ชื่อ:_____

ชั้น...ม.5/..... เลขที่.....

เรื่อง วางแผนดีชีวีมีสุข Happy life Plan

เติมคำตอบในช่องว่างให้ถูกต้อง







วัยเด็ก

1..

2..

3..

4..

5..

6..

วัยรุ่น

1..

2..

3..

4..

5..

6..



วัยผู้ใหญ่

1. _

2. _

3. _

4. _

5. _

6. _



วัยชรา

1. _

2. _

3. _

4. _

5. _

6. _




60 ปีขึ้นไป	20-60ปี
13-20ปี	1-12 ปี

1

สร้างครอบครัว

มีปัญหาเรื่องสิว

ร่างกายเสื่อมถอย

ป้องกันฟันผุ

2

สัมผัสอ่อนโยน

เข้าใจเรื่องเพศ

เข้าวัด ฟังธรรม

ตรวจสุขภาพประจำปี

3

ตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม

ฉีดวัคซีน

การเผาผลาญลดลง

กินเพื่อซ่อมแซมส่วนที่ซึกหรอ

4

ลูกหลานเอาใจใส่

เน้นโภชนาการ

ปัญหายาเสพติด

วางแผนการจัดการความเครียด

5

เดิน ,โยคะ,ไม้พลอง

แข็งแรงมีกำลัง

Active Play

ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพที่ดี

6

LIVEWORKSHEETS