สสส. รณรงค์เด็กไทยออกมาเล่น 60 นาทีแอคทีฟทุกวัน เสริมพัฒนาการ “กาย ใจ สติปัญญา”

การเสริมพัฒนาการของเด็ก ๆ ในองค์รวมทั้งกาย ใจ สติปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น นอกจากการเรียนในห้องเรียน อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือการออกมาเล่น หรือมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม

ทั้งนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เห็นความสำคัญในประเด็นดังกล่าว จึงร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จัด “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา” ภายใต้แนวคิด “เล่นดี 3 มิติ ส่งเสริมการเรียนรู้” เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมในเยาวชนไทย อายุระหว่าง 8-12 ปี ผ่านกิจกรรมรณรงค์ไปยังพื้นที่ต่าง ๆ ทั่วประเทศอย่างต่อเนื่อง

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยเด็ก ว่า เพราะปัจจุบันสังคมและวัฒนธรรมได้เปลี่ยนแปลงไป เด็กไทยได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี สิ่งเร้าต่าง ๆ อีกสิ่งหนึ่งที่ตอนนี้เราต้องกลับมาให้ความสำคัญก็คือการมีกิจกรรมทางกาย ตอนนี้มีข้อมูลพบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายน้อย โดยมีเพียง 26% ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งได้ให้ข้อมูลว่าเด็กควรจะต้องออกมาเล่น มีกิจกรรมต่างๆ ให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายที่ลดลงเกิดจากเด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการเล่นในเด็กน้อยลงอย่างชัดเจน โดยเด็กที่มีกิจกรรมทางกายที่น้อย จะส่งผลให้กลายเป็นวัยรุ่น และผู้ใหญ่ที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพตามมาในอนาคต การแก้ปัญหาที่ดีที่สุดไม่เพียงแค่ตัวเด็ก แต่ยังต้องพิจารณารวมไปถึงสภาพแวดล้อม โดยสถานที่ที่สำคัญก็คือโรงเรียนเพราะเด็กใช้ชีวิตที่โรงเรียน อย่างน้อย 8

ชั่วโมงต่อวัน ถ้าเราสามารถกระตุ้นให้ 8 ชั่วโมงที่เด็กอยู่ที่โรงเรียน เป็นเวลาแห่งการมีกิจกรรมทางกายร่วมด้วยจะดีมาก

“โดยสิ่งที่เราสามารถทำได้ เรื่องแรก คือตั้งแต่การจัดการเรียนการสอน ที่ไม่ใช่แค่เฉพาะในวิชาพลศึกษา แต่ยังครอบคลุมไปถึงการเรียนการสอนทุกวิชา เพียงแค่ให้เด็กได้มีการลุกขึ้นยืน เล่นเกม แบบนี้จะช่วยเด็กโดยไม่รู้ตัว ได้ทั้งกิจกรรมทางกาย ได้ทั้งความรู้ และการคิดวิเคราะห์แยกแยะในสมองด้วย เรื่องที่สอง คือการปรับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เด็กสามารถเดินได้ เล่นได้ ไม่ว่าจะเป็นช่วงพักเที่ยง ช่วงหลังเลิกเรียน หรือช่วงที่จะเดินทางมาโรงเรียน พวกนี้ถ้าเราปรับให้เด็กมากขึ้น ก็จะถูกบูรณาการเข้าไปใน 8 ชั่วโมงนั้นโดยไม่รู้ตัว รวมถึงการเล่น หรือมีกิจกรรมร่วมกันหลังเลิกเรียนด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้เด็กแข็งแรงมากขึ้น ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต สติปัญญา และก็จะไม่เป็นโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในอนาคตอีกด้วย” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

ต่อไปเรามาฟังความคิดเห็นจากคุณครู บุคคลากรทางการศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ในโครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา เริ่มกันที่ นายเมธี วงศ์ครุฑ รองผู้อำนวยการ โรงเรียนอนุบาลเมืองนครสวรรค์ (เขากบวิวรณ์สุขวิทยา) กล่าวว่า การได้มาร่วมกิจกรรมรณรงค์ในครั้งนี้ ทำให้ได้รับความรู้เป็นอย่างมาก และพร้อมจะนำความรู้ที่ได้กลับไปแนะนำกับครูอาจารย์ บุคลากรที่โรงเรียน เพื่อปรับใช้ให้เหมาะสมกับการเรียนการสอน

