

## กิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กปฐมวัย (แรกเกิด-5 ปี)



เน้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น คลาน ยืน เดิน วิ่ง กระโดด ขว้าง ปีน เตะ เป็นกิจกรรมระดับเบา ปานกลาง และหนัก สะสมอย่างน้อย 180 นาที/วัน

ปล่อยให้เล่นและเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ

เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ไม่ให้เล่นเกม ดูโทรทัศน์ เล่นมือถือ

เด็กอายุตั้งแต่ 2-5 ปี ไม่ควรให้ ดูโทรทัศน์ เล่นเกม หรือให้ทำน้อยที่สุด

ให้เด็กเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง

## กิจกรรมทางกาย สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง ถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาที/วัน

มีกิจกรรมพัฒนากระดูก ทำงานบ้าน

กิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ ความแข็งแรง และความทนทาน 3 วัน/สัปดาห์

กิจกรรมระหว่างชั้นเรียน และนอกห้องเรียน

ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 1-2 ชั่วโมง



## กิจกรรมทางกาย สำหรับผู้ใหญ่ (18-59 ปี)

เริ่มจากช้าไปเร็ว เบบ้าไปหนัก

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์

กิจกรรมสร้างความแข็งแรงและความทนทาน 2 วัน/สัปดาห์

ลูกเปลี่ยนอิริยาบถทุก 2 ชั่วโมง

กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว อย่างน้อย 2 วัน/สัปดาห์



## กิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)

ประเมินความพร้อมของ ร่างกายและสุขภาพ เริ่มจากช้าไปเร็ว เบบ้าไปหนัก

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์

กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ข้อต่อติดขัด และข้อเสื่อม 2 วัน/สัปดาห์

กิจกรรมพัฒนาการทรงตัว และ ป้องกันการหกล้ม 3 วัน/สัปดาห์ ลูกเปลี่ยนอิริยาบถ ทุก 1-2 ชั่วโมง

กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับ เพื่อนหรือชมรมในชุมชน



# ข้อเสนอแนะการส่งเสริม กิจกรรมทางกาย สำหรับประชาชน



กรมอนามัย



HPP Thailand



สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



## กิจกรรมทางกาย คืออะไร?

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถในวิถีชีวิตประจำวัน แบ่งเป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว

1

กิจกรรมทางกายระดับเบา คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การลุกยืน การเดิน ระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

2

กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ

3

กิจกรรมทางกายระดับหนัก คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การว่ายน้ำ โดยระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกเหนื่อยหอบ

## กิจกรรมเนือยนิ่ง/พฤติกรรมเนือยนิ่ง คืออะไร?

กิจกรรมเนือยนิ่ง / พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) หมายถึง กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่งและการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ)



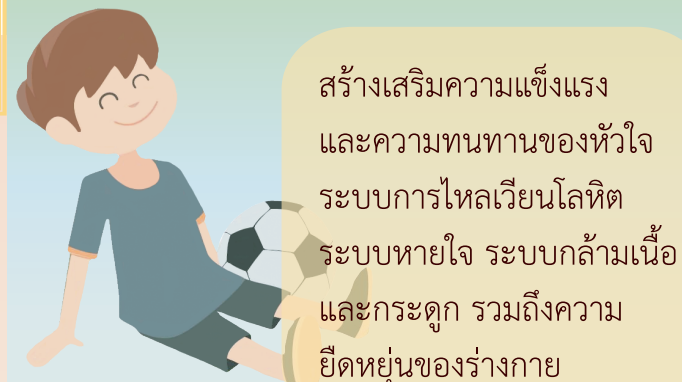
## ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

ช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง

จิตใจแจ่มใส ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า



ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง



สร้างเสริมความแข็งแรงและความทนทานของหัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย

สร้างทัศนคติที่ดีต่อการรักษาสุขภาพ ในระยะยาว

## กิจกรรมทางกาย สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด

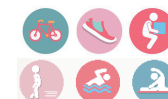


ไตรมาสที่ 1



เริ่มจากช้าไปเร็ว เบาไปหนัก

ไตรมาสที่ 2



ทำกิจกรรมได้ตามปกติ

ไตรมาสที่ 3



ระวังหกล้ม และกระแทกที่ท้อง

กิจกรรมแบบแอโรบิคระดับปานกลาง 150 นาที/สัปดาห์ หรือระดับหนัก 75 นาที/สัปดาห์

กิจกรรมแบบสร้างเสริมความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เช่น ดันผนังในท่ายืน ยกน้ำหนัก โยคะ อย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์

หลังคลอด



- มีกิจกรรมทางกายให้เร็วที่สุด  
- บริหารอุ้งเชิงกราน: ขมิบช่องคลอด  
- ดันผนังในท่ายืน ยกน้ำหนัก โยคะ อย่างน้อย 2 ครั้ง/สัปดาห์