สสส.จับมือสถานศึกษา โรดโชว์ “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา” ให้ความรู้กับคณาจารย์ บุคลากร ของสถานศึกษา ย้ำแนวคิด “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน”

การชวนเด็ก ๆ ให้ออกมาแอคทีฟ ขยับร่างกายอย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวันภายใต้แนวคิด “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน” ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก เป็นแนวทางที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เดินหน้าผลักดัน โดยจับมือร่วมกับคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จัดกิจกรรมโรดโชว์ “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขถาวะทางกายในสถานศึกษา” ร่วมกับสถานศึกษานำร่องในจังหวัดต่างๆ ทั้ง 4 ภาคทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนวัย 6 – 14 ปี รวมทั้งให้ความรู้แก่ครูและผู้ปกครองได้เล็งเห็นความสำคัญของกิจกรรมทางกายมากขึ้น ลดปัญหาเด็กอ้วนในวัยเรียน โดยล่าสุด สสส. เดินสายจัดกิจกรรมสัญจรภาคเหนือ ณ จังหวัดเชียงราย ให้ความรู้กับผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร ของสถานศึกษา กว่า 100 คน จาก 38 โรงเรียน ผ่านกิจกรรมการอบรมสัมมนาที่น่าสนใจ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้กับการจัดกิจกรรมในการจัดการเรียนการสอนทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนต่อไป

ผศ.ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นกับการพัฒนาสมอง โดยการเล่นของเด็กมีส่วนช่วยให้เด็กฉลาดขึ้น พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพราะเด็กมีการเคลื่อนไหวผ่านการเล่น และการเคลื่อนไหวนี้เองจะทำให้เนื้อสมองถูกกระตุ้นการทำงาน ส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น และกลายเป็นพลังงานให้กับเซลล์สมอง จึงทำให้การทำงานของสมองมีการพัฒนาดีขึ้นนั่นเอง ดังนั้นการที่เด็กได้เล่นอย่างน้อยวันละ 60 นาที นอกจากจะช่วยพัฒนาในเรื่องของสมองให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้แล้ว ยังช่วยให้เด็กมีพลานามัยที่แข็งแรงห่างไกลจากความเสี่ยงการเป็นโรคอ้วยอีกด้วย

“การเล่นจะทำให้สมองมีการพัฒนา ยกตัวอย่างของสมองส่วนหลัง ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็น เมื่อเด็กออกมาเล่น เค้าจะได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ รอบตัว และเมื่อร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวท่าทางให้สอดคล้องกับสิ่งที่เด็ก ๆ กำลังเห็น ยิ่งจะทำให้เกิดการทำงานของสมองร่วมกันหลายส่วน ส่งผลให้เด็กมีการเรียนรู้ที่เร็วขึ้น สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ไวขึ้น นอกจากนั้นยังส่งผลต่อความสามารถในการจดจำความรู้ได้มากขึ้นอีกด้วย ซึ่งล้วนเป็นผลจากการพัฒนาของเซลล์ประสาทในสมอง หรืออาจจะกล่าวโดยรวมได้ว่า การเล่นจะทำให้สามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น มีความจำที่ดีขึ้น แต่

ทั้งนี้ก็ต้องเรียนและเล่นให้พอดีกันอีกด้วย” ผศ.ดร.ยศชนัน กล่าว

ด้าน นายวิชัย ไพยารมณ์ ผู้อำนวยการ โรงเรียนอนุบาลห้วยสัก จ.เชียงราย กล่าวว่า กิจกรรม สร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษาเป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มเติมเป็นอย่างมาก อย่างเช่นเมื่อเด็กได้ออกกำลังกาย สมองก็จะมีพัฒนาการที่ดียิ่งขึ้น สามารถจำอะไรได้มากขึ้น

“การอบรมครั้งนี้สามารถนำความรู้มาปรับใช้ พัฒนาปรับปรุงในแผนการเรียนการสอนของครูในโรงเรียนต่อไปได้ ตอนนี้ โรงเรียนของเราก็มีกิจกรรมส่งเสริมการเล่นอยู่แล้ว อย่างเช่น ในช่วงเช้า ครูก็จะเปลี่ยนจากการวิ่งเล่นให้เด็กมาออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ อย่างเช่น แม่ไม้มวยไทย ซึ่งผมได้ลองสังเกตพฤติกรรมของเด็กนักเรียน เมื่อเขาได้วิ่งเล่น ได้ออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายดังกล่าว ทำให้เขาสนุกสนาน ไม่เครียด และเชื่อว่าเด็กทุกคนน่าจะชอบ ซึ่งกิจกรรมนี้ สามารถนำไปปรับในโรงเรียนอื่น ๆ ได้เช่นกัน”

ปิดท้ายที่ นางกนกพร เนตรอนงค์ รักษาการรองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน โรงเรียนดอนชัยวิทยาคม จ.เชียงราย ซึ่งกล่าวถึงความประทับใจหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมด้วยเช่นกัน

“ที่ผ่านมาได้มีความรู้ ในเรื่อง Active Learning มาบ้าง แต่อาจจะยังไม่ละเอียดสมบูรณ์นัก การมาอบรม ครั้งนี้ ทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และเห็นถึงวิธีการ และกระบวนการต่าง ๆ ว่ามีอะไรบ้างที่เราจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการการเรียนการสอน ที่จะช่วยพัฒนาเด็กของเราได้ ไม่ว่าจะเป็นทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับวัถตุประสงค์ของโครงการฯ ในการลดภาวะเนือยนิ่งของเด็ก ทำให้เด็กมีสุขภาวะทางกายที่ดี”

รักษาการรองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียน โรงเรียนดอนชัยวิทยาคม ยังกล่าวเพิ่มเติมถึงกิจกรรมว่า ในการอบรมฐานกิจกรรมต่างๆ ครูจะนำมาประยุกต์ใช้กับวิธีการสอนในคาบเรียน โดยเฉพาะฐานบันไดงู ที่อาจารย์จะนำมาปรับใช้ในชั่วโมงการสอนเพื่อให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหวร่างกาย สมองปลอดโปร่ง และเด็กเองก็มีความสุข รู้สึกสนุกสนาน พร้อมที่จะเริ่มเข้าสู่บทเรียน ซึ่งปกติแล้วเวลาอาจารย์สอนในคาบเรียน จะใช้ช่วงเวลา 5-10 นาทีแรกในการทำกิจกรรมเล่นเกมต่างๆ เพื่อให้เด็กได้สลัดความเนือย ความง่วง ในวิชาอื่นที่ผ่านมา แล้วหันมาให้ความสนใจกับวิชานั้น ๆ มากยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มพื้นที่ในสมอง ทำให้เด็กๆ จดจำอะไรได้เยอะขึ้น ซึ่งจะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพและการเรียนของเด็กในที่สุด

การจัดกิจกรรมโรดโชว์ “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขถาวะทางกายในสถานศึกษา” ถือเป็นอีกหนึ่งความก้าวหน้าในการกระจายข้อมูลความรู้สู่สถานศึกษาตามภูมิภาคต่าง ๆ ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดหรือความคืบหน้าของกิจกรรมในโครงการฯ ได้ทางเฟสบุ๊คแฟนเพจ www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool