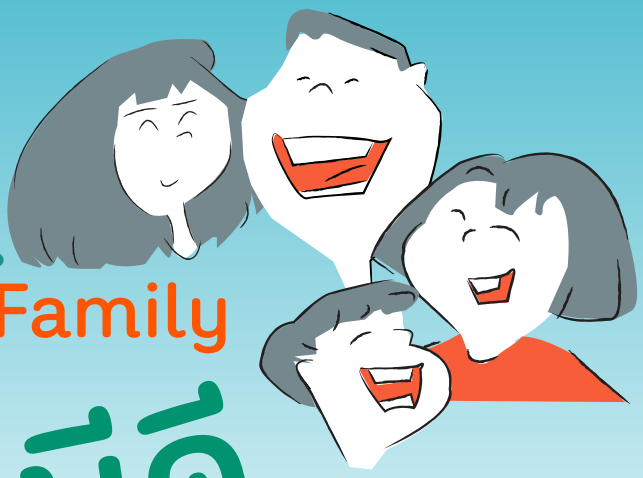
Happy & Healthy Family
บ้านนี้มีดี

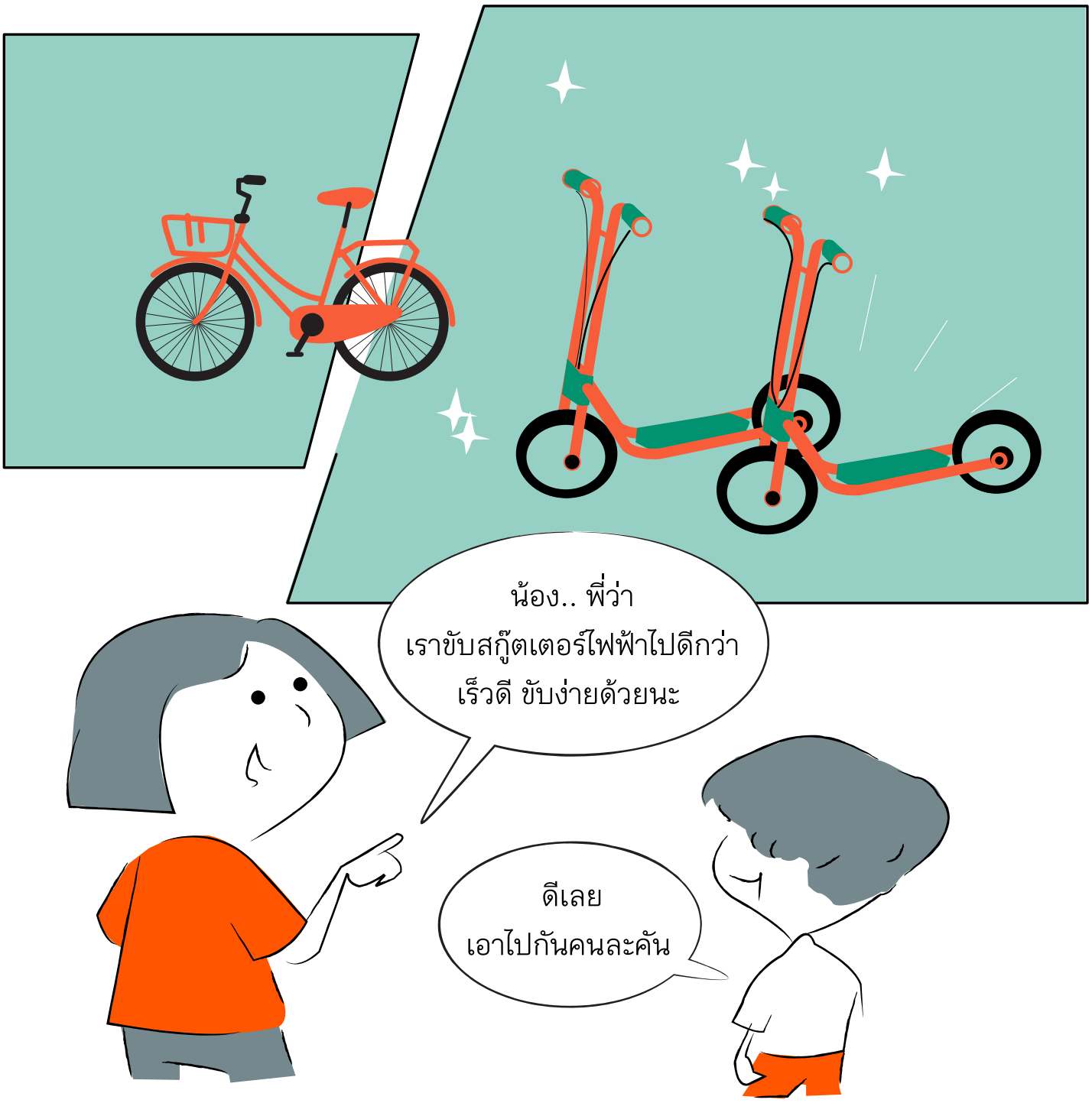


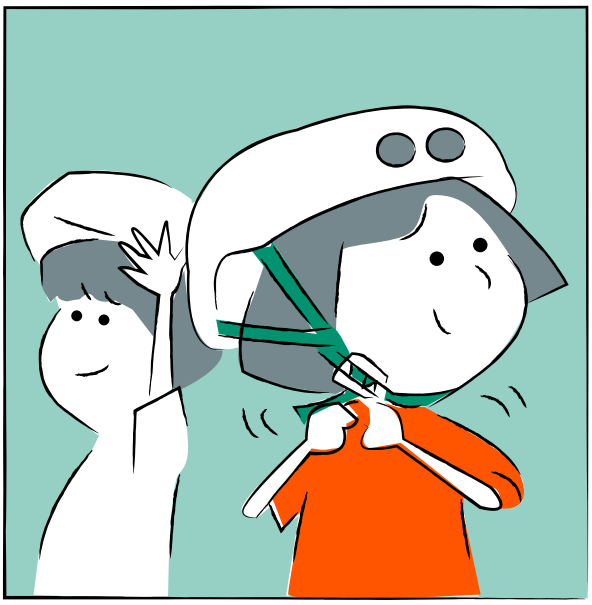
สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ตอนที่ 6 ยิ่งปั่น ยิ่งดี

หนูอยากกินไข่ตุ๋นค่ะ
ผมอยากกินไก่ทอดกรอบครับ
กินของทอดเยอะแล้ว
แม่เปลี่ยนเป็นซุปไก่
อร่อยไม่แพ้กันเลยจ้า

