สสส. ผนึกสพฐ. สถานศึกษา ขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างพอเพียง

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และกระทรวงศึกษาธิการ(ศธ.) จัดแถลงข่าว โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา เพื่อดำเนินส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย อายุระหว่าง 6-14 ปี ให้มีสุขภาวะที่ดีเหมาะสมตามวัย และเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้แก่ครูและผู้ปกครอง ถึงความสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงเพื่อสานพลังความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชน ขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวงกว้างต่อสังคมไทย โดยจัดกิจกรรมร่วมกับสถานศึกษาในจังหวัดต่าง ๆ ใน 4 ภาคทั่วประเทศ

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา ภายใต้แนวคิด “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน” ถือเป็นโครงการต่อยอดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ขยายไปในวงกว้าง ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเน้นย้ำให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะวัยเด็กอายุ 6-14 ปี ที่กำลังเติบโตทั้งพัฒนาการทางร่างกายและสมอง เป็นช่วงเวลาสำคัญก่อนก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ ปัจจุบันเด็กไทยมีสิ่งเร้าหรือมีพฤติกรรมที่อาจจะเป็นอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น เล่นเกม หรือเล่นสมาร์ทโฟนเป็นเวลานานประกอบกับภาวะโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดปัญหาระยะยาว เช่น น้ำหนักตัวเกิน โดยข้อมูลจากกรมอนามัย ในปี 2558 พบว่าเด็กวัยก่อนเรียนจะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูงถึง 1 ใน 5 และเด็กวัยเรียนจะมีสัดส่วนของเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 10 ซึ่งถือเป็นข้อมูลที่ทุก ๆ ฝ่าย ที่มีผลต่อเด็ก ๆ ควรให้การแก้ไขอย่างเร่งด่วน

“สสส.ได้ดำเนินการร่วมกับภาครัฐ เอกชน และภาคสังคม เพื่อดำเนินการตามนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ตั้งเป้าว่าภายในปี 2564 คนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และภายในปี 2562 จะลดจำนวนผู้มีน้ำหนักตัวเกิน และภาวะโรคอ้วนในเด็กให้น้อยกว่าร้อยละ 10 นับว่าสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ในการ“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นฟันเฟืองที่จะส่งเสริมให้การดำเนินการในภาพใหญ่มีความเข้มแข็ง และประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ” รศ.นพ.ปัญญา กล่าว

ด้าน ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง

เสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า โครงการ Active Play Active School ประสบความสำเร็จได้รับการตอบรับที่ดีจากทั้งนักเรียน ผู้ปกครอง ครู และสถานศึกษานำร่อง มีการนำกิจกรรมทางกาย มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งในเวลาเรียนและในชั่วโมงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน – เพิ่มเวลารู้ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความกระตือรือร้น ลดภาวะเนือยนิ่ง ซึ่งปัจจุบันเด็กรุ่นใหม่กำลังขาดกิจกรรมทางกายอย่างน่าห่วง โดยเฉพาะในเขตเมือง เด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แถมยังมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น โดยโครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา จะเน้นส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ซึ่งตามข้อเสนอระดับสากลที่แนะนำ เด็กควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักประมาณ 60 นาทีต่อวัน โดยจะร่วมกับผู้ปกครอง ครู และสถานศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยแวดล้อมสำคัญของเด็กที่จะร่วมสร้างความรู้ความเข้าใจ และการดำเนินการที่สอดคล้องกัน แบ่งเป็นการให้ความรู้กับผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร ของสถานศึกษาผ่านกิจกรรมการอบรมสัมมนาที่น่าสนใจ สามารถนำไปปรับใช้กับการจัดกิจกรรมในการจัดการเรียนการสอนทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน ได้แก่ การสัมมนาหัวข้อ “ความสำคัญของการเล่น กับการพัฒนาสมอง” โดย ผศ.ดร.ยศนันนท์ วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล “การเรียนการสอนกับกิจกรรม Active Learning โดย อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง และ วิธีประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย ผศ.เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์

นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมตัวอย่าง สำหรับเด็กใน 2 ช่วงวัยสำคัญ ทั้งเด็กเล็ก หรือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 และกิจกรรมสำหรับเด็กโต หรือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 เช่น ฐานวิ่งลอดเชือก (Jump Loop) ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาคณิตศาสตร์และนันทนาการเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มพัฒนาการทางด้านสมอง การประมาณการ และเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ หรือจะเป็น ฐานบอลหรรษา (The Lucky Ball) ที่จะช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารการเคลื่อนไหวและทรงตัว การเชื่อมโยงประสาทสัมผัส และสอนให้รู้จักความสามัคคี นอกจากนี้ยังมี ฐานลำเลียงบอล (Rolling Runner) และ ฐานบันไดงู (Snake Ladder) ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย ได้ในชีวิตประจำวัน หรือการ “ออกมาเล่นแอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

ด้าน นางสาววัลลา เรือนไชยวงศ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กล่าวว่า กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายยกระดับคุณภาพการศึกษา โดยมุ่งปฏิรูปการเรียนรู้ทั้งระบบให้สัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างหลักสูตร การเรียนการสอน การวัดและประเมินผล นโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นนโยบายหนึ่งของรัฐบาลที่ใช้เป็นแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน ส่งเสริมให้สถานศึกษามีการพัฒนากิจกรรมเพิ่มเวลารู้ให้เชื่อมโยงกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และยังคงเน้นเป้าหมายการพัฒนา 4H (Head Heart Hand Health) และให้ความสำคัญทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ แบบ Active Learning โดยมุ่งเน้นลดเวลาเรียนในลักษณะการรับการถ่ายทอดความรู้ด้วยการบรรยาย/การอธิบาย เพิ่ม

เวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง มีความสุขกับการเรียนรู้ เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากยิ่งขึ้น ปรับบทบาทครูจากการเป็นผู้สอนมาเป็นผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะในการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา รู้จักการทำงานเป็นทีม มีคุณธรรม จริยธรรม มีสุขภาวะที่ดี และนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างยั่งยืน ตลอดจนมีการประเมินพัฒนาการของผู้เรียนอย่างหลากหลายตามสภาพจริง

อนึ่ง กิจกรรมโรดโชว์ โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะในสถานศึกษา จะจัดขึ้นใน 4 ภูมิภาค คือ ภาคกลาง ระหว่างวันที่ 5 – 7 กรกฎาคม 2560 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ภาคเหนือ ระหว่างวันที่ 24- 26 กรกฎาคม 2560 จังหวัดเชียงราย ภาคตะวันออก ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม – 2 สิงหาคม 2560 จังหวัดชลบุรี ภาคใต้ ระหว่างวันที่ 16 -18 สิงหาคม 2560 จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างวันที่ 21-23 สิงหาคม 2560 จังหวัดอุบลราชธานี

ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดหรือความคืบหน้าของกิจกรรมในโครงการฯได้ทางเฟสบุ๊คแฟนเพจ www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool