



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับประจำวันที ๑๔ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๑๐ มูลค่าข่าว ๓๐๔,๘๙๖.-

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

## ● “รายงานวันจันทร์”-“เดินสะสม” สสส.แก้เด็กอ้วนติดคอมพิวเตอร์

# เด็กต้องเดินวันละหมื่นก้าว

เพราะปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายไม่เพียงพอ สืบเนื่องมาจากการใช้เทคโนโลยี อีกทั้งการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง ทำให้สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขพบว่า สัดส่วนผู้ที่มีภาวะอ้วนมีอัตราเพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ ๕ และคาดว่าจะอีก 4 ปีข้างหน้าเยาวชน 1 ใน 5 จะอยู่ในภาวะโรคอ้วน

เมื่อเร็วๆ นี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงจัดโครงการ “โรงเรียนเดินสะสมก้าว” ขึ้นเพื่อหวังจะให้เด็กไทยมีกิจกรรมด้วยการเดินทุกวัน โดย ผศ.ดร.เกษม นภรชเขตต์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จะดำเนินงานของกิจกรรมให้เกี่ยวกับงานวันจันทร์



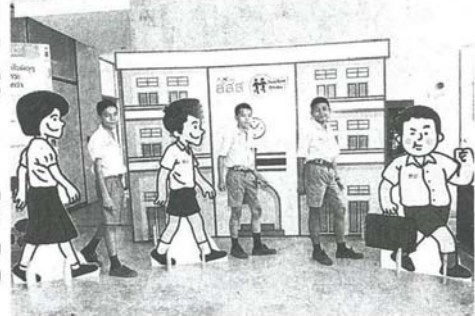
### สสส. กิจกรรมโรงเรียนรักเดิน

ถาม “โรงเรียนเดินสะสมก้าว” มีที่มาอย่างไร  
ตอบ ขณะนี้เด็กไทยมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเพราะเทคโนโลยีทำให้เด็กไม่มีกิจกรรมเพื่อพัฒนาการให้สมวัย จากการสำรวจพบว่า เด็กไทยใช้เวลาหมดไปกับการนั่งดูหน้าจอถึง 14 ชม. การนอนหลับพักผ่อน 8 ชม. และทำกิจกรรมเพียง 2 ชม. เด็กไม่มีกิจกรรมทางกายเพื่อเผาผลาญพลังงาน จึงเสี่ยงต่อภาวะโรคอ้วน

ถาม รูปแบบของโครงการเป็นอย่างไร  
ตอบ สสส.ร่วมมือกับ 16 โรงเรียน ประกอบด้วย สาธิต มศว ปทุมวัน สึกขานารี สตรีวุฒิสึกขาน นนทรีวิทยา กิ่งเพชร วัดสุทธิวราราม ราชวินิตบางแคปานขำ สาธิตรามคำแหง สาธิต มศว ประสานมิตร วัดนิมมานรดี ราชวินิตมัยอัมม วัคสังเวชวิศยาราม มัยอัมมวัดเบญจมบพิตร เตรียมอุดมเทพศิรินทร์ และสาริตจุฬาฯ จัดกิจกรรมชื่อ “โรงเรียนรักเดิน” ลดภาวะเสี่ยงน้ำหนักของเด็ก เน้นที่เด็กอายุระหว่าง 13-18 ปี ด้วยการเดินเป็นเวลา 2 เดือน (สิงหาคม-กันยายน 57) โดย สสส.ได้พัฒนาเครื่องวัดระดับกิจกรรมทางกายและ Application ในโทรศัพท์มือถือเพื่อเก็บข้อมูลด้วยการตรวจวัดแคลอรี หรือค่าการเผาผลาญพลังงาน

ถาม การเดินคืออย่างไร

ตอบ ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ใน 1 วัน ผู้ชายในวัยผู้ใหญ่ควรเดินให้ได้ถึง 10,000 ก้าว ส่วนผู้หญิงควรเดินให้ได้ถึง 8,000-9,000 ก้าว ขณะที่เด็กชายและเด็กหญิงหรือในช่วงวัยรุ่นต้องเดินให้ได้ถึงวันละ 13,000 ก้าว จะทำให้มีสุขภาพดี



นายสุภากรณ์ เสาศูสูงเนิน นักเรียนโรงเรียนราชวินิตบางแคปานขำ ชั้น ม.5 บอกว่า เป็นคนชอบออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา และเห็นด้วยที่มีกิจกรรมแบบนี้ออกมา ขณะที่ นางสาวกรรวิภา ขาไชย จากโรงเรียนเดียวกัน ชั้น ม.5 บอกว่า การออกกำลังกายช่วยในเรื่องของสัดส่วน และทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

การเดินและการวิ่ง นับเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดชนิดหนึ่ง เหมาะสำหรับคนทุกวัย ทั้งง่าย ต้นทุนต่ำ ทั้งนี้หากต้องการเผาผลาญไขมัน (Fat Burn) ออกจากชั้นไขมันหนึ่ง โดยทฤษฎีจะต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายถึง 45 นาที เพียงแค่นี้เราก็จะปราศจากโรคอ้วน.

