**ใบงานเรื่อง การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี**
**กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา รายวิชาสุขศึกษา (พ ๑๒๑๐๑)**
**โรงเรียนเฉลียวภาวนานุสรณ์ (ศึกษาพิเศษชลบุรี) สำนักงานบริหารงานการศึกษาพิเศษ**

ชื่อ – สกุล..... เลขที่.....

**คำสั่ง** ให้นักเรียนขีด ✓ หน้าข้อที่ควรปฏิบัติ และกา ✖ หน้าข้อที่ไม่ควรปฏิบัติ

..... ๑. แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน

..... ๒. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง

..... ๓. รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ

..... ๔. อมลูกอมก่อนนอนทุกคืน

..... ๕. ลองสูบบุหรี่ และดื่มสุรา

..... ๖. ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ

..... ๗. ล้างมือเฉพาะก่อนรับประทานอาหาร

..... ๘. รับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบ ๕ หมู่

..... ๙. รับประทานเฉพาะอาหารที่ชอบ

..... ๑๐. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

| ได้คะแนน | คะแนนเต็ม |
|---|---|
| | ๕ |

LIVEWORKSHEETS