

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย ที่ครูกำหนดให้เติมลงในแผนผังให้ถูกต้อง

1) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

2) นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมง

3) ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย

4) รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และแต่ละหมู่ให้หลากหลาย

5) เด็กควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนยวันละ

6) รับประทานอาหารมื้อหลักให้ครบ 3 มื้อ

7) รับประทานอาหารที่สูง สะอาด และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารหมักดอง และอาหารที่มีสี

8) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที

9) นั่งสมาธิ และทำจิตใจให้สงบ

