



ชิ้นงานที่ 1 เรื่อง หลักการสร้างเสริมระบบการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

วันที่ _____ เดือน _____ พ.ศ. _____
ชื่อ _____ เลขที่ _____ ชั้น _____

ได้ _____ คะแนน
คะแนนเต็ม 10 คะแนน

นักเรียนเสนอแนวทางหลักการสร้างเสริมระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย
จากการปฏิบัติของตนเอง บันทึกลงในแผนภาพ

หลักการสร้างเสริมระบบการทำงานของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย		
1. การออกกำลังกาย _____ _____ _____	2. การรับประทานอาหาร ตามหลักโภชนาการ _____ _____ _____	3. การพักผ่อน _____ _____ _____
4. การรับอากาศบริสุทธิ์ _____ _____ _____	5. การทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส _____ _____ _____	6. การดูแลรักษานามัยส่วนบุคคล _____ _____ _____
7. การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตราย ต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม _____ _____ _____	8. การตรวจสุขภาพ _____ _____ _____	9. การระมัดระวังอุบัติเหตุ _____ _____ _____