



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที ๓๑ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๗ -

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

นิสิต'มศว'ออกแบบ'ปลาหมึกหรรษา'ลดอ้วน

นิสิต 'มศว' เจ๋งออกแบบ 'ปลาหมึกหรรษา' ให้เด็กอ้วน ลดน้ำหนัก แจงเหตุเด็กไม่
ออกกำลังกายเพราะขาดสนุก เคลื่อนไหวร่างกายแล้วปวด ข้อ กระตุก

1 เม.ย.2557 นางสาวฐิษา คำป้อ นิสิตชั้นปีที่ 4 วิชาเอกออกแบบ
ผลิตภัณฑ์ สาขาวิชาออกแบบทัศนศิลป์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว)
เปิดเผยว่า แรงบันดาลใจที่ทำให้ออกแบบและผลิตเครื่องเล่นเพื่อเด็กอ้วน ในโครงการ
ออกแบบอุปกรณ์การเล่นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กน้ำหนักเกิน อายุ
6 - 9 ปี ว่า ตนเองมีน้องชายรูปร่างอ้วนอ้วน และเห็นว่าปรากฏการณ์เด็กอ้วนใน
ปัจจุบันมีเพิ่มขึ้น สืบเนื่องมาจากเทคโนโลยีที่สะดวกสบายต่างๆ ทำให้เด็กรุ่นใหม่
เคลื่อนไหวน้อยลง ขี้เกียจออกกำลังกาย จึงส่งผลให้เด็กมีภาวะอ้วนมากขึ้นๆ ทุกวัน
นอกจากนี้การจะแนะนำให้เด็กออกกำลังกายแบบทั่วๆ ไปอย่างวิ่ง หรือเล่นกีฬาอย่าง
อื่นอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กบางคนวิ่งไปก็ปวดขา กล้ามเนื้อลึกชาด ยิ่งส่งผลให้
เขาเบื่อการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อย

“เด็กสมัยนี้ชอบเล่นเกมอยู่กับที่ เป็นเวลานานๆ การเคลื่อนไหวร่างกายแทบไม่มี
จึงได้คิดว่าควรทำเครื่องเล่นแบบแอโรบิกเพื่อให้เด็กมีโอกาสดำเนินการออกกำลังกาย เหมาะสมกับ
รูปร่างของเด็ก โดยยึดแนวการออกกำลังกายที่ใช้หลักแอโรบิก โดยยึดหลัก ความเบา
นานและถี่ การออกกำลังกายแบบนี้จะดึงไขมันมาใช้ได้ดีที่สุด โดยหาข้อมูลและพูดคุยกับ
อาจารย์คณะพลศึกษา มศว จากนั้นมาศึกษาและดูข้อมูลว่า เด็กอ้วนเขามีปัญหาอะไร
พบว่า เด็กอ้วนมีปัญหาเรื่องข้อ และกระดูก จากน้ำหนักตัวที่มาก เด็กจะปวดเวลา
เคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นถ้าเราออกแบบเครื่องเล่นเพื่อเด็กอ้วนไม่ควรให้เขากระโดด หรือ
ใช้แรงกระแทกมาก ถ้าเป็นการออกกำลังกายเร็วๆ แบบเคลื่อนไหวร่างกายมากๆ ย่อม
ส่งผลเสียต่อร่างกายของเขามาก

จึงสนใจศึกษาเรื่องการออกกำลังกายในน้ำเพื่อลดแรงกระแทกจากน้ำหนักตัวที่มากของเด็ก เพราะน้ำช่วยพยุงตัว ลดแรงกระแทกได้ เครื่องเล่นที่ออกแบบจึงเป็นเครื่องเล่นที่ใช้เล่นในน้ำ อุปกรณ์ที่ออกแบบจะเป็นการออกกำลังกายแขน ลำตัวและขา โดยต้องให้เด็กออกกำลังกายนาน 20 นาทีขึ้นไป จึงจะสามารถดึงไขมันออกมาใช้ได้ และมีปุ่มตั้งนาฬิกาที่เครื่องเล่นให้เด็กจับเวลาตัวเอง โดยออกแบบการออกกำลังกายแขน 8 นาที ขา 8 นาทีและลำตัวอีก 8 นาที เด็กๆ ที่ใช้เครื่องเล่นนี้จะสนุกและสามารถเล่นคนเดียวได้อเนกอดอาจจะพัฒนาเป็นเครื่องเล่นและจำหน่ายในอนาคต ตอนนี้เป็นแค่ต้นแบบแต่สามารถใช้จริง โดยตั้งชื่อเครื่องเล่นนี้ว่า ปลาหมึกหรรษาช่วยเด็กๆลดอ้วน เครื่องเล่นนี้ยังสามารถใช้กับเด็กที่ว่ายน้ำไม่เป็นอีกด้วย”