

เล่นให้สนุก ขยับกระฉับกระเฉง
ด้วยกิจกรรมเหล่านี้ทุกวัน

พีระมิดการออกกำลังกาย

กับครอบครัว

ถือจักรยานด้วยกัน
เดินเล่นด้วยกัน
เล่นที่ลานกีฬา/สวนสาธารณะ
กำหนดวันหยุดดูโทรทัศน์กับครอบครัว

กับตนเอง

ถือจักรยาน
กระโดดเชือก
เล่นว้าว
ตีวงล้อ
ชู้ตลูกบาส
เดิน / วิ่ง

กับเพื่อน

เล่นลิงชิงบอล
เล่นกีฬาเป็นทีม
เล่นกระโดดยาง
เล่นงูกินหาง
ตีปิงปอง
วิ่งไล่จับ
วิ่งเปี้ยว
ตีแบดมินตัน
แปะแฉิ่ง
ตั้งเต
เล่นเตย
เล่นห่วงยาง

แล้วยังมีกิจกรรมอื่น ที่หนูคิดว่าสนุก
และนำเล่นอะไรบ้าง อย่านั่งรอ
รีบกระฉับกระเฉงให้ร่างกายแข็งแรงกันดีกว่า



ลดหรือหลีกเลี่ยง

การนั่งหรือนอน
ที่ไม่จำเป็น เช่น ดูโทรทัศน์
เล่นเกมคอมพิวเตอร์

2-3 วันต่อสัปดาห์

กิจกรรมเฟลิดเฟลิน
กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น
รำวง, ชักคะเยอ, ตีจับ
มอญซ่อนผ้า, งูกินหาง

ฝึกความแข็งแรง
และยืดหยุ่น
เช่น ดันพื้น, ดึงข้อ, นอนยกขา
กายบริหาร, โหนราว

3-5 วันต่อสัปดาห์

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก
(อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน) เช่น
ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, เล่นสเก็ต, วิ่ง
กระโดดเชือก, เดินแอโรบิก

เล่นกีฬา
(อย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน) เช่น
วอลเลย์บอล, เทนนิส, บาสเกตบอล
วิ่งเปี้ยว, ฟุตบอล, วิ่งผลัด

ทุกวัน

เช่น การเดินขึ้นบันได, เก็บของเล่น, ช่วยคุณพ่อคุณแม่เก็บกวาด,
ทำความสะอาดบ้านและบริเวณรอบๆ, เดินไปร้านขายของ, เดินเล่น,
ถือจักรยานไปโรงเรียน, เดินไปโรงเรียน

ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง



เล่นหรือออกกำลังกายอย่างน้อยให้หัวใจเร็วขึ้น เหงื่อซึม ไม่น้อยกว่าวันละ 60 นาทีทุกวัน เล่นอย่างปลอดภัย และอย่าลืม! ดื่มน้ำให้เพียงพอ



Nestlé
Good Food, Good Life

www.dekthaid.com

ข้อมูล* กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข