



Eat ● Move ● Sleep
สร้างสมดุลให้สมวัย

Sedentary Behavior

“เนือยนิ่ง” พฤติกรรมสโลว์เลียงโรค

วิ่งเล่น

เคลื่อนไหวให้มากขึ้น
ลดเนือยนิ่ง

เริ่ม

กินดี

เลือกกินดี
ไม่มีเนือยนิ่ง

นอนพอ

แก้ปัญหการนอน = แก้เนือยนิ่ง



Sedentary Behavior

“เนือยนิ่ง” พฤติกรรมสโลว์เลียงโรค

“พฤติกรรมเนือยนิ่ง” หรือ Sedentary Behavior คือ พฤติกรรมที่ทำกิจกรรมโดยมีระดับการเผาผลาญพลังงานในระดับต่ำ (ใช้พลังงาน ≤ 1.5 METs หน่วยที่ใช้ในการประมาณค่าของจำนวนออกซิเจนที่ถูกร่างกายใช้) เช่น กิจกรรมที่อยู่ในที่นั่งหรือเอนนอน ดูทีวี นอนเล่นโทรศัพท์ เล่นเกม ใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งส่งผลกระทบทำให้เกิดโรคในกลุ่ม NCDs และกระทบต่อสมดุลการทำงานของร่างกาย

สาเหตุเกิดจากวิถีชีวิตปัจจุบันที่เมื่อเทคโนโลยีพัฒนามากขึ้น มีผลกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ไม่ต้องเคลื่อนไหวหรือใช้แรง ใช้พลังงานมาก จึงทำให้เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลกระทบอย่างมากโดยเฉพาะกับเด็ก ที่นอกจากจะกระทบกับพื้นฐานสุขภาพเมื่อโตขึ้นแล้ว ยังกระทบกับพัฒนาการด้านการเรียนรู้และสมองของเด็ก พบกับวิธีการสร้างสมดุลทางออกที่จะช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ก่อนที่จะเกิดโรคร้ายอื่นๆ ตามมา “เคลื่อนไหวอย่างไรให้มากพอเพื่อลดเนือยนิ่ง” “เลือกกินดี ไม่มีเนือยนิ่ง” และ “แก้ปัญหาการนอนได้ก็แก้เนือยนิ่งได้”

(ข้อมูล : TPAK ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)

ผู้ผลิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เนื้อหา-รูปเล่ม

บริษัท กล้าก้าวอินสไปเรชั่น จำกัด



MOVE More

Move Well Move Often เคลื่อนไหวให้มากขึ้น ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

นั่งนาน 2 ชั่วโมง ความเสี่ยงเท่ากับสูบบุหรี่ 1 มวน!!

และยังมีอีกหลายโรคที่ตามมาจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น โรคนั่งนาน Sitting Disease เป็นศัพท์ทางการแพทย์นำมาใช้กับบุคคลที่นั่งนานไม่มีกิจกรรมทางกายเกินกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากโรคอ้วนและการสูบบุหรี่เช่นเดียวกัน แต่ด้วยวิถีชีวิตที่ทำให้การขยับร่างกายน้อยลง พ่อแม่จะกระตุ้นลูกให้มีกิจกรรมทางกายที่ช่วยลดพฤติกรรมเนือยนิ่งได้อย่างไรบ้าง มีข้อมูลมาปรับใช้กันค่ะ

เช็กลิสต์ พฤติกรรมเนือยนิ่ง

- นิ่ง นอน หรือเอนตัวติดต่อกันนาน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน
- นอนนิ่งดูโทรทัศน์ หรือใช้คอมพิวเตอร์หลายชั่วโมง
- ไม่ค่อยได้ใช้พลังงาน หรือไม่ได้ออกแรงทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย

เช็กเบื้องต้น หากมีครบ 3 ข้อ แสดงว่าลูกกำลังเข้าสู่พฤติกรรมเนือยนิ่ง ต้องรีบแก้ไขก่อนที่จะเกิดโรคตามมา

หากต้องการประเมินการมีกิจกรรมทางกายและสุขภาวะอย่างละเอียด ทั้งการประเมินกิจกรรมทางกาย (Physical Activity; PA) การประเมินพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior; SB) การประเมินพฤติกรรมหน้าจอ (Screen Time; ST) เพื่อให้เกิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมนั้น สามารถเข้าไปประเมินได้ที่



สถานการณ์เนือยนิ่ง เสี่ยงทั่วโลก

คนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

14 ชั่วโมงต่อวัน

(ข้อมูลจาก TPAK ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้
ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล)

เด็กอายุ 5-17 ปี ในประเทศแคนาดา

สุขภาพไม่ดี

ระบบเผาผลาญมีปัญหา
จากพฤติกรรมเนือยนิ่ง

(ข้อมูลจาก University of Prince Edward Island
ประเทศแคนาดา)



นั่งนาน

สะสมกว่า 7 ชม.ต่อวัน

เสี่ยงมีภาวะซึมเศร้า 67%

สะสมมากกว่า 10 ชม.ต่อวัน

เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ

และหลอดเลือด 147%

หากมีพฤติกรรมเนือยนิ่งจนเป็นนิสัย

เพิ่มโอกาสเป็นเบาหวาน 112%



20%

ของเด็กอเมริกัน อายุ 2-19 ปี

เป็นโรคอ้วน

เพราะมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ไม่ออกกำลังกาย

และมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างน้อย 3-4%
หลังสถานการณ์โควิด 19 ที่ผ่านมา

เนือยนิ่ง
เพิ่มความเสี่ยงโรคเมะเร็ง

เมะเร็งลำไส้ 24%

ทุกๆ 2 ชั่วโมงเพิ่มความเสี่ยงอีก 8%

เมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก 66%

ทุกๆ 2 ชั่วโมงเพิ่มความเสี่ยงอีก 10%

เมะเร็งปอด 21%

ทุกๆ 2 ชั่วโมงเพิ่มความเสี่ยงอีก 6%

(รวบรวมข้อมูลจากการวิเคราะห์การศึกษาเชิงสังเกต 43 ชิ้น
ซึ่งรวมจำนวนคนมากกว่า 4 ล้านคนและผู้ป่วยเมะเร็ง 68,936 ราย
ข้อมูลจาก <https://ergonomictrends.com>)

