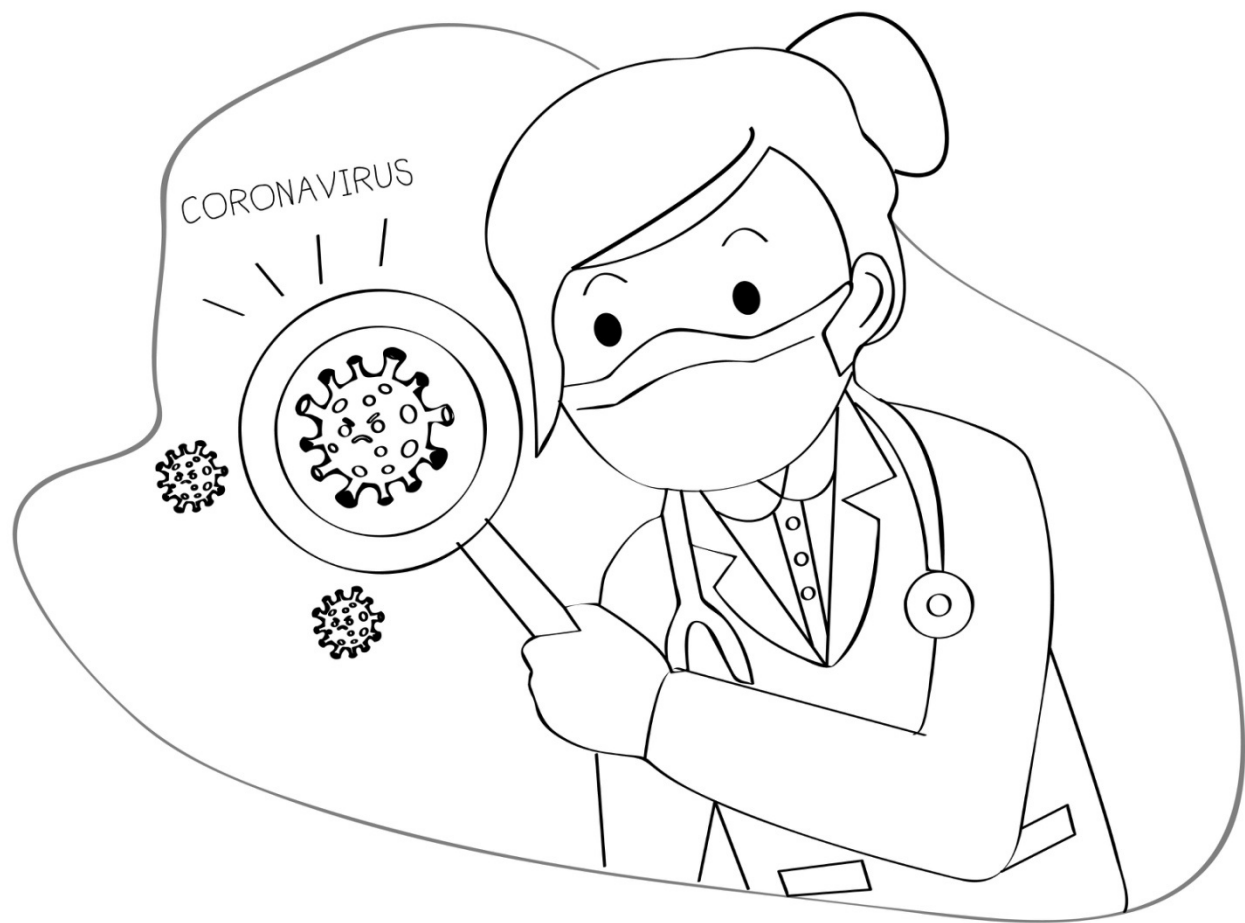


# สมุดกิจกรรม

เวอร์ชันโควิด



# ระบายน้จุก





อาการของไวรัสโควิด-19 ที่สังเกตได้ง่าย ๆ

- มีไข้
- เจ็บคอ
- ไอแห้ง ๆ
- น้ำมูกไหล
- หายใจเหนื่อยหอบ

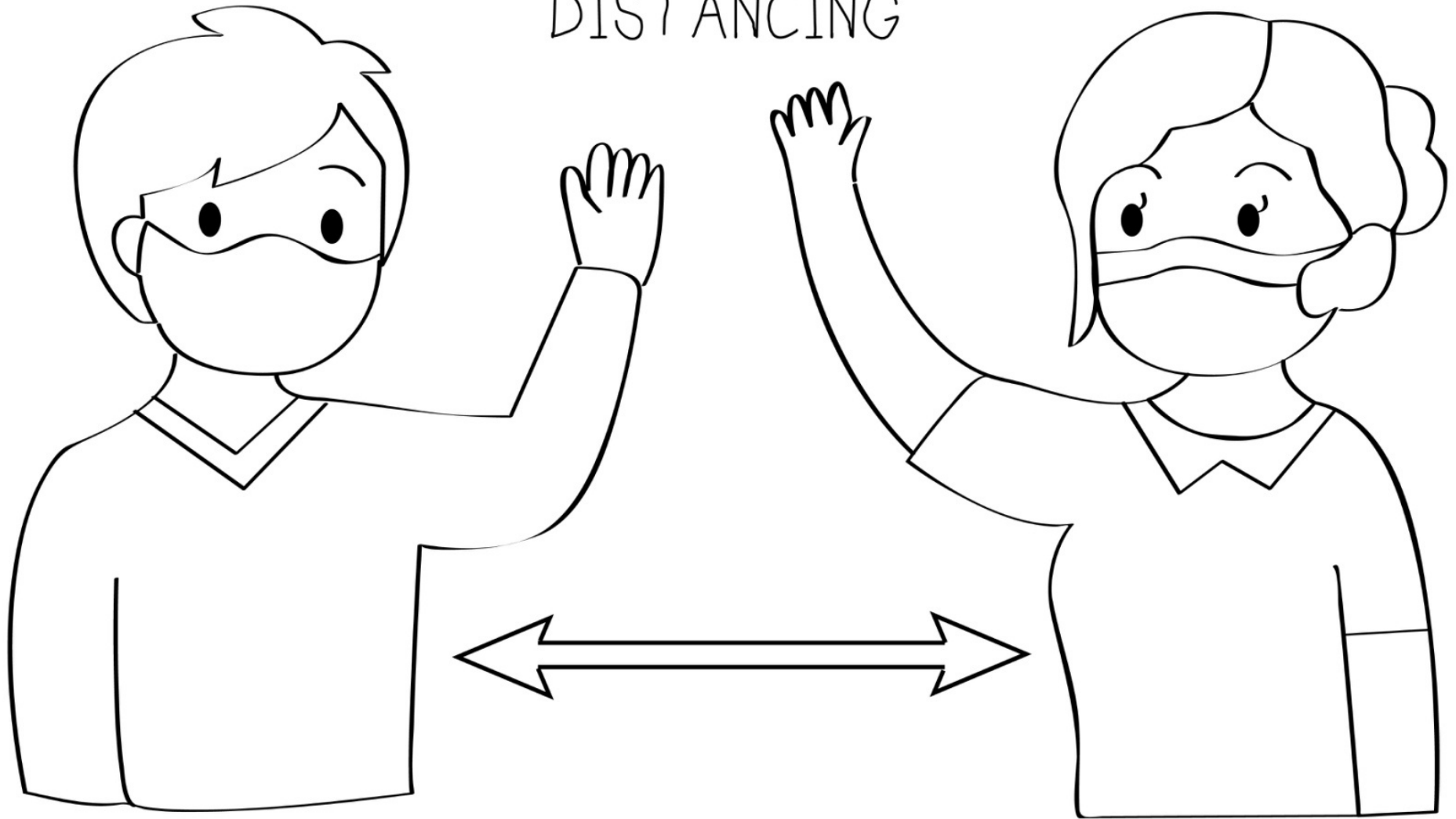




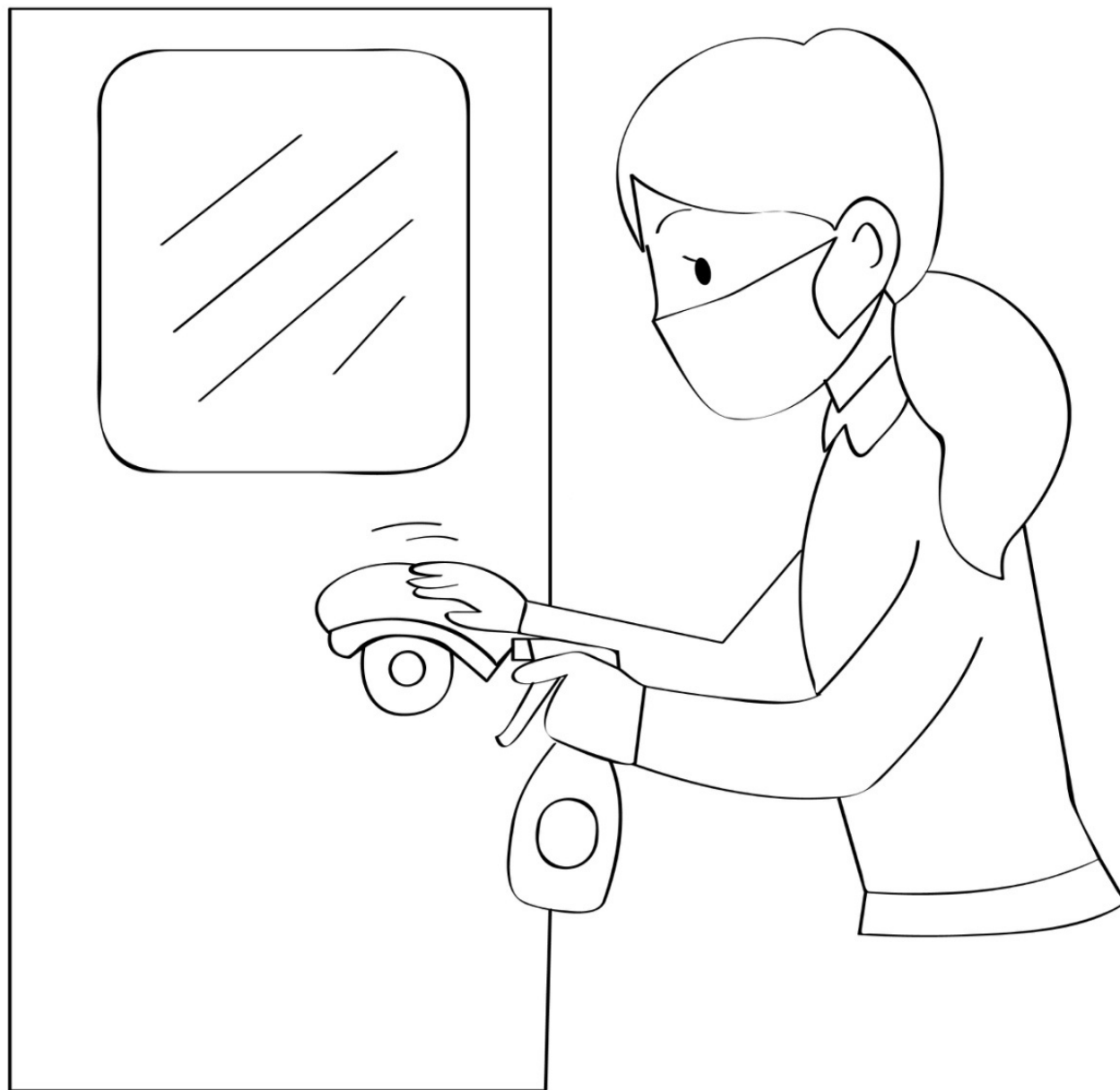
สวมใส่หน้ากากอนามัย



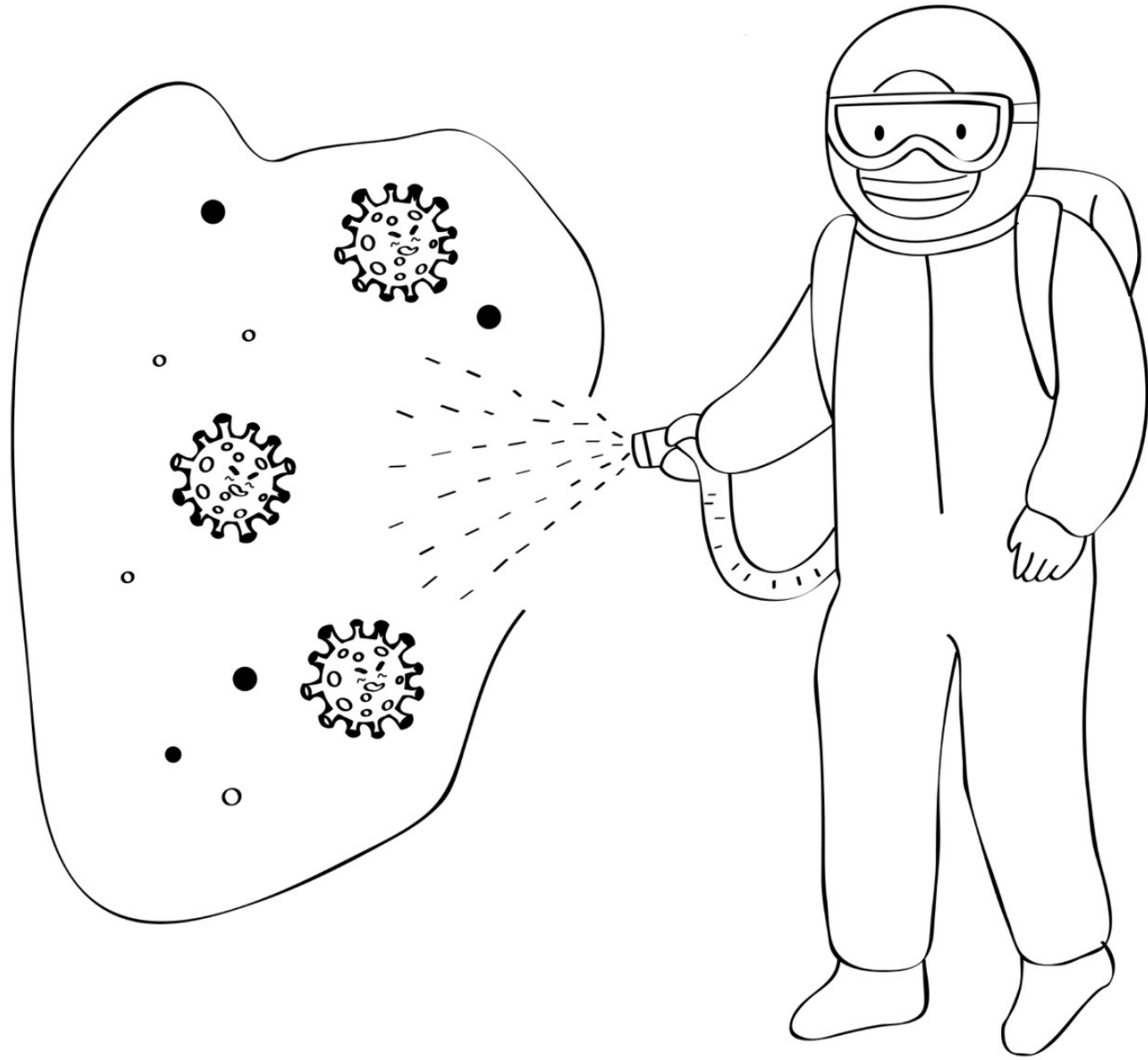
SOCIAL  
DISTANCING



เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร

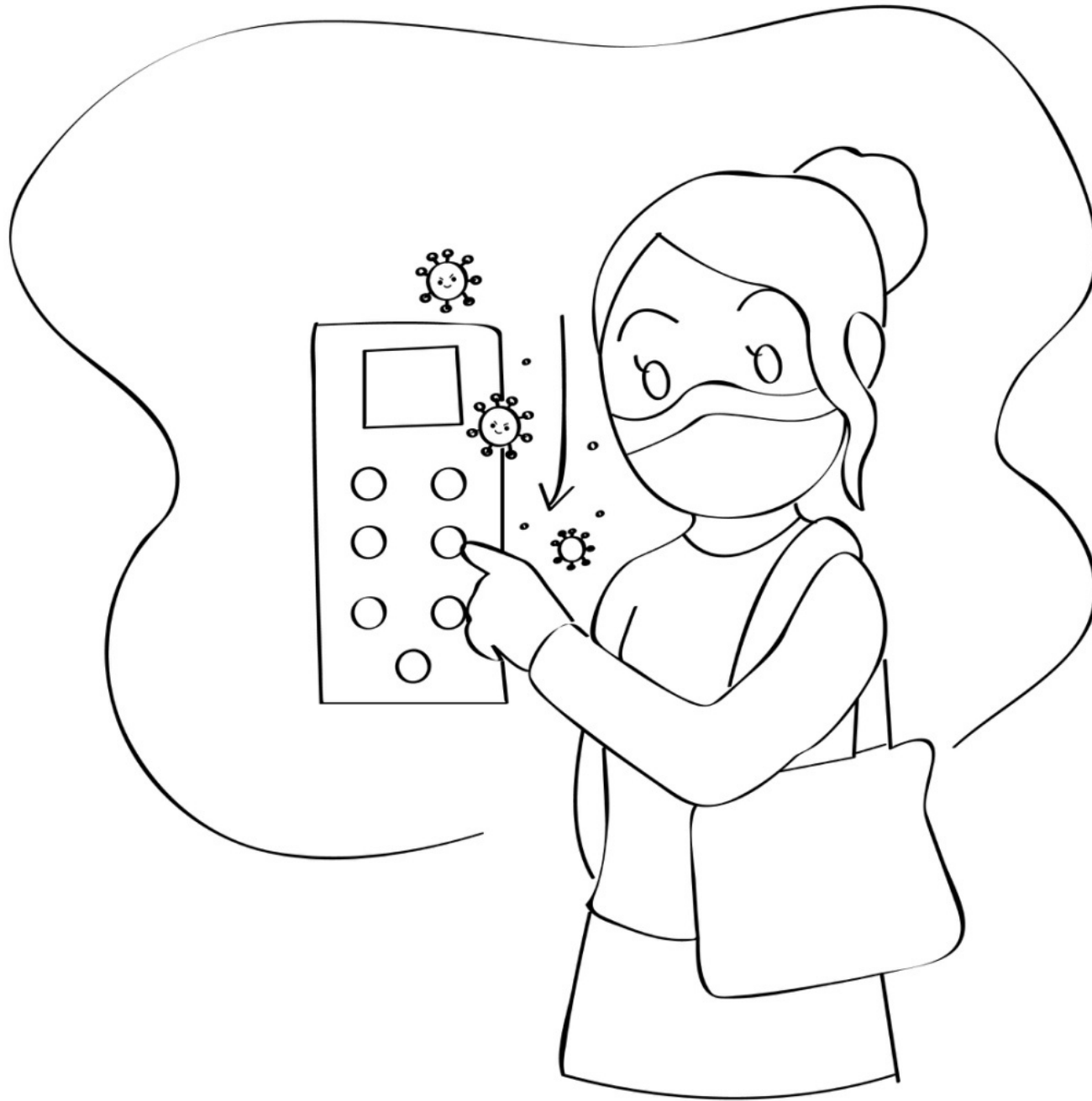


ใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาด



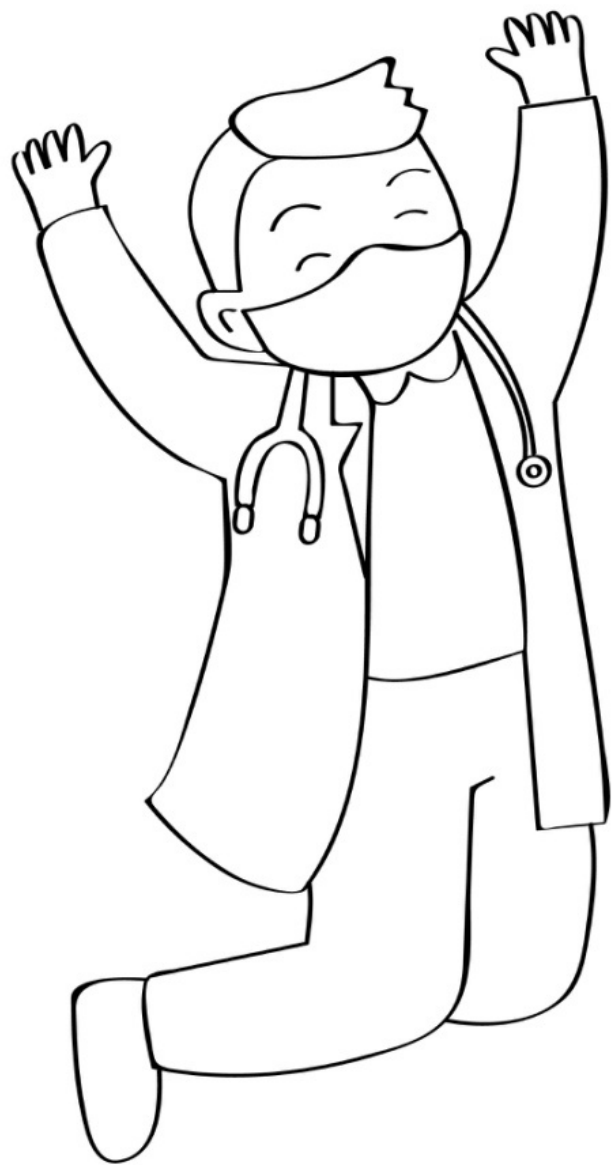
ฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อโควิด-19





หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งต่างๆ

YEAH



YEAH



YEAH



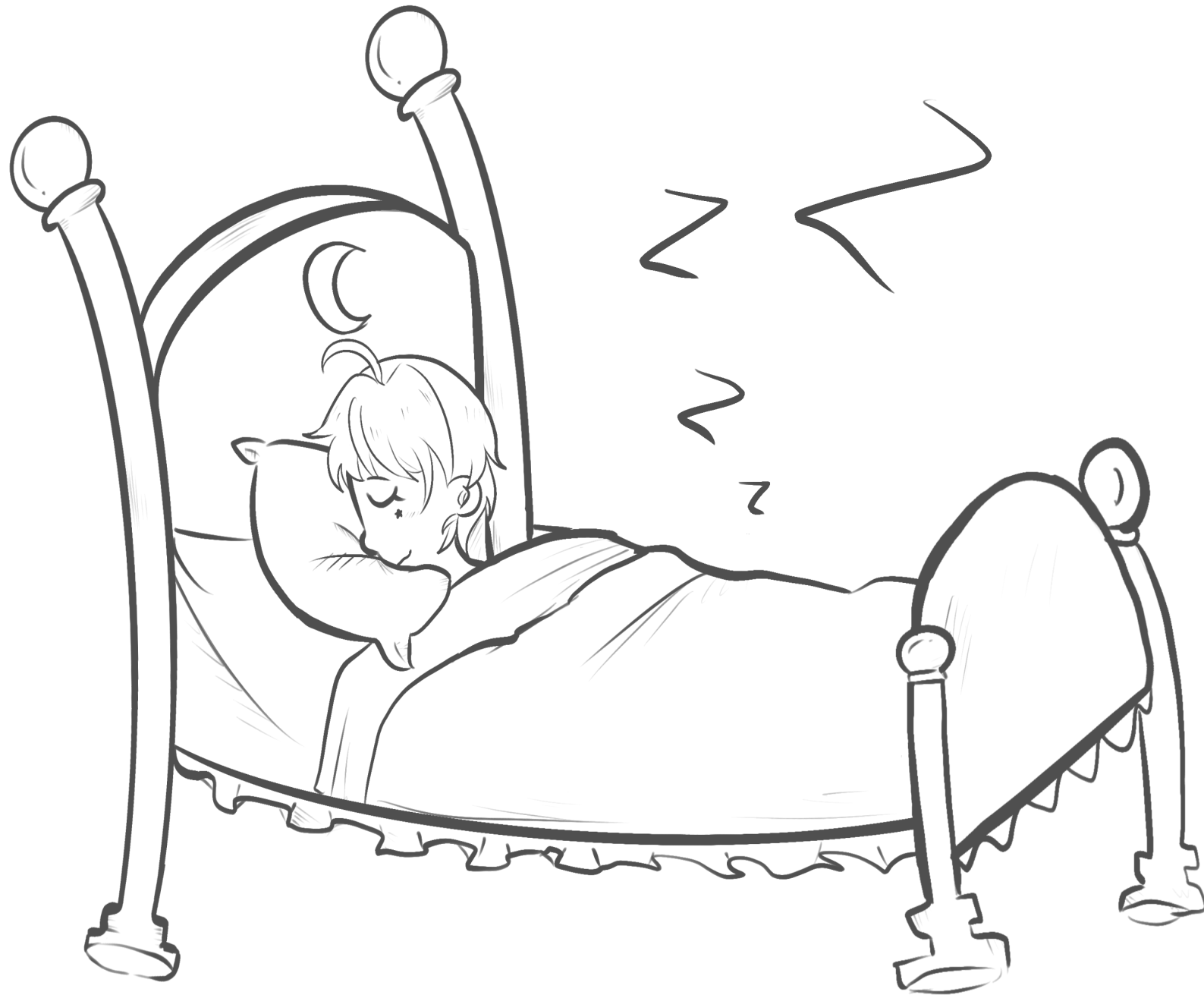


แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร

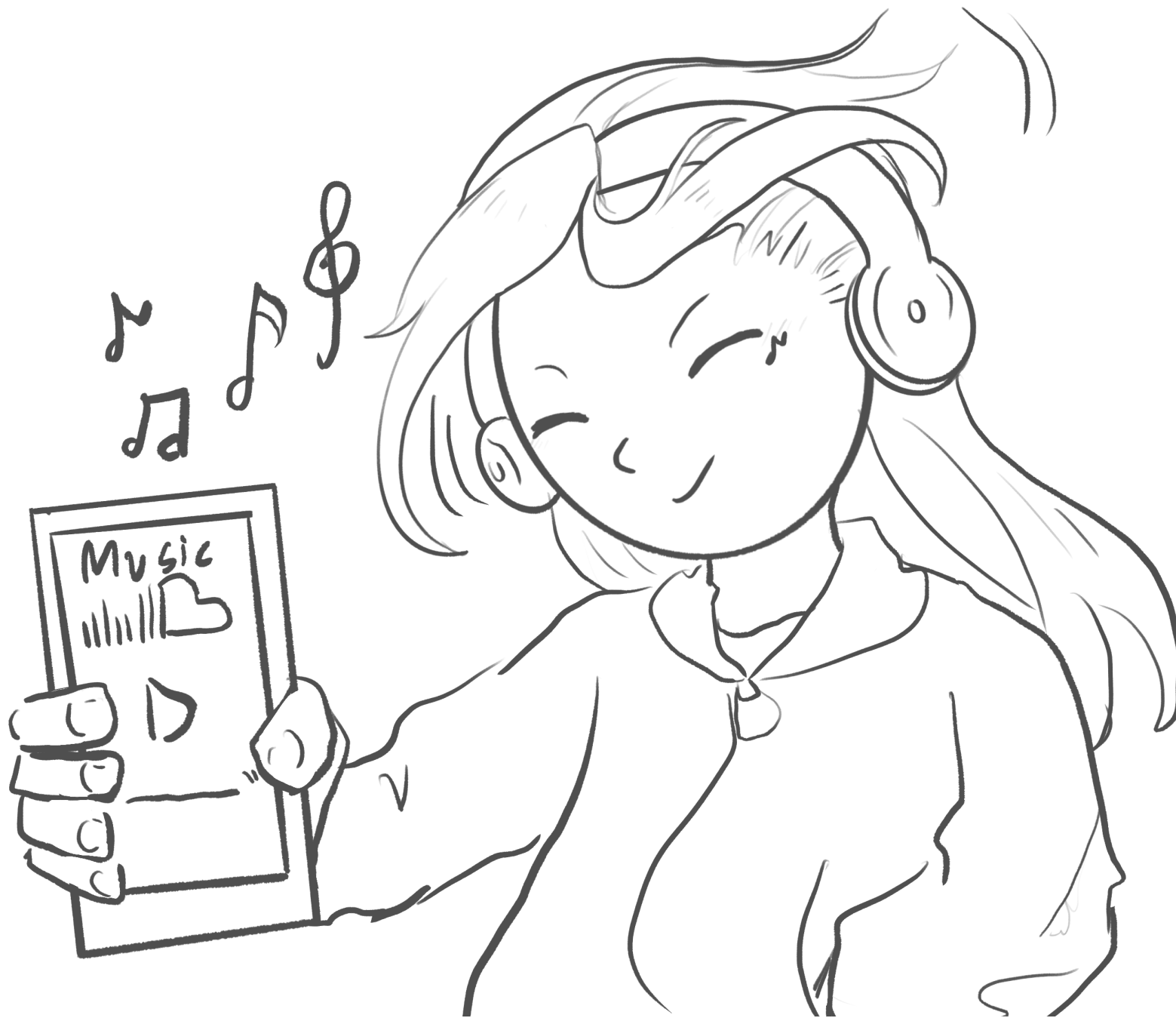




ตึมน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน



นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



ผ่อนคลายด้วยการฟังเพลง





ปิดปากทุกครั้งเมื่อจามหรือไอ



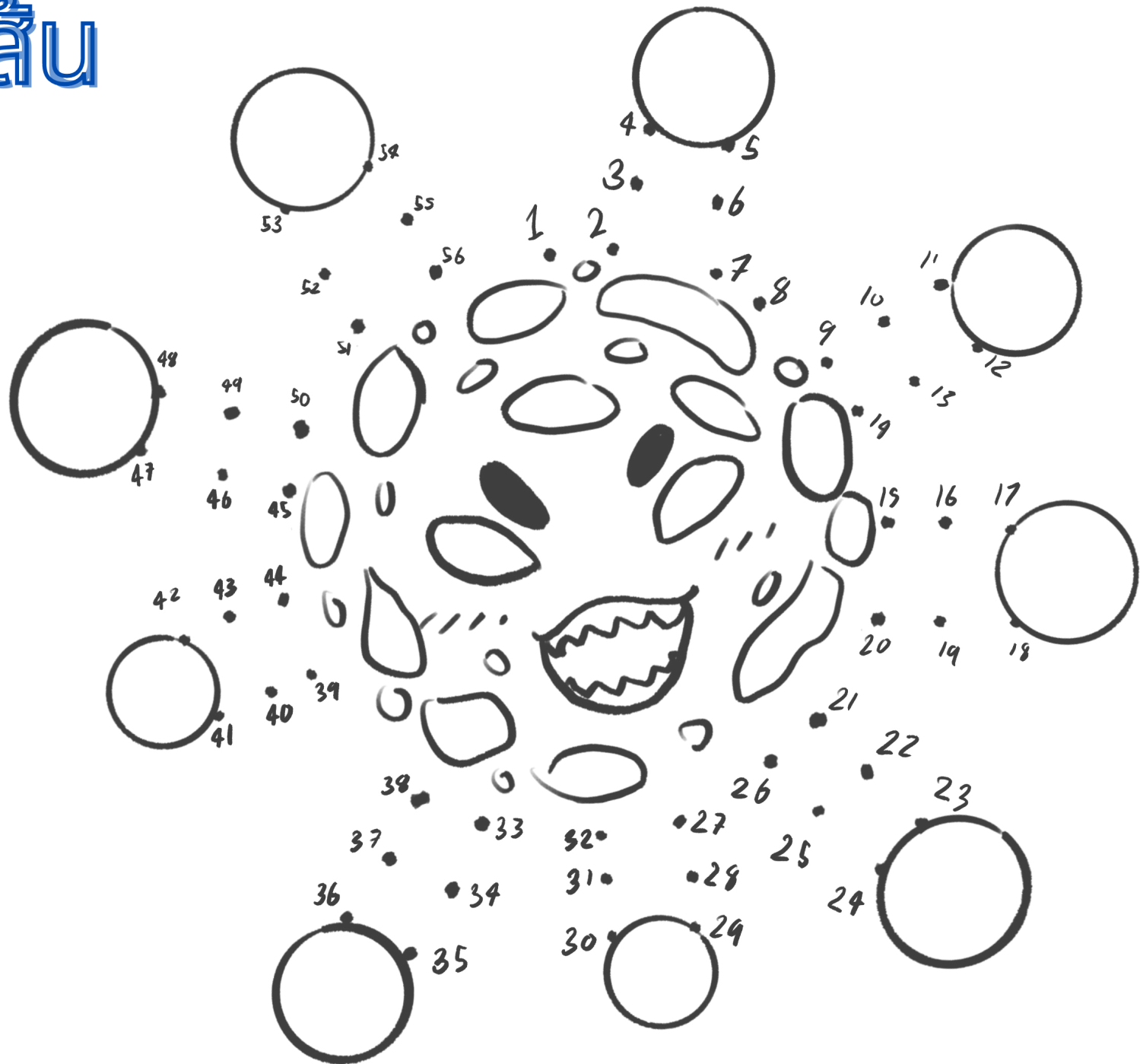
กระโดดเชือก



แอโรบิค

# เกมลากเส้น

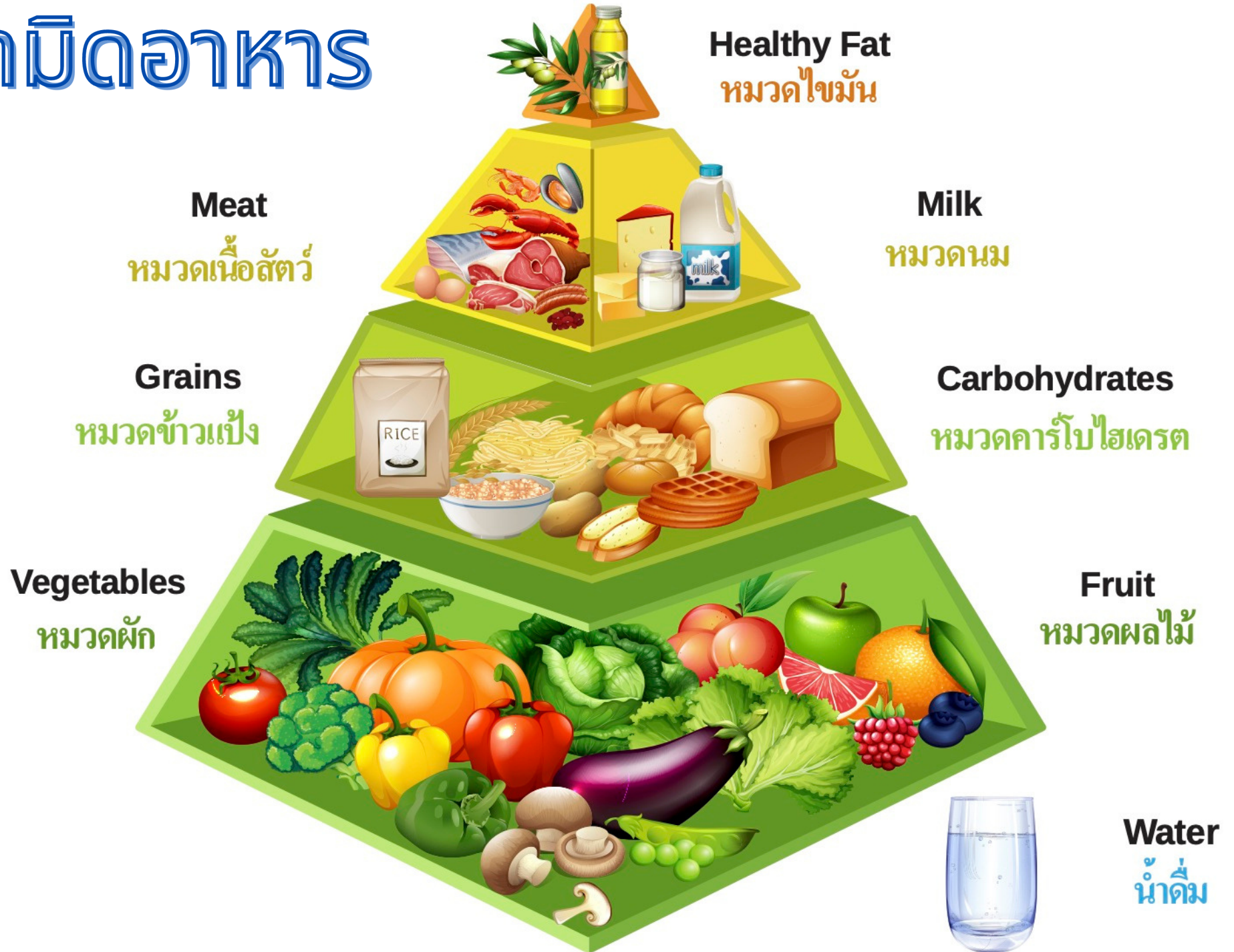
## ต่อจุด



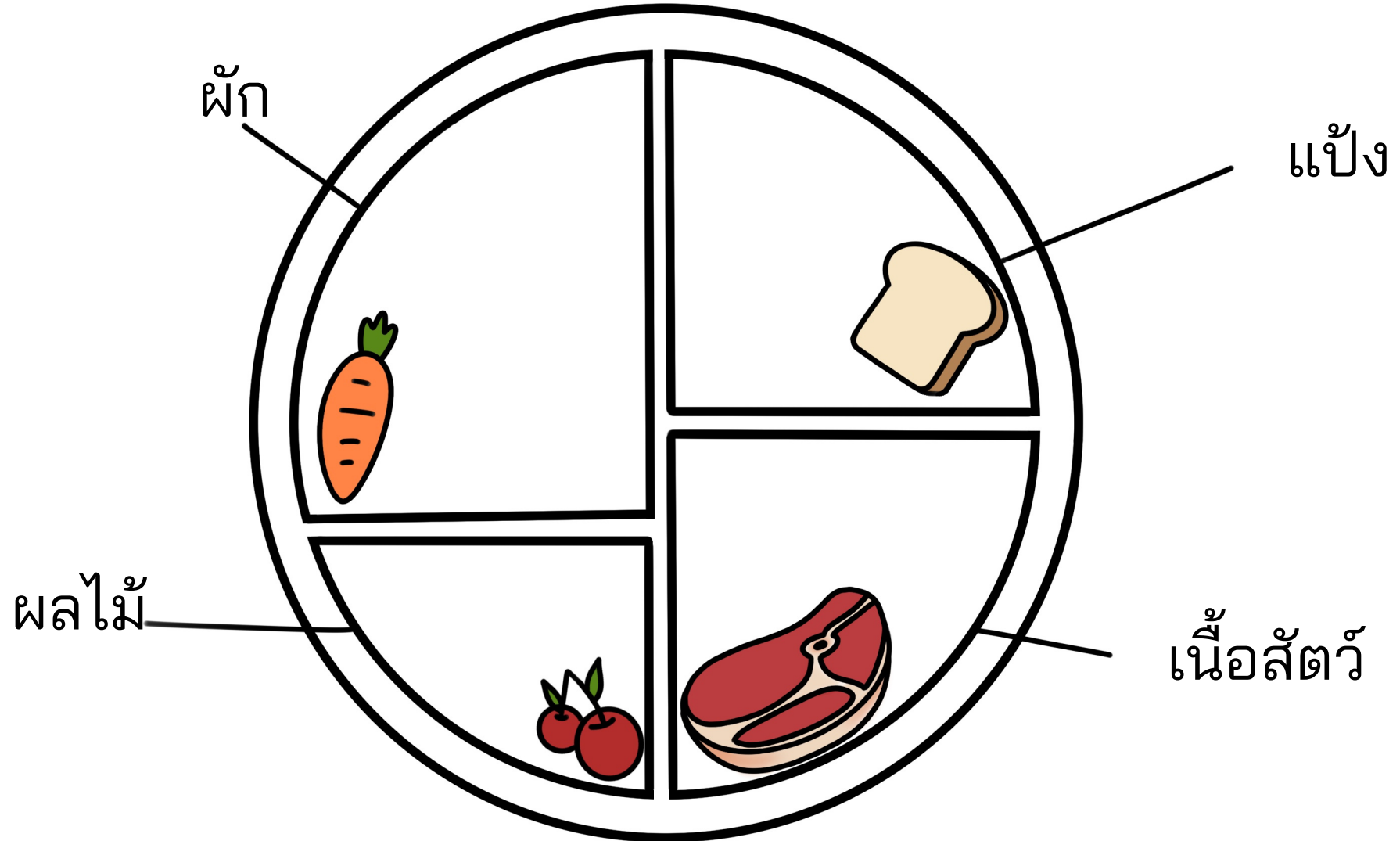




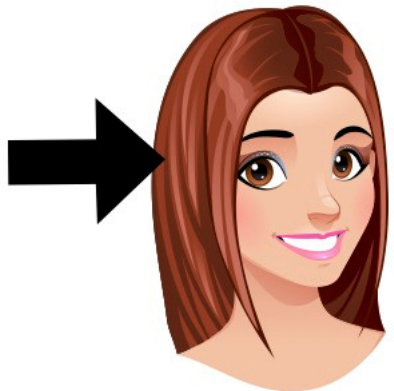
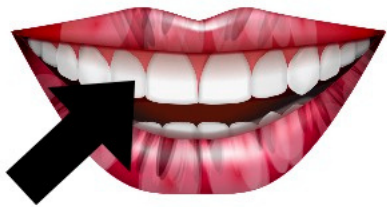
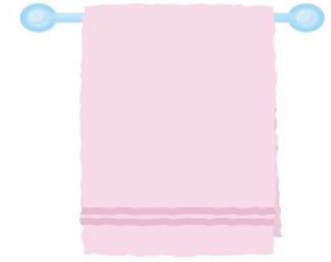
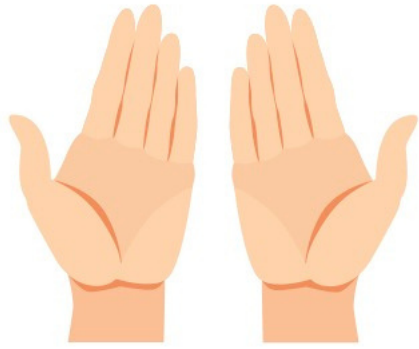
# ปิรามิดอาหาร



# จัดจานอาหารเพื่อสุขภาพ

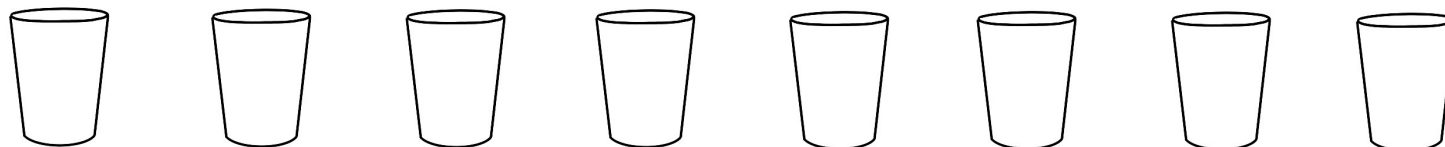




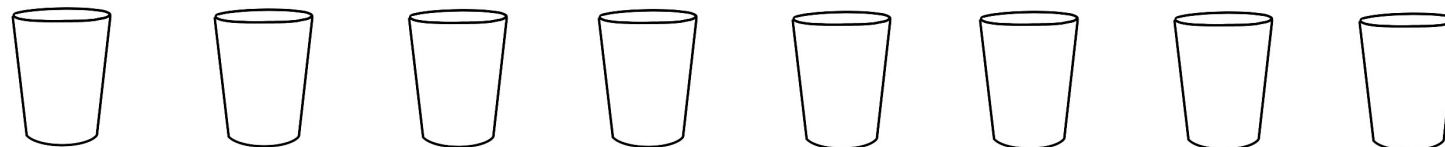


# ตารางดื่มน้ำ

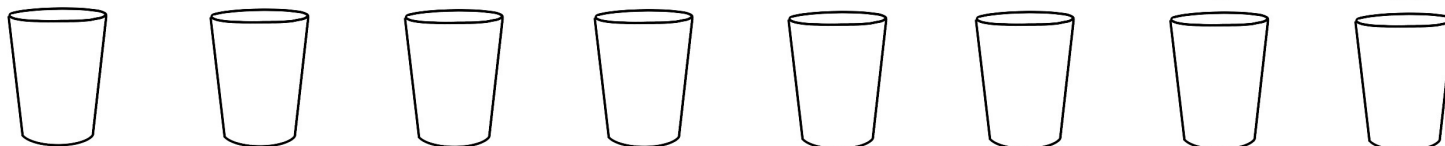
วันอาทิตย์



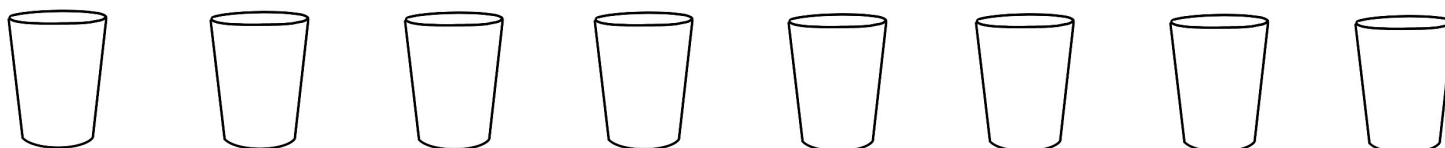
วันจันทร์



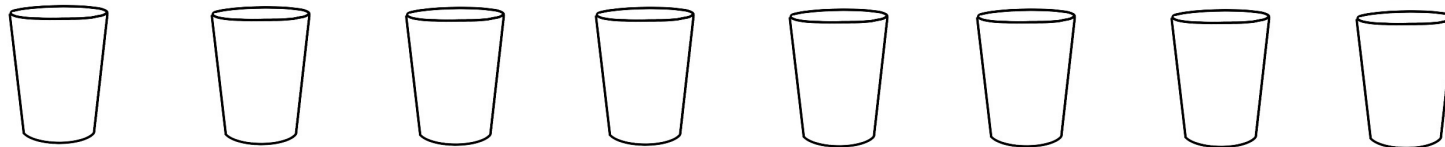
วันอังคาร



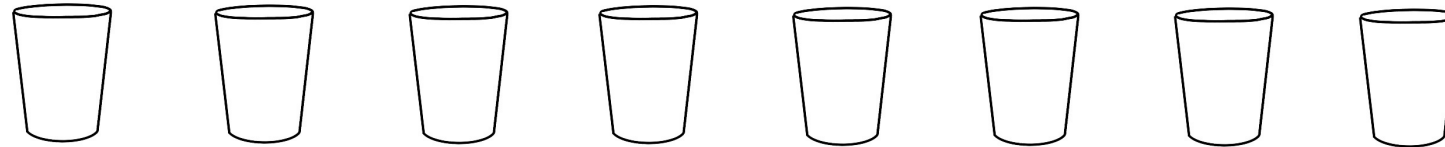
วันพุธ



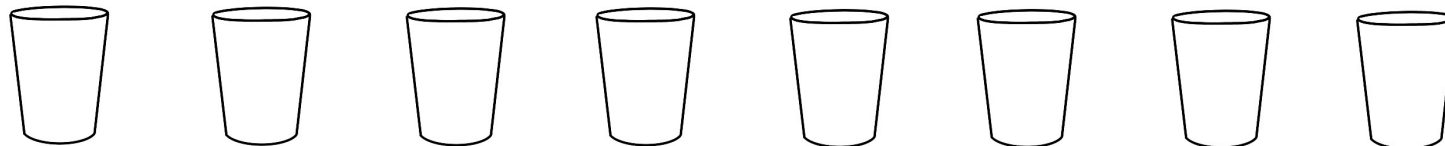
วันพฤหัสบดี



วันศุกร์



วันเสาร์



# เกมปริศนาอักษรไขว้

ห	โ	ค	ว	ค	พ	ผ	อ	นุ	ด	เ	ฟ	ป	ผ	ม	ฮ
เ	ค	ส	ข	ภ	า	พ	า	ห	ไ	ะ	ค	ต	จ	ช	แ
ก	ด	ถ	พ	ห	บ	อ	ห	พั	ก	ผ	อ	น	ปี	แ	อ
ห	โ	ค	วิ	ด	น	ค	จ	ก	พ	ไ	า	แ	อ	อ	ล
ป	ภ	พ	โ	ค	ว	บ	ข	น	ม	ก	ห	ช	ง	ล	ก
อ	อ	อ	ก	กั	า	ลั	ง	ก	า	ย	ร	จ	กั	โ	อ
ด	ถ	ย	น	ฟ	ห	ต	ภ	เ	ค	ญ	แ	อ	ล	ก	ส
ค	ส	า	อ	ย	อ	ก	ถ	ผ	ษ	ณ	ชี	โ	แ	โ	อ
ต	พั	ห	ด	ก	า	ร	ค	อ	ญ	ท	ง	ค	อ	ค	ส
จ	ก	แ	อ	ล	ห	ฟ	ษ	น	ฉ	ญ	แ	ว	ล	ว	ส
ปี	ห	แ	อ	พ	า	พ	เ	รี	ย	จ	ร	ก	ก	า	ข
อ	ร	เ	วั	น	ร	ะ	ย	ะ	ห	า	ง	พ	อ	ม	ภ
จ	น	จ	พ	ห	ฟ	ก	ท	ห	า	ก	ด	ต	ส	ส	า
ผ	ส	ค	ะ	ไ	ฟ	ต	ญ	า	ปี	อ	ง	กั	น	ภ	ช
โ	ค	ปี	อ	ง	ก	ย	ข	ล	พ	พ	ด	ก	ห	ท	ม
ค	ว	า	ม	ส	ข	ค	า	พ	ห	ฟ	พ	ย	บ	ล	ข

โควิด  
 แอลกอฮอล์  
 เว้นระยะห่าง  
 พักผ่อน  
 สุขภาพ  
 ป้องกัน  
 ออกกำลังกาย  
 แข็งแรง  
 ความสุข  
 ขนมน  
 อาหาร

เดินขึ้น-ลง บันได	ดื่มน้ำอย่างน้อย น้อย 8 แก้ว	กินผัก	ขี่จักรยาน	ล้างมือด้วยสบู่
ทำอาหาร เข้ากินเอง	วิ่ง	นอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง	อ่านหนังสือ	รดน้ำต้นไม้
ออกกำลังกาย อย่างน้อย 15 นาที	กินอาหารครบ 5 หมู่	FREE!	วิดพื้น 30 ครั้ง	เว้นระยะห่าง ระหว่างบุคคล
นั่งสมาธิ	วิดพื้น 15 ครั้ง	ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาที	ทำอาหารเที่ยง กินเอง	กระโดดเชือก
สวมหน้ากาก อนามัย	กินผลไม้	ล้างมือด้วย แอลกอฮอล์	ตื่นเช้า	ทำอาหารเย็น กินเอง

