

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

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทบทวนความรู้ที่เรียนมาจากหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ จากรายการบันทึกผลการเรียนรู้ในตาราง พร้อมทั้งแนบใบงานเพิ่มเติมตามรายการที่กำหนด

ที่	รายการ	บันทึกผลการเรียนรู้	หมายเหตุ
๑	นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับภาวะโภชนาการที่มีผลต่อการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	ใบงานที่ ๘ เรื่อง อาหารหลัก ๕ หมู่ โดยการบันทึกครบ ๗ วัน (๑ สัปดาห์) พร้อมทั้งสรุปผลการเรียนรู้ที่ได้รับจากการบันทึก	
๒	วิเคราะห์การเจริญเติบโต	๑. บันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเองลงในสมุดบันทึกสุขภาพ ๒. นำเสนอกกราฟแสดงการพัฒนาตนเอง	๑. ผลการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงเป็นรายเดือน ๒. คำนวณค่า BMI ของตนเอง
๓	แผนการพัฒนาตนเองให้เจริญเติบโตสมวัย	อธิบายความสัมพันธ์ของการดูแลระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อให้สามารถทำงานได้ตามปกติ โดยการเขียนแผนผังความคิด	