

ใบงานที่ ๑

เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่น

คำชี้แจง: ให้นักศึกษาบอกหลักการดูแลสุขภาพแต่ละช่วงวัยมาพอสังเขป ตามหัวข้อกำหนดให้ต่อไปนี้

ช่วงวัย รายการ	วัยทารก และวัยเด็ก	วัยรุ่น	วัยผู้ใหญ่	วัยสูงอายุ
ภาวะโภชนาการ
การออกกำลังกาย
การพักผ่อน