รู้ได้อย่างไรว่าเนือยนิ่ง

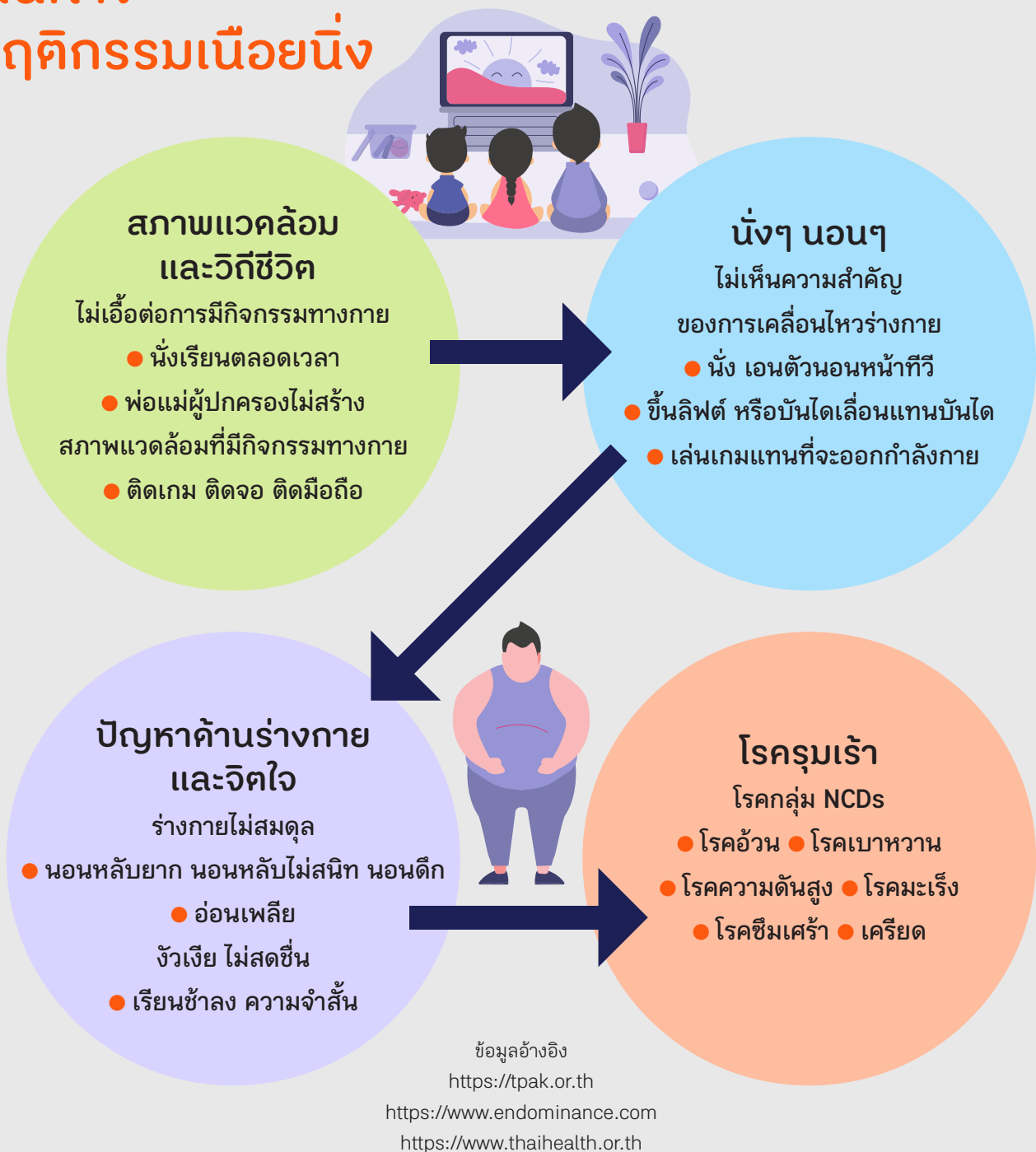
- มีระยะเวลาในการทำกิจกรรมระดับปานกลาง หรือหนักมาก น้อยกว่า 10 นาทีต่อครั้ง
- รวมเวลาในการทำกิจกรรมระดับปานกลาง น้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือกิจกรรมระดับหนักมาก น้อยกว่า 75 นาทีต่อสัปดาห์

ข้อมูลอ้างอิง

<https://tpak.or.th>

<https://ergonomictrends.com>

เส้นทาง พฤติกรรมเนือยนิ่ง



เนือยนิ่งกระทบสุขภาพ

- เกิดโรค NCDs
- ระบบเมตาบอลิกทำงานแย่ลง
เกิดภาวะของเมตาบอลิกซินโดรม หรือ “โรคอ้วนลงพุง”
- กระบวนการทำงานของสมอง
โดยเฉพาะสมองส่วนความจำ ส่วนการเรียนรู้และสมองส่วนหน้า
- เครียด ซึมเศร้า
เพราะเกิดกระบวนการอักเสบระดับต่ำแบบเรื้อรัง เกิดสารที่เป็นพิษ ไคนูเรนิน (Kynurenine: KYN) ในร่างกายและสมอง ทำให้เกิดภาวะเครียดและซึมเศร้า
- กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรง
ร่างกายขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

เริ่มลงมือทำ

เพิ่มกิจกรรมทางกาย ลดเวลาหน้าจอ

“เริ่ม” ที่พ่อแม่เป็นตัวอย่าง

ไม่สั่ง ไม่ปล่อยให้เด็กทำตามลำพัง

เด็กจะรู้สึกสนุก มีความสุขเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ผู้ปกครอง

“เลือก” กิจกรรมทางกายที่สนุกง่าย และเหมาะกับอายุ

เพื่อกระตุ้นให้อยากทำอีกในครั้งต่อไป ช่วงแรกอย่าเพิ่งเคร่งเครียด

“รูทีน” (Routien) ทำเป็นประจำ และทำซ้ำๆ อย่างน้อย 21 วัน!

