สสส. เปิดตัวคู่มือโรงเรียนรักเดิน เพิ่มกิจกรรมทางกายลดโรค NCDs

“เพราะเด็กความอ้วนในวันนี้ คือผู้ใหญ่อ้วนขี้โรคในวันข้างหน้า” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) จึงตระหนักและหาวิธีการป้องกันปัญหานี้อย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่า “โรคอ้วนลงพุง” เป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ดังนั้นการหาทางป้องกันย่อมดีกว่า

การหาทางแก้ไข สสส.จึงเปิดตัว “คู่มือโรงเรียนรักเดิน” นำเสนอแนวทางและเทคนิคในการออกแบบและส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เพื่อให้โรงเรียนทุกแห่งสามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสม หรือเสริมในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลาเล่น ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ ซึ่งจะช่วยให้การเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเป็นเรื่องสนุกและส่งเสริมสุขภาพ

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า คู่มือโรงเรียนรักเดินเป็นการทำงานร่วมกันระหว่าง สสส.และโรงเรียนนำร่อง 16 แห่ง ได้แก่ 1)โรงเรียนกิ่งเพชร 2)โรงเรียนนนทรีวิทยา 3)โรงเรียนนิมมานรดี 4)โรงเรียนสตรีวุฒฒิศึกษา 5)โรงเรียนวัดสังเวช 6)โรงเรียนวัดสุทธิวราราม 7)โรงเรียนศึกษานารี 8)โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 9)โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) 10)โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง 11)โรงเรียนราชวินิตมัธยม 12)โรงเรียนราชวินิตบางแค ปานขำ 13)โรงเรียนเทพศิรินทร์ 14)โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร 15)โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา 16)โรงเรียนเซนปีเตอร์ ธนบุรี ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล ภายใต้โครงการโรงเรียนรักเดินตั้งแต่ปี 2557 เพื่อใช้เป็นงานต้นแบบส่งเสริมให้เด็กช่วงวัยมัธยมต้นและมัธยมปลาย เพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น รวมทั้งปลูกฝังให้เห็นประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย

ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปัญหาสำคัญคือ เยาวชนเคลื่อนไหวร่างกายน้อย มีภาวะเฉื่อย และเนือยนิ่ง ซึ่งจะส่งผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยระยะสั้น คือการไม่มีสมาธิในการเรียน กระทบต่อผลการเรียน ส่วนระยะยาวเกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ตามมา ส่งผลกระทบต่อร่างกาย สอดคล้องกับผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข และ สสส. พบว่า ในปี 2557 กลุ่มเด็กในเขตเมือง มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งสูงถึง 13.5 ชั่วโมงต่อวัน สาเหตุหลักมาจากการใช้เวลาส่วนใหญ่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ รวมกับเวลานั่งเรียน

ทั้งในเวลาปกติและเรียนพิเศษนอกเวลา ทำให้คาดการณ์ว่า ในอีก 3 ปีข้างหน้า จะมีเด็กไทยถึง 1 ใน 5 ที่อยู่ในภาวะอ้วน สสส.จึงหันมามองว่าจะทำอย่างไรให้เด็กมีการขยับร่ายกายมากขึ้น

อย่างไรก็ตามเมื่อเสร็จสิ้นโครงการฯ ร่วมกับโรงเรียนนำร่องดังกล่าวได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ปรากฏว่าเด็กที่ร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น กระตุ้นให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เกิดทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมทางกาย และมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เพิ่มกิจกรรมทางกาย เพิ่มความเก่ง เพิ่มความฉลาด

ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยและผู้ทรงคุณวุฒิสสส. กล่าวว่า การเพิ่มกิจกรรมทางกายนอกจากเด็กจะมีสุขภาพแข็งแรง มีความคล่องตัว มีความกระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใสแล้ว ยังเป็นการเพิ่มความฉลาด โดยมีงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศยืนยันตรงกันว่า การออกแบบหลักสูตรที่ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายทุกวัน สามารถนำไปสู่การเรียนที่ดีขึ้น ซึ่งการเคลื่อนไหวในช่วงสั้นๆ เพียง 3 – 5 นาที ก่อนเริ่มเรียน ระหว่างชั่วโมงคาบเรียน หรือช่วงพักกลางวัน จะช่วยให้สมองของเด็กมีความตื่นตัวในทุกมิติ โดยเฉพาะการมีสมาธิที่ดี ส่งผลกับการเรียนรู้และการจดจำได้ดียิ่งขึ้น

“ถ้าปลูกฝังให้เยาวชนเสพติดการมีกิจกรรมทางกาย ก็จะทำให้เกิดนิสัยถาวรในการรักการออกกำลังกาย ซึ่งเยาวชนอายุ 7- 18 ปี หากมีการออกกำลังนอกจากจะช่วยเรื่องการเจริญเติบโต สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรค NCDs การให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่น หรือการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำมีส่วนช่วยกระตุ้นการส่งสัญญาณประสาทหรือคลื่นไฟฟ้าในสมองที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทเพิ่มขึ้น มีผลเชื่อมโยงต่อการพัฒนาของสมองได้ดีขึ้น ทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นอีกด้วย” ผศ.ดร.สุชาติ กล่าว

ทางด้านตัวแทนโรงเรียนนำร่อง โครงการโรงเรียนรักเดิน โดย นางมยุรี อะหะหมัดจุฬา ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวุฑฒิศึกษา กล่าวว่า โรงเรียนเห็นได้อย่างชัดเจนถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนในโรงเรียนหลังจากเข้าเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนนำร่อง โดยนักเรียนส่วนใหญ่ปรับพฤติกรรมการเดินทางมาโรงเรียนด้วยการเดินแทนนั่งมอเตอร์ไซต์หรือการให้ผู้ปกครองขับรถมาส่งมากขึ้นรวมทั้งใช้เวลาว่างระหว่างการเปลี่ยนคาบเรียน ช่วงพักกลางวัน และช่วงเลิกเรียนออกมาขยับร่างกายมากขึ้น จากเดิมมีพฤติกรรมไม่ชอบขยับ ขาดการออกกำลังกาย

ในขณะเดียวกันโรงเรียนยังได้เพิ่มกิจกรรมทางกายตามคำแนะนำจากการเข้าร่วมโครงการ เช่น การจัดกิจกรรมเต้นแอโรบิคก่อนเข้าชั้นเรียนช่วงเช้า การปรับเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างคาบเรียน และต่อยอดเป็นโครงการเดินศึกษาแหล่งเรียนรู้ชุมชนช่างนาค สะพานยาว และบริเวณพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีหรือสวนสมเด็จย่า การจัดการแข่งขันฮูล่าฮูป ซึ่งได้รับความสนใจเข้าร่วมจากนักเรียนจำนวนมากและยังเรียกร้องให้จัด

กิจกรรมลักษณะนี้เพิ่มขึ้น

“ปัญหาของโรงเรียนคือเด็กส่วนใหญ่มีภาวะอ้วน ถ้าผอมก็จะผอมขาดโภชนาการและการออกกำลังกาย ไม่กระชับกระเฉงเลย แต่หลังการเข้าร่วมโครงการโรงเรียนรักเดิน เราเห็นได้ชัดถึงการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนอย่างมาก มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉงขึ้น มีการรวมตัวกันเดินมาโรงเรียน และสนุกสนานในการเล่นกีฬามากขึ้น ที่ได้ตามมาคือมีสมาธิในการเรียนและจดจำดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น ถือเป็นเรื่องที่ดีมากสำหรับตัวเด็กและโรงเรียน” นางมยุรี กล่าว

กิจกรรมโรงเรียนรักเดิน เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนมีความเข้าใจและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การสร้างสุขภาพที่ดีสอดคล้องกับนโยบายของสสส.ที่ต้องการให้คนไทยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี