

ใบงานที่ 1

คำชี้แจง : จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

พันธุกรรม	อาหาร	น้ำ	อากาศ
การออกกำลังกาย		การพักผ่อน	

1. เราควรรับประทาน ให้ครบ 5 หมู่
2. ถ้าไม่มี ในการหายใจเราจะตาย
3. เราควรดื่ม วันละ 6-8 แก้ว
4. การเต้นแอโรบิก เป็น
5. การนอน เป็น
6. เมื่อรับประทาน เสร็จ ควรดื่ม ตามหลัง
7. การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง เรียกว่า
8. ของเหลวที่โปร่งใส ไม่มีรส ไม่มีกลิ่น คือ
9. จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกัน
10. คือการหยุดพักระหว่างการทำงานการเล่น