



# แนวทางการส่งเสริม

## กิจกรรมทางกาย

## พฤติกรรมเนือยนิ่ง

## และการนอนหลับ

โดย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



# ข้อมูลการนำเสนอ

1. กิจกรรมทางกาย (Physical activity)
2. พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior)
3. การนอนหลับ (Sleep)



1

# กิจกรรมทางกาย (Physical activity)



# กิจกรรมทางกาย?

หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด  
ในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้  
และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุม  
การเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็น  
1) การทำงาน 2) การทำงานบ้าน/งานสวน 3) การเดินทาง  
และ 4) กิจกรรมนันทนาการ (นันทนาการ การออกกำลังกาย  
การเล่นกีฬา)





# การออกกำลังกาย?

หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย  
มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพหรือรักษา  
สมรรถภาพทางกาย ความสนุกสนานและสังคม  
เช่น เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก  
กระโดดตบ ซิทอัพ ดันพื้น แพลลงก์ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  
 เป็นต้น



“



=



**Exercise is Medicine**

”



# รูปแบบการออกกำลังกาย

## 1

### เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด (ออกกำลังกายใช้ออกซิเจนหรือแบบแอโรบิก)

เช่น เต้นแอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก และอื่นๆ ที่ต้องใช้ระยะเวลา และทำให้ต้องหายใจเข้าเยอะ



## 2

### เพิ่มความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ

เช่น ซิทอัพ ถิ่นพื้น แพลงก์ สควอช โหนบาร์ ยกดัมเบล เป็นต้น



## 3

### เพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

เช่น จิ้งจิกยืดตัว กายบริหาร ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โยคะ เป็นต้น



# ★ คำแนะนำ ★★

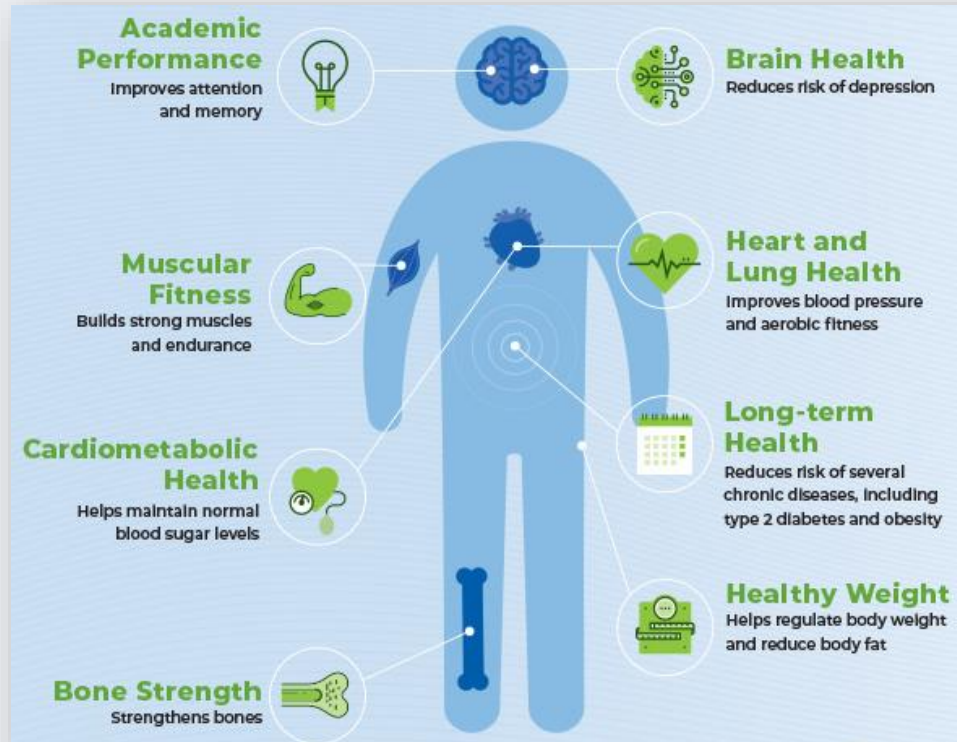
## เด็กควรออกกำลังกาย

จนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อยวันละ 60 นาที ทุกวัน  
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)





# ประโยชน์ของการออกกำลังกาย



**2.**

**พฤติกรรมเนือยนิ่ง**  
**(Sedentary behavior)**



# พฤติกรรมเนือยนิ่ง?

หมายถึง การนั่งหรือเอนนอนในกิจกรรมต่างๆ โดยใช้พลังงานน้อย  
ไม่รวมการนอนหลับ เช่น นั่งทำการบ้าน นั่ง/นอนเล่นโทรศัพท์มือถือ นั่ง/นอนดูหนัง  
เล่นคอมพิวเตอร์ นั่งรถ นั่งรับประทานอาหารว่าง เป็นต้น





# ภัยของพฤติกรรมเนือยนิ่ง

พฤติกรรมเนือยนิ่งส่งผลเสียต่อร่างกายหลายด้าน การไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกายเท่าที่ควร ร่างกายจึงเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังต่อไปนี้

-โรคอ้วน

-โรคความดันโลหิตสูง

-โรคมะเร็ง

-โรคเครียด



-โรคหัวใจและหลอดเลือด

-โรคเบาหวาน

-โรคกระดูกพรุน

-โรคซึมเศร้า



# แนวทางการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- 1) เพิ่มกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวร่างกายให้บ่อย ให้หนักและให้มากเพียงพอ
- 2) เปลี่ยนอิริยาบถจากทำนั่งหรือนอนราบทุก 1 ชม. ด้วยการยืดเหยียดเดินไปมา
- 3) จำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือให้น้อยกว่า 2 ชม./วัน



**3.**

# **การนอนหลับ**

**(Sleep)**



# การนอนหลับ?

หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีระดับการรู้สติ และมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ

ซึ่งการนอนหลับนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเด็ก พบว่าฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) จะหลั่งมากในเวลากลางคืน หลังจากที่หลับไปแล้ว 1-2 ชั่วโมง ถ้านอนหลับไม่เพียงพอ ก็จะส่งผลให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านความสูง





# คำแนะนำการนอนหลับ

**วัยเรียน** (อายุ 6-14 ปี)

ควรนอนหลับวันละ 9-11 ชั่วโมง



**วัยรุ่น** (อายุ 15-17 ปี)

ควรนอนหลับ วันละ 8-10 ชั่วโมง



เข้านอนให้เป็นเวลาทุกคืน  
และไม่ควรเกิน 3 ทุ่ม





# ประโยชน์ของการหลับอย่างเพียงพอ

- มองมีความจำดีขึ้นและมีสมาธิมากขึ้น
- ร่างกายได้ซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอ
- ส่งเสริมการเจริญเติบโต
- ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและพลังงาน
- เพิ่มประสิทธิภาพความคิดสร้างสรรค์
- ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส
- ช่วยให้น้ำหนักคงที่และทำให้มีรูปร่างที่ดี

*Make your move – Sit less*  
**Be active for life!**



**Thanks!**

