

ใบความรู้ที่ ๘.๑ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘
หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๘
ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง
ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี

ใบความรู้ที่ ๘.๒ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙

หน่วยเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และข้อที่ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑



สุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ ๙
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

สามารถทำได้โดยการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
และจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่