

ใบความรู้ที่ 12 เรื่อง How To Take Care Of Yourself
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง Healthy Living
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 13 เรื่อง You Look Healthy
รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัส อ14101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

Instructions: Look and read.

คำสั่ง: ดูภาพประกอบและอ่านเนื้อเรื่อง

How To Take Care of Yourself

Food

You should eat healthy food such as fruits and vegetables. Drink water, milk, or fresh juice. **You should not** eat junk food.



Hair

Wash your hair twice a week.



Exercise

You should play sports that you like or go jogging 30 minutes a day. **You should not** sit and play games too often.



Nails

Trim your nails every week. **You should not** keep your nails long.



Sleep

You should not go to sleep late. You should sleep early.



Hygiene

Bath or shower two times a day. Wash your hands before eating.



Teeth

Always brush your teeth every morning and every night or after meal. **You should not** eat too much sweet.



Drink a lot of water

Drinking enough water every day is important for your health.

