

ใบงานเรื่อง การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา (พ ๑๒๑๐๑)
โรงเรียนเจ็ยวภาวนานุสรณ์ (ศึกษาพิเศษชลบุรี) สำนักงานบริหารงานการศึกษาพิเศษ

ชื่อ - สกุล..... เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนขีด ✓ หน้าข้อที่ควรปฏิบัติ และกา ✕ หน้าข้อที่ไม่ควรปฏิบัติ

- ๑. แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน
- ๒. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- ๓. รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ
- ๔. อมลูกอมก่อนนอนทุกคืน
- ๕. ลองสูบบุหรี่ และดื่มสุรา
- ๖. ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ
- ๗. ล้างมือเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร
- ๘. รับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบ ๕ หมู่
- ๙. รับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ
- ๑๐. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ได้คะแนน

คะแนนเต็ม

๔