

งานกลุ่มขั้นที่ 1 (รายงานเล่มพร้อมนำเสนอ Power point)

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม
2. เข้าห้องสมุด เพื่อศึกษาค้นคว้าเนื้อหาตามหัวข้อที่แต่ละกลุ่มได้รับ
3. แต่ละกลุ่ม จัดทำรายงานเล่ม จำนวนหน้าไม่น้อยกว่า 15 หน้า
4. และทำ Power point นำเสนอ พร้อมนำเสนอ ในวันที่ 17 กรกฎาคม 2566

กลุ่มที่ 1

องค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาพดี ได้แก่

- พันธุกรรมและอาหาร
- การออกกำลังกาย
- น้ำหนักและการควบคุม
- นันทนาการการพักผ่อน
- ระบบหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

กลุ่มที่ 2

สุขภาพจิต

- สุขภาพทางจิตวิญญาณ
- ความเครียด
- ความฉลาดทางอารมณ์

กลุ่มที่ 3

การดูแลสุขภาพ

- การดูแลสุขภาพผิวหนัง
- การดูแลสุขภาพเส้นผม
- การดูแลสุขภาพหู
- การดูแลสุขภาพจมูก
- การดูแลสุขภาพฟันและลิ้น

กลุ่มที่ 4

- การดูแลสุขภาพดวงตา
- การดูแลสุขภาพมือ
- การดูแลสุขภาพเท้า
- การดูแลสุขภาพไต
- การดูแลสุขภาพอวัยวะสืบพันธุ์