เพิ่มการเคลื่อนไหวระหว่างเรียน เพิ่มศักยภาพการเรียนรู้ถึง 2 เท่า

เพราะนอกจากเนื้อหาการเรียนเชิงวิชาการในห้องเรียนแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้กันต่อการเรียนรู้ของนักเรียน หรือเด็ก ๆ นั่นคือการเปิดโอกาสให้พวกเขาได้เคลื่อนไหว ซึ่งบุคคลสำคัญที่มีบทบาทนั่นคือ “คุณครู” ที่สามารถนำแนวคิดเรื่องการออกกำลังไปประยุกต์ใช้กับการสอนได้ เพื่อให้เกิดการพัฒนาในเรื่องของสมอง และเข้ากับวุฒิภาวะของเด็กที่ไม่อยู่นิ่ง พร้อมเสริมสร้างการเติบโต ซึ่งมาจาก 4 ปัจจัยที่สำคัญที่ควรเสริมสร้างการเรียนให้ควบคู่กับการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม

“หนึ่งเลยก็คือ เรื่องของอารมณ์ดี หรือ อารมณ์สุข เพราะเด็ก เมื่อไหร่ก็ตามที่เราฝึกให้เขารู้สึกมีความสุขต่อการที่เขาได้ทำอะไรแล้วประสบความสำเร็จ หรือได้ทำในสิ่งที่เขาชอบ ก็จะทำให้เด็กมีอารมณ์ดี หรืออารมณ์สุข และมีพื้นฐานในเรื่องของการควบคุมอารมณ์ได้ดี เพราะเขามีอารมณ์ทางด้านบวก” รศ.สมควร โพธิ์ทอง กล่าวในกิจกรรมโรดโชว์ “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา” จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งจัดขึ้นโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้และแนวคิดให้กับครูทั่วประเทศในการนำเอาความรู้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเรียนการสอน

รศ.สมควร โพธิ์ทอง กล่าวเพิ่มเติมถึงเหตุผลสำคัญในการเสริมสร้างการเรียนที่นำเอาการออกกำลังและการเคลื่อนไหวเข้าไปผนวกเพิ่มเติมว่า เหตุผลข้อที่ 2 จะเกี่ยวกับเรื่องของการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เพราะเด็ก ๆ ไม่ว่าจะเติบโต เขาต้องมีพัฒนาในเรื่องของร่างกาย และการเคลื่อนไหว เพราะฉะนั้นกิจกรรมในเรื่องของการเคลื่อนไหว จะช่วยในเรื่องของการทำให้เขาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

“ข้อที่สาม คือ เรื่องมิตรภาพ กิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเขาเล่น เขาจะมีเพื่อน เมื่อการที่เขามีเพื่อนเขาจะร่วมกันแก้ไขปัญหา เช่น ถ้าเขาชนะ เขาจะทำให้เพื่อนมีความสุข หรือถ้าเขาแพ้ เขาจะทำให้เพื่อนมีความทุกข์ ทะเลาะกับเพื่อน คือการพัฒนาในเรื่องของสุขภาพกาย ใจ ไปด้วยกันตลอดเวลา การเล่นเกมทำให้ได้ทั้งกาย เวลาเล่น จิตวิทยาจะบอกให้รู้ว่า เราจะควบคุมอารมณ์อย่างไร มีความปรารถนาอย่างไร ส่วนข้อที่สี่ คือ การพัฒนาไปในเรื่องของทีมงาน เพราะเด็กนักเรียนจะได้ฝึกการเล่น ฝึกการเป็นหัวหน้า ฝึกการเป็นผู้ตาม สิ่งเหล่านี้จะเป็นระบบของการพัฒนา ที่เด็กเรียนรู้ได้โดยที่ไม่ต้องยัดเยียดอะไร ซึ่งถ้าครูให้เด็กได้มีโอกาสเคลื่อนไหว มีกิจกรรม มีเกมให้เด็กเล่น ในช่วงระหว่างการเรียนการสอน จะทำให้เขาพัฒนาได้ถึง 2 เท่า เพิ่มขึ้นกว่าการนั่งเรียนนิ่ง ๆ เพียงอย่างเดียว”

ด้าน ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า กิจกรรมโรดโชว์ โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา จะเน้นส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ซึ่งตามข้อเสนอระดับสากลที่แนะนำ เด็กควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปาน

กลางถึงหนักประมาณ 60 นาทีต่อวัน โดยใช้สูตรแบ่งเวลาเล่น แบ่งออกเป็น 10-20-30 คือ 10 นาที ก่อนเข้าเรียน ต่อด้วย 20 นาทีระหว่างวัน และ 30 นาทีสุดท้าย หลังเลิกเรียน โดยอาจจะร่วมกับผู้ปกครอง ครู และสถานศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยแวดล้อมสำคัญของเด็กที่จะร่วมสร้างความรู้ความเข้าใจ และการดำเนินการที่สอดคล้องกัน

"ในกิจกรรมโรดโชว์ "โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา" แบ่งกิจกรรมสำหรับเด็กใน 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 เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย ได้ในชีวิตประจำวัน หรือการ "ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน" ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

ด้าน ด.ญ.ฐิตาภา เพ็งอิ่ม หรือน้องตาหวาน นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 โรงเรียนมูลนิธิวัดศรีอุบลรัตนาราม ที่มาร่วมกิจกรรม กล่าวว่า นอกจากการเรียนหนังสือในห้องเรียนแล้ว เวลาอยู่ที่บ้าน ก็จะช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานบ้านเป็นประจำ ซึ่งถือเป็นการได้ออกกำลังกายไปในตัว ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

"สำหรับการได้มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้หนูได้รับประโยชน์มาก หนูชอบฐานกิจกรรม โดยเฉพาะฐานบอลหรรษาที่ทำให้ได้ฝึกทักษะภาษาไทย พร้อมกับการได้เคลื่อนไหวร่างกาย ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสามัคคี ร่วมมือร่วมใจกันภายในกลุ่ม ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่จากต่างโรงเรียน และจะนำความรู้ที่ได้รับกลับไปแบ่งปันให้กับเพื่อนๆ ในโรงเรียนและที่บ้านซึ่งไม่ได้มีโอกาสมาเข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย" น้องตาหวาน กล่าว

ปิดท้ายที่ น้องออโต้ หรือ ด.ช.วชิระวิชญ์ สมภูมิ นักเรียนชั้นประถมศึกษา ปีที่ 6 โรงเรียนอนุบาลอุบลราชธานี กล่าวว่า ว่าปกติชอบออกกำลังกายกับเพื่อนๆ เป็นประจำวันในเวลาพักหรือหลังเลิกเรียน การมาร่วมกิจกรรรมวันนี้นอกจากจะได้รับความรู้เรื่องของการออกกำลังกายแล้ว ยังได้ประโยชน์ที่คาดไม่ถึงอีกด้วย

"ผมชอบฐานวิ่งลอดเชือก ทำให้ได้ฝึกทักษะเกี่ยวกับวิชาคณิตศาสตร์ ไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกาย รู้สึกสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ช่วยเสริมสร้างการคิดวิเคราะห์ และยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำงานร่วมกันเป็นทีม" น้องออโต้ กล่าว

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