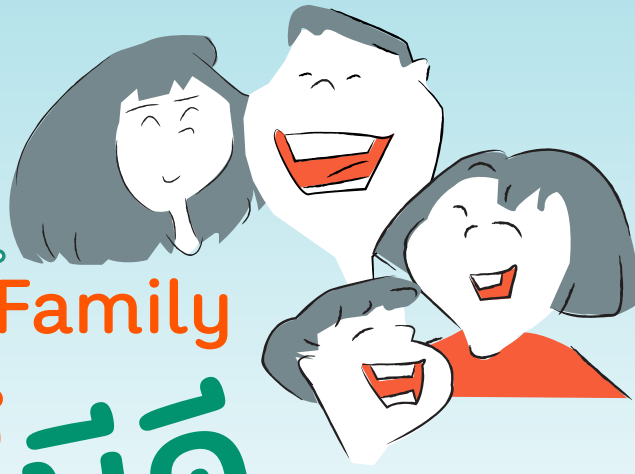


Happy & Healthy Family

บ้านนี้มีรัก



ตอนที่ 3 ตักจวง

ลา ... ลั่น ลั่น ลา... 



ลา ... ลั่น ลั่น ลา... 

อารมณ์ดีจัง ลูกสาวแม่

วันนี้วันหยุด
หนูก็เลยดีใจได้พักผ่อน
ฮิฮิ





...หนึ่งชั่วโมงครึ่งผ่านไป...



เด็กในวัยหนูกับน้อง
ควรดูแลหนึ่งชั่วโมงครึ่งก็พอแล้วนะ

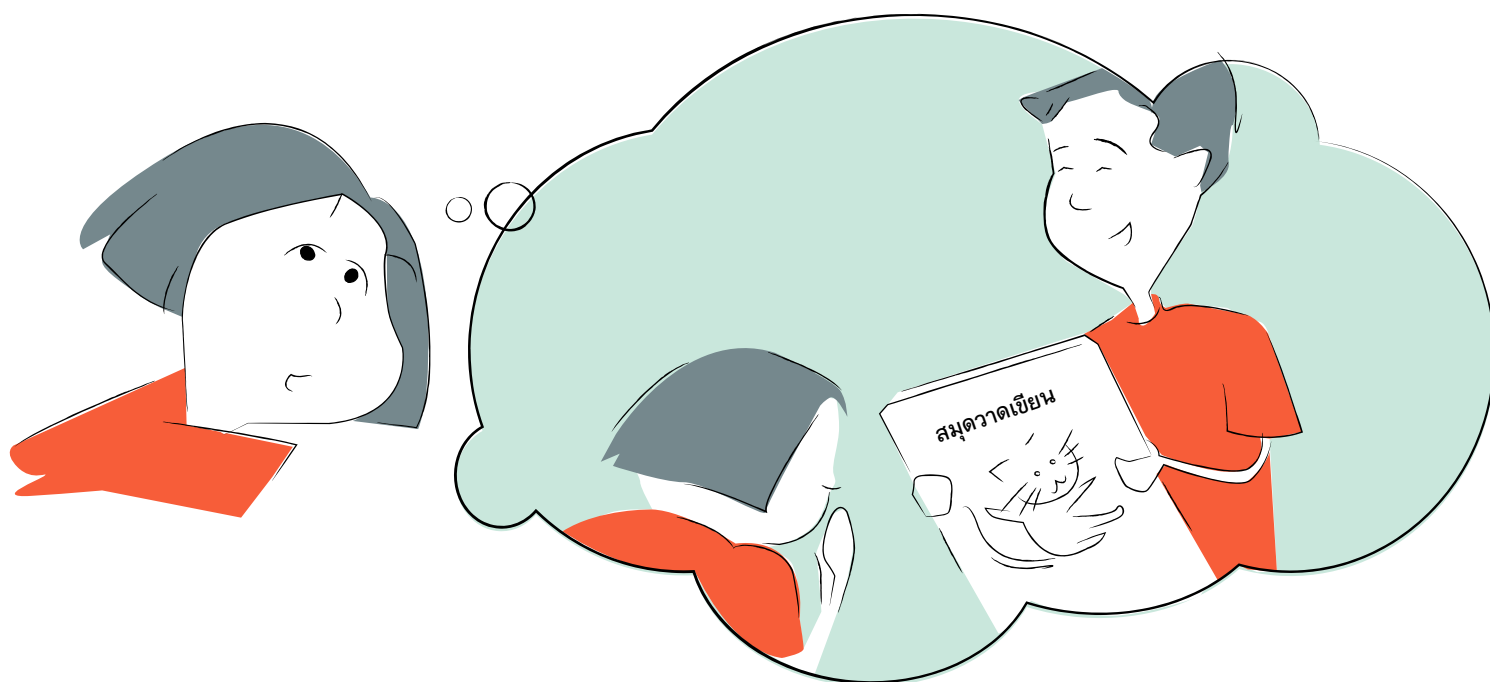
ถ้าดูมากกว่านั้นอะ



หนูจะมีโอกาสเป็นโรคติดเชื้อเน็ต
ต้องไปหาคุณหมอที่เป็นจิตแพทย์ให้รักษา
การเรียนหนูก็จะแย่ลง เพราะ
ห่วงแต่ดูยูทูป

และหนูก็จะอ้วนขึ้น
เพราะนั่งเฉยๆ ไม่ได้ขยับร่างกาย

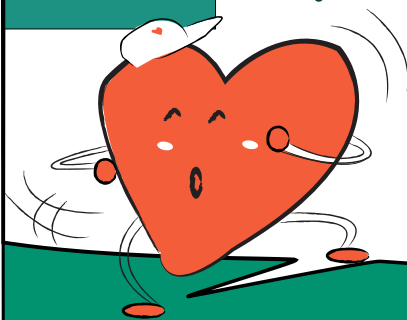






ข้อมูลจาก พีเล่นดี

รู้หรือไม่ องค์การอนามัยโลก หรือ WHO และสมาคมกุมารแพทยศาสตร์
แห่งสหรัฐอเมริกา หรือ AAP ได้แนะนำว่า น้องๆ ในวัย 6-10 ปี
สามารถใช้หน้าจอได้ไม่เกิน 1-1.30 ชั่วโมงต่อวัน ขณะที่วัย 11-13 ปี
แนะนำให้เด็กใช้หน้าจอไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ถ้าหากน้องๆ
อยู่หน้าจอนานมากเกินไป จะเกิดภาวะโรคอ้วน ปัญหาการนอนหลับ
เป็นโรคติดอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังเสี่ยงเกิดการ
กลั่นแกล้งผ่านโลกออนไลน์ นำสู่ภาวะซึมเศร้า
อีกด้วยนะคะ



ที่มา
แผนกกิจกรรมทางกาย
ในประเทศหลังวิกฤตโควิด-19
จัดพิมพ์โดย ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้
ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK)
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล