สสส. รณรงค์สร้างเสริมสุขภาวะทางกายในเด็กและเยาวชน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จัดกิจกรรมรณรงค์ “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา” ภายใต้แนวคิด “เล่นดี 3 มิติ ส่งเสริมการเรียนรู้” ประจำภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ณ จังหวัดอุดรธานี เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย อายุระหว่าง 8-12 ปี เพราะการที่เด็กได้ออกมาเล่นอย่างแอกทีฟ (Active Play) เด็กจะมีพฤติกรรมที่ดี เสริมสร้างความจำ แก้โจทย์ปัญหาและเรียนได้ดีขึ้น การจัดกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาเรียน หรือช่วงเวลาอื่นๆ และสถานที่ให้เด็กๆ ได้ขยับ เคลื่อนไหวร่างกายในระดับกลางถึงหนัก ช่วยพัฒนาศักยภาพหลายๆ ด้าน ทั้งสมอง ร่างกาย และทักษะด้านอารมณ์ของเด็กๆ ที่สำคัญช่วยส่งเสริมให้เด็กๆ มีผลการเรียนที่ดีขึ้น และเด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง – หนักหน่วงอย่างน้อยที่สุด 60 นาที หรือมากกว่านั้นทุกวันต่อสัปดาห์หรือสะสมปริมาณรวมของกิจกรรม หรือพลังงานที่ใช้ ให้ได้อย่างน้อย 200 kcal ต่อวัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กม./วันหรือมีกิจกรรมทางกาย 60 นาที)

โดยมีการจัดกิจกรรมตัวอย่าง 4 กิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับบูรณาการสาระวิชาการต่างๆ ได้แก่ ฐานตะลุยเขาวงกต ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งจะช่วยเพิ่มพัฒนาการทางด้านสมอง เพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กๆ ฐานท่องอวกาศ ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะช่วยเรื่องของการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ ฐานชั่งตวง วัด ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาสังคมศึกษา และ ฐานจับคู่หรรษา ภาษาอังกฤษ ซึ่งจะช่วยเพิ่มทักษะการ

เคลื่อนไหว และการคิดตัดสินใจ ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน โดยมีตัวแทนนักเรียนจากโรงเรียนต่างๆ ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 120 คน จาก 20 สถานศึกษา เมื่อเร็วๆ นี้ ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี