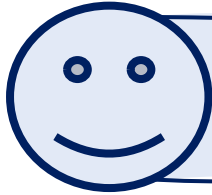


ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดีชีวิตมีความสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒



แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี

สร้างสัมพันธ์
ในครอบครัวให้อบอุ่น



ทำกิจกรรมที่
ผ่อนคลายอารมณ์



มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส
มีความสุข

