

ใบงาน

เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ _____ ชั้น _____ เลขที่ _____

คำชี้แจง : พิจารณาลักษณะที่กำหนดให้ต่อไปนี้ ว่าเป็นลักษณะของสุขภาพกายดีหรือสุขภาพจิตดี

1. พักผ่อนนอนหลับได้เป็นปกติ

2. ควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

3. ทนต่อความบีบคั้น กดดันและตึงเครียด สามารถจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม

4. ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงตามวัย

5. ยอมรับภาพลักษณ์และข้อดีข้อด้อยของตนเองในทุกด้าน

6. การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพ

7. มีความสามารถด้านสติปัญญา ใช้สติปัญญาแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

8. มีภูมิคุ้มกันโรคดี ไม่เจ็บป่วยง่าย

9. แสดงความนับถือตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

10. มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว