

หน่วย ฤดูหนาว

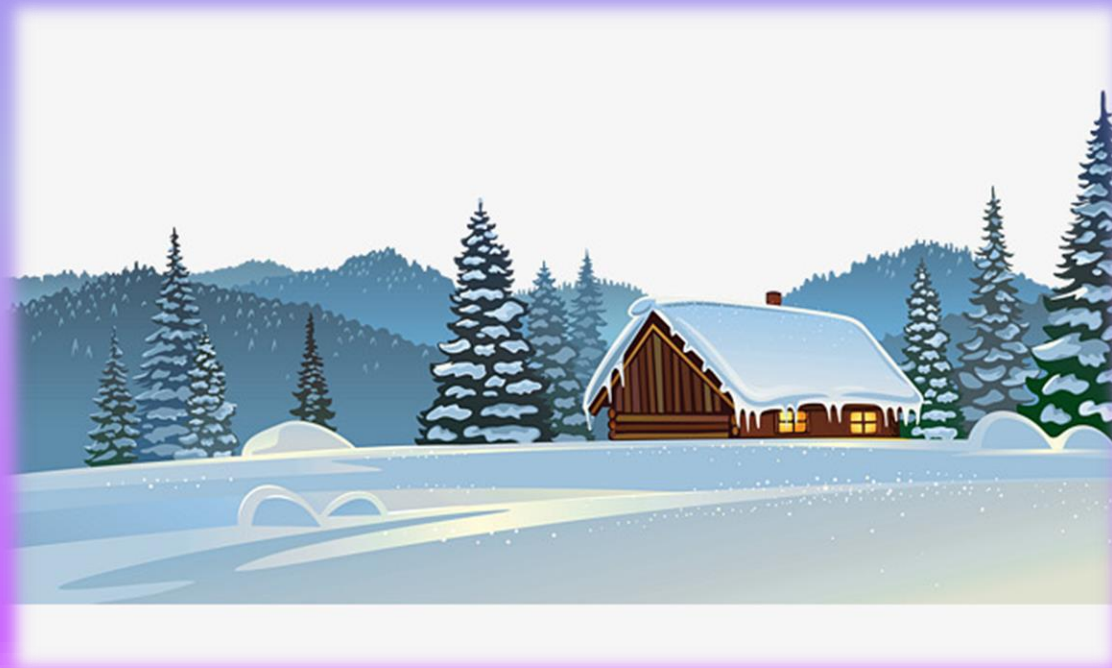
เรื่อง สภาพอากาศในฤดูหนาว / การป้องกันอากาศหนาว

ระดับชั้นอนุบาล ๑

ครูผู้สอน นางสาวปาริชาติ ชัยงาม



การดูแลสุขภาพร่างกาย ในฤดูหนาว



1. สวมใส่เสื้อผ้าเนื้อหนาที่ให้ความอบอุ่น



2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์



หมู่ที่ 1



หมู่ที่ 3



หมู่ที่ 5



หมู่ที่ 2



หมู่ที่ 4

3. ดื่มน้ำอุ่นและเครื่องดื่มอุ่นๆ



4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



5. อาบน้ำอุ่นแทนน้ำเย็น



นิทาน

เรื่อง เด็กชายอ้อด

