

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง Why Should I Exercise?

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง Health & Wellness

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เรื่อง Benefits of Exercise

รายวิชา ภาษาอังกฤษ รหัสวิชา อ23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

WHY SHOULD I EXERCISE?

**MY STAMINA
IS
INCREASED**



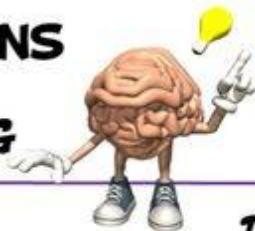
**I SLEEP
BETTER**



**It makes me Feel
Fit and Healthy**



**IT SHARPENS
MY
THINKING**



**MY BODY GETS
LEANER**



**IT GIVES
ME MORE ENERGY**



**MY MUSCLES AND BONES
GET STRONGER**



**IT HELPS
ME TO
RELAX**



**IT RELIEVES
STRESS
IN MY LIFE**



MY HEART BECOMES MORE EFFICIENT