

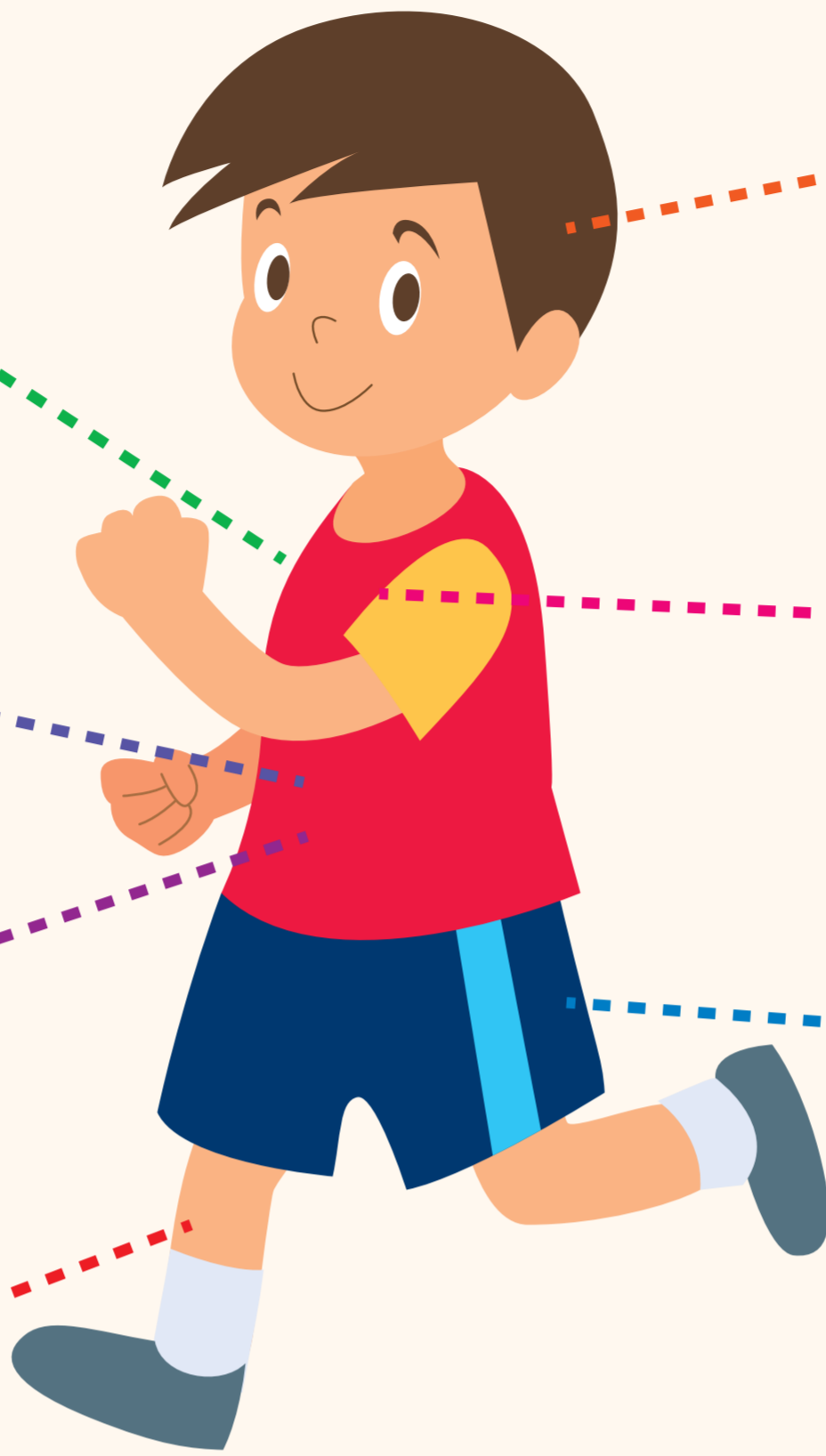
# วันละ 60 นาที เล่นได้ เล่นดี

สุขภาพแข็งแรง  
ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจ  
มะเร็ง และเบาหวาน

ลดโอกาสเกิดภาวะอ้วน

สำหรับเด็กผอม เล่นแล้ว  
ช่วยให้เจริญอาหาร

ส่งเสริมพัฒนาการ  
ของกล้ามเนื้อ



สมองสดใส  
ส่งผลดีต่อสติปัญญา  
และการเรียนรู้

อารมณ์แจ่มใส

ลดโอกาสเข้าถึงปัจจัยเสี่ยง  
เช่น บุหรี่ ยาเสพติด  
เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

## เล่นอะไรดี

เล่นคนเดียว	เล่นเป็นคู่	เล่นเป็นกลุ่ม
วิ่งเล่น ขี่จักรยาน ห้อยโหน ปีนป่าย กระโดดเชือก	ขว้างรับลูกบอล แบดมินตัน มวยไทย ปิงปอง	วิ่งเปี้ยว ฟุตบอล วอลเลย์บอล งูกินหาง กระโดดหนังกาย เต้นแอโรบิก
