

WELLNESS ALPHABET



A AIR อากาศ
 อากาศบริสุทธิ์ทุกวัน
 ทำให้ร่างกายสดชื่น



B BREAKFAST อาหารเช้า
 การรับประทานอาหารเช้า
 ช่วยให้มีสมาธิและสุขภาพดี



C CLEAN สะอาด
 ความสะอาดของทั้งร่างกาย อาหาร
 และของใช้คือสิ่งสำคัญ
 ที่ช่วยให้สุขภาพดี



D DIET อาหาร
 อาหารที่ดีช่วยให้มีสุขภาพที่แข็งแรง
 เราควรรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่



E EXERCISE ออกกำลังกาย
 ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที
 3-5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยให้แข็งแรง



F FAMILY ครอบครัว
 ครอบครัวที่อบอุ่น และเข้าใจกัน
 ช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพจิตดี
 และมีความสุข



G GIVE ให้
 การให้การแบ่งปัน
 ทำให้เรามีจิตใจดี



H HONEY น้ำผึ้ง
 น้ำผึ้งให้พลังงานและวิตามิน
 ช่วยให้นอนหลับและเจริญอาหาร



I IMMUNITY ภูมิคุ้มกัน
 ร่างกายที่แข็งแรง
 จะมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี



J JOKE เรื่องตลก
 หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส



K KIND ใจดี
 การมีจิตใจดี มีเมตตา
 ช่วยให้เราสุขภาพจิตดี



L LOVE รัก
 ความรักทำให้โลกสวยงาม



M MILK นม
 นมให้โปรตีนและวิตามินสำคัญ
 ดื่มนมทุกวันร่างกายแข็งแรง



N NUTRITION โภชนาการ
 วิชาหรือความรู้เกี่ยวกับการกินอาหาร
 ตามประเภทและจำนวนที่เหมาะสม
 เพื่อให้มีสุขภาพดี



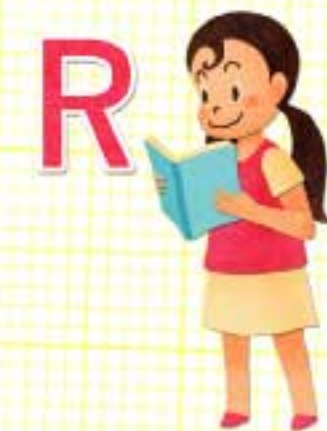
O ORANGE ส้ม
 ส้มให้วิตามินซี ช่วยป้องกันการเป็นหวัด



P PLAY เล่น
 การเล่นเป็นส่วนหนึ่ง
 ของการเรียนรู้ของเด็กๆ



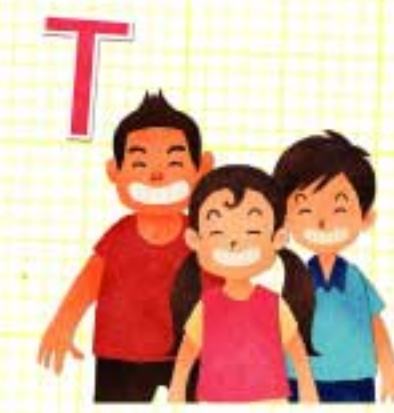
Q QUESTION คำถาม
 เด็กที่ขอยกถามคือเด็กที่ขอยกเรียนรู้อะไร



R READ อ่าน
 การอ่านเป็นการหาความรู้ที่ดี



S SPORT กีฬา
 กีฬาช่วยให้เราแข็งแรงและฝึกทักษะชีวิต
 เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬาและการทำงานร่วมกัน



T TEETH ฟัน
 ฟันเป็นส่วนสำคัญในการบดเคี้ยวอาหาร
 เราควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



U UNDERSTAND เข้าใจ
 ความเข้าใจกันในครอบครัว
 คือเกราะป้องกันยาเสพติด



V VEGETABLE ผัก
 กินผักทุกวันเพิ่มวิตามิน เกลือแร่
 และใยอาหาร ร่างกายจึงแข็งแรง



W WATER น้ำ
 เราควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว
 เพื่อผิวพรรณและระบบขับถ่ายที่ดี



X X-RAY เอ็กซเรย์
 การเอ็กซเรย์ จะช่วยให้หมอ
 วินิจฉัยโรคให้เราได้อย่างถูกต้อง



Y YOGA โยคะ
 การออกกำลังกายแบบโยคะช่วยเพิ่มสมาธิ
 และทำจิตใจให้สงบ



Z ZINC สังกะสี
 เป็นเกลือแร่ที่ช่วยในการเจริญเติบโต
 และส่งเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย

