



**แนวคิดการมีกิจกรรมทางกาย
ในระดับโลก และประเทศ**

d/dx

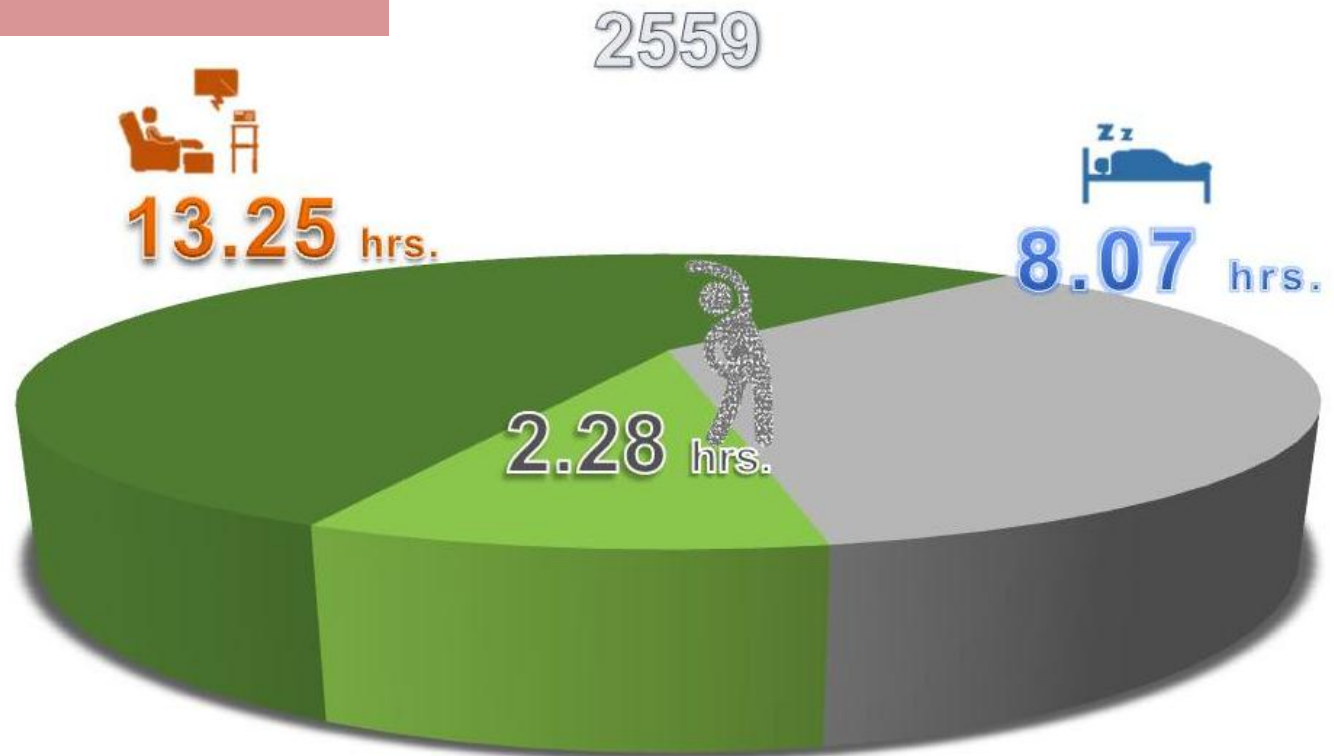
Σ

$f(x)$

ออกกำลังกาย
บวกเลข บริหารสมอง



พฤติกรรมเนือยนิ่ง คืออะไร?



5 ปี

The pursuit of mechanistic candidates



Cognitive
Processing

Autonomic
Nervous System

Adipose
Tissue

Inflammation

Muscular
System

Skeletal
System

Cerebrovascular
System

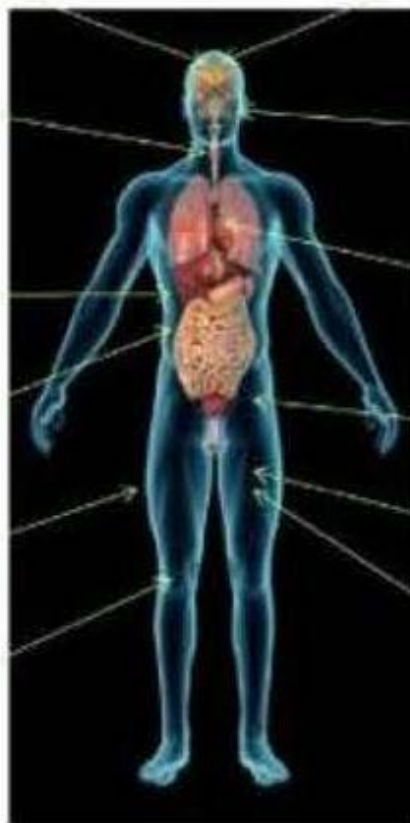
Vestibular
System

Cardiovascular
System

Haemodynamics

Glucose
Metabolism

Lipid
Metabolism



10 ปี



Active Meeting...การประชุมที่กระฉับกระฉวย

ตัวอย่าง การประชุมที่กระฉับกระเฉง Active Meeting

การลุกยืนปรบมือ เมื่อวิทยากร/ผู้นำเสนอ แต่ละท่านนำเสนอเสร็จสิ้น

ในภาพคือการประชุมคู่ขนานกิจกรรมทางกายโลก ในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ 69 พฤษภาคม 2559 นำโดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขไทย และประเทศสมาชิก อีก 7 ประเทศ ร่วมกับเลขาธิการองค์การอนามัยโลก มีผู้เข้าร่วมประชุม 140 คน จาก 40 ประเทศ มีการลุกยืนปรบมือ หลังผู้แทนประเทศนำเสนอคนละ 5 นาที เสร็จ เท่ากับว่าผู้เข้าร่วมประชุมต้องลุกยืนทุก 5 นาที ตลอดการประชุม 90 นาที



THE INTERNATIONAL CONGRESS ON PH



16-19 November 2016 Bangkok Thailand

The International Congress on Physical Activity and Public Health



กิจกรรมทางกาย คืออะไร?



50 ปี

ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกาย



ตั้งครรภ์/
หลังคลอด

0-5 ปี

6-17 ปี

18-64 ปี

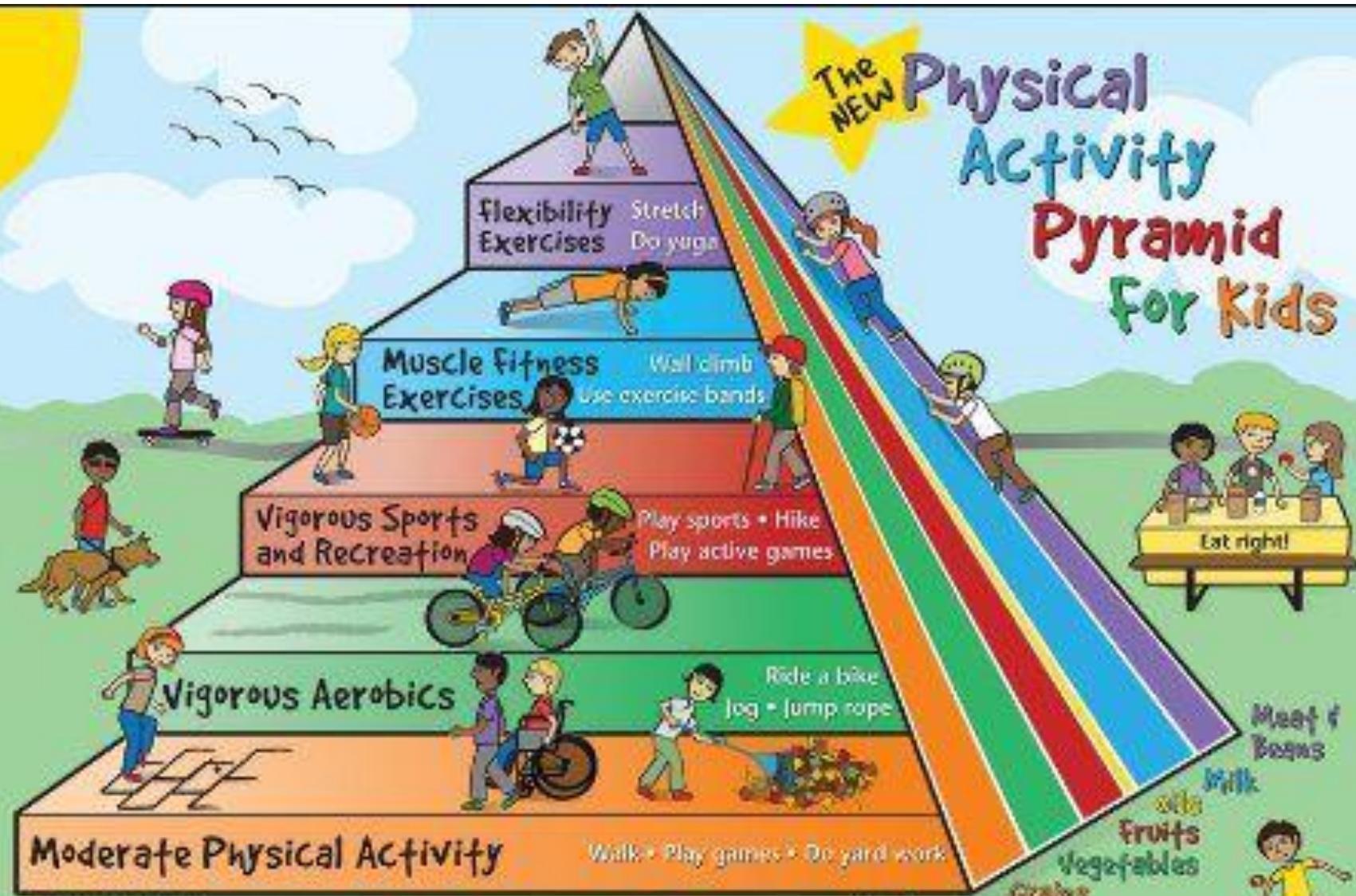
65 ปี
ขึ้นไป

อาชีพ, ผู้พิการ,
ผู้ป่วยเรื้อรัง

10 ปี

The NEW Physical Activity Pyramid For Kids

- STEP 5**
FIT
To improve
Fitness
10-15 min
3-4 times a week
100-150 min/week
- STEP 4**
FIT
To improve
Fitness
10-15 min
3-4 times a week
100-150 min/week
- STEP 3**
FIT
To improve
Fitness
10-15 min
3-4 times a week
100-150 min/week
- STEP 2**
FIT
To improve
Fitness
10-15 min
3-4 times a week
100-150 min/week
- STEP 1**
FIT
To improve
Fitness
10-15 min
3-4 times a week
100-150 min/week



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



1 ปี

ยัดเส้น! "นายกฯ"เป็นประธานงานด้านคอร์รัปชันสากล ชวนผู้ร่วมงานชูแขน โยกซ้าย-ขวาแก้งวง



updated: 09 ธ.ค. 2559 เวลา 12:45:52 น.

ประชาชาติธุรกิจออนไลน์

 Share 1.2K

 Tweet

 G+1 0

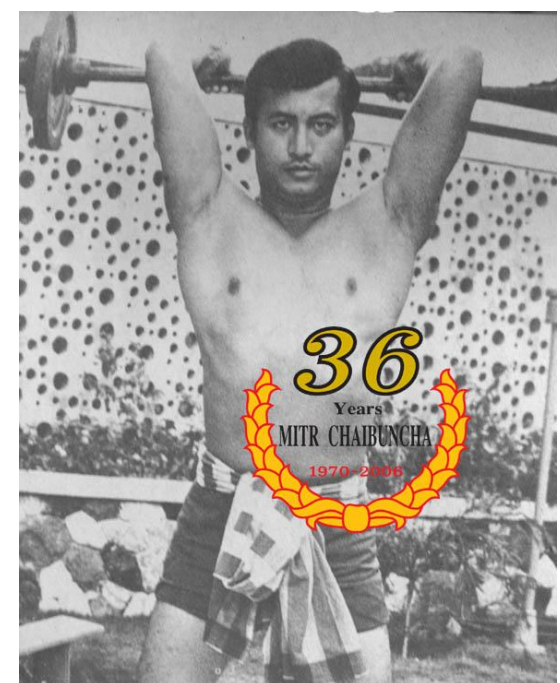
 อีเมลข่าว

  ปรับขนาดอักษร

พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี และหัวหน้า
คณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) เป็นประธานในพิธี
เปิดงานเนื่องในวันต่อต้านคอร์รัปชันสากล (ประเทศไทย)
ณ หอประชุมมหิตลสิทธาคาร มหาวิทยาลัยมหิดล
วิทยาเขตศาลายา จ.นครปฐม ภายใต้แนวคิด "สุจริตตาม
รอยพ่อ ขอบำบัดเพื่อแผ่นดิน" เพื่อกระตุ้นจิตสำนึกให้



1 ปี



รฐนิยมฉบับที่ 11:เรื่อง กิจประจำวันของคนไทย

ด้วยรัฐบาลได้พิจารณาเห็นว่า การรู้จักปฏิบัติกิจประจำวันเป็นข้อสำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวแก่การผะดุง ส่งเสริมวัฒนธรรมของชาติ อันจะเป็นผลให้ประชาชนพบเมืองไทยทั่วไปมี **สุขภาพแข็งแรงมั่นคง** เป็นกำลังของชาติสืบไป คณะรัฐมนตรีจึงได้ลงมติเป็นเอกฉันท์ให้ประกาศเป็นรฐนิยมไว้ดังต่อไปนี้

1. ชนชาติไทยพึงแบ่งเวลาในวันหนึ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ปฏิบัติงานที่เป็นอาชีพส่วนหนึ่ง ปฏิบัติกิจส่วนตัวส่วนหนึ่ง และพักผ่อนหลับนอนอีกส่วนหนึ่ง ให้เป็นระเบียบและมีกำหนดเวลาอันเหมาะสมจนเกิดเป็นนิสัย

2. ชนชาติไทยพึงปฏิบัติกิจประจำวันตามปกติดังต่อไปนี้

ก. บริโภคอาหารให้ตรงตามเวลาไม่เกิน 4 มื้อ

ข. นอนประมาณระหว่าง 6 ถึง 8 ชั่วโมง

ชนชาติไทยพึงตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ประกอบกิจการงานของตนโดยไม่
ทอดทิ้ง และหลีกเลี่ยง กับควรหยุดเพื่อรับประทานอาหารและพักผ่อนวัน
ไม่เกิน 1 ชั่วโมง เมื่อพ้นกำหนดเวลาทำงานเวลาเย็น ควรออกกำลังกายโดย
เล่นกีฬาากลางแจ้งวันหนึ่งอย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือประกอบงานอื่น เช่น ทำ
สวนครัว เลี้ยงสัตว์ หรือปลูกต้นไม้ เป็นต้น เมื่อชำระล้างร่างกายแล้ว
รับประทานอาหาร

3. ประชาชนไทยพึงใช้เวลาว่างเวลากลางคืน ทำการงานอันจำเป็นที่ค้างค้างอยู่ให้เสร็จ หรือสนทนาปราศรัยกับบุคคลในครอบครัว มิตรสหาย ศึกษาหาความรู้โดยการฟังข่าวทางวิทยุกระจายเสียง อ่านหนังสือ หรือในการมหรสพ หรือศิลปกรรมแล้วแต่โอกาส

4. ประชาชนไทยพึงใช้เวลาในวันหยุดงาน ให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ เช่นประกอบกิจในทางศาสนา ฟังเทศน์ ทำบุญ ศึกษาหาความรู้ท่องเที่ยว เล่นกีฬา หรือพักผ่อน เป็นต้น.

ประกาศมา ณ วันที่ 8 กันยายน พุทธศักราช 2484

เตรียมอนุบาล/อนุบาล



Now

160/180 นาที!!

