

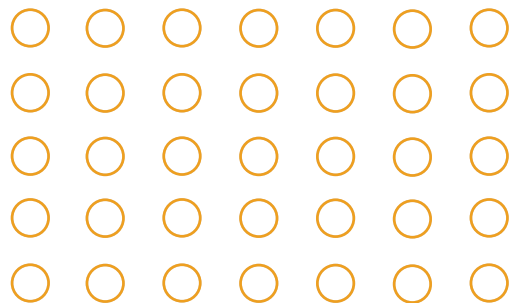
ใบงานที่ 3 สุขภาพดีรายเดือน

เดือน _____

คำชี้แจง : ให้นักเรียนติดตามพฤติกรรมด้านสุขภาพตนเอง โดยให้ข้อมูลตรงตามความเป็นจริง
เมื่อ**ปฏิบัติได้**ตามหัวข้อให้ใส่เครื่องหมาย / ในวงกลม สรุปผลผลในกล่องข้อความตามหัวข้อที่กำหนด

ดื่มน้ำ 32 ออนซ์ (4 แก้ว)

จ อ พ พฤ ศ ส อา



ปฏิบัติได้กี่วัน

ปฏิบัติไม่ได้กี่วัน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

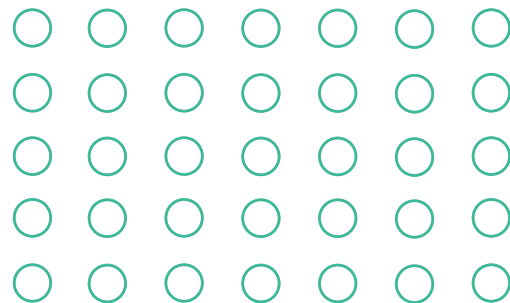
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ให้ความพอใจเราหน่อย



ออกกำลังกาย

จ อ พ พฤ ศ ส อา



ปฏิบัติได้กี่วัน

ปฏิบัติไม่ได้กี่วัน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

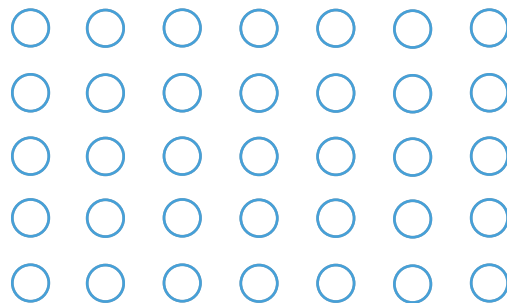
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ให้ความพอใจเราหน่อย



ตื่นเข้าไปโรงเรียน

จ อ พ พฤ ศ ส อา



ปฏิบัติได้กี่วัน

ปฏิบัติไม่ได้กี่วัน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

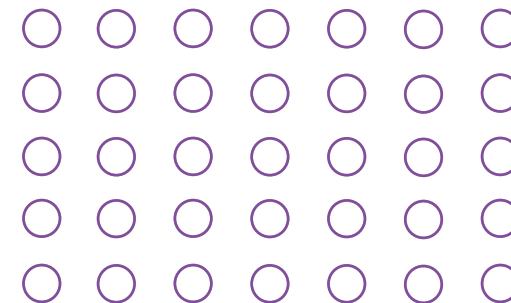
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ให้ความพอใจเราหน่อย



อ่านหนังสือก่อนนอน

จ อ พ พฤ ศ ส อา



ปฏิบัติได้กี่วัน

ปฏิบัติไม่ได้กี่วัน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ให้ความพอใจเราหน่อย

