

ชื่อ: _____

ชั้น...ม.5/..... เลขที่.....

เรื่อง วางแผนชีวิตมีความสุข

Happy life Plan

เติมคำตอบในช่องว่างให้ถูกต้อง



วัยเด็ก

- 1..
- 2..
- 3..
- 4..
- 5..
- 6..



วัยรุ่น

- 1..
- 2..
- 3..
- 4..
- 5..
- 6..



60 ปีขึ้นไป 20-60ปี
 13-20ปี 1-12 ปี

สร้างครอบครัว
 มีปัญหาเรื่องสิ่ว
 ร่างกายเสื่อมถอย
 ป้องกันฟันผุ

สัมผัสอ่อนโยน
 เข้าใจเรื่องเพศ
 เข้าวัด ฟังธรรม
 ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

ตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ฉีดวัคซีน
 การเผาผลาญลดลง
 กินเพื่อซ่อมแซมส่วนที่
 ชักหรือ

ลูกหลานเอาใจใส่
 เน้นโภชนาการ
 ปัญหาหาเสพติด
 วางแผนการจัดการ
 ความเครียด

เดิน ,โยคะ, ไม้พลอง
 แข็งแรงมีกำลัง
 Active Play
 ออกกำลังกายเพื่อ
 สมรรถภาพที่ดี



วัยผู้ใหญ่

1. _
2. _
3. _
4. _
5. _
6. _



วัยชรา

1. _
2. _
3. _
4. _
5. _
6. _