



28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที 21 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2560 หน้า 7

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



เรียนสนุก สุขเพราะ ‘ขยับ’

วันสุข

ดูเหมือนว่า “ภาวะเนือยนิ่ง” จะกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของเด็กไทย ในปัจจุบัน ยืนยันได้จากผลการสำรวจที่พบว่า เด็กไทยใช้เวลาอยู่นิ่งเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และยังมีแนวโน้มเฉื่อย และเนือยนิ่งมากขึ้น นั้นย่อมหมายถึงความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และปัญหาการขาดทักษะในการเข้าสังคมที่จะตามมาด้วย เมื่อพฤติกรรมเนือยนิ่งกำลังคุกคามเด็กและเยาวชนไทยโดยไม่รู้ตัว คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงร่วมกับคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) จัดเสวนา กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกายในสถานศึกษา หรือ Active Play เพื่อดำเนินส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย โดยเฉพาะการปรับการเรียนการสอนให้เด็กได้ขยับหรือมีกิจกรรมทางกายระหว่างเรียน



รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) เล่าให้ฟังถึงแนวคิดการเรียนการสอนแบบ Active Learning ทำได้หลายรูปแบบ เช่น ปรับห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ในการเรียนรู้และวิ่งเล่น การเพิ่มชั่วโมงกิจกรรมและนันทนาการให้นักเรียนในทุกๆ วัน รวมทั้งให้นักเรียน

ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการในช่วงพักกลางวัน พร้อมส่งเสริมให้โรงเรียนปรับโครงสร้างพื้นฐานและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้เหมาะกับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน

เสริมโดย ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ที่ผ่านมามี สสส.





Active Play สามารถใช้ได้กับทุกวิชา แต่จุดสำคัญ คือ ครูอาจารย์ต้องเห็น ความสำคัญก่อน

ได้ดำเนินการในโรงเรียนนำร่องทั่วประเทศ
50 โรงเรียน มีการนำกิจกรรมทางกาย

มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งใน
เวลาเรียนและในชั่วโมง ส่งผลให้เด็ก
และเยาวชนมีความกระตือรือร้น
ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น กิจกรรมฐาน
วิ่งลอดเชือกที่บูรณาการความรู้มาจาก
วิชาคณิตศาสตร์และนันทนาการเข้าไว้
ด้วยกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มพัฒนาการทาง
ด้านสมองและเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหว
ของเด็กๆ เป็นต้น

แต่การจะนำ Active Play
มาใช้ให้เป็นรูปธรรมได้นั้น **รศ.สมควร
โพธิ์ทอง** อาจารย์ประจำภาคสันตนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ(มศว)
เผยว่า อันที่จริงแล้ว Active Play
สามารถใช้ได้กับทุกวิชาแต่จุดสำคัญ
คือ ครูอาจารย์ต้องเห็นความสำคัญก่อน
และลองดูว่ามีกิจกรรมอะไรที่คุณครู
สามารถแทรกเข้าไปในบทเรียนได้ เช่น
แทรกเพลงให้เด็กได้เต้นรำเด็กจะจดจำ
เนื้อหาผ่านบทเพลงได้ง่ายขึ้น แถมยังได้
ขยับตัวกระตุ้นสมองด้วย

เรื่องนี้ ตัวแทนจากฝั่งผู้สอนอย่าง
สุทธิดา แสงขำ อาจารย์วิชาภาษาอังกฤษ
ประจำโรงเรียนวัดโพธิ์งาม จ.นครปฐม
เผยถึงเทคนิคที่ตัวเองใช้ว่า จะพยายาม
หากิจกรรมสนุกๆ ให้นักเรียนสนใจ
เป็นกิจกรรมสั้นๆ ประมาณ 10 นาที
ก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหาหลักของวิชา
เช่น เกมทายคำศัพท์ภาษาอังกฤษ
หรือ การแสดงหน้าชั้นเรียน เช่น
การแสดงละคร การร้องเพลง

เช่นกันกับคุณครูผู้สอนวิชา
สุขศึกษาและพลศึกษา ว่าที่ร้อยตรี
เอก จันทราภิรมย์ อาจารย์ประจำ
โรงเรียนบางบัวทอง จ.นนทบุรี ที่มักจะ
นำเด็กๆ มาร่วมกันบริหารกายหน้าเสาธง
หรือให้เด็กๆ ได้เล่นเกมในคาบเรียน
ตามแนวคิด Active Play

ทั้งหมด คือ ความพยายามที่จะ
กระตุ้นให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย
ให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อ
เสริมสร้างพัฒนาการและมีสุขภาพที่ดี
ต่อไปในอนาคต







