

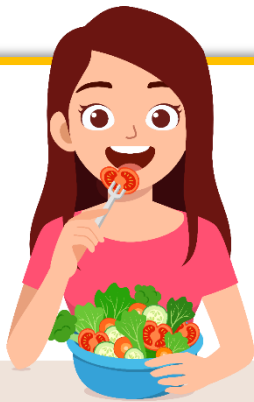
ใบความรู้สำหรับครูที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การมีสุขภาพกายที่ดี
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญหา สามารถอยู่ร่วมกับ
คนในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพกายที่ดี



**รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์**



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



**พักผ่อน
อย่างเพียงพอ**



**ดูแลอนามัย
ของตนเอง**