การสร้างอุปนิสัยที่ต้องการต้องลงมือทำต่อเนื่องอย่างน้อย 21 วัน

ทฤษฎีอุปนิสัย 21 วัน ของดอกเตอร์แมกซ์เวล มอลซ์ (21-Day Habit Theory Dr.Maxwell Maltz)

“ลด” เวลาการใช้หน้าจอ

เกม โซเชียลมีเดีย การ์ตูน
ตัวการทำให้ติดจอ

กดที่นี่เพื่อดู
ข้อมูลเพิ่มเติม
การเล่นแบบ
Active Play



“รางวัล” สร้างแรงกระตุ้น

ให้รางวัลบ้างแต่อย่าบ่อย คำชมเชย
ก็ถือเป็นรางวัลที่มีค่าต่อใจ

“เล่น” Active Play

ออกมาเล่นอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน
ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และพัฒนาสมอง

“เลี่ยง” กิจกรรมที่ต้องนั่งนานๆ

เช่น ดูหนัง เรียนพิเศษ หรืองาน
อดิเรกที่ไม่ได้ขยับหรือเคลื่อนไหว
ร่างกายเลย

“ขยับเพียง 2 นาทีทุกๆ ชั่วโมง”

ช่วยลดความเสี่ยงการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจาก
โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ถึง 33%

กิจกรรมทางกายแบบไหน ลดเนือยนิ่ง

การใช้พลังงานในแต่ละระดับกิจกรรมทางกาย



4 หลักคิด พิชิตเนือยนิ่ง

หลักเกณฑ์ที่ WHO กำหนดให้เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี มีกิจกรรมทางกายได้แก่

ตามธรรมชาติของเด็กชอบการเคลื่อนไหวร่างกายมากกว่าอยู่นิ่งๆ การจัดกิจกรรมทางกายจึงไม่ใช่เรื่องยากสำหรับเด็ก เทคนิคเพิ่มเติมคือ พ่อแม่ผู้ปกครองควรเริ่มจากกิจกรรมที่ลูกชอบทำก่อน และอย่าเพิ่งเคร่งครัดมากเกินไป แต่เน้นให้มีกิจกรรมทางกายให้ได้ ตามเกณฑ์ที่กำหนดจะช่วยให้มีกิจกรรมทางกายได้ง่ายขึ้น

- 1 มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไป สะสมรวมวันละ 60 นาที อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
- 2 เน้นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก คือ กิจกรรมที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น
- 3 มีกิจกรรมทางกายระดับหนักควบคู่กับระดับปานกลาง
- 4 มีกิจกรรมทางกายที่เสริมความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ



EAT Good

เลือกกินดี ไม่มีเนือยนิ่ง

เพราะตู้เย็นเปรียบเป็นกระเพาะของบ้าน สุขภาพคนในบ้านจะเป็นอย่างไร เปิดตู้เย็นทำนายดูได้เลย ปิดเทอมนี้ชวนสำรวจตู้เย็น ต้นเหตุของพฤติกรรมเนือยนิ่งกันค่ะ

ใช้หลักการเลือกอาหารที่เป็นมิตรมากกว่าศัตรูกับร่างกายก็จะช่วยเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงได้



Food Coma อาการง่วงหลังอิม?

Food Coma ฟู้ดโคมา หรือ Carb Coma คืออาการง่วงนอนหลังกินอิม สาเหตุจากการได้คาร์โบไฮเดรตเข้าสู่ร่างกายจำนวนมาก

Food Coma เกิดขึ้นจาก

- สมอ่งสั่งร่างกายใช้พลังงานในการย่อย จึงลดพลังงานส่วนอื่นลง
- ร่างกายหลั่งฮอร์โมนอินซูลินเพื่อให้น้ำตาลอยู่ในระดับปกติ ซึ่งอินซูลินทำหน้าที่ขับเซโรโทนินและเมลาโทนิ สารที่ทำให้รู้สึกง่วงนอน
- ร่างกายเข้าสู่ภาวะพักผ่อน ระบบต่างๆ ทำงานช้าลง รู้สึกหมดแรง และง่วงนอน

ไม่กินไม่เกิด Food Coma

- ลดหวาน งดแป้ง เลี่ยงเนื้อสัตว์ย่อยยาก และอาหารที่มีไขมัน
- เน้นอาหารย่อยง่าย ไฟเบอร์
- กินพอดีคำ เคี้ยวให้ช้าลง ช่วยลดการทำงานของกระเพาะอาหารที่ต้องทำงานหนัก
- หยุดกินเมื่อรู้สึกที่กำลังจะอิม
- ดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้วต่อวัน ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ทำให้ร่างกายสดชื่นไม่รู้สึกอ่อนเพลีย

ข้อมูลอ้างอิง:

<https://www.vichaiyut.com>

<https://thematter.co>

อาหารแบบไหนทำให้...เนื่อยนึ่ง

อาหารบางชนิดทำให้รู้สึกง่วงนอน ลองสำรวจอาหารที่ลูกกินแต่ละวัน
ประเภทไหนกินแล้วทำให้รู้สึกแฉะทึบและแบบไหนชวนให้ง่วงและเนื่อยนึ่ง

กินแล้วแฉะทึบ

อาหารที่มีไฟเบอร์

เช่น กลุ่มผักใบเขียว ผักบุ้ง ผักโขม ใบกุยช่าย แอปเปิล
เสาวรส อะโวคาโด มะขาม ฝรั่ง

ช่วยให้อึนุ่มและควบคุมระดับน้ำตาลไม่ให้สูง
หรือต่ำเกินไป ระดับน้ำตาลคงที่ช่วยลดความอยาก
กินน้ำหวานและขนม

อาหารกลุ่มโปรไบโอติกส์และพรีไบโอติกส์

เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ถั่วเน่า ข้าวหมาก กิมจิ
เต้าเจี้ยว

โปรไบโอติกส์เป็นจุลินทรีย์มีชีวิตที่อยู่ในลำไส้ หาก
ลำไส้ทำงานไม่สมดุลจะทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนแรง
ต้นเหตุของพฤติกรรมเนื่อยนึ่ง

หากกินอาหารพวกพรีไบโอติกส์ก็จะช่วยส่งเสริม
ฤทธิ์โปรไบโอติกส์ได้ดียิ่งขึ้น

อาหารย่อยง่าย

เช่น ปลาทู ปลาแซลมอน เนื้อไก่

ทำให้ร่างกายไม่ต้องใช้พลังงานในการย่อยมาก
ต้นเหตุของความง่วง และเลือกเนื้อปลาที่มีโอเมก้า 3
จะช่วยลดการอักเสบในร่างกายตัวการที่ทำให้ร่างกาย
เหนื่อยล้า

กลุ่มผลไม้ที่มีวิตามินซี

เช่น ส้ม ฝรั่ง แอปเปิล เสาวรส ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว

ช่วยต้านความเหนื่อยล้าที่มาจากความเครียด ช่วย
รักษาระดับน้ำตาลในเลือดและเพิ่มพลังงาน
จึงช่วยบรรเทาความง่วงได้อย่างดี



กินแล้วชวนง่วง

อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูง

เช่น ขนมปัง เบคอน หมูสามชั้น

นักกำหนดอาหารประจำ The National Kidney
Foundation สหรัฐอเมริกา อธิบายว่าการกินอาหาร
กลุ่มนี้ลำไส้เล็กจะหลั่งฮอร์โมน Cholecystokinin
(CCK) เพื่อย่อยอาหารที่มีพลังงานสูง ซึ่งเมื่อฮอร์โมน
ชนิดนี้สูงขึ้นจะทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและง่วงนอน

