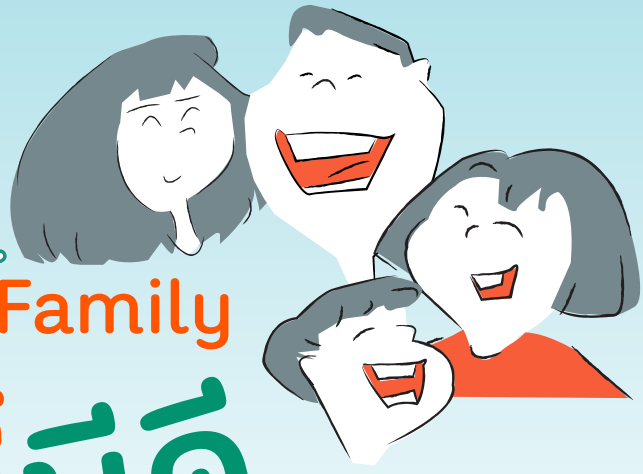
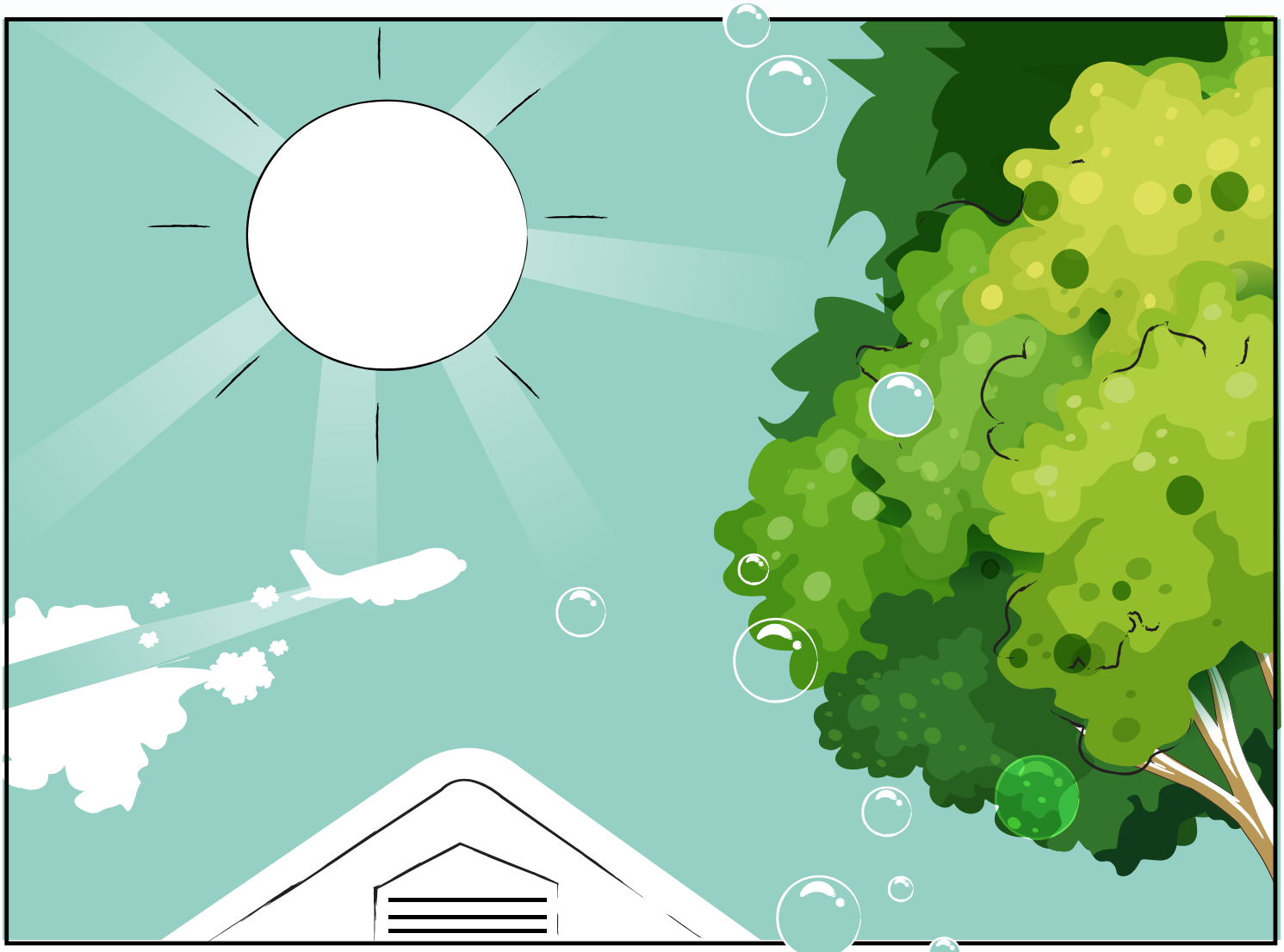
Happy & Healthy Family
บ้านนี้มีดี



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ตอนที่ 1 "ขยับ...ขยับ"



เด็กๆ
วันนี้ช่วยพ่อล้างรถกันดีกว่า

ค้าบ
ค่า
เมื่อวานครูให้เล่นเป็นกลุ่มใหญ่ สนุกมากเลยครับ แต่ก็เหนื่อยจัง
แล้วเล่นอะไรล่ะ ทำไมถึงเหนื่อย
แชะ
แชะ

เล่นวิ่งไล่จับครับ เหงื่อออกเยอะเลย
ใจก็เต้นแรง ตุ๊บๆ ตุ๊บๆ

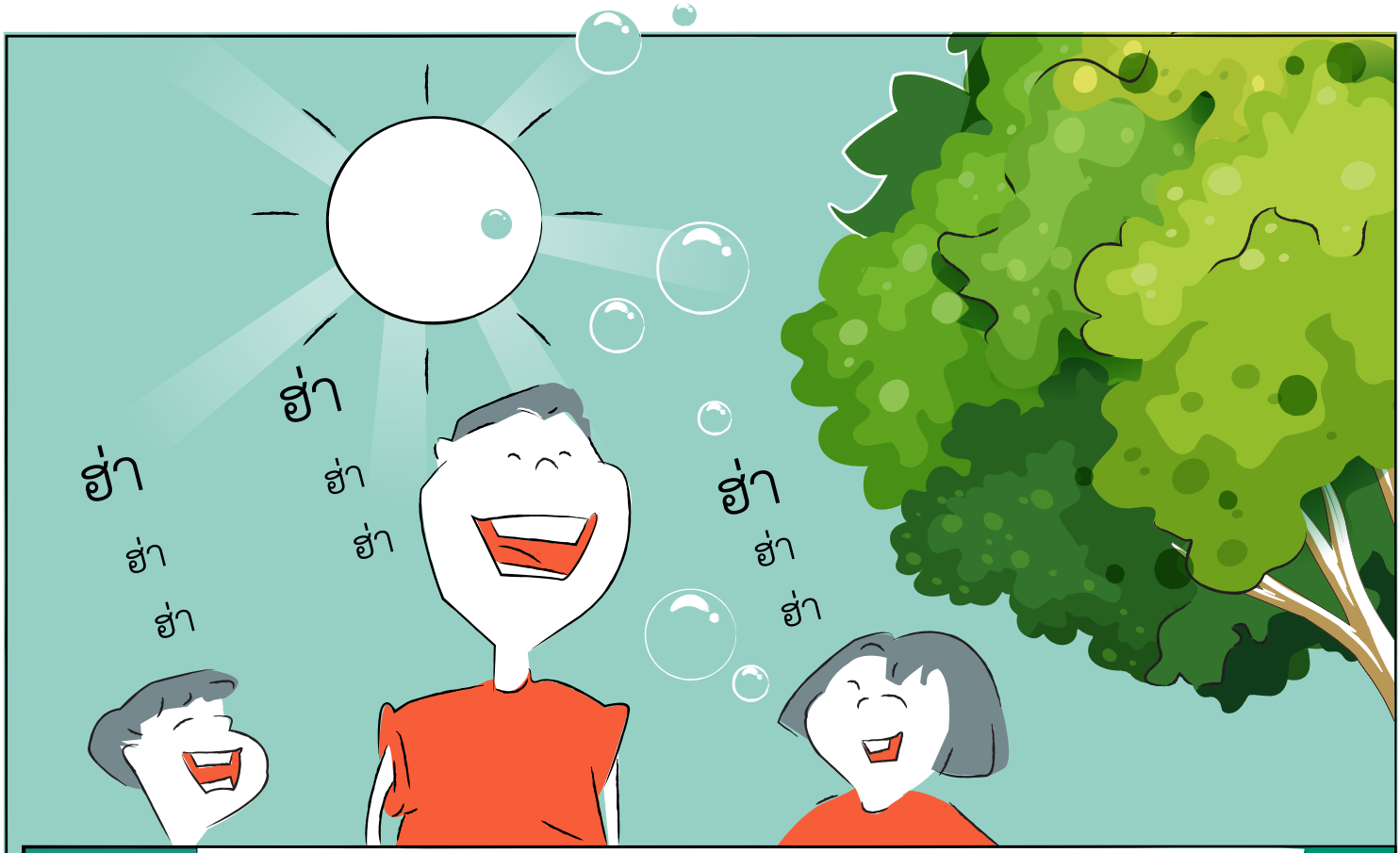
ดีแล้วลูก
ขยับร่างกายเยอะๆ จะได้แข็งแรง
แชะ
แชะ

ล้างรถก็ขยับร่างกายเหมือนกันนี่หน่า
ลุกขึ้น นั่งลง ก้มๆ เงยๆ
แล้วทำไมไม่เหนื่อย
เหมือนตอนวิ่งเล่นเลยนะ

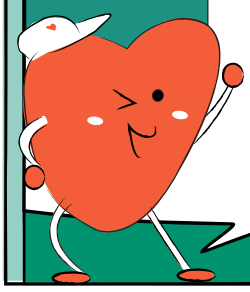
พ่อ ผมสงสัย ว่าทำไมล้างรถแล้ว
ไม่เหนื่อยเท่าวิ่งไล่จับเพื่อนเลย
ใจก็ไม่เต้นแรงๆ ตึกตัก แต่ขยับร่างกาย
เหมือนกันอ่ะครับ

เอาละ พ่อจะอธิบายให้ฟังนะ
การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย เราเรียกว่า กิจกรรมทางกาย
อย่างที่ลูกไปวิ่งเล่นกับเพื่อนจนใจเต้นแรงๆ เนี่ย
เท่ากับว่า มีกิจกรรมทางกายระดับหนัก
ถ้าตอนนั้นหัวใจหนูจะเต้น
เกิน 150 ครั้งต่อนาทีเชียวนะ

ส่วนการล้างรถกับพ่อ
ให้หนูเดาว่า เป็นกิจกรรม
ทางกายหรือไม่น้า
เอ่อออ เป็นใช่มั้ยครับ
ใช่จ้า! แต่เป็นระดับปานกลาง
จะไม่เหมือนเวลาลูกไปวิ่งเล่น
หัวใจของหนูตอนนี้
ถ้าพ่อเอาเครื่องมาวัด
ก็น่าจะเต้นน้อยกว่า
150 ครั้งต่อนาทีแหละนะ
กิจกรรมทางกายที่คุณพ่อเล่าให้ฟัง
มีแค่ 2 ระดับ คือปานกลางกับหนักเหรอคะ
ไม่ใช่ลูก มีตั้ง 3 ระดับน่ะ
มีทั้งระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก
แต่ลูกๆ ควรขยับร่างกายในระดับปานกลางและหนักดีกว่านะ
อยู่โรงเรียนก็วิ่งเล่นไปหรือจะเล่นกีฬา วันละ 1 ชั่วโมง
ทำทุกวัน ลูกพ่อทั้งสองจะได้แข็งแรง
พ่อดีใจนะที่เรามาขยับร่างกายไปด้วยกัน



น้องเล่นดี มีความรู้



รู้หรือไม่ เพื่อสุขภาพที่ดีของเด็กวัย 6-12 ปี น้องๆ จึงควรมีกิจกรรมประเภทแอโรบิค เป็นการเคลื่อนไหว ที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด เป็นต้น โดยแบ่งเป็นช่วงๆ ได้ และสะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน นอกจากนี้ น้องๆ ยังควรมีกิจกรรมทางกายพัฒนากล้ามเนื้อ เช่น การดันพื้น โหนบาร์ สควอท เป็นต้น อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ด้วยนะคร้าบ

ที่มา
ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน
โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย TPAK