ตารางกิจกรรมประจำวัน ชั้นเตรียมอนุบาล ๒/๑	
เวลา/Time	กิจกรรม/Activity
๐๗.๐๐ - ๐๘.๑๐ น.	- รับเด็ก / Greeting (พักหายใจ, ครูผู้ปกครอง, เตรียมการสอน, เตรียมชั้นเรียน)
๐๘.๑๕ - ๐๘.๓๐ น.	- กิจกรรมทหน้าเสาธง / Flag ceremony (เคารพธงชาติ, สวดมนต์, นิ่งไหว้, พิธีรับไหว้, มอบหน้าเสาธง, ออกกำลังกาย, แยกย้ายแถวอย่างเป็นระเบียบ)
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- กิจกรรมเดินสำรวจ (เช่น เดินชมสวน, รดน้ำต้นไม้, เล่นนิทาน, ห้องสมุด)
๐๙.๐๐ - ๐๙.๑๐ น.	กิจกรรมเด็กที่มีมารยาท (ไหว้ทักทายครู, พี่เลี้ยง, เพื่อน) ทำการกิจส่วนตัว, เข้าห้องน้ำ / Toilet
๐๙.๑๐ - ๐๙.๓๐ น.	- กิจกรรมจัดศึกษาและกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
๐๙.๓๐ - ๐๙.๔๐ น.	- รับประทานของว่างตอนเช้า / Milk Time
๐๙.๔๐ - ๐๙.๕๐ น.	- กิจกรรมเสริมประสบการณ์ / Circle Time
๐๙.๕๐ - ๑๑.๐๐ น.	- กิจกรรมสร้างสรรค์ / Art Activity (วาดรูป, ปั้นดินน้ำมัน, ระบายสี, ฉีกปะ) - กิจกรรมเสรี / Free play (เล่นตามมุม) - กิจกรรมกลางแจ้ง / Outdoor play (เครื่องเล่นสนาม, เล่นน้ำ เล่นทราย)
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน / Lunch time
๑๒.๐๐ - ๑๔.๓๐ น.	- แปรพัก, สวดมนต์, ฟังนิทาน, พักผ่อน / take a nap
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	- เด็กตื่นนอน, เก็บที่นอน, รับประทานของว่างบ่าย ทำความสะอาดห้อง / Tidy up / Toilet - เกมการศึกษา / Game
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	- รอผู้ปกครองมารับกลับบ้าน / Go Home
๑๖.๐๐ - น.	- ครูเฝ้าประจำวันรวมเด็กรอผู้ปกครองมารับ

