

ชุดการเรียนรู้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิชาสุขภาพจิตกับดนตรี (เพิ่มเติม)  
เรื่อง รู้จักกับอารมณ์และความเครียด

สัปดาห์ที่ 3

ชื่อ-นามสกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

ใบความรู้

ตัวอย่างการดูแลสุขภาพจิต

### 6 วิธีดูแลสุขภาพจิต ตระหนัก ไม่ตระหนก

กับ โควิด-19

- ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น
- เลือกรับข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น
- ดูแลรักษาสุขภาพกายและใจให้ปกติ
- อย่าขาดการติดต่อจากคนอื่น
- หากิจกรรมทำอย่างผ่อนคลายไว้บ้าง
- การรับแสงแดดอย่างเหมาะสม  
เพื่อรักษาระดับวิตามิน ลดภาวะเครียด

แสงแดดที่เหมาะสมต่อการสังเคราะห์  
ควรเป็นแดดยามเช้าก่อน 09.00 น. หรือยามเย็นหลัง 16.00 น.  
ประมาณ 5-15 นาทีต่อวัน




SCAN ME



ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ  
สุขภาพกายและสุขภาพจิต

แบบฝึกหัด

ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกาย

สุขภาพจิต

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---