

ใบงานที่ 2.1 เรื่อง การวางแผนดูแลสุขภาพตามภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย
คำสั่ง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้หรือแหล่งเรียนรู้อื่นแล้วทำลงในใบงานที่กำหนดให้

ชื่อนักเรียน..... เลขที่ชั้น.....

คำสั่ง 1. ให้นักเรียนสังเกตตนเองและบุคคลในครอบครัวว่ามีการดูแลสุขภาพตามหัวข้อที่กำหนดหรือไม่อย่างไรและเขียนรายละเอียดตามความเป็นจริง

2. ให้นักเรียนเสนอแผนการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามหัวข้อที่กำหนดที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

รายการ	สถานะของบุคคลในครอบครัว		
	ตนเอง	บิดา	คุณย่า
1. วัยของบุคคล	วัยรุ่น (อายุ 16 ปี)	วัยผู้ใหญ่ (อายุ 47 ปี)	วัยสูงอายุ (อายุ 65 ปี)
2. ภาวะโภชนาการ			
3. การออกกำลังกาย			
4. การพักผ่อน			
5. การตรวจสุขภาพ			