

# การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

กิจกรรม : เติมคำลงในช่องว่างการวางแผนพัฒนาสุขภาพ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความที่เหมาะสมลงในช่องว่าง  
เพื่อเป็นการวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเอง

- 1 เป้าหมายสุขภาพของฉันคือ \_\_\_\_\_ 
- 2 เหตุผลที่ฉันอยากออกกำลังกายคือ \_\_\_\_\_ 
- 3 ชนิดของการออกกำลังกายที่ฉันเลือกคือ \_\_\_\_\_ 
- 4 ความถี่ในการออกกำลังกาย (กี่วันต่อสัปดาห์) \_\_\_\_\_ 
- 5 ระยะเวลาในการออกกำลังกาย (นาทีต่อครั้ง) \_\_\_\_\_ 
- 6 ช่วงเวลาที่ฉันจะออกกำลังกายคือ \_\_\_\_\_ 
- 7 สถานที่ที่ฉันจะออกกำลังกายคือ \_\_\_\_\_ 
- 8 อุปกรณ์ที่ฉันจะใช้ในการออกกำลังกายคือ \_\_\_\_\_ 
- 9 ฉันจะอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายด้วยวิธี \_\_\_\_\_ 
- 10 ฉันจะคลายอุ่นร่างกายหลังออกกำลังกายด้วยวิธี \_\_\_\_\_ 
- 11 สิ่งที่ฉันจะดื่มก่อนออกกำลังกายคือ \_\_\_\_\_ 
- 12 สิ่งที่ฉันจะรับประทานหลังออกกำลังกายคือ \_\_\_\_\_ 
- 13 ฉันจะประเมินผลความก้าวหน้าของตนเองอย่างไร \_\_\_\_\_ 
- 14 อุปสรรคที่อาจทำให้ฉันไม่สามารถออกกำลังกายได้คือ \_\_\_\_\_ 
- 15 วิธีการที่ฉันจะรับมือกับอุปสรรคคือ \_\_\_\_\_ 

 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินดี พักผ่อนเพียงพอ สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา ✨