20

20

30

10

20

10

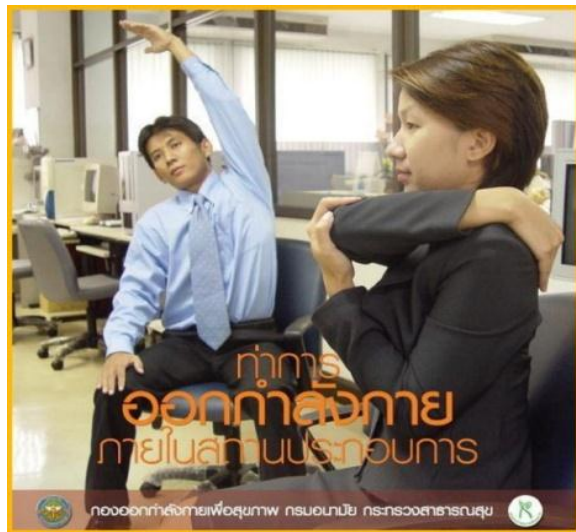
30

20

ประถม มัธยม



วัยทำงาน



วัยสูงอายุ



75



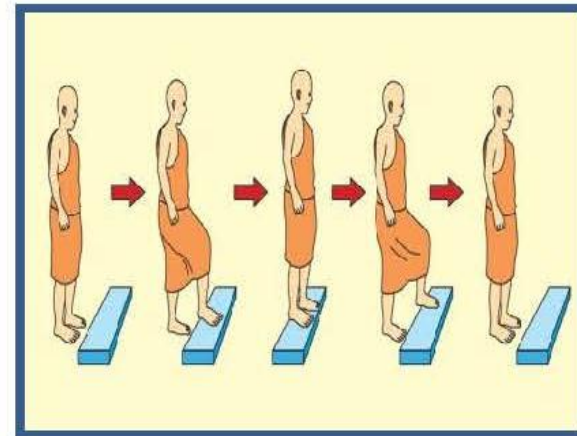
88



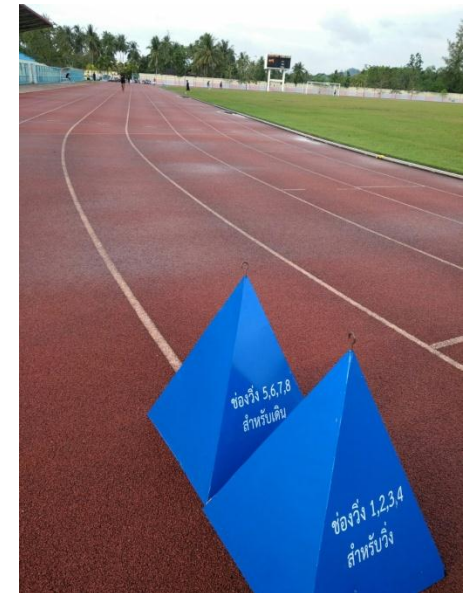
78

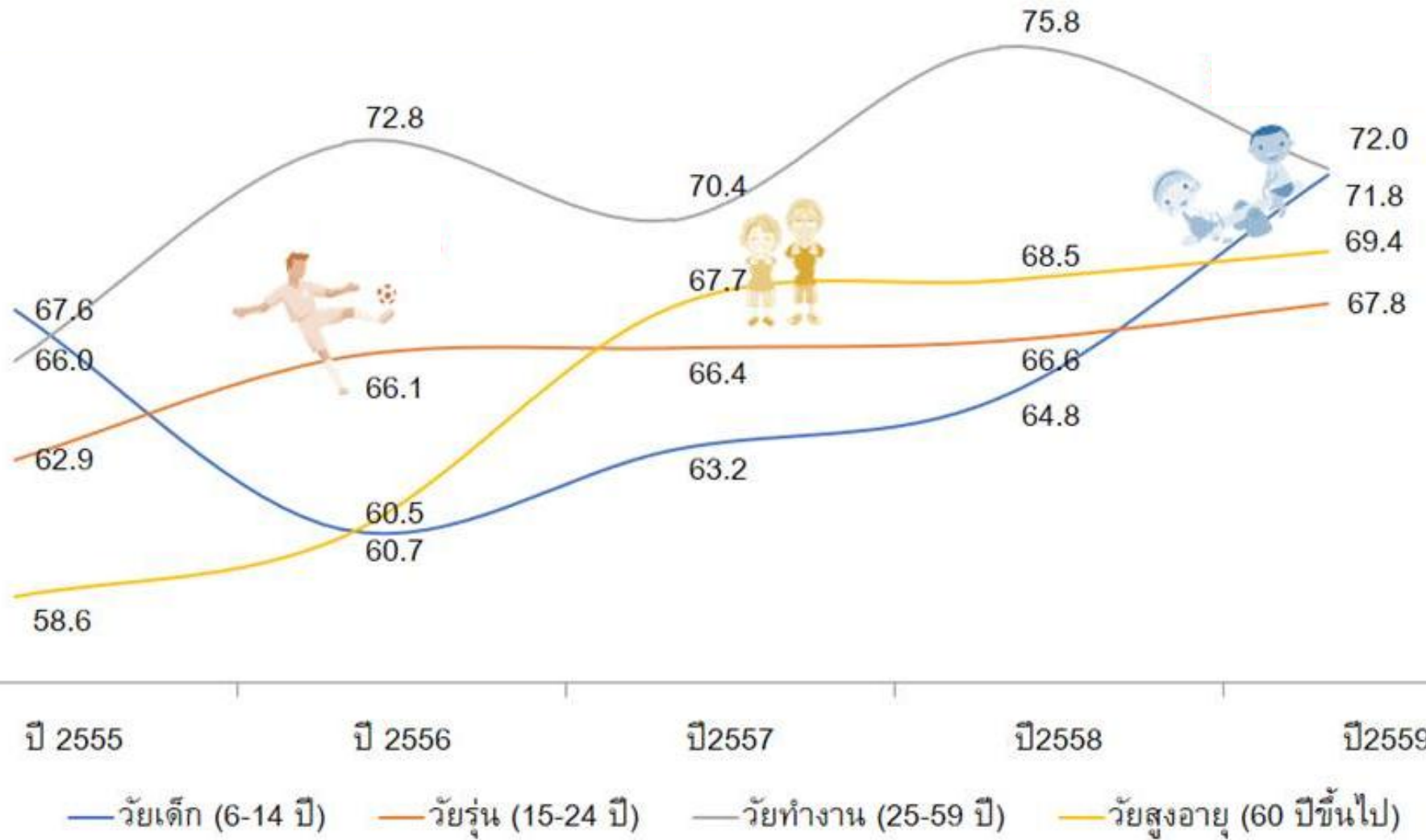


สมณะ



สถานที่ออกกำลังกาย





ขอบคุณครับ

