



ใบกิจกรรมที่ 4



จากใบความรู้เรื่องน้ำตาล และความหวาน
ไขมัน และความมัน เกลือ โซเดียม และความเค็ม

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
พ 3.2 ป.3/1 (ควรรู้) พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 4.1 ป.5/1 (ควรรู้) พ 3.1 ป.6/5 (ควรรู้)

เทคนิคการลดหวาน มัน เค็ม (โดยใช้กิจกรรมตาราง 9 ช่อง)

การทำกิจกรรมนี้ คุณครูต้องสอนการออกกำลังกายแบบการใช้ตาราง 9 ช่องมาก่อน
และเด็กๆ ได้รับการฝึกออกกำลังกายแบบตาราง 9 ช่อง อย่างคล่องแคล่วมาแล้ว

อุปกรณ์ คุณครูทำตาราง 9 ช่องบนพื้นห้อง โดยเขียนตารางดังนี้

หวาน 1		มัน 3
	ลด 5	
เค็ม 7		อ้วน 9

วิธีออกกำลังกาย

- 1 เริ่มออกกำลังกายโดยการยืนที่ตารางช่องที่ 5 หรือ ลด แล้วออกเสียง ลด
- 2 ก้าวขาซ้ายไปในช่องที่ 1 แล้วออกเสียง หวาน
- 3 ก้าวขาซ้ายกลับมาในช่องที่ 5 แล้วออกเสียง ลด
- 4 ก้าวขาขวาไปในช่องที่ 3 แล้วออกเสียง มัน
- 5 ก้าวขาขวากลับไปในช่องที่ 5 แล้วออกเสียง ลด
- 6 ก้าวขาซ้ายไปในช่องที่ 7 แล้วออกเสียง เค็ม
- 7 ก้าวขาซ้ายกลับมาในช่องที่ 5 แล้วออกเสียง ลด
- 8 ก้าวขาขวาไปในช่องที่ 9 แล้วออกเสียง อ้วน
- 9 สรุปคำพูด พร้อมการก้าวขาออกกำลังกายคือ ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม ลดอ้วน
- 10 ให้นักเรียนปฏิบัติเช่นนี้พร้อมกันเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
- 11 คุณครูดูความพร้อมเพรียงและความถูกต้องของกลุ่ม
- 12 ให้แต่ละกลุ่มฝึกซ้อมเพื่อความพร้อมเพรียง และเป็นการออกกำลังกาย พร้อมทั้งท่องให้ขึ้นใจ
เรื่องการลดพฤติกรรมการกินหวาน มัน เค็มด้วย