

การ์ดเกม



ทำอย่างไร
ให้สุขภาพดี

กติกา

- ผู้เล่น 1-2 คน อายุ 8 ปีขึ้นไป
- แจกการ์ดให้ผู้เล่นจำนวนที่เท่ากัน
- สลับให้ผู้เล่นวางการ์ดในมือให้ตรงหมวดหมู่ โดยมีทั้งหมด 4 หมวด
- ระหว่างวาง ให้เกมมาสเตอร์(ผู้สอนเกม) คอยจดคะแนน
- วางการ์ดในมือจนหมด
- ผู้ที่ตอบถูกมากกว่าเป็นผู้ชนะ

อุปกรณ์



1. บอร์ดวางการ์ด 4 หมวด

2. แพนการ์ดเกม 24 ชิ้น

เฉลย

บริโกคเพื่ออยู่รอด บริโกค	 กับครบ 5 หมู่	 ดื่มน้ำวันละ 8-10 แก้ว	 เพศสัมพันธ์ปลอดภัย	 ลดหวาน ลดเค็ม	 ผักครึ่งจานวันละครั้ง	 กับร้อน	 ใช้ช้อนกลาง
คำนิยามความปลอดภัย มีสติ ไม่ประมาท	 ข้ามถนนทางม้าลาย	 การเมา	 รู้กฎหมาย	 CPR	 เด็กช่วยกัน	 รู้เบอร์ฉุกเฉิน	
ทำใจให้สบาย ใจสุข	 นอนหลับวันละ 6-8 ชม.	 พยายามไม่เครียด	 การรบกวนคนอื่น	 นั่งสมาธิ	 แบ่งเวลา	 หาหนทางที่ดีกว่า	
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กายบริหาร	 วิ่ง	 โยคะ	 โยคะ	 โยคะ	 โยคะ	 โยคะ	 โยคะ

บอร์ดวางการ์ด



แผนการ์ดเกม



รู้เบอร์ฉุกเฉิน



รู้กฎหมาย



โยคะ



กินร้อน



ลดหวาน
ลดเค็ม



กิจกรรม
พ่อนคลาย



กินครบ 5 หมู่



หางานอดิเรกทำ

แผนการลดเกม



พักครึ่ง
อย่างอื่นครึ่ง



ดื่มน้ำวันละ
8-10 แก้ว



นั่งสมาธิ



วิ่ง



ข้ามถนน
ทางม้าลาย



นอนให้เพียงพอ
6-8 ชม.



CPR



เดินวันละ
8000 ก้าว

แผนการ์ดเกม



เพศสัมพันธ์
ปลอดภัย



ใช้ช้อนกลาง



เคารพกฎ



แอโรบิก



ไม่หักโหม
เล่นเกม



พยายามไม่เครียด



เด็กเรียนว่ายน้



แบ่งเวลา