



วิชา: สุขศึกษา ม.1



เรื่อง: การปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตในวัยรุ่น



กิจกรรม: เติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



1. ควรรับประทานอาหารให้ครบ _____ หมู่ เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน
2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ _____ - _____ แก้ว
3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย _____ - _____ ชั่วโมงต่อวัน
4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬา
อย่างน้อยสัปดาห์ละ _____ ครั้ง
5. รับประทานอาหารผักและ _____ เป็นประจำ เพื่อระบบขับถ่ายที่ดี
6. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มี _____ และสารเสพติดทุกชนิด
7. รักษาร่างกายให้สะอาด อาบน้ำวันละ _____ ครั้ง และสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด
8. แปร่งฟันอย่างถูกวิธีวันละ _____ ครั้ง หลังอาหารเช้าและก่อนนอน
9. หมั่นสังเกตการเปลี่ยนแปลงของ _____ ตนเอง ทั้งทางร่างกายและอารมณ์
10. เรียนรู้ที่จะจัดการกับ _____ และความเครียดอย่างเหมาะสม
11. สร้าง _____ ที่ดีกับเพื่อน ครอบครัว และบุคคลรอบข้าง
12. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและความ _____
13. ตรวจสอบสุขภาพร่างกายประจำปีกับ _____ อย่างน้อยปีละครั้ง
14. เลือกรับประทานอาหารที่มี _____ น้อย แต่มีวิตามินสูง
15. หากมีปัญหาด้านสุขภาพหรือจิตใจ ควรปรึกษา _____ หรือผู้ปกครอง



ขอให้สนุกกับการเรียนรู้! (Happy Learning!)

