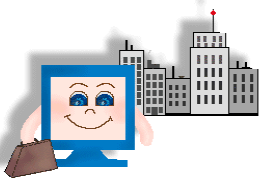


## ใบปฏิบัติงานที่ 7.1

**?** **คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความข้างล่างนี้ตามคำสั่งให้ถูกต้องดังนี้

1. ให้นักเรียนจัดทำการ์ดวันแม่ คนละ 1 ชิ้นงาน โดยเลือกใช้คอลัมน์แบ่งกระดาษออกเป็น 2 คอลัมน์ ตามตั้งค่าน้ำกระดาษตามแนวนอน
2. จัดตกแต่งเอกสารโดยการแทรกรูปภาพ เลือกแบบอักษรใช้สี และขนาดตามความเหมาะสม
3. บันทึกงานงานโดยใช้ชื่อแฟ้มว่า “ใบงานที่ 7.1”



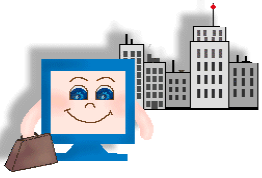


## ใบปฏิบัติงานที่ 7.2

**?** **คำชี้แจง**ให้นักเรียนพิมพ์งานตามคำสั่งข้างล่างนี้

1. ให้นักเรียนออกแบบเอกสารโดยเลือกข้อความที่นักเรียนสนใจ มาคนละ 1 เรื่อง มาจัดทำเป็นแผ่นพับขนาด 3 คอลัมน์ โดยตั้ง คำหน้ากระดาษเป็นแนวนอน และใช้คำสั่งคอลัมน์ โดยแบ่ง กระดาษออกเป็น 3 คอลัมน์
2. จัดตกแต่งเอกสารโดยการแทรกรูปภาพ เลือกแบบอักษร สี และ ขนาดตามความเหมาะสม
3. บันทึกงานงานโดยใช้ชื่อแฟ้มว่า “ใบงานที่ 7.2”





## ใบปฏิบัติงานที่ 7.3

**? คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิมพ์ข้อความข้างล่างนี้ตามคำสั่งให้ถูกต้องดังนี้

- ให้นักเรียนพิมพ์งานตามคำสั่งข้างล่างนี้
  - ให้พิมพ์เป็นหัวข้อ จัดอยู่ที่กลางหน้ากระดาษ โดยใช้อักษรศิลป์
  - พิมพ์เป็นข้อความธรรมดา การย่อหน้าให้ใช้ Tab 1 ครั้ง
  - พิมพ์โดยใช้สัญลักษณ์แสดงหัวข้อย่อย และให้จัดเป็นคอลัมน์จำนวน 2 คอลัมน์
  - พิมพ์เป็นข้อความธรรมดา การย่อหน้าให้ใช้ Tab 1 ครั้ง
- ให้นักเรียนตกแต่งเอกสารให้สวยงาม แทรกรูปภาพ
- บันทึกงานในไฟล์เตอร์ของตนเอง โดยใช้ชื่อว่า “ใบงานที่ 7.3”

- กินอย่างไรให้ได้คุณค่าสูงสุดจากอาหาร
- การกินอาหาร ผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ให้ได้สารอาหารมากที่สุด โดยไม่เกิดการสูญเสียอย่างไม่จำเป็น ปลอดภัยและได้คุณค่าสูงสุด ควรปฏิบัติดังนี้
  - เลือกกินอาหารสดมากที่สุด
    - กินผัก ผลไม้ และธัญญาหาร ที่ได้จากการเกษตรแบบธรรมชาติ ไม่ใส่ปุ๋ยเคมี
    - กินผักและผลไม้สดมากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
    - หลีกเลี่ยงไม่กินอาหารแปรรูปและอาหารสำเร็จรูป
    - กินข้าวซ้อมมือ ถั่ว และเมล็ดพืชให้มาก
    - ปรุงอาหารให้สุก โดยใช้เวลานึ่งที่สุดเท่าที่เป็นไปได้
    - ต้มผักโดยใช้น้ำแต่น้อย เวลาล้าง
    - ใช้น้ำที่เหลือจากการต้มผัก มาทำน้ำแกง น้ำจิ้ม ฯลฯ
    - ใช้อาหารแช่แข็งแต่น้อยหรือเท่าที่จำเป็นจริง ๆ
  - เด็กในวัยที่อยู่ในช่วงอายุตอนต้น ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระมาเพื่อปรับตัวจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น ต่อมไร่ท่อต่าง ๆ ทำงานเพิ่มขึ้น ถ้าเด็กในวัยนี้ได้รับอาหารที่มีคุณค่าและมีหลักโภชนาการ รูปร่างจะสูงใหญ่ และน้ำหนักจะเพิ่มอย่างรวดเร็ว.

