



EXERCISE BINGO BOARD

ออกกำลังกายกระดาน
บิงโก

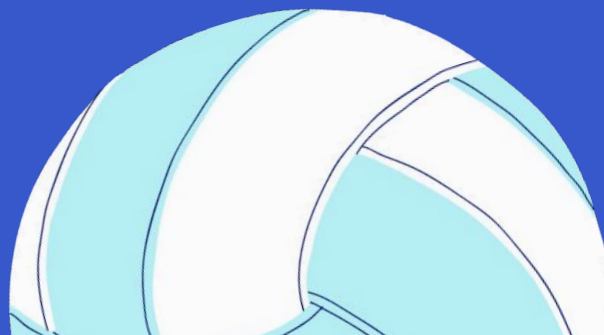
Exercise Bingo Board (ออกกำลังกายกระดานบิงโก)

		FREE SPACE ที่ว่าง		

INSTRUCTIONS (คำแนะนำ)

Create your own Bingo card with 24 different activities

(สร้างการ์ดบิงโกของคุณเองด้วยกิจกรรมที่แตกต่างกันถึง 24 กิจกรรม)



INSTRUCTIONS (คำแนะนำ)

24 activities are listed in the next slides. Raise your hand to choose an activity to go on the class bingo board!

มี 24 กิจกรรมแสดงอยู่ในสไลด์ถัดไป ยกมือขึ้นเพื่อเลือกกิจกรรมที่จะเข้าร่วมกระดานบิงโกในชั้นเรียน!



ACTIVITIES

30 sec Wall Sits

นั่งบนกำแพง 30 วินาที

10 right leg lunges

แทงขาขวาสิบครั้ง

10 left leg lunges

แทงขาซ้ายสิบครั้ง

15 heel raises

ยกส้นเท้าสิบห้า

15 Mountain Climbers

นักปีนเขาสิบห้าคน

30 sec Plank

ไม้กระดานสามสิบวินาที

5 Jump Squats

กระโดดสควอชห้าครั้ง



ACTIVITIES

12 Jumping Jacks

แจ็กกระโดดสลับสองตัว

8 Situps

แปดซิตอัพ

5 Pushups

วิดพื้นห้าครั้ง

8 Squats

แปดสควอท

10 Hop on left foot

กระโดดสลับครั้งด้วยเท้า
ซ้าย

10 Hop on right foot

กระโดดสลับครั้งด้วยเท้า
ขวา

7 Burpees

เซเวนเบอร์pees



ACTIVITIES

15 Shoulder Shrugs

ยกไหล่สลับหัว

10 jumps

ลิบกระโดด

12 calf raises

ยกน่องลิบสองตัว

10 punches with

right arm

ต่อยลิบครั้งด้วย

แขนขวา

**10 punches with left
arm**

ต่อยลิบครั้งด้วยแขน
ซ้าย

**5 sec Karaoke leg
crosses**

ไขว้ขาคาราโอเกะห้า
วินาที

12 arm circles

วงแขนลิบสองวง





WHY IS SO IT IMPORTANT TO exercise REGULARLY?

ทำไมการออกกำลังกายเป็น
ประจำจึงสำคัญ?





- Strengthens muscles
- Helps you live longer
- Improves mental health
- Reduces anxiety/bad feelings
- Increase energy and work ethic





- เสริมสร้างกล้ามเนื้อ
- ช่วยให้คุณมีอายุยืนยาวขึ้น
- ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น
- ลดความวิตกกังวล / ความรู้สึกไม่ดี
- เพิ่มพลังงานและจรรยาบรรณในการทำงาน

