

โครงการ/กิจกรรม

1. **ทำความเข้าใจ/ให้ความรู้/สื่อสาร**
สร้างหลักสูตร สร้างกิจกรรมเสริมหลักสูตร
(ทั้งใน/นอก โรงเรียน) เช่น เกษตรใน
โรงเรียน/ปลูกป่า เดินสำรวจสมุนไพรรักษาโรค / กีฬา
การละเล่นไทย , ผลิตสื่อ ประชาสัมพันธ์
รณรงค์
2. **ปรับปรุงเส้นทางเดิน/จักรยาน ใช้เดิน/
จักรยานไปทำงาน / โรงเรียน / ตลาด**
มีกิจกรรมในสวนสาธารณะ
มีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน
มีกิจกรรมพ่อแม่ลูกร่วมกัน
มีกิจกรรมจิตอาสา-ลงแขก
3. **พัฒนาชมรมกีฬา/ชมรมออกกำลังกาย**
- ชมรม/กลุ่มอาชีพ ให้มีกิจกรรมทางกายที่
เหมาะสมของแต่ละอาชีพ
- ชมรมในโรงเรียน / กลุ่มเด็กเยาวชน ทำ
กิจกรรมอาสาที่มีการออกแรง มีการละเล่นที่
เหมาะสม

ปัจจัยที่มีผล ต่อการมี กิจกรรมทางกายในชุมชน

1. **ต้องทำให้คน รู้-เข้าใจ-
ตระหนัก-ปฏิบัติ มีความรู้
มีปัญญา**
2. **สร้างสภาพแวดล้อมให้
เอื้อต่อการมีกิจกรรมทาง
กาย ที่บ้าน โรงเรียน ที่
ทำงาน ชุมชน**
3. **สร้างกลไกการขับเคลื่อน
ให้มีกิจกรรมทางกาย
เพิ่มขึ้น**

การเพิ่มกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวทางกาย

- เน้น**
1. เด็ก
 2. คนทำงาน
 3. ผู้สูงอายุ

- เน้น**
- 1) กิจกรรมประจำวัน
 - 2) การเดินทาง
 - 3) เน้นนันทนาการ
- ละเล่น
 - กีฬา
 - ออกกำลังกาย