



## รายงานสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

ประเภทกิจกรรม:	กิจกรรมชุมนุม
วัตถุประสงค์:	<ol style="list-style-type: none"><li>อธิบายวงจรการนอน (Sleep Cycle) และความสำคัญของการนอนแต่ละระยะที่มีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ</li><li>วิเคราะห์พฤติกรรมการนอนของตนเอง และระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนได้</li><li>ทดลองและประเมินผลวิธีการส่งเสริมการนอนที่มีประสิทธิภาพ เช่น การลดใช้หน้าจอ การฝึกผ่อนคลาย การจัดแสงในห้องนอน</li><li>จัดทำสื่อสร้างสรรค์หรือแคมเปญเพื่อส่งเสริมการนอนหลับอย่างมีคุณภาพในวัยรุ่นรุ่นสะท้อนผลของการนอนที่ดีต่อการเรียนรู้ อารมณ์ และพฤติกรรมในชีวิตประจำวันของตนเองและเพื่อนร่วมชั้น</li></ol>
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"><li><input type="checkbox"/> การประเมินผลกิจกรรม</li><li><input type="checkbox"/> แบบประเมินก่อน-หลังเรียน (Pre-Post Test)</li><li><input type="checkbox"/> แบบประเมินพฤติกรรมมีส่วนร่วม (ครูประเมิน)</li><li><input type="checkbox"/> แบบประเมินตนเองและเพื่อน (Self &amp; Peer Evaluation)</li><li><input type="checkbox"/> สรุป: กิจกรรมนี้ช่วยอะไรบ้าง?</li><li><input type="checkbox"/> ส่งเสริมสุขภาพกายและใจของนักเรียน</li></ul>



โรงเรียนสามพรานวิทยา จังหวัดนครปฐม

ผู้รับผิดชอบ:

- พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองและการคิดวิเคราะห์
- สร้างจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพและแบ่งปันความรู้สู่สังคม

นายทีปกร อารีภู

ภาพประกอบการดำเนินกิจกรรม



ลงชื่อ.....

( นายทีปกร อารีภู )  
ตำแหน่ง ผู้รายงานกิจกรรม

ความเห็นของหัวหน้ากิจกรรมพัฒนาผู้เรียน

.....  
ลงชื่อ.....  
( ..... )