

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๑. สุขภาพแข็งแรง
๒. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดี ทำให้สูงขึ้น
๓. ชีพจรลดลง
๔. ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น
๕. ความดันโลหิตลดลง
๖. ป้องกันโรคเบาหวานได้
๗. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
๘. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
๙. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
๑๐. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
๑๑. ลดและแก้ความเครียด และซึมเศร้าได้
๑๒. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
๑๓. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
๑๔. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน
๑๕. กรณีต้องลดน้ำหนัก ควรควบคุมอาหารไปด้วยจะช่วยได้มากขึ้น
๑๖. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ ๑๕ – ๒๐ นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสาร Endorphins ออกมา ทำให้จิตใจสบาย

ประมวลาภาพการใช้สนามกีฬาของหมู่บ้าน



สนามกีฬาตำบลเขาโร



อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สนามกีฬาในพื้นที่ตำบลเขาโร

ตำบลเขาโร มีทั้งหมด ๑๑ หมู่บ้าน สนามกีฬาและการใช้สนามกีฬา ดังนี้

๑. หมู่ที่ ๑ ไม่มีสนามกีฬา แต่ใช้สนามกีฬาร่วมกับสนามกีฬาของหมู่ที่ ๘



๒. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๒



๓. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๓



๔. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๔



๕. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๕



๖. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๖



๗. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๗



๘. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๘



๙. หมู่ที่ ๙ ไม่มีสนามกีฬา แต่ใช้สนามกีฬาร่วมกับสนามกีฬาของหมู่ที่ ๕



๑๐. สนามกีฬาของหมู่ที่ ๑๐



๑๑. หมู่ที่ ๑๑ ไม่มีสนามกีฬา แต่ใช้สนามกีฬาร่วมกับสนามกีฬาของหมู่ที่ ๒

