การออกกำลังกาย

  การออกกำลังจะทำให้สุขภาพดี เราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวบ่อยๆ ว่า ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็พอที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง

 การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายส่วนต่างๆเกิดความสมบูรณ์และแข็งแรง ทำงานได้อย่างคล่องตัว

 การออกกำลังกายทำกิจกรรมต่างเช่น เตะฟุตบอล หรือกีฬาต่างๆ และกิจกรรมต่างๆ ก็จะช่วยให้ร่างกายและสุขภาพแข็งแรงต้องออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และออกกำลังกายให้พอประมาณ เช่น การเตะฟุตบอล ก่อนจะลงสนามเพื่อเตะฟุตบอล ต้องมีการใส่อุปกรณ์ป้องกันที่ขา คือ สนับแข้งเพื่อเวลาปะทะกับแข่งผู้เล่นอีกฝ่ายไม่เจ็บตัว และควรวอร์มอับหรืออบอุ่นร่างกายให้ยืด เพื่อจะให้กล้ามเนื้อไม่ตึงและไม่ฉีกขาด การออกกำลังกายก็ยังมีประโยชน์และโทษ ขึ้นอยู่กับการออกกำลังอย่างถูกต้อง จะทำให้สุขภาพดี ส่งผลให้หัวใจ ปอด สมองและส่วนต่างๆทำงานได้ดีและมีความแข็งแรง มีภูมิต้านทานที่ดีก็จะทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย และไม่ทำให้เป็นโรคอ้วนได้ ความอ้วนก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและไม่หักโหมเกินไป การเดิน วิ่งหรือปั่นจักรยานก็สามารถทำให้สุขภาพแข็งแรงได้ และบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่ด้วย