



ใบงาน เรื่อง การปฏิบัติดนเพื่อให้เกิด

ภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

นักเรียนเสนอแนวทางการปฏิบัติดนที่ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตมี
ความสมดุลกัน อธิบายผลที่เกิดขึ้น บันทึกข้อมูลลงในแผนภาพความคิด

การปฏิบัติดนเพื่อให้เกิดภาวะสมดุล ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต (4 คะแนน)	

ถ้าปฏิบัติ

ถ้าไม่ปฏิบัติ

ผลที่เกิดขึ้น (3 คะแนน)	
ผลที่เกิดขึ้น (3 คะแนน)	

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....