



# ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที 30 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2561 หน้า 14 มูลค่าข่าว 246,305.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



## โรงเรียนรักเดินเพิ่มกิจกรรมทางกายลดโรคNCDs

“**เพราะเด็กอ้วนในวันนี้ คือผู้ใหญ่ อ้วนขึ้นโรคในวันข้างหน้า**” เป็นเหตุผลที่ทำให้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ตระหนักและหาวิธีการป้องกันอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่า “โรคอ้วนลงพุง” เป็นปัจจัยก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น ดังนั้นการหาทางป้องกันย่อมดีกว่าการหาทางแก้ไข

จึงเป็นที่มาทำให้ สสส.เปิดตัว “คู่มือโรงเรียนรักเดิน” นำเสนอแนวทางและเทคนิคในการออกแบบและส่งเสริม การเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้กับเด็ก โดยโรงเรียนทุกแห่งสามารถนำไปปรับใช้ได้ตามความเหมาะสม หรือนำไปเป็นกิจกรรมเสริมได้

**ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม** ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า คู่มือโรงเรียนรักเดิน มีเป้าหมายสำคัญ คือ เป็นการแก้ปัญหาเยาวชนเคลื่อนไหวร่างกายน้อย มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่ง ซึ่งจะส่งผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว ระยะสั้นคือ การไม่มีสมาธิในการเรียน กระทั่งต่อผลการเรียน ส่วนระยะยาว เกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ตามมา ส่งผลกระทบต่อร่างกาย สอดคล้องกับผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ

กระทรวงสาธารณสุข และ สสส. พบว่า ในปี 2557 กลุ่มเด็กในเขตเมืองมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งสูงถึง 13.5 ชั่วโมงต่อวัน สาเหตุหลักมาจากการใช้เวลาส่วนใหญ่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ รวมทั้งเวลานั่งเรียนทั้งในเวลาปกติและเรียนพิเศษนอกเวลา ทำให้คาดการณ์ว่าในอีก 3 ปีข้างหน้าจะมีเด็กไทยถึง 1 ใน 5 ที่อยู่ในภาวะอ้วน สสส.จึงหันมามองว่าจะทำอย่างไรให้เด็กมีการขยับร่างกายมากขึ้น

โดยช่วงแรกจะมีโรงเรียนนำร่อง 16 แห่ง ได้แก่ 1.โรงเรียนกึ่งเพชร 2.โรงเรียนนนทรีวิทยา 3.โรงเรียนนิมมานนตรี 4.โรงเรียนสตรีวิฑูรย์ศึกษา 5.โรงเรียนวัดสังเวช 6.โรงเรียนวัดสุทธิวราวิทยา 7.โรงเรียนศึกษานารี 8.โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 9.โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) 10.โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง 11.โรงเรียนราชวินิตมัธยม 12.โรงเรียนราชวินิตบางแค ปานาชา 13.โรงเรียนเทพศิรินทร์ 14.โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร 15.โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา 16.โรงเรียนเซนต์ ปีเตอร์ อนุบุรี ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล ภายใต้โครงการโรงเรียนรักเดินตั้งแต่ปี 2557 เพื่อใช้เป็นงานต้นแบบส่งเสริมให้เด็กขยับขยับมัธยมต้นและมัธยมปลาย เพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น รวมทั้งปลูกฝังให้เห็นประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย

“หลังเสร็จสิ้นโครงการเราจะมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนที่เข้าร่วม

โครงการ ปรากฏว่าเด็กที่ร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น กระตุ้นให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เกิดทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมทางกาย และมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง” ดร.นพ.ไพโรจน์กล่าว

**ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล** ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. กล่าวว่า การเพิ่มกิจกรรมทางกายนอกจากเด็กจะมีสุขภาพแข็งแรง มีความคล่องตัว มีความกระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใสแล้ว ยังเป็นการเพิ่มความฉลาด โดยมีงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศยืนยันตรงกันว่า การออกแบบหลักสูตรที่ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายทุกวันสามารถนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีขึ้น ซึ่งการเคลื่อนไหวในช่วงสั้นๆ เพียง 3-5 นาทีก่อนเริ่มเรียน ระหว่างชั่วโมงคาบเรียน หรือช่วงพักกลางวัน จะช่วยให้สมองของเด็กมีความตื่นตัวในทุกมิติ โดยเฉพาะการมีสมาธิที่ดี ส่งผลกับการเรียนรู้และการจดจำได้ดียิ่งขึ้น

“ถ้าปลูกฝังให้เยาวชนเสพติดการมีกิจกรรมทางกาย ก็จะทำให้เกิดนิสัยถาวรในการรักการออกกำลังกาย ซึ่งเยาวชนอายุ 7-18 ปี หากมีการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเรื่องการเรียนรู้เติบโต สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรค NCDs การให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่น หรือการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำมีส่วนช่วยกระตุ้นการส่งสัญญาณประสาท หรือคลื่นไฟฟ้าในสมองที่เชื่อมต่อกันระหว่างเซลล์ประสาทเพิ่มขึ้น มีผล



เชื่อมโยงต่อการพัฒนาของสมองได้ดีขึ้น ทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นอีกด้วย” ผศ.ดร.สุชาติกล่าว

ทางด้านตัวแทนโรงเรียนนาร่อง โครงการโรงเรียนรักเด็ก โดย **นางมยุรี อะหะหมัดจุฬา** ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวุฒิมศศึกษา กล่าวว่า เห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจนในตัวเด็กที่ร่วมกิจกรรม โดยนักเรียนส่วนใหญ่ปรับพฤติกรรม การเดินทางมาโรงเรียนด้วยการเดินแทนนั่งมอเตอร์ไซด์หรือการให้ผู้ปกครองขับรถมาส่งมากขึ้น รวมทั้งใช้เวลาว่างระหว่างการเปลี่ยนคาบเรียน ช่วงพักกลางวัน และช่วงเลิกเรียนออกมาขยับร่างกายมากขึ้น จากเดิมมีพฤติกรรมไม่ชอบขยับ ขาดการออกกำลังกาย

ในขณะเดียวกันโรงเรียนยังได้เพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดกิจกรรมเดินแอโรบิกก่อนเข้าชั้นเรียน ช่วงเช้า การปรับเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างคาบเรียน และต่อยอดเป็นโครงการเดินศึกษาแหล่งเรียนรู้ ชุมชนชางนาถ สะพานยาว และบริเวณพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือสวนสมเด็จพระยา การจัดการแข่งขันฮูลาฮoop ซึ่งได้รับความสนใจเข้าร่วมจากนักเรียนจำนวนมาก และยังเรียกร้องให้จัดกิจกรรมลักษณะนี้เพิ่มขึ้น

“ปัญหาของโรงเรียนคือ เด็กส่วนใหญ่มีภาวะอ้วน ถ้าผมก็จะพอมขาดโภชนาการและการออกกำลังกาย ไม่กระฉับกระเฉงเลย แต่หลังการเข้าร่วมโครงการโรงเรียนรักเด็ก เราเห็นได้ชัดถึงการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนอย่างมาก มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉงขึ้น มีการรวมตัวกันเดินมาโรงเรียน และสนุกสนานในการเล่นกีฬามากขึ้น ที่ได้ตามมาคือมีสมาธิในการเรียนและจดจำดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น ถือเป็นเรื่องที่ดีมากสำหรับตัวเด็กและโรงเรียน” นางมยุรีกล่าว

กิจกรรมโรงเรียนรักเด็ก เป็นการณรงค์ให้เยาวชนมีความเข้าใจและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การสร้างสุขภาพที่ดีสอดคล้องกับนโยบายของ สสส. ที่ต้องการให้คนไทยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี.