

กิจกรรม กระตุก ลูกขึ้นมา ป๊อปปี้



เรามีพฤติกรรมเหล่านี้หรือไม่?



ร่างกายไม่ได้ขยับหรือเคลื่อนไหว และไม่ได้นำพลังงานจากอาหารที่เราสะสมไว้มาใช้
ลดพฤติกรรมเหล่านี้ เปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้นในแต่ละวัน

กิจกรรมทางกายคืออะไร

การเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้าง ทำให้เกิดการใช้พลังงาน
ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกาย แต่รวมถึงกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน

มีกิจกรรมทางกาย
อย่างสม่ำเสมอ = พฤติกรรม
สร้างเสริมสุขภาพ

1 กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน



รดน้ำต้นไม้



ทำงานบ้าน



เดิน

2 กิจกรรมทางกายในยามว่าง

การเล่น (play)

- อวัยวะทุกส่วนได้ทำงานร่วมกัน
- หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น
- มีความสนุกสนาน มีอิสระ
- ผู้เล่นเข้าร่วมโดยสมัครใจ ไม่เน้นแข่งขัน
- เสริมสร้างพัฒนาการทางสมอง



เด็กๆ ควรเล่นอย่างน้อย
วันละ 60 นาที

การออกกำลังกาย (exercise)

- กิจกรรมที่มีแบบแผนเพื่อสุขภาพ
- อวัยวะทุกส่วนทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ
- ร่างกายแข็งแรง

การออกกำลังกาย ที่ต้องใช้อุปกรณ์

- เล่นฟุตบอล
- เล่นแบดมินตัน
- ตีเทนนิส
- ตะทะกร้อ

การออกกำลังกาย ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์

- กายบริหาร
- การเดิน
- การวิ่ง
- การเต้น



ออกกำลังกายอย่างน้อย
วันละ 30 นาที

3 กีฬา (sport)

กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย สร้างความเพลิดเพลิน พัฒนาสุขภาพ
ต้องใช้ทักษะและการฝึกฝนเพื่อแข่งขันตามกฎกติกา มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าการเล่นและการออกกำลังกาย

ประเภทแข่งขันความเร็ว

ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่ง ฯลฯ



ประเภทแข่งขันคู่แข่งขัน

ได้แก่ แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล
บาสเกตบอล ฯลฯ



ประเภทการบรรลุล

ได้แก่ ยกน้ำหนัก ยิงธนู ไต่คืบ ฯลฯ



ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย



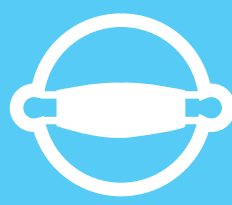
ด้านร่างกาย



หัวใจและหลอดเลือด
แข็งแรง



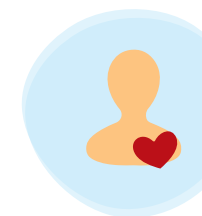
กล้ามเนื้อ ข้อ เอ็น
มีความยืดหยุ่น



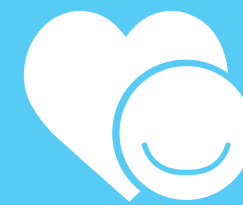
ป้องกันภูมิแพ้
หอบหืด



ลดการสะสมไขมัน
น้ำตาล
และเบฮหวาน



ด้านอารมณ์



มีความสุข
ทั้งกายใจ



ช่วยผ่อนคลาย
ความตึงเครียด
ทางอารมณ์



ด้านสังคม



สร้างสัมพันธ์ภาพ
รู้จักให้และแบ่งปัน



สร้างคุณธรรม
และจริยธรรม



ด้านสติปัญญา



IQ เพิ่มขึ้น
ป้องกันโรค
ความจำเสื่อม



กระตุ้นการเรียนรู้
และจินตนาการ



เพิ่มความมั่นใจ
มีสมาธิ

ระดับของกิจกรรมทางกาย



ระดับเบา

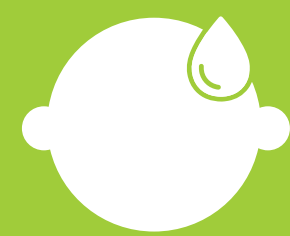
การเคลื่อนไหวร่างกายทั่วไปในชีวิตประจำวัน
ไม่เหนื่อยหอบมาก เป็นกิจกรรมเคลื่อนไหวเล็กน้อย



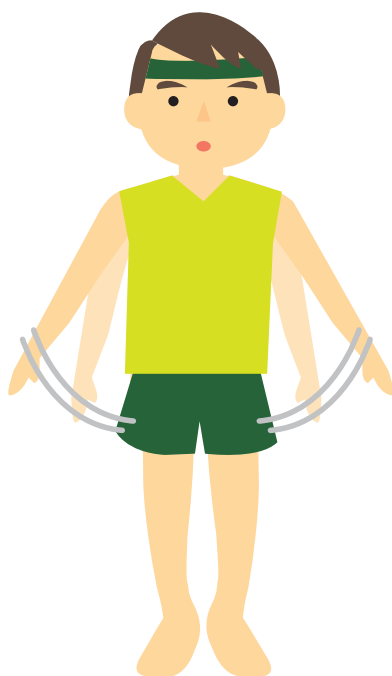
จังหวะชีพจร
60-120
ครั้ง/นาที



หายใจปกติ



เหงื่อออก
เล็กน้อย



แกว่งแวน



ลุกเดิน



กวาดบ้าน

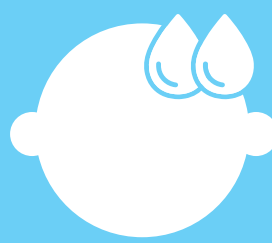


ให้อาหารสัตว์เลี้ยง

ระดับของกิจกรรมทางกาย

ระดับปานกลาง

การเล่น (Play) หรือการออกกำลังกาย (Exercise)
การออกแรงที่ทำให้อวัยวะทุกส่วนได้ทำงานร่วมกัน
หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อยในระดับที่มีเหงื่อซึมๆ
และยังสามารถพูดเป็นประโยคได้

		
จังหวะชีพจร 120-150 ครั้ง/นาที	หายใจเร็ว	เหงื่อออก ปานกลาง



เดินเล่นกับสัตว์เลี้ยง



ซักผ้าด้วยมือ



ปลูกต้นไม้



ขึ้นบันได

ระดับของกิจกรรมทางกาย



การเล่นกีฬา (Sport)
คือการเคลื่อนไหวที่มีแบบแผน มีกฎกติกา
เน้นการแข่งขัน หายใจเหนื่อยหอบ
และพูดเป็นประโยคไม่ได้



ปั่นจักรยาน



ว่ายน้ำ



วอลเลย์บอล



บาสเก็ตบอล

เลือกวิธีออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

1 ออกกำลังกาย หรือทำงาน
จากเบาไปหนัก ไม่หักโหม



2 ออกกำลังกายให้ครบ
ทุกส่วนของร่างกาย

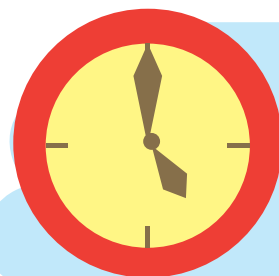


3 ควบคุมอาหาร
และพักผ่อนอย่างเพียงพอ
ควบคู่กับการออกกำลังกาย



4 อบอุ่นร่างกาย
ก่อนและหลังเสมอ

5 สวมเสื้อผ้า รองเท้า ที่พอดี
และเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ



6 หมั่นหาเวลา
ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ออกกำลังกายได้ทุกที่ทุกเวลา

เปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้นในแต่ละวัน
ช่วยลดการสะสมพลังงานส่วนเกินจากอาหารที่เราทานได้

บ้าน

- ทำงานบ้าน
- ยืนแกว่งแขนหน้าทีวี
- อาบน้ำส้วมเลี้ยว



โรงเรียน ออฟฟิศ

เดินขึ้นบันไดแทนลิฟท์หรือบันไดเลื่อน



นอกบ้าน

ไปที่ใกล้ๆ ให้เลือกที่จะเดิน
แทนการนั่งรถโดยสาร

