



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที ๗ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๑๔๓,๙๒๑.-

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

‘ปลาหมึกกระดาษ’ ช่วยเด็กกลดอ้วน



**ด้วยสมอง
และสองมือ**
edusiamrath@gmail.com

เด็กๆ มุกดีจิตต์
ไม่ค่อยออกกำลังกายแถม
ยังติดหวาน (ขนม+น้ำอัด
ลม) จะขยับร่างกายแต่ละ
ทีก็แสนจะยาก เพราะมัว
แต่นั่งจุ่มฝึกคิดเกม... ที่
สาวคนสวยที่มีน้องชาย
หุ่นจ้ำม่ำ “ฐิชา คำป้อ”
นิสิตชั้นปีที่ 4 วิชาเอก
ออกแบบผลิตภัณฑ์ สาขา
วิชาออกแบบทัศนศิลป์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ(มศว) จึงสร้างสรรค์เครื่องเล่นที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายแก่เด็กอ้วนๆ



“ฐิชา” เผยว่า แรงบันดาลใจทำให้ออกแบบและผลิต
เครื่องเล่นเพื่อเด็กอ้วน ในโครงการออกแบบอุปกรณ์การเล่น
เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กน้ำหนักเกิน อายุ
6-9 ปี มาจากน้องชายของตนเองมีรูปร่างอ้วนๆ และเห็นว่า
ปรากฏการณ์ เด็กอ้วนในปัจจุบันมีเพิ่มขึ้น
เพราะเทคโนโลยีที่ล้ำหน้าพาความสะดวกสบายต่างๆ
ทำให้เด็กขี้เกียจขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวน้อยลง ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับ
กาย จึงส่งผลให้เด็กมีภาวะอ้วนมากขึ้นๆ ทุกวัน นอกจากนี้การ

จะแนะนำให้เด็กออกกำลังกายแบบทั่วๆ ไปอย่างวิ่ง หรือเล่น
กีฬาอย่างอื่นอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กบางคนวิ่งไปก็ปวดขา
กล้ามเนื้อฉีกขาด ยิ่งส่งผลให้เขาเบื่อกการออกกำลังกายมากขึ้น

“เด็กสมัยนี้ชอบเล่นเกมอยู่กับที่เป็นเวลานานๆ การเคลื่อนไหว
ร่างกายแทบไม่มี จึงได้คิดว่าควรทำเครื่องเล่นแบบแอโรบิก
เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปร่างของเด็ก โดย
ยึดแนวการออกกำลังกายที่ใช้หลักแอโรบิก **ยืดหลัก ความเบา นาน**
และถี่ การออกกำลังกายแบบนี้จะดึงไขมันมาใช้ได้ดีที่สุด โดยหา
ข้อมูลและพูดคุยกับอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มศว จากนั้นมาศึกษา
และดูข้อมูลว่า เด็กอ้วนเขามีปัญหาอะไร พบว่า เด็กอ้วนมีปัญหา
เรื่องข้อ และกระดูก จากนั้นนำหนักตัวที่มาก เด็กจะปวดเวลา
เคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้น ถ้าเราออกแบบเครื่องเล่นเพื่อเด็กอ้วน
ไม่ควรให้เขากระโดด หรือใช้แรงกระแทกมาก ถ้าเป็นการออก
กำลังกายเร็วๆ แบบเคลื่อนไหวร่างกายมากๆ ย่อมส่งผลเสียต่อ

ร่างกายของเขามาก จึงสนใจศึกษาเรื่องการออกกำลังกายในน้ำ
เพื่อลดแรงกระแทกจากน้ำหนักตัวที่มากของเด็ก **เพราะน้ำหนักช่วย
พยุงตัว ลดแรงกระแทกได้”**

ฐิชา บอกอีกว่า เครื่องเล่นที่ออกแบบจึงเป็นเครื่องเล่นที่
ใช้เล่นในน้ำ อุปกรณ์ที่ออกแบบจะเป็นการออกกำลังกายแขน
ลำตัว และขา โดยต้องให้เด็กออกกำลังกายนาน 20 นาทีขึ้นไป
จึงจะสามารถดึงไขมันออกมาใช้ได้ และมีปุ่มตั้งนาฬิกาที่เครื่อง
เล่นให้เด็กจับเวลาตัวเอง โดยออกแบบการออกกำลังกายแขน
8 นาที ขา 8 นาที และลำตัวอีก 8 นาที เด็กๆ ที่ใช้เครื่องเล่น
นี้จะสนุกและสามารถเล่นคนเดียวได้ อนาคตอาจจะพัฒนา
เป็นเครื่องเล่นและจำหน่ายในอนาคต ตอนนี้เป็นแค่ต้นแบบ
แต่สามารถใช้งานได้จริงโดยตั้งชื่อเครื่องเล่นนี้ว่า **ปลาหมึกกระดาษช่วย
เด็กๆ ลดอ้วน เครื่องเล่นนี้ยังสามารถใช้กับเด็กที่น้ำหนักไม่
เป็นอีกด้วย**