

1.ชื่อเรื่อง เทรนออกกำลังกายสั้นๆ ขยับเพื่อสุขภาพที่ดี

2.ที่มา Micro Workouts เทรนด์ออกกำลังกายสั้นๆ ขยับเพื่อสุขภาพดี

ที่มา : สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) : ThaiHealth

3.ผู้เขียน/ ผู้แต่ง / เจ้าของ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

4. วัน / เดือน / ปี / 21/06/67 #ศูนย์ข้อมูลCOVID19 #PRDCOVID19

Micro Workouts

เทรนด์ออกกำลังกายสั้นๆ ขยับเพื่อสุขภาพดี

ออกกำลังกายสั้นๆ Micro Workouts ตอบโจทย์ทุกคนได้

- ใช้เวลาสั้นๆ 1 - 10 นาที
- ได้รับความนิยมทั่วโลก
- ชาว TikTok นิยมทำคลิป Micro Workouts ทำท่ายตัวเอง
- ทำได้ทันทีทุกที่ทุกเวลา
- สั้นและง่าย เป็นสิ่งได้มากขึ้นสำหรับทุกคน



เดิน แอโรบิก
1 นาที ตอนเช้า



วิดพื้น และ สควอต
1 เซต ก่อนเที่ยง



โยคะ
ทำง่าย ๆ 5 นาที



กระโดดเชือก
5 นาที



เดิน
10 นาที ตอนเย็น

หัวใจของ Micro Workouts
การเคลื่อนไหวร่างกายสั้นๆ กระตุ้นให้หายากเคลื่อนไหวมากขึ้นตลอดวัน

เคล็ดลับของ Micro Workouts

- เลือกออกกำลังกายที่ชอบ
- เลือกสิ่งที่ทำให้รู้สึกสดชื่นและเหมาะกับตนเอง
- ทำสั้นๆ เพื่อสร้างนิสัยออกกำลังกายสม่ำเสมอขึ้นใหม่



ร่างกายดีขึ้นทันที

- ลดความดันโลหิต
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- ลดระดับคอเลสเตอรอล
- นอนหลับได้ดีขึ้น
- ช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น
- ลดภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย
- ลดความเสี่ยงต่อโรคยอดฮิตต่างๆ

แค่ 3 นาที ก็พิชิตได้ 3 ท่า ทำได้ทุกที่

1 ท่าสควอต
10 ครั้ง



2 ท่าลันจ์
10 ครั้ง



3 ท่าแพลงก์
1 นาที



วิธีขยับสำหรับคนมีเวลาน้อย

1 ขยับร่างกายเบาๆ หลังตื่นนอน
ก่อนลุกจากเตียงให้ขยับร่างกาย เช่น ปั่นจักรยานในอากาศ ทำท่ายืดเหยียด



2 ยืนแกว่งแขน
นึกได้เมื่อไหร่ลุกขึ้นยืนแกว่งแขน กระตุ้นให้เลือดลมไหลเวียน



ออกกำลังกายสั้นๆ ได้ง่าย ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



• ออกกำลังกายจะเป็นเรื่องง่าย ถ้ามี WIND Training



• ชาวบ้านพาพิชิต เหยียดยืดร่างกายได้ทุกจังหวัด

ที่มา : www.bodymindquotient.com

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ในการออกกำลังกายสัปดาห์ในการสร้างสุขภาพที่ดี

1. รายได้เพิ่มขึ้น
2. ลดความดันโลหิตสูง
3. ลดน้ำตาลในเลือด
4. นอนหลับได้ดีขึ้น

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 1ส่งเสริมสุขภาพการเคลื่อนไหวเพื่อร่างกายที่ดีมีใช้เพิ่มรายได้

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบไม่ต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : การออกกำลังกายในแบบที่หลากหลายสามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้ วิธีการต่อไปนี้สามารถสร้างสุขภาพที่ดีหรือไม่ จงเลือก “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”

วิธีต่อไปนี้สามารถสร้างสุขภาพที่ดีได้	ใช่	ไม่ใช่
ทำงานเอกสารที่เร่งด่วน เป็นการออกกำลังกาย		
การออกกำลังกาย1-10 นาที ช่วยลดโรคได้		
ออกกำลังกายให้มีการกระตุ้นการเคลื่อนไหวตลอดวัน		
โรคความดันโลหิตสูงต้องทานยาควบคุมเท่านั้น		

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ไม่ใช่ / ใช่ / ไม่ใช่ / ใช่

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม : การออกกำลังกายในแบบท่าใดช่วยกระตุ้นเลือดลมไหลเวียนได้มากที่สุด Micro Workouts เทรนด์
ออกกำลังกายสั้น ชัยบเพื่อสุขภาพดี

คำตอบ :

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ท่าแกว่งแขน

กระบวนการอ่าน: การเข้าถึงและค้นสาระ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 ท่าทางในการออกกำลังกายระยะสั้น Micro Workouts เทรนด์ออกกำลังกายสั้น ขยับเพื่อสุขภาพดี มีท่าทางที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ท่า (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม :

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ 1. เต้นแอโรบิก 1 .นาที่ตอนเช้า / วิดพื้นและสวอต 1 เซทโยคะท่าง่าย 5 นาที / กระโดดเชือก 5 นาที / เดิน 10 นาที ตอนเย็น /

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ร่างกายจะดีขึ้นทันทีเมื่อเราออกกำลังกาย Micro Workouts เทรนด์ออกกำลังกายสั้น ขยับเพื่อสุขภาพดี ทำให้เราเห็นผลอย่างไรบ้างกับร่างกาย นอน

คำตอบ.....

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : ลดความดันโลหิต/ ลดน้ำตาลในเลือด/ ลดระดับคอเรสเตอรอล/นอนหลับได้ดีขึ้น /ช่วยปรับอารมณ์ได้ดีขึ้น / ลดภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย/ลดความเสี่ยงต่อโรคยอดฮิตต่างๆ

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน