

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

กิจกรรม : เติมคำลงในช่องว่างการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความที่เหมาะสมลงในช่องว่าง
เพื่อเป็นการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง

1 เป้าหมายสุขภาพของฉันคือ _____



2 เหตุผลที่ฉันอยากออกกำลังกายคือ _____



3 ชนิดของการออกกำลังกายที่ฉันเลือกคือ _____



4 ความถี่ในการออกกำลังกาย (กี่วันต่อสัปดาห์) _____



5 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาทีต่อครั้ง) _____



6 ช่วงเวลาที่ฉันจะออกกำลังกายคือ _____



7 สถานที่ที่ฉันจะออกกำลังกายคือ _____



8 อุปกรณ์ที่ฉันจะใช้ในการออกกำลังกายคือ _____



9 ฉันจะอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายด้วยวิธี _____



10 ฉันจะคลายอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายด้วยวิธี _____



11 สิ่งที่ฉันจะดื่มก่อนออกกำลังกายคือ _____



12 สิ่งที่ฉันจะรับประทานหลังออกกำลังกายคือ _____



13 ฉันจะประเมินผลความก้าวหน้าของตนเองอย่างไร _____



14 อุปสรรคที่อาจทำให้ฉันไม่สามารถออกกำลังกายได้คือ _____



15 วิธีการที่ฉันจะรับมือกับอุปสรรคคือ _____



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินดี พักผ่อนเพียงพอ สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา ✨