

แบบฝึกหัด เรื่อง การอ่านจับใจความสำคัญ



“

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจอย่างครบถ้วน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และปรับปรุงการทำงานของหัวใจและปอด นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมน้ำหนัก และลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง นอกจากประโยชน์ทางร่างกาย การออกกำลังกาย ยังมีผลดีต่อสุขภาพจิต เพราะช่วยลดความเครียดและอาการซึมเศร้า การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ หรือโยคะ สามารถทำได้ทุกวันและไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์มากมาย ดังนั้น ไม่ว่าจะอายุเท่าไร การใส่ใจออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

ที่มา: หนังสือ “สุขภาพดีเริ่มที่ตัวเรา”

”

ใจความสำคัญปรากฏในตำแหน่งใด

อะไร?

