

สื่อกิจกรรมเกม XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง โรคหัวใจ

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

กระดาน XO

ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เป็นปริมาณมาก ๆ	งดสูบบุหรี่	พักผ่อนให้เพียงพอ
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	ผ่อนคลายความเครียด	หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร ที่มีส่วนผสมของน้ำตาลสูง
รับประทานอาหารที่มีส่วนผสม ของธรรมชาติเป็นหลัก	เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ	ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

กระดาษ XO เรื่อง โรคหัวใจป้องกันได้
