

การนวดเพื่อสุขภาพ



จับคู่ลำดับวิธีการนวดและรูปภาพให้ถูกต้อง



ลูบและเขย่า จากข้อเท้า
ลงมาถึงปลายนิ้วเท้า



บีบและยืดนิ้วเท้า
จับนิ้วเท้าแต่ละนิ้ว



นวดคลึงฝ่าเท้า ใช้นิ้ว
หัวแม่มือวนเป็นวงกลม



นวดกดจุด ใช้นิ้วหัวแม่มือ
กดนวดลงไปที่จุดต่าง ๆ



นวดคลึงสันเท้า

1

2

3

4

5



พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วเลือกคำตอบ ถูก/ผิด



ไม่ควรล้างเท้าก่อนนวดเท้า



เตรียมอุปกรณ์การนวดให้พร้อม



เลือกสถานที่ให้เหมาะสมกับการนวด



นวดในบริเวณที่บาดเจ็บ



มีโรคประจำตัวสามารถนวดได้ทันที



ป่วยหรือมีโรคติดต่อไม่ควรนวด

