

ที่ ศธ ๐๔๐๕๗/๒๑๗๘



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก  
ถนนสุวรรณศร อำเภอมืองนครนายก  
จังหวัดนครนายก ๒๖๐๐๐

๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔

เรื่อง แจ้งช่องทางการเข้าถึงสื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการลดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดทุกโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เนื้อร้องและคำแปลเพลง ChOPA & chiPA พาม่วน จำนวน ๑ ฉบับ  
๒. ช่องทางการดาวน์โหลดสื่อ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยกรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพได้ดำเนินการจัดทำสื่อสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน ผอม เตี้ย ไม่แข็งแรง โดยจัดทำเพลงประกอบการออกกำลังกายชื่อเพลง “ChOPA & chiPA พาม่วน” ตามเอกสารแนบ ๑ เพื่อให้เด็กไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการพักผ่อนนอนหลับที่เหมาะสมเพียงพอ ต่อการเจริญเติบโต สมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ตลอดจนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

ในการนี้ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก ขอแจ้งประชาสัมพันธ์ช่องทางการเข้าถึงสื่อดังกล่าวให้โรงเรียนที่มีความสนใจ เพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี โดยสามารถดาวน์โหลดผ่านช่องทาง QR Code ตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเสรี ขามประไพ)

ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครนายก

กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา [www.obec-nayok.com](http://www.obec-nayok.com)

โทร ๐ ๓๗๓๑ ๓๖๒๘ ต่อ ๒๒ /๐๖ ๑๘๗๔ ๒๖๖๗ (วรัญสิญา)

โทรสาร ๐ ๓๗๓๑ ๑๑๔๑

## เนื้อร้องและคำแปลเพลง ChOPA &amp; ChiPA พาม่วน

เนื้อเพลง	คำแปล
ละพอแต่เปิด Web ChOPA and ChiPA กรมอนามัย สิปาม่วน	พอเปิดเว็บ ChOPA and ChiPA กรมอนามัยจะพาไปสนุก
กองกิจฯ ขอเชิญชวน ออกมาม่วน ออย่ารอ...รี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ขอเชิญชวนออกมาสนุก ออย่าได้ชักช้า
ChOPA & ChiPA คักโหด ออกมายึด มาโยก	ChOPA & ChiPA ดีมาก ออกมายึด มาเหยียด
เฮ้า กระโดด กันไป บ่ มี หม่อม กะเดินได้ ออย่าใส่ใจ	กระโดด กันเข้าไป ไม่มีพื้นที่ก็เดินได้ไม่ต้องสนใจ
ม่วนคนเดียวบ่ เปลี่ยวเหงา ยาวได้ มัว อึดลีด ทำไม	สนุกคนเดียว ไม่เหงา เดินนานๆ ก็ได้ จะมาเนือยนิ่งอยู่ทำไม
มา โดดใส่ จิ้งซี	มากกระโดดแบบนี้
มาเดิน จิงโจ้ ฟันฟอพิต งึดหลาย แอโรบิก ฮั่นแหล่ว ง่าย ง่าย ง่าย ง่าย ง่าย	มาเดินจิงโจ้ ฟันฟอพิต มหัศจรรย์ แอโรบิก แบบนี้แหละที่ทำงานง่าย
บ่เคยหน่ายจักเกือ แกกิ่งเด็กน้อยเรื่องกระโดดบ่ เคยเปือ	เดินแล้วไม่น่าเบื่อเลย เด็ก ๆ ไม่เคยเบื่อที่จะกระโดด
กระโดด 9 ท่า ทำรอบละ จัก 9 เทือ เดินหลายรอบ บ่เปือ	กระโดด 9 ท่า ทำท่าละ 9 ครั้ง เดินหลายรอบไม่มีเบื่อ
ให้ สูงดี สมส่วน อ้าว ม่วน ม่วน ม่วน ม่วนเดือ	เพื่อให้สูงดี สมส่วน สนุก สนุกสนานมากนะ
วัยเรียน พร้อมบ่ค่า วัยรุ่น พร้อมบ่ค่า	วัยเรียนพร้อมไหมคะ วัยรุ่นพร้อมไหมคะ
กระโดด โลดเต้น มา สิปา ม่วน	มากกระโดดโลดเต้นกัน จะพาสนุกสนาน
ม่วน ม่วน ม่วน สิปา ม่วน ม่วน ม่วน	สนุก สนุกสนานมาก จะพาไปสนุกด้วยกันนะ
สุขภาพ เฮา ออย่าเฮา ออย่าเมิน เมิน เมิน เมิน	สุขภาพของเรา ออย่าหยุด ออย่าละเลย
สิ บ่ได้เมิน เมิน เมิน กระโดด ให้ขึ้น	อย่าได้ละเลย กระโดดให้มีความสุขสนุกสนาน
ขึ้น จนลิมป่วย ลิมไข้	มีความสุขร่างกาย ไม่เจ็บป่วย
ลืออยู่หม่องได้ ต้องเฮ็ด ทุกวัน ให้ได้	จะอยู่ที่ใด สามารถทำได้ทุกวัน
หก สิบนาทึ กะบ่เสียง เชื่อโรคร้าย	60 นาที จะได้ไม่ต้องเสียงโรคร้าย
เฮามันเด็กยุคใหม่ ลิบ ได้อ้วน	พวกเราเด็กยุคใหม่ จะได้ไม่อ้วน
วัยเรียน พร้อมบ่ค่า วัยรุ่น พร้อมบ่ค่า	วัยเรียนพร้อมไหมคะ วัยรุ่นพร้อมไหมคะ
กระโดด โลดเต้น มา สิปา ม่วน	มากกระโดดโลดเต้นกัน จะพาสนุกสนาน
ม่วน ม่วน ม่วน สิปา ม่วน ม่วน ม่วน	สนุก สนุกสนานมาก จะพาไปสนุกด้วยกันนะ
สุขภาพ เฮา ออย่าเฮา ออย่าเมิน เมิน เมิน เมิน	สุขภาพของเรา ออย่าหยุด ออย่าละเลย
สิ บ่ได้เมิน เมิน เมิน กระโดด ให้ขึ้น	อย่าได้ละเลย กระโดดให้มีความสุขสนุกสนาน
ขึ้น จนลิมป่วย ลิมไข้	มีความสุขร่างกายก็ไม่เจ็บป่วย เดินกันให้เต็มที่
ยามคืน กะนอน ซ่ำบาย จัก แก้วชั่วโมง	กลางคืนจะได้นอนหลับสบาย นอนให้ได้ 9 ชั่วโมง
ลิบเอ็ด ชั่วโมงคักใจ เด็กไทย ยุคใหม่ กายใจ แข็งแรง	ถึง 11 ชั่วโมงจะถูกตอง ดีที่สุด เด็กไทยยุคใหม่ร่างกายและจิตใจจะได้แข็งแรง



รายละเอียดช่องทางการดาวน์โหลดสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
สร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพในการลดโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทย

๑. เว็บไซต์ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

<https://dopah.anamai.moph.go.th/th/vdo-gallery>



มิวสิควิดีโอ ChOPA & ChiPA



เพลง ChOPA & ChiPA พาม้วน

๒. เว็บไซต์ ชมรม ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทย

<https://www.chopachipa.org//Home/news/268>



มิวสิควิดีโอ ChOPA & ChiPA



เพลง ChOPA & ChiPA พาม้วน

