารและประโยชน์เหมือนหมู่ที่ 3



หมู่ที่ 5 ไขมัน

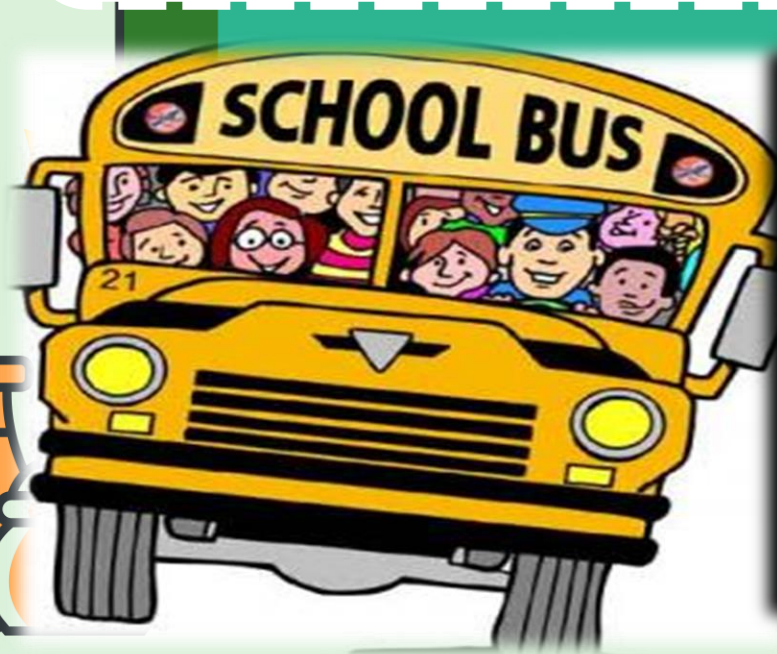
ไขมันจากสัตว์และพืช

ช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย



เวลา 07.00 น.

เตรียมตัวและเดินทางไปโรงเรียนให้ทันเช้าแถวเคารพธงชาติ



นักเรียนควรรมาโรงเรียนให้ทันเวลาเช้าแถว

ช่วงเวลาตอนสาย

- เรียนหนังสือ 8.30 น.



เวลา 8.00 น.

เข้าแถวเคารพธงชาติก่อนเข้าห้องเรียนเป็นประจำทุกวัน



เวลา 8.30 น.

เข้าห้องเรียน เรียนหนังสือ ตั้งใจเรียน ไม่เล่น ไม่คุยกัน



ช่วงเวลาพักเที่ยง

- รับประทานอาหาร 11.30 น.



11.30 น.



พักรับประทานอาหารกลางวันและพักผ่อน วึ่งเลน



ช่วงเวลาตอนบ่าย

- เรียนหนังสือ 12.30 น.



เวลา 12.30 น.

เข้าห้องเรียน ช่วงบ่าย ตั้งใจเรียน ฟังคุณครูสอน
จนถึงเวลาเลิกเรียน



ช่วงเวลาตอนเย็น



เวลา 16.00 น.

กลับจากโรงเรียน อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้ง



เวลา 17.00 น.

เป็นเด็กดีกลับถึงบ้านต้องช่วยพ่อแม่ทำความสะอาดบ้าน

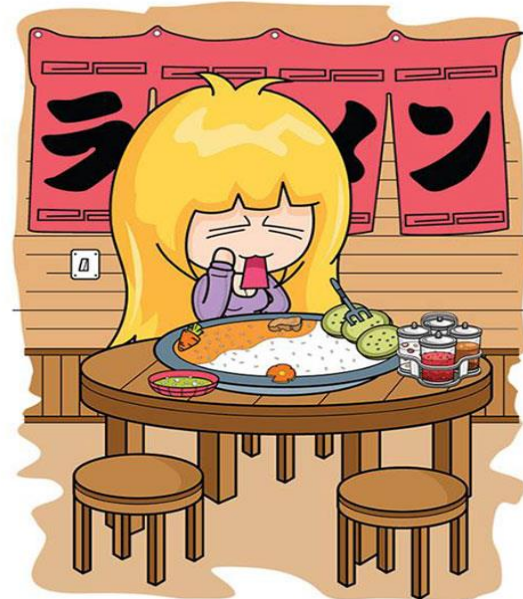


ช่วงเวลาทองคำ



เวลา 18.00 น.

รับประทานอาหารเย็นที่มีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่



เวลา 18.30 น.

ทบทวนบทเรียนที่เรียนมา ทำการบ้าน อ่านหนังสือ



ช่วงเวลาทองคำ



เวลา 19.30 น.

หลังจากเสร็จภารกิจประจำวัน พักผ่อน ดูทีวีเพื่อผ่อนคลาย



เวลา 20.00 น.

เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำ จะได้ตื่นนอนเช้าๆสมองจะได้
แจ่มใส





ช่วงเวลาตอนเด็ก

เป็นเวลาที่ได้กๆต้องเข้านอน



- เข้านอน 20.30 น.





คำชี้แจงให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ที่ประทับใจ
มา 1 เหตุการณ์ อธิบายว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น
เมื่อใด เวลาใด ที่ไหน และมีความสำคัญ
อย่างไร โดยบันทึกลงในสมุดเรียน