

กิจกรรม ชวนนักสืบไขปริศนา



HEALTH DETECTIVE



เหล่านักสืบฝึกหัด
จิมเข้าไปไขคดี
ตรงนี้เลย



ชื่อนักสืบ:

ชั้น:

เลขที่:



ลองจับคู่พฤติกรรมต่าง ๆ กับคดีทั้ง 7 คดีดูนะ

คดีที่ 1: แก้อัศจรรย์

คดีที่ 2: โขเซี่ยลวงตา

คดีที่ 3: กระดาษซ่อนความจริง

คดีที่ 4: ของขวัญอันตราย

คดีที่ 5: อารูล่องหน

คดีที่ 6: คำสารภาพ

คดีที่ 7: อารูลที่หายไป

พฤติกรรม
ต่าง ๆ

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

การดื่มแอลกอฮอล์

การกินอาหารรสจัด หวาน
มัน เค็มมากเกินไป

การไม่รู้เท่าทันสื่อออนไลน์

คว้นบุหรี่ (บุหรี่มือที่สาม)

ความเครียด

ความรู้สึกล้นอยใจ



พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลยังงัยบ้าง

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

การดื่มแอลกอฮอล์

การกินอาหารรสจัด หวาน
มัน เค็มมากเกินไป

การไม่รู้เท่าทันสื่อออนไลน์

คว้นบุหรี่ (บุหรี่มือที่สาม)

ความเครียด

ความรู้สึกล้นอยใจ

ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม

ส่งผลให้มีสุขภาพไม่ดีและเกิดโรคได้

เกิดจากการได้รับสารพิษจากบุหรี่ที่ติดค้างตามผิวหนัง ตักตา หมอน

การถูกละเลย ไม่ได้ได้รับความสำคัญ ไม่ได้ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว

ส่งผลเสียต่อตัวเองและมีโอกาสสร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น

เกิดจากการไม่ยับยั้งร่างกายเป็นเวลานานติดต่อกัน

หลงเชื่อในเนื้อหาที่ได้อ่าน/ฟัง ทำให้ผู้อื่นเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวได้ง่าย

ในฐานะนักสืบฝึกหัด เราจะดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพที่ดีได้อย่างไร



1

2

3

4

