

การนวดเพื่อสุขภาพ



จับคู่ลำดับวิธีการนวดและรูปภาพให้ถูกต้อง

ถูบและเขย่า จากข้อเท้าลงมาที่ปลายนิ้วเท้า	บีบและยืดนิ้วเท้า จับนิ้วเท้าแต่ละนิ้ว	นวดคลึงฝ่าเท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือวนเป็นวงกลม	นวดกดจุด ใช้นิ้วหัวแม่มือกดนวดลงไปที่จุดต่าง ๆ	นวดคลึงสันเท้า



พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วเลือกคำตอบ ถูก/ผิด

ไม่ควรล้างเท้าก่อนนวดเท้า		
เตรียมอุปกรณ์การนวดให้พร้อม		
เลือกสถานที่ให้เหมาะสมกับการนวด		
นวดในบริเวณที่บาดเจ็บ		
มีโรคประจำตัวสามารถนวดได้ทันที		
ป่วยหรือมีโรคติดต่อไม่ควรนวด		