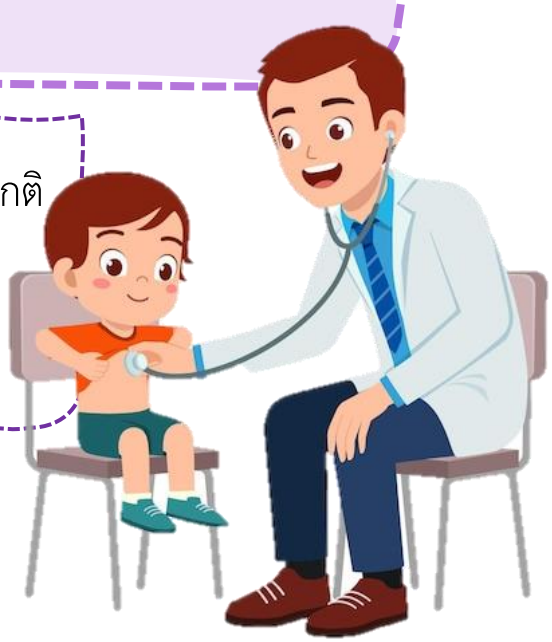
ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษ์สุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘
ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

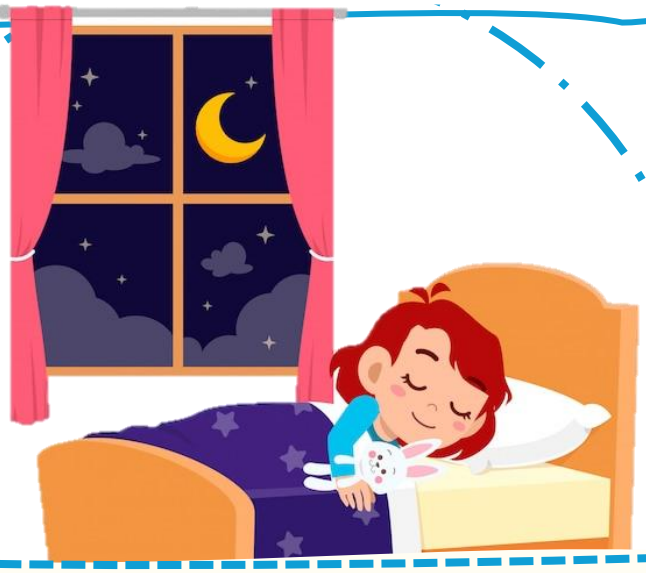
เลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง
ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย สามารถป้องกันและรักษาความผิดปกติได้อย่างทันท่วงที



ใบความรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักษ์สุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๙
ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ



สามารถทำได้โดยการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียด
และจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่