



ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ X-Cite ไทยโพสต์ ฉบับประจำวัน 11 เดือนสิงหาคม พ.ศ.2561 หน้า 14 มูลค่าข่าว 246,254.-

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

คู่มือโรงเรียนรักเดิน เพิ่มกิจกรรมทางกายลดโรคเยาวชน



บรรยากาศการอบรมโรงเรียนรักเดิน



โรงเรียนรักเดิน

ปณูหาโรคติดต่อไม่เรื้อรัง หรือที่เรียกย่อว่าโรค NCDs ซึ่งหมายถึงการเป็นโรคอ้วน ความดัน เบาหวาน โรคหลอดเลือด ฯลฯ ไม่ได้เกิดเฉพาะผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ยังมีโอกาสที่จะเกิดกับคนในวัยเด็กด้วย ทำให้สำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงมีโครงการโรงเรียนรักเดินขึ้น พร้อมกับการออกคู่มือโรงเรียนรักเดินให้กับโรงเรียนต่างๆ เพื่อเป็นไกด์ไลน์ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้กับเด็ก เป้าหมายหลัก ก็เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคอ้วนไม่ให้เกิดกับเด็ก

“คู่มือโรงเรียนรักเดิน” ได้นำเสนอแนวทางและเทคนิคในการออกแบบและส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เพื่อให้โรงเรียนทุกแห่งสามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสม หรือเสริมในกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ ซึ่งจะช่วยให้การเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเป็นเรื่องสนุกและส่งเสริมสุขภาพ

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า คู่มือโรงเรียนรักเดินเป็นการทำงานร่วมกันระหว่าง สสส. และโรงเรียนนำร่อง 16 แห่ง ได้แก่ 1.โรงเรียนกิงเพชร 2.โรงเรียนนันทวิทย์ 3.โรงเรียนนิมมานติ 4.โรงเรียนสตรีวิฑูรย์ศึกษา 5.โรงเรียนวัดสกลไชย 6.โรงเรียนวัดสุทธิวราราม

7.โรงเรียนศึกษานารี 8.โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน 9.โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) 10.โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ 11.โรงเรียนราชวินิตมัธยม 12.โรงเรียนราชวินิตบางแค ปานา 13.โรงเรียนเทพศิรินทร์ 14.โรงเรียนมัธยมวัดเบญจมบพิตร 15.โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา 16.โรงเรียนเซนต์ปีเตอร์ อันบุรี ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล ภายใต้โครงการโรงเรียนรักเดินตั้งแต่ปี 2557 เพื่อใช้เป็นงานต้นแบบส่งเสริมให้เด็กช่วงวัยมัธยมต้นและมัธยมปลาย เพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น รวมทั้งปลูกฝังให้เห็นประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย

ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปัญหาลำบาก คือ เยาวชนเคลื่อนไหวร่างกายน้อย มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่ง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อทั้งระยะสั้นและระยะยาวระยะสั้นคือการไม่มีสมาธิในการเรียน กระทั่งต่อผลการเรียน ส่วนระยะยาว เกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ตามมา ส่งผลกระทบต่อร่างกาย สอดคล้องกับผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ จากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข และ สสส. พบว่า ในปี 2557 กลุ่มเด็กในเขตเมืองมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งสูงถึง

13.5 ชั่วโมงต่อวัน สาเหตุหลักมาจากการใช้เวลาส่วนใหญ่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ รวมทั้งเวลานั่งเรียนทั้งในเวลาปกติและเรียนพิเศษนอกเวลา ทำให้คาดการณ์ว่าในอีก 3 ปีข้างหน้าจะมีเด็กไทยถึง 1 ใน 5 ที่อยู่ในภาวะอ้วน สสส.จึงหันมามองว่าจะทำอย่างไรให้เด็กมีการขยับร่างกายมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ ร่วมกับโรงเรียนนำร่องดังกล่าวได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ ปรากฏว่าเด็กที่ร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น กระตุ้นให้เกิดการเคลื่อนไหวทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เกิดทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมทางกาย และมีการออกกำลังกายต่อเนื่อง

ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิ สสส. กล่าวว่า การเพิ่มกิจกรรมทางกายนอกจากเด็กจะมีสุขภาพแข็งแรง มีความคล่องตัว มีความกระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใสแล้วยังเป็นการเพิ่มความฉลาด โดยมีการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศยืนยันตรงกันว่า การออกแบบหลักสูตรที่ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายทุกวันสามารถนำไปสู่การเรียนรู้ที่ดีขึ้น ซึ่งการเคลื่อนไหวในช่วงสั้นๆ เพียง 3-5 นาทีก่อนเริ่มเรียน ระหว่างชั่วโมงคาบเรียน หรือช่วงพักกลางวัน



ดร.พ.ไพโรจน์ เสาน่วม



มยุรี อะทะหมัดจุฬา



ผศ.ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล

วัน จะช่วยให้สมองของเด็กมีความตื่นตัวในทุกมิติ โดยเฉพาะการมีสมาธิที่ดี ส่งผลกับการเรียนรู้และการจดจำได้ดียิ่งขึ้น

“ถ้าปลูกฝังให้เยาวชนเสพติดการมีกิจกรรมทางกาย ก็จะทำให้เกิดนิสัยถาวรในการรักการออกกำลังกาย ซึ่งเยาวชนอายุ 7-18 ปี หากมีการออกกำลังกายนอกจากจะช่วยเรื่องการเจริญเติบโต สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรค NCDs การให้เด็กเคลื่อนไหวด้วยการเล่นหรือการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ มีส่วนช่วยกระตุ้นการส่งสัญญาณประสาทหรือคลื่นไฟฟ้าในสมองที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทเพิ่มขึ้น มีผลเชื่อมโยงต่อการพัฒนาของสมองได้ดีขึ้น ทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นอีกด้วย” ผศ.ดร.สุชาติกล่าว

ทางด้านตัวแทนโรงเรียนนาร่อง **นางมยุรี อะทะหมัดจุฬา** ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวุฒิมศศึกษา กล่าวว่า โรงเรียนเห็นได้เห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจนหลังจากให้เด็กนักเรียนมีกิจกรรมทางกาย โดยนักเรียนส่วนใหญ่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดินทางมาโรงเรียนด้วยการเดินแทนการนั่งมอเตอร์ไซด์ หรือการให้ผู้ปกครองขับรถมาส่งมากขึ้น รวมทั้งใช้เวลาว่างระหว่างการเปลี่ยนคาบเรียน ช่วงพักกลางวัน และช่วงเลิกเรียนออกมาขยับร่างกายมากขึ้น จากเดิมมีพฤติกรรมไม่ชอบขยับ ขาดการออกกำลังกาย

ในขณะเดียวกัน โรงเรียนยังได้เพิ่มกิจกรรม

เช่น การจัดกิจกรรมเดินแอโรบิกก่อนเข้าชั้นเรียน ช่วงเช้า การปรับเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างคาบเรียน และต่อยอดเป็นโครงการเดินศึกษาแหล่งเรียนรู้ชุมชนข้างนาผา สะพานยาว และบริเวณพระราชานุสาวรีย์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี หรือสวนสมเด็จพระเจ้า การจัดการแข่งขันฮูลาฮูป ซึ่งนักเรียนเข้าร่วมจำนวนมากและยังเรียกร้องให้จัดกิจกรรมลักษณะนี้เพิ่มขึ้นอีก

“ปัญหาของโรงเรียนคือเด็กส่วนใหญ่มีภาวะอ้วน ถ้าผมก็จะพอมหาโภชนาการและการออกกำลังกาย ไม่กระฉับกระเฉงเลย แต่หลังการเข้าร่วมโครงการโรงเรียนรักเดิน เราเห็นได้ชัดถึงการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนอย่างมาก มีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉงขึ้น มีการรวมตัวกันเดินมาโรงเรียน และสนุกสนานในการเล่นกีฬามากขึ้น ที่ได้ตามมามีสมาธิในการเรียนและจดจำดีขึ้น ผลการเรียนดีขึ้น ถือเป็นเรื่องที่ดีมากสำหรับตัวเด็กและโรงเรียน” นางมยุรีกล่าว

กิจกรรมโรงเรียนรักเดิน เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนมีความเข้าใจและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การสร้างสุขภาพที่ดีสอดคล้องกับนโยบายของ สสส.ที่ต้องการให้คนไทยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี.