ชื่อ _____ รหัสนักศึกษา _____

นวดเท้าง่ายนิดเดียว

พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วเลือก ถูก/ผิด

1. ควรล้างเท้าก่อนการนวด

2. ควรใช้น้ำมันนวดเท้าในปริมาณมาก เพื่อให้ได้ผลดี

3. การนวดเท้าช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

4. หากมีแผลที่เท้ายังสามารถนวดบริเวณนั้นได้

เรียงลำดับขั้นตอนการเตรียมตัวก่อนการนวด

เตรียมผ้าสะอาด,น้ำมันนวด

ล้างเท้าให้สะอาด

นั่งท่าที่ถนัด

ยืดเส้นยืดสาย ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย

① ② ③ ④

LIVEWORKSHEETS