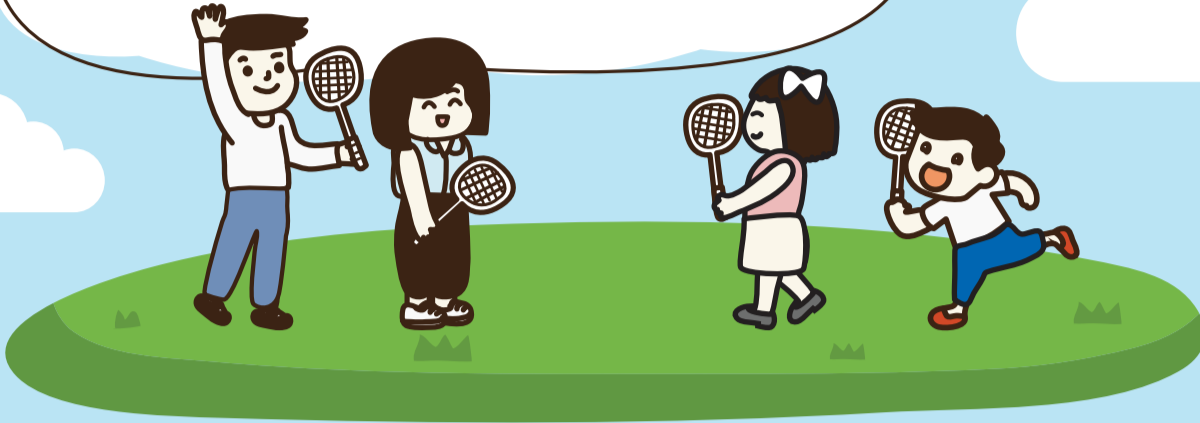


เทคนิคเพิ่มกิจกรรมทางกาย ทำได้ง่ายๆในครอบครัว!



แอ็คทีฟเป็นตัวอย่างให้ลูกๆเห็น
พร้อมกำหนดให้กิจกรรมทางกาย
เป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว



ปรับมุมมองและหมั่นกระตุ้น
ให้ลูกๆมีส่วนร่วมในกิจกรรมและเคลื่อนไหว
บ่อยๆ พร้อมปรับมุมมองให้ลูกๆรู้สึกดี
กับการเล่นและการขยับร่างกาย



พาไปสถานที่ที่เล่นได้เต็มที่
เช่น สวนสาธารณะหรือสนามกีฬา
ซึ่งสามารถเล่นอย่างแอ็คทีฟได้

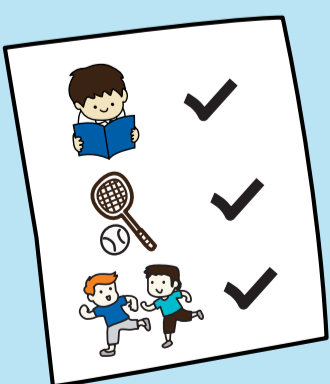


เน้นความสนุกสนาน
จัดกิจกรรมทางกายที่เด็กๆชื่นชอบ
จะเล่นกีฬาแบบเดี่ยวแบบทีม
หรือกิจกรรมนันทนาการต่างๆ
และขอให้เด็กๆ สนุกเป็นพอ

ให้เด็กๆได้เลือก
เปิดโอกาสให้เด็กๆหากิจกรรมที่ตนเองชอบ
และทำกิจกรรมนั้นร่วมกับครอบครัว
และเพื่อนๆ



คำนึงถึงความปลอดภัยเสมอ
โดยอาจเตรียม หมวกกันน็อค ปลอดภัยสนอก
และเข้ากระแทกไว้ให้ลูก และตรวจสอบให้แน่ใจ
ว่าเป็นกิจกรรมทางกายนั้นเหมาะสม
กับช่วงวัยของเขา



บันทึกกิจกรรมทางกายของลูกทุกวัน
เพื่อให้มั่นใจว่าใช้กิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ
อย่างน้อย 60 นาทีในแต่ละวัน