**ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (๒)**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ประกอบด้วยการดูแลสุขภาพตัวเองอย่างเหมาะสมถูกต้อง เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนเพียงพอ การป้องกันโรค การใช้ไลฟ์สไตล์ (Life Style) ที่ถูกต้องไม่ทำลายสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาว ที่สำคัญคือ การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกาย(กล้ามเนื้อ)มีความแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง เป็นต้นวิธีการออกกำลังกายทำได้หลายวิธีแตกต่างกันเช่นการเดินเร็วๆ การวิ่งเยาะๆ การเต้นแกว่งแขน ยกขา อยู่กับที่ ในบ้านสนามหน้าบ้าน การรำมวยจีน ไทเก๊ก การใช้ไม้พลองการทำโยคะ การเต้นแอโรบิกที่ถูกต้องและ**ที่สำคัญมาก คือ จะต้องดูว่า อายุ สุขภาพ เหมาะสมกับการออกกำลังกายแบบไหนดีที่จะมีประโยชน์ มากที่สุด ไม่ใช่ว่าจะออกกำลังกายตามคนอื่น วิธีการออกกำลังกาย**

ที่ถูกต้องเหมาะสมจะต้องให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เช่น กล้ามเนื้อที่ แขน ขา ท้อง คอ รวมทั้งปอดและหัวใจ

**ประโยชน์ของการออกกำลังกาย**

       ๑. ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ หรือร่างกายนั่นเอง การทำงานของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อคล่องแคล่วขึ้น

๒.ช่วยขับของเสียที่เกิดจากกระบวนการเมททาโบลิซึม (Metabolism) ของเซลล์ ออกจากร่างกายเช่น คาร์บอนไดออกไซด์ที่ออกมาพร้อมลมหายใจออก ของเสียที่ออกมาพร้อมเหงื่อ และ ปัสสาวะ เป็นต้น

๓.กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี รวมทั้งไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจด้วยเช่นกัน

       ๔.ช่วยในการทำงานของต่อมไร้ท่อดีขึ้น เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

       ๕.ลดไขมันในเลือด กล้ามเนื้อ และ กระดูกแข็งแรง ช่วยให้เอ็นที่ยึดข้อต่อต่าง ๆ ทำงานได้ดีขึ้น

       ๖.ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันหรือระบบอิมมูน (Immune System) ของร่างกายแข็งแรงดีขึ้น

๗. ที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ เป็นการลด ความเครียด ของร่างกาย เพราะถ้าเรามีความเครียดมาก ๆ จะนำไปสู่โรคภัยต่าง ๆหลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน โรคหัวใจ การขับถ่ายผิดปกติและที่สำคัญยิ่งคือ ความเครียดจะนำไปสู่การเป็น โรคมะเร็ง ได้

**เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย**

การดำรงชีวิตของคนในปัจจุบัน ทั้งในเมืองและชนบทแต่ละวันจะต้องตื่นแต่เช้ารีบเร่งไปทำงาน ตอนเย็นเลิกงานต้องรีบกลับบ้าน การจราจรติดขัดการที่จะบอกว่า การออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุดนั้นบอกชัดเจนไม่ได้ ขึ้นอยู่กับเวลาและความพร้อมของแต่ละคน

 ตอนเช้าอากาศค่อนข้างดี มีมลภาวะน้อย ก็เหมาะในการออกกำลังกาย

 ตอนเย็นหลังจากเลิกงานช่วงเวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐น. ก็เหมาะสม ไม่ต้องกังวลเรื่องไปทำงานและเป็นช่วงที่ระบบกล้ามเนื้อที่ได้เคลื่อนไหวมาในตอนกลางวันแล้วทำให้การยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดีขึ้น

ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับเวลาที่เหมาะสมของแต่ละคนที่จะต้องพิจารณาตัวเอง ว่าควรจะออกกำลังกายเวลาไหนดีที่สุดไม่มีกฎตายตัวสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันที่สำคัญอย่างยิ่งคือร่างกายของคนเราต้องมีการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายมีสุขภาพดี

**ระยะเวลาในการออกกำลังกาย**

        ระยะเวลาในการออกกำลังกาย กี่นาที กี่ชั่วโมง ทางด้านการแพทย์ก็ไม่ได้กล่าวไว้ตายตัวว่าออกกำลังกายนานแค่ไหน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ อายุ สุขภาพ ความแข็งแรงของร่างกาย มีโรคประจำตัวอะไรบ้าง เช่นความดันโลหิต โรคหัวใจ ฯลฯ

        แต่โดยทั่วไปทางการแพทย์แนะนำให้ ออกกำลังกายนานประมาณ ๑๐-๓๐นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓วัน หรือวันเว้นวัน หรือ ออกกำลังกาย ๑๐นาที แล้วรู้สึกเหนื่อยก็ให้หยุดพักก่อน แล้วจึงออกกำลังกายต่ออีก จนครบเวลา ๓๐นาที ก็ได้

**การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย**รองศาสตราจารย์นายแพทย์อภิชาติ  อัศวมงคลกุล ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิคส์และกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล ได้กล่าวว่า ผู้ที่ออกกำลังกายควรเลือกการออกกำลังกายตามแบบที่ชอบและสะดวกผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง หรือมีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคหัวใจควรปรึกษาแพทย์ก่อนเลือกวิธีออกกำลังกายนอกจากนี้การออกกำลังกายในครั้งแรกๆ ไม่ควรหักโหมมาก การออกกำลังกายที่ดี ควรเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำเป็นครั้งคราวแต่หักโหมในขณะออกกำลังกายให้สังเกตอาการดังต่อไปนี้

 ๑. หัวใจเต้นมาก เต้นแรง จนรู้สึก

 ๒. หายใจเหนื่อยจนพูดไม่เป็นประโยค

 ๓.เหนื่อย ใจหวิว ๆ จนเป็นลม

 หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดออกกำลังกาย พักร่างกายสัก ๒วัน และเวลาออกกำลังกายครั้งต่อไปให้ลดระดับการออกกำลังกาย

**การเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกาย**

 ๑. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ควรรับประทานอาหารรองท้อง เช่น ดื่มนมโอวัลตินหรือน้ำเต้าหู้ ๑แก้ว (ไม่ใช่รับประทานเป็นอาหารหลัก) หากไม่กินอะไรเลยเวลาออกกำลังกายมีโอกาสเป็นลมได้

 ๒.ต้องทำการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เช่นเดินภายในบ้าน รอบ ๆ บ้าน ในสนาม หรือที่ๆ เหมาะสม ประมาณ ๕-๑๐นาที เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น หลอดเลือดมีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น

 ๓.เริ่มออกกำลังกายตามปกติ

 ๔.หลังจากออกกำลังกายตามปกติแล้ว อย่าหยุดออกกำลังกายทันที ควรผ่อนการออกกำลังกายลงจนกระทั่งชีพจรปกติหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยรวมจะได้มี สุขภาพดี จิตใจดี อารมณ์ดี  ความเครียดลดลง ปราศจากโรคภัยมารบกวน

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/Content/25028.html>

**ใบงานที่ ๗ เรื่อง การสำรวจพฤติกรรมต่อการสร้างวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีโดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬา**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

ชื่อ- นามสกุล.........................................................................................................ชั้น.........../........เลขที่.........

**ประเด็นที่ ๒สิ่งที่ทำได้**

**สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา**

**ที่ถูกต้อง**

๑............................................................................

๒............................................................................

๓............................................................................

๔............................................................................

๕............................................................................

๖. .........................................................................

**ประเด็นที่ ๑ ปัญหาตัวเรา**

**สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ไม่ถูกต้อง**

๑............................................................................

๒............................................................................

๓............................................................................

๔............................................................................

๕............................................................................

๖. .........................................................................

**ประเด็นที่ ๓ความภูมิใจ**

**สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เป็นตัวอย่างได้**

๑............................................................................

๒............................................................................

๓............................................................................

๔............................................................................

๕............................................................................

๖. .........................................................................

**ประเด็นที่ ๔สู่สังคม**

**แสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีต่อส่วนรวม**

๑............................................................................

๒............................................................................

๓............................................................................

๔............................................................................

๕............................................................................

๖. .........................................................................

