

ใบความรู้สำหรับครูที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง รักสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ ๘ และ ๙
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คนทั่วไปที่มีสุขภาพในเกณฑ์ปกติ การออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ
ควรทำอย่างน้อย ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์
หรือออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี

ช่วยในเรื่องการนอนหลับได้ดี

สุขภาพจิตดี ร่างเร็งแจ่มใจ

เสริมสร้างกระดูก ข้อต่อและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง

ลดความเครียด

