

ทางเลือกสุขภาพ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

บัตรทางเลือก

แปรงฟันทุกวัน

ขโมยของจากผู้อื่น

ทำร้ายสัตว์

ล้างมือหลังจาก
เข้าห้องน้ำ

ดื่มน้ำ 8 แก้ว
ต่อวัน

ข้ามถนนโดยไม่
มองดูรถ

ทิ้งขยะลงบนพื้น

รับประทาน
ผลไม้

รับประทานผัก

รังแกผู้อื่น

ออกกำลังกาย
เป็นประจำ

ใช้สารเสพติด
ผิดกฎหมาย

ยิ้มแย้มต่อผู้อื่น

สูบบุหรี่

มีเพศสัมพันธ์
โดยไม่ป้องกัน

ทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ

ทางเลือกที่ไม่ดีต่อสุขภาพ