



67 **ปี**
มศว
28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวจากหนังสือพิมพ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000

ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ X-Cite ไทยโพสต์ ฉบับประจำวัน ที่ 22 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2560 หน้า 2-3

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



เคลื่อนไหว 60 นาทีต่อวัน สุขภาพเด็กไทยเป็นเลิศ

ปัจจุบันเด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละหลายชั่วโมง และมีแนวโน้มเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น ทำให้มีกิจกรรมทางกายน้อย เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และขาดทักษะในการเข้าสังคม ล่าสุดสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) สนับสนุนให้โรงเรียนในสังกัด สพฐ. มีกิจกรรมทางกายด้วยการเล่น หรือ Active Play เพิ่มขึ้น 60 นาทีต่อวัน เพื่อให้เด็กและเยาวชนไทยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและห่างไกลโรคภัย

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง

เสริมสุขภาพ (สสส.) เล่าให้ฟังว่า แนวคิดดังกล่าวจะเน้นการมีส่วนร่วมของโรงเรียนและคุณครูเป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมและจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน อาทิ การจัดการเรียนการสอนแบบ Active Learning โดยปรับห้องเรียนให้เป็นพื้นที่ในการเรียนรู้และวิ่งเล่น การเพิ่มชั่วโมงกิจกรรมและนันทนาการให้กับนักเรียนในทุกๆ วัน

รวมทั้งให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการในช่วงพักกลางวัน พร้อมกับส่งเสริมให้โรงเรียนปรับโครงสร้างพื้นฐานและสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้เหมาะสมกับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียน และยังช่วยให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ช่วยลดการติดหน้าจอโทรศัพท์และเกม



รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก



ดร.นพ.โพโรจน์ เสาน่วม

คอมพิวเตอร์ พฤติกรรมเนือยนิ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้เราขยับร่างกายน้อยลง และเสี่ยงปัญหาสุขภาพโดยไม่รู้ตัว

ดร.นพ.โพโรจน์ เสาน่วม ผอ.สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ สสส. ให้ข้อมูลว่า สสส.





ได้ดำเนินการในโรงเรียนนำร่องทั่วประเทศ 50 โรงเรียน มีการนำกิจกรรมทางกายมาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งในเวลาเรียนและในชั่วโมง ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความกระตือรือร้น ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น กิจกรรมฐานวิ่งลอดเชือก ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาคณิตศาสตร์และนันทนาการเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มพัฒนาการทางด้านการมองและเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กๆ หรือจะเป็นฐานบอลลูกหวด ที่จะช่วยพัฒนาทักษะการทรงตัวและสอนให้รู้จักความสามัคคี ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถเพิ่มกิจกรรมทางกายหรือชวนออกมาเล่นแอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน

ด้าน “รศ.สมศวรร โพธิ์ทอง” อาจารย์ประจำภาคสันทนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เล่าว่า การนำ Active Play ไปทำให้เป็นรูปธรรม ครูอาจารย์ต้องเห็นความสำคัญก่อน ซึ่ง Active Play สามารถใช้ได้กับทุกวิชา โดยจัดสรรเวลาให้เด็กมีโอกาสนั่งอย่างมีความสุข แทรกการเล่นในชั้นเรียน ลองดูว่ามีกิจกรรมอะไรที่คุณครูสามารถแทรกเข้าไปในบทเรียนได้ โดยไม่รบกวนการเรียนการสอน เช่น แทรกเพลงให้เด็กได้เต้นรำ เด็กจะจดจำเนื้อหาผ่านบทเพลงได้ง่ายขึ้น แถมยังได้ขยับตัว กระตุ้นสมองด้วย

ขณะที่ “นางสุทธิดา แสงขำ” อาจารย์ประจำโรงเรียนวัดโพธิ์งาม จ.นครปฐม เผยว่า วิชาที่สอนคือภาษาอังกฤษ ซึ่งในชั่วโมงที่มีการเรียนการสอนจะพยายามหากิจกรรมสนุกๆ ให้นักเรียนสนใจ โดยเป็นกิจกรรมสั้นๆ ประมาณ 10 นาทีก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้อหาหลักของวิชา เช่น เกมทายคำศัพท์ภาษาอังกฤษ ซึ่งนักเรียนจะได้ทบทวนความรู้ภาษาอังกฤษและความเพลิดเพลิน หรือการแสดงหน้าชั้นเรียนตาม



ความถนัดและความสนใจ อาทิเช่น การแสดงละคร การร้องเพลง ซึ่งพยายามสอดแทรกการสอนในรูปแบบนี้แทนการให้นักเรียนนั่งฟังเฉยๆ

