

เกมส์ กิจกรรม 4

PHYSICAL - HEALTH & WELL-BEING

เวลาตื่นนอน เช้า สาย (สายกว่าหกโมง)	ออกกำลังกาย เป็นประจำ ไม่ค่อยทำ (น้อยกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์)	นิสัยการกิน เน้นสุขภาพ เน้นรสชาติ	เวลานอน หัวค่ำ ดึก (ดึกกว่าสี่ทุ่ม)
วิธีที่เราควรทำเพื่อแก้ปัญหานี้	วิธีที่เราควรทำเพื่อแก้ปัญหานี้	วิธีที่เราควรทำเพื่อแก้ปัญหานี้	วิธีที่เราควรทำเพื่อแก้ปัญหานี้
วิธีที่เพื่อนแนะนำเพื่อแก้ปัญหานี้	วิธีที่เพื่อนแนะนำเพื่อแก้ปัญหานี้	วิธีที่เพื่อนแนะนำเพื่อแก้ปัญหานี้	วิธีที่เพื่อนแนะนำเพื่อแก้ปัญหานี้

เลือกหนึ่งข้อ
สำหรับแต่ละ
คำถาม

1. การแก้ปัญหานี้จะไรที่ยากที่สุด

2. จะเริ่มแก้ปัญหานี้จะเป็นอย่างไรแรก

3. จะเริ่มเมื่อไร

เวลาตื่นนอน

ออกกำลังกาย

เวลาตื่นนอน

ออกกำลังกาย

ตอนนี้

พรุ่งนี้

นิสัยการกิน

เวลานอน

นิสัยการกิน

เวลานอน

เมื่อไหร่ก็ได้