



การวางแผน พัฒนาสุขภาพ

เติมคำลงในช่องว่างให้ถูกต้อง



คำชี้แจง: ให้นักเรียนเติมคำลงในช่องว่างเกี่ยวกับการวางแผนพัฒนาสุขภาพให้ถูกต้อง

- 1 การวางแผนพัฒนาสุขภาพ คือ 
- 2 การประเมินตนเองด้านสุขภาพ ควรประเมินในด้าน 
- 3 เป้าหมายสุขภาพที่ดี ควรมีลักษณะ 
- 4 ตัวอย่างเป้าหมายระยะสั้น (ภายใน 1 เดือน) คือ 
- 5 ตัวอย่างเป้าหมายระยะยาว (มากกว่า 6 เดือน) คือ 
- 6 การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ควรยึดหลัก 
- 7 ควรดื่มน้ำสะอาดวันละประมาณ 
- 8 การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรทำอย่างน้อยครั้งละ 
- 9 การนอนหลับที่เพียงพอ ควรนอนวันละประมาณ 
- 10 การจัดการความเครียด ทำได้โดย 
- 11 พฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ เช่น 
- 12 การป้องกันโรค ควรปฏิบัติโดย 
- 13 บุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาและเป็นกำลังใจในการพัฒนาสุขภาพ คือ 
- 14 อุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในการพัฒนาสุขภาพ เช่น 
- 15 การประเมินผลและปรับปรุงแผน ควรทำทุก 



★ เริ่มต้นวางแผนวันนี้ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันข้างหน้า

