

ชุดการเรียนรู้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิชาสุขภาพจิตกับดนตรี (เพิ่มเติม)
เรื่อง รู้จักกับอารมณ์และความเครียด

สัปดาห์ที่ 3

ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่

ใบความรู้

ตัวอย่างการดูแลสุขภาพจิต

6 วิธีดูแลสุขภาพจิต ตระหนัก ไม่ตระหนัก กับ โควิด-19

- ติดตามข่าวสารเท่าที่จำเป็น
- เลือกรับข่าวสารจากแหล่งที่เชื่อถือได้เท่านั้น
- ดูแลรักษาสุขภาพกายและใจให้ปกติ
- อย่าขาดการติดต่อจากคนอื่น
- หากิจกรรมทำอย่างผ่อนคลายไว้บ้าง
- การรับแสงแดดอย่างเหมาะสม
เพื่อรักษาระดับวิตามิน ลอดภาวะเครียด

แสงแดดที่เหมาะสมต่อการสังเคราะห์
ควรเป็นแดดยามเช้าก่อน 09.00 น. หรือยามเย็นหลัง 16.00 น.
ประมาณ 5-15 นาทีต่อวัน

SCAN ME



ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับ
สุขภาพกายและสุขภาพจิต

แบบฝึกหัด

ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สุขภาพกาย

สุขภาพจิต
