

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข

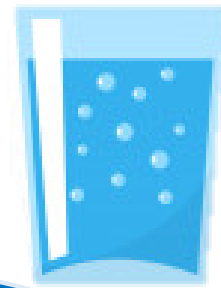
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การมีสุขภาพร่างกายที่ดี



รับประทานอาหารที่สะอาด
และมีประโยชน์



ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย
วันละ ๖ - ๘ แก้ว



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ดูแลรักษาร่างกายและ
ของใช้ให้สะอาด