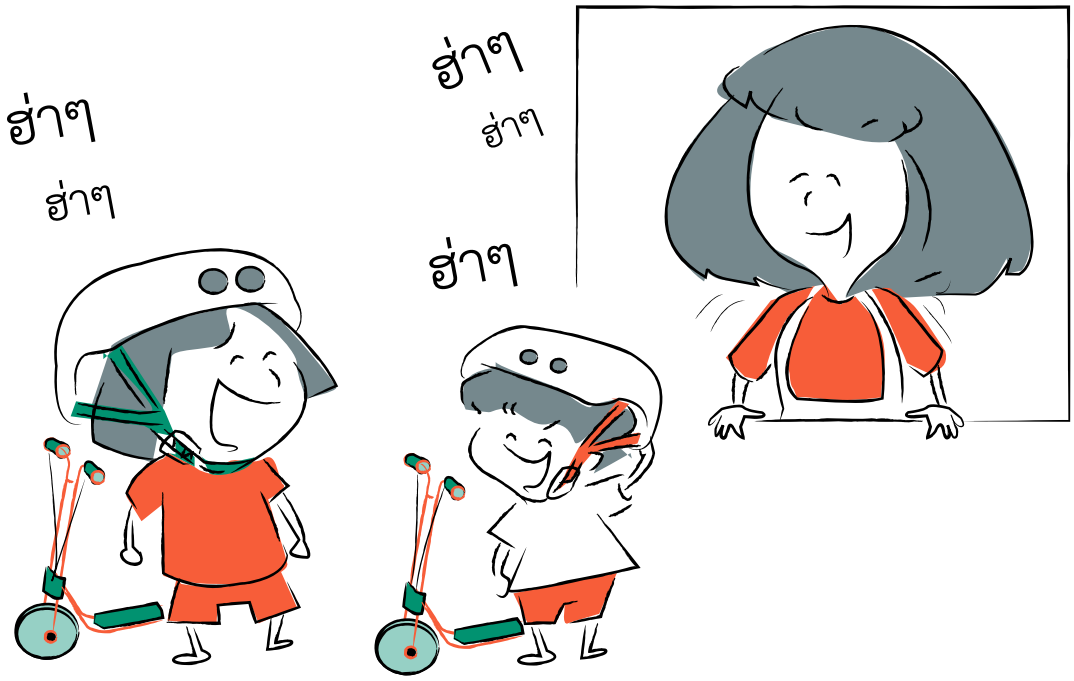
เด็กๆ
แม่อยากให้พวกหนูสองคน
ไปซื้อของให้แม่หน่อยสิ
ร้านค้าใกล้ๆ บ้านเรา
เดี๋ยวแม่จดให้นะ
ว่าเอาอะไรบ้าง
ได้ค่า
ได้ค้าบ


น้อง.. พี่ว่า
เราขับสกู๊ตเตอร์ไฟฟ้าไปดีกว่า
เร็วดี ขับง่ายด้วยนะ
ดีเลย
เอาไปกันคนละคัน



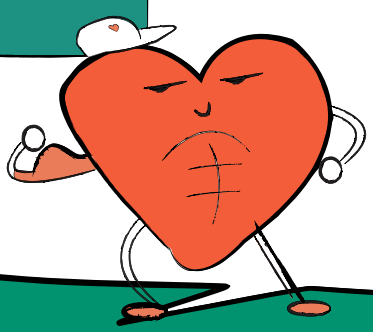
เด็กๆ จะเอาสกู๊ตเตอร์
ไปไหนน่ะ

ไปซื้อของที่ร้านค้าไงคะ
ร้านค้าอยู่ซอยถัดไปเองนะลูก
แม่ว่าหนูกับน้องปั่นจักรยานดีกว่าไหม
แต่มันช้าอ่ะ เหนื่อยด้วย
เด็กๆ รู้ไหมว่า ถึงการปั่นจักรยานจะไปช้ากว่า
แต่ก็จะช่วยให้เด็กๆ แข็งแรงได้นะ เพราะปั่นจักรยาน
จะทำให้เด็กๆ มีหัวใจที่แข็งแรง กล้ามเนื้อก็แข็งแรง
ไม่เสี่ยงเป็นโรคอ้วนได้อีกด้วย



ข้อมูลจาก พี่เล่นดี

รู้หรือไม่ เมื่อเราอยู่บ้านก็สามารถหากิจกรรมที่ทำและใช้เวลาจนเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้นะครับ เช่น การออกกำลังกายในบ้าน หรือการประยุกต์งานบ้านมาเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว อย่างการทำความสะอาดพื้นด้วยเครื่องดูดฝุ่นก็ปรับเปลี่ยนมาเป็นการกวาดบ้านถูบ้านแทน หรือการใช้บริการล้างรถจากคาร์แคร์เปลี่ยนเป็นการล้างด้วยตนเอง ฯลฯ เหนื่อยสักนิดแต่แข็งแรงขึ้นอีกเยอะเลยครับ



ที่มา
คู่มือกิจกรรมทางกายประจำบ้าน
โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้
ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย – TPAK