เช่นเดียวกับ “ว่าที่ร้อยตรีเอก จันทราภิรมย์” อาจารย์ประจำโรงเรียนบางบัวทอง จ.นนทบุรี เสริมว่า สอนวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา นักเรียนหลายคนมีภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน ดังนั้นจึงพยายามนำกิจกรรม Active Play มาช่วยขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งการบริหารกายหน้าเสาธง กิจกรรมทางกายผ่านการเล่นเกมในคาบเรียน โดยปรับเปลี่ยนชั้นเรียนใหม่ให้เคลื่อนไหวย้ายโต๊ะ-เก้าอี้ได้ง่ายขึ้น เพื่อให้ทุกวิชาสามารถปรับการเรียนการสอนให้เป็นแบบ Active Play ซึ่งทำให้นักเรียนสนใจเรียนกันมากขึ้น

ยังมีความเห็นของน้องเด็กและเยาวชนตัวอย่าง โดย “น้องเฟรย่า” ด.ญ.พิชชา ชินวัตร นักแสดงวัยใสมากความสามารถ เล่าให้ฟังว่า ชอบกระโดดเชือก ตีเบตมินตันกับเพื่อน บางครั้งก็ไปว่ายน้ำ ทำให้หนูสุขภาพดี และมีเพื่อนมากขึ้น

เช่นเดียวกับ “น้องทิกเกอร์” ด.ช.อชิระ เทริโอ ลูกชายของนักร้องดัง “นีโกล เทริโอ” ก็เล่าทำนองเดียวกันว่า ตอนอยู่ที่โรงเรียนจะชอบเล่นบาสเกตบอล บางครั้งก็เตะฟุตบอล



หรือขกมวยไทย ซึ่งรู้สึกสนุกสนานและได้ร่างกายที่แข็งแรง อยากชวนเพื่อนๆ ให้มาทำกิจกรรมขยับเคลื่อนไหวร่างกายในทุกโอกาส จะได้สุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจดี

นอกจากนี้ ดร.ณัฐพันธ์ ศุภกา ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สสส. กล่าวถึงภาพรวมถึงพฤติกรรมเนือยนิ่งของสังคมไทยว่า สุขภาพของคนไทยยุค 4.0 ที่น่าจับตาในแต่ละช่วงวัย พบว่าในกลุ่มเด็กเล็กเริ่มติดหวานตั้งแต่ 2-5 ขวบ ผู้ปกครองเริ่มให้กินน้ำหวานหรือน้ำอัดลมมากกว่า 1



ดังนั้นเมื่อเข้าใจพฤติกรรมทางสุขภาพของคนในแต่ละช่วงวัยที่ต่างไปจากเดิม จะสามารถออกแบบปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้คนในแต่ละวัยมีพฤติกรรมที่เหมาะสม โดยเฉพาะเด็กไทยก็ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อสุขภาพที่ดี พัฒนาการเป็นเลิศตามไปด้วย.



กายเพียง 1.14 ชั่วโมงต่อวัน แต่ใช้เวลาไปกับอินเทอร์เน็ต 6 ชั่วโมงต่อวัน และต้องการความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย โดยการสำรวจรายงานสุขภาพคนไทยพบว่า จำนวนคู่นอนเฉลี่ยของวัยรุ่นอยู่ที่ 5 คนทั้งหญิงและชาย



ดร.ณัฐพันธุ์กล่าวว่า ในกลุ่มวัยทำงานวันนี้เราเห็นวัฒนธรรมการดื่มกาแฟตอนเช้า น้ำหวานกลางวัน และดินเนอร์ขนมหวานบิงซูมือเย็น ซึ่ง สสส.ร่วมกับ ม.มหิดล ทำการสำรวจจนนสายเศรษฐกิจย่านสีลม อนุสาวรีย์ชัยฯ เพื่อตรวจปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มชงหวาน 5 เมยูดฮิต พบว่าเพียง 1 แก้ว 250 มล. มีปริมาณน้ำตาลสูงถึง 10-15 ช้อนชา ซึ่งองค์การอนามัยโลกแนะนำให้ควรบริโภคน้ำตาลในอาหารทุกชนิดไม่เกินวันละ 6 ช้อนชาเท่านั้น พฤติกรรมเหล่านี้เสี่ยงต่อโรคอ้วนลงพุง และเป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง



ส่วนผู้สูงวัยเรายังขาดการรับมือในการเข้าสู่สังคมสูงวัย โดยเฉพาะหลักประกันรายได้ยามเกษียณอายุ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุมีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน หรือรายได้ต่ำกว่า 2,647 บาทต่อเดือน ซึ่งไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 95% มีโรคประจำตัว แต่ยังคงสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

ครั้งแต่จนถึง 12% และ 30% ของเด็กเล็กมีพัฒนาการต่ำกว่าเกณฑ์ โดยเฉพาะพัฒนาการด้านภาษา ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการใช้เทคโนโลยีทั้งสมาร์ทโฟน ไอแพดในการเลี้ยงดู

ส่วนกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมชั้ยบ่น้อยกว่าผู้สูงอายุ โดยวัยรุ่นเฉลี่ยมีกิจกรรมทาง