

บทอ่าน เรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง มาตรการในภาษาไทยพาเพลิน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การสรุปความรู้จากเรื่อง การวิ่งเพื่อสุขภาพ
รายวิชาภาษาไทย รหัสวิชา ท๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

การวิ่งเพื่อสุขภาพ

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมาก ปัจจุบันมีการพูดถึงการวิ่งเพื่อสุขภาพกันมาก เพราะการวิ่งเป็นการช่วยให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น รูปร่างและทรวดทรงก็สวยงามดีขึ้น การวิ่งยังช่วยให้จิตใจและอารมณ์แจ่มใส อย่างไรก็ตาม การวิ่งทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ ฉะนั้นผู้วิ่งควรดื่มน้ำก่อนวิ่ง ระหว่างวิ่ง และหลังการวิ่ง เพื่อทดแทนการเสียน้ำจากร่างกาย น้ำดื่มควรเป็นน้ำเย็นไม่ควรดื่มน้ำที่ผสมน้ำตาล สำหรับผู้ไม่เคยวิ่งมาก่อน ไม่ควรวิ่งอย่างหักโหม ควรวิ่งอย่างเหยาะ ๆ ช้า ๆ ประมาณห้านาทีสลับกับการเดินเร็ว ๆ ห้านาที มิฉะนั้นจะเกิดการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ

(จากหนังสือ คู่มือวิ่งเพื่อสุขภาพ ผู้เขียน นายแพทย์ กฤษดา บานชื่น)