



รายงานสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

ประเภทกิจกรรม:	กิจกรรมชุมนุม
วัตถุประสงค์:	<ol style="list-style-type: none">อธิบายวงจรการนอน (Sleep Cycle) และความสำคัญของการนอนแต่ละระยะที่มีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจวิเคราะห์พฤติกรรมการนอนของตนเอง และระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนได้ทดลองและประเมินผลวิธีการส่งเสริมการนอนที่มีประสิทธิภาพ เช่น การลดใช้หน้าจอ การฝึกผ่อนคลาย การจัดแสงในห้องนอนจัดทำสื่อสร้างสรรค์หรือแคมเปญเพื่อส่งเสริมการนอนหลับอย่างมีคุณภาพในวัยรุ่นรุ่นสะท้อนผลของการนอนที่ดีต่อการเรียนรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองและเพื่อนร่วมชั้น
ผลการดำเนินงาน:	<p>ชุมนุม “นอน เพื่อชีวิต (Sleep for Life Club)”</p> <p>เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จัดขึ้นสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนตระหนักและเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการนอนอย่างมีคุณภาพ ผ่านการเรียนรู้เนื้อหาทางวิทยาศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และการลงมือปฏิบัติจริงเช่น การบันทึก Sleep Diary การปรับพฤติกรรมก่อนนอน การสร้างสื่อรณรงค์และการจัดนิทรรศการ แผนการดำเนินกิจกรรมมีระยะเวลา 20 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหาตั้งแต่ พื้นฐานของการนอน การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการนอน เทคนิคการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ไปจนถึงการสร้างผลงานสร้างสรรค์เพื่อเผยแพร่ความรู้</p> <p>ชุมนุมนี้มุ่งหวังให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อสุขภาพกายและใจที่สมดุล ตลอดจนส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง การสื่อสาร และการทำงานร่วมกัน</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> การประเมินผลกิจกรรม<input type="checkbox"/> แบบประเมินก่อน-หลังเรียน (Pre-Post Test)<input type="checkbox"/> แบบประเมินพฤติกรรมการมีส่วนร่วม (ครูประเมิน)<input type="checkbox"/> แบบประเมินตนเองและเพื่อน (Self & Peer Evaluation)<input type="checkbox"/> สรุป: กิจกรรมนี้ช่วยอะไรบ้าง?<input type="checkbox"/> ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของนักเรียน



โรงเรียนสามพรานวิทยา จังหวัดนครปฐม

ผู้รับผิดชอบ:	<input type="checkbox"/> พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองและการคิดวิเคราะห์
	<input type="checkbox"/> สร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพและแบ่งปันความรู้สู่สังคม
	นายทีปกร อารีภู

ลงชื่อ.....

(นายทีปกร อารีภู)

ตำแหน่ง ผู้รายงานกิจกรรม

ความเห็นของหัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

.....

ลงชื่อ.....

(.....)