

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
 รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจลักษณะของการมีสุขภาพที่ดีของตนเอง
 โดยระบายสีลง ตามความเป็นจริง แล้วตอบคำถาม

การปฏิบัติตน	การปฏิบัติ		
	เป็นประจำ	เป็นบางครั้ง	ไม่เคย
๑. อาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาดทุกวัน	♥	♥	♥
๒. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	♥	♥	♥
๓. ไม่วิ่งเล่นขณะขึ้น-ลงบันได	♥	♥	♥
๔. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ ๖-๘ แก้ว	♥	♥	♥
๕. ล้างมืออย่างถูกวิธีทั้ง ๗ ขั้นตอน	♥	♥	♥

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายที่ดีได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น ป.๒/..... เลขที่.....