



กรมอนามัย  
Department of Health

# สนุก NEW GEN กระโดด โลดเต้น เล่น 60 นาที

เด็กวัยเรียนวัยรุ่น (อายุ 5 -17 ปี) ควรทำกิจกรรมระดับปานกลางถึงหนัก  
อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาที ขึ้นไป)

## 1 เพิ่มความอดทน

เน้นออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นหลัก



## 2 เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก

- พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์
- พัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อทุกวัน



## 3 เพิ่มความเป็นอยู่ที่ดี

เพื่อสุขภาพที่ดี ขยับร่างกายเมื่อมีโอกาส



## 4 จำกัดเวลา

ที่ใช้ไปกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง โดยเฉพาะเวลาอยู่หน้าจอ



## 5 นอนหลับเพียงพอ

- อายุ 6-12 ปี ควรนอนหลับ วันละ 9-12 ชม.
- อายุ 13-18 ปี ควรนอนหลับ วันละ 8-10 ชม.



รหัสลับเพิ่มความสูง: 10-20-30

10 นาที ออกกำลังกายหน้าเสาธง

20 นาที สนุกกับการ กระโดด เช่น กระโดดเชือก กระโดดตบ  
ออกกำลังกายตามความชื่นชอบ เช่น วิ่ง บาสเกตบอล

30 นาที ฟุตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำ โหนบาร์ โยคะ