Top of Form

**ใบงานที่ ๘ เรื่อง วางแผนออกกำลังกาย**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม วางแผนการออกกำลังกาย ระยะเวลา ๑ เดือน ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถ่ายคลิปวิดีโอขณะกำลังปฏิบัติกิจกรรม

**สมาชิกกลุ่ม**๑............................................หัวหน้ากลุ่ม ๒.......................................................รองหัวหน้ากลุ่ม

๓....................................................................สมาชิก ๔........................................................สมาชิก

๕....................................................................สมาชิก ๖........................................................สมาชิก

๗...................................................................ประชาสัมพันธ์ ๘. .......................................กรรมการและเลขานุการ

๑. ชื่อ กิจกรรม/โครงการ………………………………………………………………………………………………………………

๒. หลักการและเหตุผล

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...................................….…

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......……

๒. วัตถุประสงค์

 ๒.๑ เชิงปริมาณ.....................................................................................................................................................

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………......………

 ๒.๒ เชิงคุณภาพ....................................................................................................................................................

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......…

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......…

๓. กลุ่มเป้าหมาย

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………......………

๔. วิธีดำเนินการ

………………………………………………………………………………………………………………………………………………....………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………….….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..................................................................................................………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………..…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………...................................................................................................….....………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………………………………………..……………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………........................................................................…..........…………………………………………………………………………………................................................……………………....................................................................................................……………………………………………………………………………………….....……………………………………………………………………………………………………………………………………………..…………………………………....................................................………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….......................................................................................................……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………........................................................................................................……………………………………………………........................................................................................................……….........................................

๕.ระยะเวลา ดำเนินงาน

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..........……………………………….………………………

๖. สถานที่ .................................................................................................................................................................

๗. งบประมาณ........................................บาท (รายละเอียด ใช้จ่ายในเรื่องใด)

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………......................……………………..…………

๙. วิธีการติดตามและประเมิน

- แบบบันทึกการปฏิบัติกิจกรรม โครงการ ภาพถ่าย....................................................................................................................................................................................

 ลงชื่อ.................................................................ผู้ขออนุมัติโครงการ

(................................................................)

 ลงชื่อ.................................................................ที่ปรึกษาโครงการ

(................................................................)

 ตำแหน่ง............................................................

**ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต (ต่อ)**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**ภาพนักกีฬาวอลเลย์บอล,วิ่งมาราธอน**

|  |  |
| --- | --- |
| **à¸à¸¥à¸à¸²à¸£à¸à¹à¸à¸«à¸²à¸£à¸¹à¸à¸ à¸²à¸à¸ªà¸³à¸«à¸£à¸±à¸ à¸à¸±à¸à¸à¸µà¸¬à¸²** | **à¸à¸¥à¸à¸²à¸£à¸à¹à¸à¸«à¸²à¸£à¸¹à¸à¸ à¸²à¸à¸ªà¸³à¸«à¸£à¸±à¸ à¸à¸±à¸à¸à¸µà¸¬à¸²** |

ที่มา : https://www.google.co.th/

**เพลงกราวกีฬา**

 ..พวกเรานักกีฬา ใจกล้าหาญ เชี่ยวชาญชิงชัยไม่ย่นย่อ
 คราวชนะรุกใหญ่ไม่รีรอ คราวแพ้ก็ไม่ท้อกัดฟันทน

(สร้อย) ฮึม.ฮึม.ฮึม.ฮึม.กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษฮา-ไฮ ฮา-ไฮกีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษแก้กองกิเลสทำตนให้เป็นคนผลของการฝึกตนเล่น กีฬาสากลตะละล้า
 ..ร่างกายกำยำล้ำเลิศ กล้ามเนื้อก่อเกิดทุกแห่งหน
 แข็งแรงทรหด อดทน ว่องไวไม่ย่นระย่อใครฮึมฮึมฮึมฮึม (สร้อย)
 ..ใจคอมั่นคงทรงศักดิ์ รู้จักที่หนีที่ไล่

 รู้แพ้รู้ชนะรู้อภัย ไว้ใจได้ทั่วทั้งรักชังฮึมฮึมฮึม ฮึม(สร้อย)
 ..ไม่ชอบเอาเปรียบเทียบแข่งขัน สู้กันซึ่งหน้าอย่าลับหลัง
 มัวส่วนตัวเบื่อเหลือกำลัง เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว ฮึมฮึมฮึมฮึม (สร้อย)

ที่มา : <https://xn--72c9bva0i.meemodel.com=เพลงกราวกีฬา>