

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
 หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดี ของตนเอง โดยระบายสีลง 
 ตามความเป็นจริง แล้วตอบคำถาม

การปฏิบัติตน	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
๑. อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน			
๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
๓. ไม่วิ่งเล่นขณะขึ้น-ลงบันได			
๔. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖ - ๘ แก้ว			
๕. ล้างมืออย่างถูกวิธีทั้ง ๗ ขั้นตอน			

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป..... เลขที่.....