



กิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก

(Thai Version)

ในโรงเรียนอนุบาลและ
ศูนย์ดูแลเด็ก



สร้างความสัมพันธ์
และทักษะทางสังคม

รักษาสุขภาพและ
น้ำหนักที่เหมาะสม

ส่งเสริมการเคลื่อนไหวและการ
ประสานงานการเคลื่อนไหว

เพิ่มคุณภาพการ
นอนหลับ

เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
และกระดูก

ส่งเสริมพัฒนาการและการ
เรียนรู้ของสมอง

นั่งน้อยลง เคลื่อนไหวมากขึ้น เล่นด้วยกัน

