



ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพประจำปี

สร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนกินอาหารและหลัง
ขับถ่าย

รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวัน
อย่างถูกต้อง

กินอาหารสุก สะอาด
ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด
สัณฐาน

ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ให้สะอาด

มีสำนึกต่อส่วนรวม
ร่วมสร้างสังคม

ทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใสอยู่เสมอ

คบขี้สุรา สารเสพติด
การพนันและการสำส่อน
ทางเพศ

ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10