อาหาร ขนม เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

เช่น น้ำอัดลม ลูกกวาด ไอศกรีม

หลังกินน้ำตาลแล้ว รู้สึกสดชื่นเพียงแค่ 30 นาที
เท่านั้น หลังจากนั้นฮอร์โมนเซโรโทนินจะทำให้เด็ก
รู้สึกง่วงนอนแทนที่จะสดชื่น

กลุ่มอาหารย่อยยาก

เช่น เนื้อแดง กะหล่ำปลีดิบ ถั่ว บรอกโคลี หอมใหญ่
มันฝรั่ง นม ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วที่ผสมเกลือ

กินปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย
ในแต่ละวัน เพราะหากกินมาก ทำให้ท้องอืด เกิดแก๊ส
ในกระเพาะอาหาร หากลำไส้เล็กดูดไม่หมดก็เหลือ
ไปถึงลำไส้ใหญ่ เกิดการหมักหมมทำให้ท้องอืดเฟ้อ
และรู้สึกง่วงนอน



ข้อมูลอ้างอิง:

<https://www.samitivejhospitals.com>

<https://centromedicoabc.com>

<https://dmh.go.th>

<https://www.sukumvithospital.com>

<https://www.thaihealth.or.th>



SLEEP Well

แก้ปัญหานอน = แก้พฤติกรรมเนือยนิ่ง

ลองสังเกตง่ายๆ วันไหนที่เด็กไม่ได้เล่น ออกกำลังกาย หรือไม่มีกิจกรรมที่ใช้แรงจะนอนหลับยากและทำให้นอนดึกกว่าปกติ นั่นก็เพราะว่าการมีกิจกรรมทางกายนั้นสัมพันธ์กับการนอนในแต่ละคืน

เนือยนิ่ง เคลื่อนไหวน้อย ทำให้ “นอนไม่หลับ”

- รายงานในวารสาร BMJ จากอังกฤษ เรื่องการนอนหลับกับเด็กที่สัมพันธ์กับ ปัญหาการนอนหลับว่า ยิ่งขยับร่างกาย ระหว่างวันน้อยก็จะทำให้นอนเข้าไปอีก ประมาณ 3.1 นาที แม้จะเคยหลับลึกและนอนหลับได้นาน ก็เกิดปัญหานี้ขึ้นด้วย ทำให้กระทบกับการเรียนและเป็นโรคอ้วน
- สถาบันสุขภาพแห่งชาติประเทศสหรัฐอเมริกา (NIH) มีรายงานการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมเนือยนิ่งที่สัมพันธ์กับปัญหา การนอนหลับในเด็กวัยรุ่นว่า “พฤติกรรม การนั่งนิ่ง” ที่มักจะพบบ่อยในวิถีชีวิตประจำวัน มีการใช้พลังงานที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1.5 เท่าของการเผาผลาญคือการ มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งมีผลต่อคุณภาพ การนอนหลับ และความผิดปกติทางจิต มีแนวโน้มที่จะวิตกกังวล

หลับสบาย หลับได้ง่ายๆ ต้องทำ 3 สิ่งนี้!

1

ร่างกายต้อง หลังสารเอ็นคอร์พิน

เอ็นคอร์พินในร่างกายเปรียบเหมือนยาแก้ปวดตามธรรมชาติ เมื่อหลั่งออกมาแล้วจะทำให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความกังวล ลดความเจ็บปวด ซึ่งทำให้นอนหลับได้ง่าย



อะไรบ้างที่ทำให้เอ็นคอร์พินหลัง

- ออกกำลังกายต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 30 นาที และก่อนเข้านอนอย่างน้อย 1-2 ชั่วโมง ควรออกกำลังกายเพื่อให้เอ็นคอร์พินได้ทำงานให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยในเรื่องการนอนหลับ
- นั่งสมาธิ
- เล่นดนตรี
- ทำงานศิลปะ หรือกิจกรรมที่ชอบ มีความสุขและผ่อนคลาย

2

อุณหภูมิ ร่างกาย สูงขึ้น

การออกกำลังกายทำให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น เหมือนการอาบน้ำอุ่น และหลังจากอาบน้ำประมาณ 30-90 นาที อุณหภูมิในร่างกายจะเริ่มลดลงทำให้รู้สึกง่วงนอนง่ายขึ้น



3

ตัดวงจรเนือยนิ่ง

เด็กจำเป็นจะต้องใช้พลังงานและทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยก่อนที่จะถึงเวลานอน จะช่วยให้นอนหลับได้สนิทมากขึ้น

อ้างอิงและข้อมูลเพิ่มเติม

<https://www.parentcircle.com>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

<https://www.hopkinsmedicine.org>

<https://benefitshub.ca>

<https://web.ku.ac.th>

ปิดเทอมสุดสนุก สุดสร้างสรรค์

กว่า 150 วันคือจำนวนวันที่เด็กๆ มีเวลาว่างในช่วงปิดเทอม
ซึ่งในแต่ละวันหมดไปกับการเล่นเกม ท่องโลกโซเชียล ปัญหาที่ตามมาได้แก่
พฤติกรรมเนือยนิ่ง และปัญหาด้านอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการและการเรียนรู้...
จะดีกว่าไหมถ้าใช้เวลา 150 วันนี้อย่างคุ้มค่า
ชวนมาใช้เวลาว่างช่วงปิดเทอมให้สุดสนุกและสร้างสรรค์

ปิดเทอมสุดสนุก : เรียนรู้ ลงมือทำ SOOK CAMP : Kids สนุก สุข HEALTHY ปิดเทอมใหญ่หัวใจสร้างสรรค์

จัดโดย ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.
แคมป์สำหรับเด็กอายุ 7-12 ปี ที่จะได้เรียนรู้วิถีสุขภาพดี
สัมผัสประสบการณ์การกิน การเล่น การนอน
ผ่านกิจกรรม Day Camp ที่จะได้เรียนรู้อย่างสนุก สุขภาพดี
และใช้เวลาว่างอย่างคุ้มค่า พร้อมได้แนวทางปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพดี

สนใจเลือกสรรกิจกรรม
เพื่อเป็นแนวทางนำไปเล่นกับเด็กๆ
ดาวน์โหลด คู่มือการจัดกิจกรรมค่ายเด็ก



DAY 1
กินดี มีความสุข
เลือกได้ ประหยัด



DAY 2
Health Check-up
และ Brain Gym



DAY 3
เคล็ดลับนอนหลับ
แบบสุขภาพดี

ปิดเทอมสุดสร้างสรรค์

โดย สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

www.happyschoolbreak.com “ปิดเทอมสร้างสรรค์”

แพลตฟอร์มรวบรวมกว่า 5,000 กิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อสร้างทักษะ
ฝึกอารมณ์ ลดปัญหาและปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับเด็กช่วงปิดเทอม

- **หมวดกิจกรรม** ปิดเทอมนี้ทำอะไรดี ค้นหากิจกรรมที่ชอบและใช้ มีทั้งกิจกรรมเสริมทักษะ กิจกรรมอาสา และ Workshop สามารถเลือกทำตามพื้นที่แต่ละจังหวัด
- **หมวดฝึกงาน/เสริมรายได้** แหล่งหางานพาร์ทไทม์สำหรับนักเรียน นักศึกษา ในทุกสาขาวิชา
- **พื้นที่เรียนรู้** รวบรวมแหล่งเรียนรู้ให้ทุกคนได้เรียนรู้ทั่วประเทศ
- **คลังความรู้** มีครบทั้งหลักสูตรกิจกรรมต้นแบบ กิจกรรม DIY และ How to Play เพื่อเป็นไอเดียในการจัดประเพณีให้ช่วงปิดเทอมทั้งสนุกและสร้างสรรค์

ค้นหาไอเดียทำกิจกรรมช่วงปิดเทอม อย่างรอช้ารับมาสนุกกันได้เลย