



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที ๗ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๖๓,๘๓๓.-

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

นิสิต 'มศว' ออกแบบปลาหมึกหรรษาให้เด็กลดน้ำหนัก

● เหตุไม่ออกกำลังกายเพราะขาดสนุกเคลื่อนไหวร่างกายแล้วเจ็บ

น.ส.ฐิษา คำป้อ นิสิตชั้นปีที่ 4 วิชาเอก ออกแบบผลิตภัณฑ์ สาขาวิชาออกแบบทัศนศิลป์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า ตนได้ออกแบบผลิตภัณฑ์เครื่องเล่นสำหรับเด็กอ้วน ในโครงการออกแบบอุปกรณ์การเล่นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กน้ำหนักเกิน อายุ 6-9 ปี ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากน้องชายที่มีรูปร่างอ้วน และเห็นว่าปรากฏการณ์เด็กอ้วนในปัจจุบันมีเพิ่มขึ้น สืบเนื่องมาจากเทคโนโลยีที่สะดวกสบายต่างๆ ทำให้เด็กรุ่นใหม่เคลื่อนไหวน้อยลง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย จึงส่งผลให้เด็กมีภาวะอ้วนมากขึ้นๆ ทุกวัน นอกจากนี้การจะแนะนำให้เด็กออกกำลังกายแบบต่างๆ ไปอย่างจริงจัง หรือเล่นกีฬาอย่างอื่นอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กบางคนวิ่งไปก็ปวดขา กล้ามเนื้อฉีกขาด ยิ่งส่งผลให้เขาเกิดการออกกำลังกายมากขึ้นเรื่อยๆ

“เด็กสมัยนี้ชอบเล่นเกมอยู่กับที่ เป็นเวลานานๆ การเคลื่อนไหวร่างกายแทบไม่มี จึงได้คิดว่าควรทำเครื่องเล่นแบบแอโรบิกเพื่อให้เด็กมีโอกาสได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับรูปร่างของเด็ก โดยยึดแนวการออกกำลังกายที่ใช้หลักแอโรบิก โดยยึดหลัก ความเบา นานและถี่ การออกกำลังกายแบบนี้จะดึงไขมันมาใช้ได้ดีที่สุด โดยหาข้อมูลและพูดคุยกับอาจารย์ คณะพลศึกษา มศว จากนั้นนักศึกษาและดูข้อมูลว่า เด็กอ้วนเขามีปัญหาอะไร พบว่า เด็กอ้วนมีปัญหาเรื่องข้อ และกระดูก จากนั้นหันมาคิดว่าเด็กจะปวดเวลาเคลื่อนไหวร่างกาย ดังนั้นถ้าเราออกแบบเครื่องเล่นสำหรับเด็กอ้วนไม่ควรให้เขากะโดด หรือใช้แรงกระแทกมาก ถ้าเป็นการออกกำลังกายเร็วๆ แบบเคลื่อนไหวร่างกายมากๆ ย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายของเขามากๆ จึงสนใจศึกษาเรื่องการออกกำลังกายในน้ำเพื่อลดแรงกระแทกจากน้ำหนักตัวที่มาก

ของเด็ก เพราะน้ำช่วยพยุงตัว ลดแรงกระแทกได้” น.ส.ฐิษา คำป้อ กล่าวด้วยว่า เครื่องเล่นที่ออกแบบจึงเป็นเครื่องเล่นที่ใช้เล่นในน้ำ อุปกรณ์ที่ออกแบบจะเป็นการออกกำลังกายแขน ลำตัวและขา โดยต้องให้เด็กออกกำลังกายนาน 20 นาทีขึ้นไป จึงจะสามารถดึงไขมันออกมาใช้ได้ และมีปุ่มตั้งนาฬิกาที่เครื่องเล่นให้เด็กจับเวลาตัวเอง โดยออกแบบการออกกำลังกายแขน 8 นาที ขา 8 นาทีและลำตัวอีก 8 นาที เด็กๆ ที่ใช้เครื่องเล่นนี้ จะสนุกและสามารถเล่นคนเดียวได้ ยากต่ออาจจะพัฒนาเป็นเครื่องเล่นและจำหน่ายในอนาคต ตอนนี้เป็นแค่ต้นแบบแต่สามารถใช้งานได้ โดยตั้งชื่อเครื่องเล่นนี้ว่า ปลาหมึกหรรษาช่วยเด็กๆ ลดอ้วน เครื่องเล่นนี้ยังสามารถใช้กับเด็กที่ว่ายน้ำไม่เป็นได้อีกด้วย