ชื่อ:_____

ชั้น...ม.5/..... เลขที่.....

# เรื่อง วางแผนดีชีวีมีสุข Happy life Plan

เติมคำตอบในช่องว่างให้ถูกต้อง







## วัยเด็ก

1..

2..

3..

4..

5..

6..

## วัยรุ่น

1..

2..

3..

4..

5..

6..



## วัยผู้ใหญ่

1. _

2. _

3. _

4. _

5. _

6. _



## วัยชรา

1. _

2. _

3. _

4. _

5. _

6. _




| | |
|---|---|
| 60 ปีขึ้นไป | 20-60ปี |
| 13-20ปี | 1-12 ปี |

1

สร้างครอบครัว

มีปัญหาเรื่องสิว

ร่างกายเสื่อมถอย

ป้องกันฟันผุ

2

สัมผัสอ่อนโยน

เข้าใจเรื่องเพศ

เข้าวัด ฟังธรรม

ตรวจสุขภาพประจำปี

3

ตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม

ฉีดวัคซีน

การเผาผลาญลดลง

กินเพื่อซ่อมแซมส่วนที่ซึกหรอ

4

ลูกหลานเอาใจใส่

เน้นโภชนาการ

ปัญหายาเสพติด

วางแผนการจัดการความเครียด

5

เดิน ,โยคะ,ไม้พลอง

แข็งแรงมีกำลัง

Active Play

ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพที่ดี

6

LIVEWORKSHEETS