



ใบความรู้ที่ 1



พลังงานและการออกกำลังกาย

สอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พ 4.1 ป.3/3 (ต้องรู้) พ 3.2 ป.3/1 (ควรรู้) พ 3.2 ป.4/1 (ต้องรู้) พ 3.1 ป.5/6 (ต้องรู้) พ 3.2 ป.5/1 (ต้องรู้) พ 3.2 ป.6/1 (ต้องรู้)

เนื้อหาในใบความรู้นี้ ใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษา ตามมาตรฐานที่ 3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียน รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และกีฬา และปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ

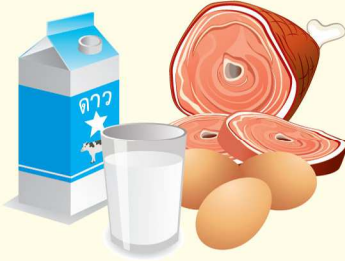
พลังงาน

ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่างๆ การเจริญเติบโต การทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ร่างกายได้พลังงานจากการบริโภคอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

พลังงานที่ร่างกายได้รับจากสารอาหารทั้ง 3 ชนิด



คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม
ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี



โปรตีน 1 กรัม
ให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี



ไขมัน 1 กรัม
ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี

แต่แต่ละคนก็มีความต้องการพลังงานในปริมาณที่แตกต่างกันไป ขึ้นกับอายุ เพศ และความหนักเบาของกิจกรรมที่ทำ ดังนี้

| | |
|-----------------|--|
| 1600 กิโลแคลอรี | สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี หญิงวัยทำงานอายุ 25-60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป |
| 2000 กิโลแคลอรี | สำหรับวัยรุ่นหญิง-ชาย อายุ 14-25 ปี ชายวัยทำงานอายุ 25-60 ปี |
| 2400 กิโลแคลอรี | สำหรับหญิง-ชาย ที่ใช้พลังงานมากๆ เช่น เกษตรกร ผู้ใช้แรงงาน นักกีฬา |

นักเรียนควรกินอาหารให้ได้รับพลังงาน 1600 กิโลแคลอรี หากนักเรียนกินอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย พลังงานส่วนเกินจะเปลี่ยนไปเป็นไขมันสะสมไว้ตามหน้าท้อง ต้นแขน ต้นขา ทำให้มีน้ำหนักมากเกินไป และอ้วน ดังนั้นถ้าไม่อยากอ้วน ต้องกินอาหารให้สมดุลกับความต้องการ และหมั่นขยับออกกำลังกาย

ออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไร

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับคนทุกวัย ในเด็กวัยเรียน การออกกำลังกายมีประโยชน์ดังนี้

- เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของเด็ก
- ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ทำให้ระบบหัวใจ และหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ ให้แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กเกิดความสนุกสนาน เพราะได้มีสังคม และทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรง อารมณ์แจ่มใส มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออก
- ช่วยให้เห็นการเรียนรู้ได้ดี ในขณะที่ออกกำลังกาย สมอจะสั่งการให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวอย่างประสานสัมพันธ์กัน ส่งผลต่อการพัฒนาสติปัญญาเด็กในการเรียนรู้สาระวิชาการด้านอื่นๆ ด้วย

หลักการง่ายๆ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็ก

- ควรให้เด็กลด หรือหลีกเลี่ยงการนั่ง การนอน ที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ทำกิจกรรมนันทนาการอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 วัน เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมการเล่น รำวง เล่นดนตรี ร้องเพลง เดินร่ำ ชักคะเยอ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้เด็กได้มีการฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสม่ำเสมอ เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเพื่อลดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย
- ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมทางกายทุกวัน เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน การเดินขึ้นบันได วิ่งเล่น จักรยาน เดินไปซื้อของหรือเดินไปโรงเรียน
- เด็กควรออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายให้เริ่มรู้สึกเหนื่อยในระดับปานกลางขึ้นไป คือรู้สึกหายใจเร็วขึ้น เหงื่อซึม วันละ 60 นาที



การบันทึกกิจกรรมทางกาย จะช่วยให้เด็กๆ รู้ว่าตนเองมีกิจกรรมทางกายและออกกำลังกายครบ 60 นาทีต่อวันหรือไม่

ตัวอย่างการบันทึกกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย

| กิจกรรม | จำนวนเวลา (นาที) |
|------------------------|------------------|
| เดินไป และกลับโรงเรียน | 20 |
| เล่นในสนามเด็กเล่น | 20 |
| กระโดดเชือก | 10 |
| เล่นไล่จับกับครอบครัว | 15 |
| รวม | 65 |