“ผมว่ากิจรรมนี้ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมมที่ดีมาก วิทยากรทุกท่านที่มาให้ความรู้ ทำให้ครูอย่างพวกเราได้เห็นมุมมองอื่นๆ ที่ต่างออกไป มันคือความรู้ใหม่ๆ ที่เราได้ ทั้งเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพในวัยเด็ก โดย อ.สง่า หรือจะเป็นเรื่องพัฒนาการทางสมอง โดย อ.ไตรศักดิ์ แล้วยังได้ร่วมกันแบ่งกลุ่มเพื่อคิดตัวอย่างกิจกรรม “Active Play” ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงแค่ความรู้ แต่มันคือสิ่งที่เรายังสามารถนำกลับไปแนะนำ ไปบอกกับเพื่อนๆ ครู ด้วยกัน เพื่อปรับใช้ให้เหมาะสมได้ต่อไป” นายเมธี กล่าว

ด้านตัวแทนเด็ก ๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ในครั้งนี้อย่าง ด.ช.ธนาวุฒิ หลับจันทร์ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหินเกลี้ยง จังหวัดสงขลา กล่าวว่า การได้มาร่วมกิจกกรรมนอกจากจะได้รับความสนุกสนาน ยังได้รับสาระความรู้มากมาย จากการทำกิจกรรมผ่านฐานกิจกรรมต่าง ๆ ยังได้ความรู้เกี่ยวกับอาหาร และการดูข้อมูลด้านโภชนาการบนบรรจุภัณฑ์ ของสิ่งที่เราบริโภคอีกด้วย “ผมรู้สึกดีใจที่ได้มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เพราะได้รับความสนุกสนานจากการมาทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ทั้งที่มาจากโรงเรียนเรียนเดียวกัน และต่างโรงเรียน ซึ่งผมชอบกิจกรรมตะลุยเขาวงกตมากครับ ทำให้เราได้ฝึกทักษะในวิชาคณิตศาสตร์ ได้เพิ่มทักษะทางความคิด พร้อมการเคลื่อนไหวร่างกายอีกด้วย นอกจากนี้ยังได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องของอาหาร ที่เราควรจะหลีกเลี่ยงโดยเฉพาะสำหรับเด็ก ๆ อย่างอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารที่มีความมัน รวมถึงพี่ๆ วิทยากรยังมาแนะนำถึงความสำคัญของการอ่านข้อมูลด้านโภชนาการบนฉลาก มาบอกพวกเราอีกด้วย ซึ่งถือเป็นข้อมูลที่ดีมากเลยครับ” ด.ช.ธนาวุฒิ กล่าว

ปิดท้ายกันที่ ด.ญ. นิฆัมพร ดอนจอมทอง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสวรรค์ประชากร จังหวัดนครสวรรค์ ที่อยากเชิญชวนเพื่อนๆ ทุกคนให้ออกมาเล่นแอกทีฟ ให้ได้ 60 นาที ทุกวัน เพื่อการมีสุขภาพกาย ใจ และสติปัญญาที่ดีกันอีกด้วย “หลังจากที่หนูมาร่วมกิจกรรมแล้ว หนูได้รับสาระความรู้มากมาย สิ่งสำคัญเลยคือทำให้หนูรู้

ว่าการออกกำลังกาย หรือกายเคลื่อนไหวร่างกายให้ได้อย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน นอกจากจะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้เรามีพัฒนาการทางสมองที่ดีอีกด้วยค่ะ หนูจึงอยางจะฝากเชิญชวนเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนสละเวลาเพียงนิดเคลื่อนไหวร่างกายกันนะค่ะ” ด.ญ.นิฆัมพร กล่าว ทิ้งท้าย

ทั้งนี้ กิจกรรมรณรงค์ใน “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขถาวะทางกายในสถานศึกษา” ถือเป็นอีกหนึ่งโครงการดีดีที่จัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย เพราะการที่เด็กได้ออกมาเล่นอย่างแอกทีฟ (Active Play) เด็กจะมีพฤติกรรมที่ดี เสริมสร้างความจำ แก้โจทย์ปัญหาและเรียนได้ดีขึ้น โดยผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมในโครงการฯ ได้ทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool