



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับวันที่ 10 เดือนมิถุนายน พ.ศ.2562 หน้า 19 มูลค่าข่าว 41,184.-



สสส.-มหิดลจัด 18รร.ฉลาดเล่นนำร่อง เด็กไทยสอบผ่าน 26.2% ตามเกณฑ์องค์การอนามัยโลก



งานเสวนาความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย Active Play และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในกลุ่มวัยเด็ก

สสส.จับมือมหาวิทยาลัยมหิดลเปิดเวทีงานวิจัยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พันธมิตรเด็กและเยาวชนไทยไม่ถึงครึ่งผ่านเกณฑ์กิจกรรมทางกายตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก สอบผ่านเพียงร้อยละ 26.2 เท่านั้น เด็กและเยาวชนไทยเล่นออกแรงแบบไม่มีกติกามากกว่า 2 ชั่วโมง/วัน (Active Play) เพียงร้อยละ 8.7 เท่านั้น เด็กและเยาวชนไทยเล่นกีฬาหรือกิจกรรมทางกายไม่ถึงครึ่งที่เข้าร่วม หรือร้อยละ 44.1 เติบโตขึ้นโรงเรียนฉลาดเล่นนำร่อง 600 รร.ทั่วประเทศ ตัวแทนผู้บริหาร 76 คน จาก 18 รร.ทั่วประเทศ เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ฉลาดเล่น เด็กนั่งช้อปปิ้งเนือยนิ่งอยู่หน้าจอ 6 ชั่วโมง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บโดยตรง ปีก่อนคนไทยตาย 3 แสนคนจากโรค NCDs นั้น เนือย นิ่ง

ที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แลกเปลี่ยนภาพรวมการจัดโครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย

ที่มีอายุระหว่าง 8-15 ปี ให้มีสุขภาวะที่ดีเหมาะสมตามวัย และเป็นการสร้างความเข้าใจให้แก่ครู ผู้ปกครอง ถึงความสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ทั้ง 3 มิติ ลดการเนือยนิ่ง รวมถึงการสานพลังความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชน ขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวงกว้างต่อสังคมไทย

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ให้คำนิยามเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ เพื่อเกิดการใช้พลังงานจากกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการใช้และเผาผลาญพลังงานของร่างกายนับตั้งแต่กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน การเดินทางในชีวิตประจำวัน เวลาวางจากการทำงานหรือเสร็จสิ้นภารกิจงานประจำ เด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ หรือมีเวลาในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมให้ได้อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน

สถานการณ์ปัจจุบันของการมีกิจกรรม

ทางกายในเด็กและเยาวชนไทย พบว่า “มีเด็กไทยไม่ถึงครึ่งที่ผ่านเกณฑ์องค์การอนามัยโลก” ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยปี พ.ศ.2561 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่ามีเด็กและเยาวชนไทยเพียงร้อยละ 26.2 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จากการสำรวจยังพบว่าเด็กและเยาวชนไทยมีการเล่นออกแรงแบบไม่มีกติกามากกว่า 2 ชั่วโมง/วัน (Active Play) เพียงร้อยละ 8.7 เท่านั้น รวมถึงการเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้างของเด็กและเยาวชนไทย พบว่ามีเด็กและเยาวชนไทยไม่ถึงครึ่งที่มีการเข้าร่วมหรือร้อยละ 44.1

มีการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศพบว่า การมีกิจกรรมทางกายช่วยพัฒนาด้านการนับถือตนเองในเด็กได้ (Mark S. Tremblay, J.Wyatt Inman, J. Douglas Willms, 2000) พบว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพัฒนาการด้านทักษะการเคลื่อนไหว ทักษะทางสังคม พฤติกรรมทางสังคม ทักษะคิดที่มีต่อโรงเรียน และพัฒนาการด้านการคิด

“โรงเรียนฉลาดเล่น” (Active School)



นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

คือโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เด็กๆ จะมีความสุขกับการเรียนรู้ผ่านทางการเล่น มีกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย ในระหว่างวัน รวมทั้งการทำกิจกรรมทางกายที่ควบคู่กับการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาต่างๆ ภายใน รร.ฉลาดเล่นนี้ เด็กๆ จะมีพัฒนาการที่สมวัยอย่างรอบด้าน รู้สึกมีความสุขและผูกพันกับการอยู่ที่ รร. การได้เรียนกับคุณครูที่มีกระบวนการเรียนการสอนแบบ Active Learning ที่ช่วยให้เด็กๆ ได้มีประสบการณ์ตรง กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้

ช่วงเวลาที่เหมาะสมของเด็กมีความพร้อมสำหรับการเรียนรู้อย่างเต็มที่ เด็กจะได้ร่วมกิจกรรมการเล่นแบบ Active Play ที่ผ่านการทดลองวิจัย เพื่อให้สมองมีความพร้อม มีสมาธิสำหรับการเรียน ใช้บูรณาการเข้ากับโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นได้ศึกษาวิจัยบทบาทหน้าที่ของโรงเรียนทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน เพื่อให้เกิดองค์ความรู้เชิงกลไกที่เรียกว่า 4PC เป็นชุดความรู้เชิงวิชาการเกี่ยวกับแนวทางและกลไกการสนับสนุนกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเป็นหลัก หาก รร.ต้องการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาเป็นไปอย่างเหมาะสมตามช่วงวัยที่สอดคล้องต่อระบบการศึกษาและการเรียนรู้ของโลกปัจจุบันและอนาคต

ร.ใช้กลไก 4PC ได้แก่ Active policy, Active people, Active place, Active Program Active classroom ไปใช้ในการออกแบบกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนควบคู่ไปกับการกำหนดบทบาทหน้าที่ของทุกส่วนที่เกี่ยวข้องใน รร. การหนุนเสริมให้เด็กนักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากขึ้น ตลอดจนการสร้างเสริมอุปนิสัยเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายที่ดีในวัย รร.ไม่ใช่เรื่องยากแต่อย่างใด โรงเรียนมีบทบาทที่สำคัญในการนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้สนับสนุนกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อบุคลากรของประเทศชาติต่อไปในอนาคตด้วย

กฤตณัฐ กนกธร ทำหน้าที่พิธีกร
ดำเนินรายการจัดกิจกรรมร่วมกับสถานศึกษานำร่องทั่วประเทศจำนวน 600 รร. ทั้งนี้มีคุณครูที่เป็นตัวแทนจากทุกภาคของประเทศไทยจำนวน 76 คน มาจาก 18 รร.ทั่วประเทศเข้าร่วมกิจกรรม WORKSHOP โรงเรียนฉลาดเล่น เป็นการส่งเสริมการทำงานเป็นทีม รวมถึงการฝึกใช้งานให้ถนัดทั้งสองมือ ยิ่งเก่งเท่าไรก็จะทำอะไรใหม่ๆ ให้กับชีวิตได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเล่นดี 3 มิติส่งเสริมการเรียนรู้

คุณครูที่มาจาก รร.ใน จ.พิษณุโลก

จำนวน 5 รร. มี รร.จำการบุญ, รร.วัดศรีวิสุทธิธารามฯ มีคุณครูณัฏฐ์ เนียมหอม เป็นตัวแทนครู, รร.บ้านใหม่เจริญธรรม, รร.วัดแหลมเจดีย์, รร.บ้านท่าไม้งาม รศ.ดร.อัจฉริยากลิยะพัท อาจารย์ต้นแบบ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อ.ประจำภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ คณะครุศาสตร์ เข้ามาเป็นวิทยากร คุณครูที่มาจาก รร.ใน จ.ชลบุรี รร.วัดทองคั้ง รร.อ่างศิลาพิทยาคม รร.สมลวิทยาเขตชลบุรี คุณครูที่มาจาก รร.ใน จ.ตาก รร.เด่นไม้ซุงวิทยา รร.ทรัพย์สมบูรณ์พิทยาคม รร.เด่นวีรราชบุรีรังสรรค์ รร.บ้านวังโพธิ์ ชุมชนวัดป่าลาน สพป.ตากเขต 1 คุณครูที่มาจาก จ.นครราชสีมา รร.บ้านจอหอ ครูที่มาจากนครศรีธรรมราช รร.ชุมชนบ้านปากเลี้ยว ส่วนคุณครูที่มาจาก รร.ในกรุงเทพฯ รร.วัดโพธิ์เรียง, รร.ราชมนตรี

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เป็นวิทยากร กล่าวถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย Active Play และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งในกลุ่มวัยเด็ก ตั้งคำถามว่าทำไมไม่ปล่อยให้เด็กเล่นตามเรื่องตามราวในโลกใบใหญ่ มุ่งทำให้เด็กเข้าสู่ Active Play เด็กจะได้เจริญเติบโตทั้งกายใจ สังคม และมีจิตสำนึก ถ้าปล่อยให้โลกเปลี่ยนแปลงโดยขาดจิตสำนึก ขาดความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน อนาคตจะลำบากมาก เราช่วยกันสอนลูกหลานทำ Active Play กิจกรรมผสมผสานสร้างให้จิตใจดี มีเพื่อนฝูง มีสังคม ตกผลึกจิตสำนึกที่ดีต่อเพื่อนฝูง สังคมจะมีความสุขมาก ทำอย่างไรให้เด็กติดเกมวันละ 5-6 ชั่วโมง บางครั้ง 8 ชั่วโมง ให้มีเวลาเพิ่มขึ้นไปทำกิจกรรมอย่างอื่น

“การที่เด็กนั่งซบอ้อมเนือยนิ่งอยู่หน้าจอ 6 ชั่วโมง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บโดยตรง ปีก่อนคนไทยตาย 3 แสนคนจากโรค NCDs เนือย นิ่ง มีคนตายในโรงพยาบาล 1 หมื่นคนที่ต้องหาสาเหตุ 400 คน ทหารที่ออกไปรบในสงครามยิ่งกันตายครั้งละ 60-70 คน บ้านเราเทศกาลสงกรานต์ เทศกาลปีใหม่ มีคนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเทศกาลละ 400 คน ถ้าจะลงไปที่คนนั่ง เนือย นิ่ง ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บปีละ 3 แสนคน คนจำนวนครึ่งหนึ่งต้องหา



บทบาทของ สสส. ในการขับเคลื่อนการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยเด็กมีวิทยากรบนเวที

“โรงเรียนฉลาดเล่น” (Active School) คือโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เด็กๆ จะได้มีความสุขกับการเรียนรู้ผ่านทางการเล่น มีกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกายในระหว่างวัน รวมทั้งการทำกิจกรรมทางกายที่ควบคู่กับการเรียนรู้ในเนื้อหาวิชาต่างๆ ภายใน รร.ฉลาดเล่นนี้ เด็กๆ จะมีพัฒนาการที่สมวัยอย่างรอบด้าน รู้สึกมีความสุขและผูกพันกับการอยู่ที่ รร. การได้เรียนกับคุณครูที่มีกระบวนการเรียนการสอนแบบ Active Learning ที่ช่วยให้เด็กๆ ได้มีประสบการณ์ตรงกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้

เงินรักษาตัวเองในช่วง 6 เดือนสุดท้ายก่อนเสียชีวิต ส่วนใหญ่ต้องเข้ารับการรักษาในห้องไอซียูซึ่งเป็นการกิจของลูกหลาน โรคที่เกิดจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อ้วน ท้วนเกิน มีปัญหาต่อโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ ดังนั้นต้องทำให้เด็ก Active ตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น ลดอ้วนและลดการเล่นเกม เพราะการเล่นเกมมากๆ ส่งผลถึงให้เกิดความก้าวร้าว บางครั้งก็มีจิตใจเศร้าหมอง อมทุกข์ เจ้าคิดเจ้าแค้น โมโหโทโส การมีกิจกรรมที่เหมาะสม ระบายความกดดัน ด้วยมุมมอง

Active Play ได้ผลงานตามเป้าหมายสำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี มีความอ่อนโยนอ่อนน้อมทำให้สำเร็จ”

โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพะทางกายในสถานศึกษาภายใต้แนวคิด “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน” ถือเป็นโครงการต่อยอดและสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ขยายไปในวงกว้าง ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายให้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากประชากรวัยเด็กเป็นช่วงวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งในด้านพัฒนาการทางร่างกาย

และสมอง ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่าปัจจุบันเด็กไทยจำนวนมากที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ น้ำหนักตัวเกิน สมาธิสั้น หรือพัฒนาการไม่สมวัย เนื่องจากมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือพฤติกรรมหน้าจอที่มากเกินไป “เด็กบางคนมีพรสวรรค์ คิดแต่จะเอาชนะคนเดียว ไม่มีเพื่อน สังคมจะเป็นอย่างไร ถ้าทุกคนมีความเอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ไม่ใช่เหยียบบาเพื่อนขึ้นไปอยู่ข้างบนคนเดียว เราต้องช่วยกันสร้างจิตสำนึกที่ดี”

รศ.นพ.ปัญญา กล่าวว่า สสส.ได้ร่วมมือ

กับภาครัฐ เอกชน และภาคสังคม เพื่อดำเนินการตามนโยบายเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยตั้งเป้าหมายที่จะยกระดับการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยให้สูงขึ้น การดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในการ “ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้” ที่จะส่งเสริมให้การดำเนินการในภาพใหญ่มีความเข้มแข็งและประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ.

ภาพ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



รศ.ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

Active Play ส่งพลดีต่อร่างกาย

กิจกรรมทางกายสะสมอย่างน้อย 60 นาที/วัน

ห่วงข้อบทพของ สสส.ในการขับเคลื่อนการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยเด็ก : ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ผลลัพธ์ของ Active Play ผลดีต่อร่างกาย : ผศ.เพ็ญศักดิ์ สุริยจันทร์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ กิจกรรมการเรียนรู้ที่บูรณาการเข้ากับสาระการเรียนรู้ต่างๆ : รศ.สมควร โพธิ์ทอง ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลลัพธ์ของ Active Play กับการพัฒนาสมอง : รศ.ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล การปรับใช้กิจกรรมทางกายในสถานศึกษา : ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ปัจจุบันเด็กและเยาวชน

ไทยมากกว่าร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับที่ไม่เพียงพอ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีพฤติกรรมการใช้หน้าจอที่เกินกว่าเกณฑ์คำแนะนำทางด้านสุขภาพ โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา จึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็กๆ ในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอสะสมอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน

ในปี 2561 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สมาชิก Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) ใน 49

ประเทศทั่วโลก ได้ร่วมมือกันทำการศึกษาสถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ในชื่อ Report Card on Children and Youths



ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เนื่องจากเป็นประเด็นสำคัญทางด้านสุขภาพที่ส่งผลต่อความแข็งแรง พัฒนาการตามช่วยวัย ตลอดจนการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ส่งเสริมพัฒนาการ



บทบาทของ สสส. ในการขับเคลื่อนการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยเด็ก

และสุขภาพของเด็กและเยาวชนไทยให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์แข็งแรงและรอบด้าน 53.4% การเดินทางที่ใช้แรงกาย เด็กและเยาวชนที่มีการเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยใช้แรงกาย เดิน ปั่นจักรยาน ใช้วีลแชร์ สเกตบอร์ด 44.1% การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง เด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง 26.2% การมีกิจกรรมทางกายโดยรวมในแต่ละวัน เด็กและเยาวชนที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงในระดับปานกลางถึงหนักสะสมให้ได้อย่างน้อยวันละ 60 นาที 25.6% พฤติกรรมเนือยนิ่ง เด็กและเยาวชนที่ไม่ใช่นั่งหน้าจออิเล็กทรอนิกส์เพื่อความบันเทิงเกิน 2 ชั่วโมง/วัน (ตามคำแนะนำของประเทศแคนาดาเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในเด็กที่มีอายุ 5-17 ปี) 8.7% การเล่นออกแรง

เด็กและเยาวชนที่มีการวิ่งเล่นออกแรงแบบไม่มีกำหนดรูปแบบกติกาที่เป็นทางการมากกว่า 2 ชั่วโมง/วัน

74.4% ใช้ยุทธศาสตร์กำหนดนโยบาย ด้านกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ได้ถูกนำไปใช้แสดงถึงการมีผู้นำที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ มีแหล่งทุน การมีทรัพยากร และการริเริ่มส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนในระดับประเทศ 71.0% ครอบครัวและบุตรรอบข้าง สมาชิกในครอบครัว พ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่หาโอกาสหรือสนับสนุนให้บุตรหลานได้มีกิจกรรมทางกายและเล่นกีฬาร่วมเล่นกับบุตรหลานให้คำแนะนำไปรับ-ส่งที่สวนสาธารณะ และจ่ายค่าสมาชิก

หรืออุปกรณ์กีฬาให้ 70.1% โรงเรียนที่จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์เครื่องเล่นที่ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้กับเด็กนักเรียน โรงยิม สนามเด็กเล่นกลางแจ้ง สนามกีฬาพื้นท้องเนกประสงค์ รวมถึงอุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพใช้งานได้ 64.2% ชุมชนและสิ่งแวดล้อม เด็กหรือพ่อแม่ ผู้

ปกครองที่ให้ข้อมูลการมีสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรม สวนสาธารณะและสนามเด็กเล่นที่สามารถเข้าถึงและใช้งานได้ในชุมชนของตนเอง

กิจกรรมหลักของโครงการจะมีทั้งการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรของสถานศึกษาผ่านกิจกรรมการอบรมสัมมนาที่น่าสนใจ สามารถนำไปปรับใช้กับการจัดกิจกรรมในการจัดการเรียนการสอนทั้งในชั้นเรียน และนอกชั้นเรียน การสัมมนาหัวข้อ “ความสำคัญของการเล่นกับการพัฒนาสมอง” โดย รศ.ดร.ยศนันท์ วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล “การเรียนการสอนกับกิจกรรม Active Learning โดยอาจารย์สมควร โพธิ์ทอง และวิธีประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย ผศ.เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ รวมถึงต้นแบบโรงเรียนฉลาดเล่น โดย ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

พศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

กิจกรรม Workshop โรงเรียนตลาดเล่น

รร.ตลาดเล่นหา รร.ต้นแบบทั่วประเทศ เก็บข้อมูลจากนักเรียนชั้นประถมปีที่ 4 จำนวน 400 คน จนถึงปัจจุบันเรียนชั้นประถมปีที่ 6 ว่า หลังจากที่ได้เข้ามาร่วมกิจกรรมตลาดเล่นแล้วสร้างการเปลี่ยนแปลง มีความสุขมีความผูกพันกับรร.มากขึ้น กล่าวพูดคุยกับครู เก็บข้อมูลพัฒนาการของเด็กด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม ทักษะการรู้คิด การสื่อสาร

พูด อ่าน เขียน หลายคนกังวลว่าเด็กเล่นมากๆ แล้วเด็กจะโง่ ต้องจัดกิจกรรมการเล่นที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ได้ด้วย กิจกรรมหัดเหลี่ยมโยแมงมุม แสดงให้เห็นว่าการขยายตัวของการเรียนรู้ พัฒนาการด้านทักษะต่างๆ กิจกรรม Active Play กระตุ้นการเรียนรู้ของเด็กๆ ได้เป็นอย่างดี

รศ.ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายประเทศเลือกใช้ Active Play การออกกำลังกายแล้วทำให้ฉลาดขึ้นเพิ่มรอยหยักในสมองมากขึ้น การจดจำดีขึ้นกว่าเดิม สมาธิดีขึ้น และยังทำให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วยคนที่เครียดมักจะมีจิตตก ยิ่งออกกำลังกายมากเท่าไรก็เพิ่มความคิดสร้างสรรค์

ได้มากยิ่งขึ้น ดังที่ไอน์สไตน์กล่าวไว้ว่า Logic will take you everywhere from A to B Imagination จะเห็นได้จากภาพการทดสอบคลื่นสมอง มีการเปลี่ยนแปลงคลื่นไฟฟ้าสมอง คนที่เฉื่อยจะต้องבודตมองก่อนครึ่งชั่วโมง หลังจากที่ได้เรียนรู้แล้วจะมีพลังมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งจะรับการเรียนรู้ ส่งผลต่อความทรงจำเพิ่มขึ้นถึง 20% การสร้างกิจกรรมแทรกไป ในระหว่างการเรียนก็จะส่งผลดีเพิ่มขึ้นอีกด้วยการเดินสายพานก็จะส่งผลให้มีการคิดเลขเร็วขึ้นด้วย การจัดแบ่งเวลาเรียน เวลาเล่น เวลาพักผ่อนเป็นสิ่งที่จำเป็นด้วย เล่นตอนเช้าก่อนเข้าห้องเรียน 10 นาที เล่นตอนพักเที่ยง 20 นาที เล่นตอนเย็นก่อนกลับบ้านให้มากยิ่งขึ้นเป็น 30 นาที และยังมีกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนด้วย แต่ต้องระมัดระวังด้วยว่าถ้าเด็กเหนื่อยจนเกินไปก็จะหลับในห้องเรียนได้



ผู้ร่วมงานเล่นเกมเล่นดี 3 มิติส่งเสริมการเรียนรู้



กิจกรรม workshop

สนามเด็กเล่นสร้างปัญญา

การเล่นของมนุษย์เกิดการพัฒนา

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น สำนัก
งานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.) มูลนิธิสนามเด็กเล่นสร้างปัญญา
ร่วมกันจัดทำหนังสือสนามเด็กเล่นสร้างปัญญาได้
อย่างไร

....เด็ก เป็นผู้ที่จะได้รับช่วงทุกสิ่ง
ทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่ ดังนั้น เด็กทุกคน
จึงสมควรและจำเป็นที่จะต้องได้รับการ
อบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม ให้มี
ศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติ
เรียบร้อย สุจริตและมีปัญญา ฉลาดแจ่มใส
ในเหตุผล...พระราชดำรัส พระบาทสมเด็จพระ
พระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดช
มหาราช บรมนาถบพิตร พระราชทานใน
โอกาสปีเด็กสากล เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2522

ขอให้ศึกษาวิธีเลี้ยงพระโอรส พระธิดา
ของสมเด็จพระเจ้าที่ทรงทำพ่อและแม่ตัวอย่างให้
โลกได้ตระหนักรู้ : ได้ในหนังสือสองเล่มที่
สมเด็จพระพี่นางฯ ทรงเรียบเรียงจากชีวิตจริง
ของแม่ คือเจ้านายเล็กฯ ยุวฉัตรีย์ และแม่
เล่าให้ฟัง และสำหรับพ่อแม่ที่มีลูกจะเข้าใจ
วัยรุ่น วัยอันตราย สมเด็จพระทราหาไค้ชเพื่อ
นำทางชีวิตลูกให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ
พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหา
ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
(รัชกาลที่ 9) และเจ้านายไทยในโลซานน์

เด็กน้อยเกิดมาเพื่อทำให้โลกสดใส
เปรียบเสมือนรุ่งอรุณที่แสนสิ้น ชีวิตเด็กก็
เช่นกัน ควรได้รับความรัก ความเข้าใจใน
ธรรมชาติของเด็ก ที่ต้องการธรรมชาติ ที่
ต้องการเล่น ที่ต้องการพ่อแม่ พี่น้อง ที่
ต้องการที่เล่นกว้างๆ มีอาหารกาย มีอาหาร
ใจ แต่โลกที่แข่งขัน แข่งแย่งกันเพื่อเงิน สวน
ทางกับความต้องการของเด็กน้อย เขาขาดพ่อ
ขาดแม่ ที่เขาอยากเล่นอยากพูดคุยด้วย

เงินคือสิ่งที่พรากชีวิตในวัยรุ่งอรุณของ
เขาไป ทั้งเขาไว้ให้กำพร้า ว่าเหวโหยหาความ
รัก แม่จ๋า พ่อจ๋า ลูกไม่เคยมีความสุขเลย แล้ว

ลูกจะทำความดี เพื่อให้ใครชื่นชม ทำไมโลก
ถึงใจร้าย ทำไมเงินถึงใจร้าย ทำไมงานของพ่อ
แม่ถึงใจร้าย

จากผลการสรุปของสมาคมสนามเด็ก
เล่นนานาชาติ ว่านักโทษประหารล้วนมีชีวิต
ในวัยเด็กที่เลวร้าย ถูกพ่อแม่ทอดทิ้ง ไม่เคย
ได้เล่นในธรรมชาติ ไม่เคยได้มีความสุขในชีวิต
บนโลกนี้ เมื่อทุกคนใจร้ายต่อเขา ไม่เคยเข้าใจ
เขาว่าเขาต้องการอะไร เขาก็พร้อมที่จะทำลาย
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ : จากเด็กเกร เด็กแวน
เด็กทอง เด็กดิดยา เด็กก่ออาชญากรรม มิใช่
ความผิดของเขา เขาขาดความรัก เขาโหย

หาความรักของพ่อแม่ จากสังคม จากบ้านเมือง
รัฐบาล เขาขาดตัวอย่าง ให้เลียนแบบคนดี คน
ที่มีความสุข จากการทำดีแล้วได้ดี

พ่อแม่ดีกัน หย่ากัน กินเหล้าเมายา ติด
หวย ติดเกม ติดไลน์ ติดโทรศัพท์ ทั้งเขาให้
กำพร้า ผิดหวัง เครียดในชีวิตที่จำต้องอยู่บน
โลกใบนี้ เขาก็เรียกร้องความสุขใจ ด้วยการ
ให้ใครสักคน มารับเขาออกจากคุกทุกๆ วัน จะ
ดี จะดำ สบายแข่งก็ยังมีดีที่ยังมีคนแคร์

นี่เรายังไม่รู้จักความเป็นมนุษย์กันเลย
หรือ : สนามเด็กเล่นสร้างปัญญาอาจเป็นจุด
เริ่มต้นของความสุข : พ่อแม่จะได้เห็นลูกวิ่งสุด
กำลัง ปั่นต้นไม้อย่างมั่นใจ โดนน้าด้วยพลังเต็ม
เปี่ยม ได้เห็นแววตาอันมีประกายที่บอกถึงความ
สุขที่สุดในชีวิต เสียงกรี๊ดร้องของลูกอาจจบชีวิต
พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ให้กลับมามองตนเองว่า เรา
บ้างงาน บ้างเงิน บ้ายศอำนาจ จนลืมลูกไปทำไม
เงินร้อยล้านพันล้านจะถูกพลาญให้ดูในพริบตา
ความพอ ความพอดี ความพอเพียง

คือปรัชญาชีวิตของพ่อหลวง สมเด็จพระ
คือแม่ที่ทรงต่อสู้ เพื่อให้ลูกได้มีชีวิตในวัยเด็ก
ที่มีความสุข สงบ เรียบง่าย พอดี พอเพียง
งดงามดังรุ่งอรุณของวันดีๆ

สนามเด็กเล่นสร้างปัญญา สร้างเด็กดี
สร้างเด็กที่มีความสุข อารมณ์ดี น่ารัก สร้าง
เด็กให้แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ สร้าง

ภูมิคุ้มกันในเลือดและกระดูก ไม่ติดเชื้อ ป่วย
ง่าย ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล สร้าง
ความคิดและจินตนาการ สามารถสร้างองค์
ความรู้ได้เอง จึงไม่ต้องมีการลอกเลียนแบบ
สร้างความสามารถในการปรับตัว ความ
สามารถในการแก้ปัญหา สามารถที่จะเข้าใจ
ผู้อื่น จึงเก่งในการพัฒนาสังคม สามารถ
ตระหนักรู้ในสิ่งดี สิ่งชั่ว สิ่งมีประโยชน์ สิ่ง
ไม่มีประโยชน์ แก่เด็กดื้อ ชน ชี้เกียจ ชี้โกง
ชอบรังแกเพื่อน แก่ความเห็นแก่ตัว

วิธีสร้างลูกให้โลกได้ภูมิใจ แม้ว่าโลก
ที่เต็มไปด้วยคนโลก คนเห็นแก่ตัว ยังมี
แสงสว่างแห่งความดี ความงามดงามอยู่รอบ
ตัวลูก ด้วยวิธีเลี้ยงลูกของสมเด็จพระเจ้าที่ทั่วโลก
ยกย่องว่าได้ลูกที่เป็นตัวอย่างของมนุษยชาติ
1.เลี้ยงลูกให้มีอาหารกายดี อาหารใจดี
2.ฝึกลูกให้มีระเบียบวินัยดี ทั้งกายและใจ โดย
ไม่เข้มงวดจนเกินไป และสามารถควบคุม
ตนเองได้ดี 3.ฝึกลูกให้คิดและตัดสินใจดีด้วย
ตนเอง โดยการใช้เหตุผลที่ฉลาดและพ่อแม่
เคารพการตัดสินใจ ยอมฟังเหตุผลของลูกอย่าง
ประชาธิปไตย 4.สอนให้ลูกเกิดความรับผิดชอบ
ยอมรับผลดีของผู้อื่น

อ่านต่อหน้า 6

5.สอนให้ลูกใช้เวลาว่างให้เกิดประ
โยชน์ ฝึกให้ลูกทำงานทุกอย่างได้ด้วยตนเอง
6.อบรมสั่งสอนในเรื่องศาสนา จริยธรรม
เช่น ความซื่อสัตย์ ความเมตตากรุณา ไม่
เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น และศีล 5 7.สอนให้ลูก
คิดถึงประโยชน์ของส่วนรวมเป็นอันดับแรก
คิดถึงประโยชน์ของตัวเองเป็นอันดับสอง ฝึก
การอาสาทำงาน เพื่อสังคมและชาติบ้านเมือง
8.สร้างบรรยากาศให้ลูกได้สนุกสนานกับการ
ทำงานตามวัย จักได้มีชีวิตในวัยเด็กที่ดีมีความ
สามารถ 9.ให้ลูกได้มีชีวิตที่เรียบง่ายเป็นธรรม
ชาติ ประหยัด อดทน อดออม รู้จักการรอคอย
และพยายาม

ในโลกแห่งค้นหา ความทะยานอยากใน
ความเจริญทางวัตถุ เทคโนโลยี ความโลภคือ
เงินและอำนาจ การแก่งแย่ง เอาไรต์เอาเปรียบ
กัน เป็นแรงเหนี่ยวนำให้โลกเสื่อม ศีลธรรม
เสื่อม ธรรมชาติถูกทำลายล้าง พ่อแม่ทอดทิ้ง
ลูกเพื่อหาเงิน เพื่อหวังให้ลูกได้เรียนสูงๆ จักได้
เป็นเจ้าคน นายคน ผลที่พ่อแม่ได้รับคือลูกไทย
ทั่วทั้งแผ่นดิน กำพร้า! ลูกเกลียดชีวิตที่ว่าเหว



หนังสือสนามเด็กเล่นสร้างปัญญาได้อย่างไร?

เกลียดคนที่ทิ้งเขา คือพ่อแม่ มีความทุกข์เป็นปมด้อย จึงไม่อยากทำดี ไม่อยากเป็นคนดี ขาดที่พึ่ง ขาดแรงบันดาลใจ จิตเสื่อม ทำร้ายตัวเอง กินเหล้า ดินยา ติดแก๊ง ก่ออาชญากรรมเพื่อสักวันหนึ่ง พ่อแม่จะกลับมาดูแลเขา ให้ออกจากคุก ไม่ทอดทิ้งเขาอีก

สิ่งผิดของครอบครัวไทยจักไม่เกิดอีก

หากพ่อแม่ไม่หนี
หายไปหาเงิน ยอม
เสี่ยงชีวิตแบบพอ
เพียง พอดี พองาม
อยู่อบรมเลี้ยงดูลูก
อย่างเข้าใจลูกไม่ทิ้ง
ลูก สอนลูก ฝึกลูก
ตามแบบอย่างสมเด็จพระ
ย่า ด้วยวิถีธรรมชาติ
ธรรมดา ให้มีอาหาร
กายดี อาหารใจดี
อาหารปัญญาดี ก็จัก
สามารถสร้างลูกให้
โลกได้ภูมิใจ พ่อแม่
ปู่ย่าตายายได้ภูมิใจ

คนดีวัดกันที่การกระทำ คนดีมีจำเป็นต้องรวย
มีฐานะ คนมี มีจำเป็นต้องเป็นเจ้านายคน
มีจำเป็นต้องเรียนสูง เป็นดร

ต้นไม้ของพ่อที่สมเด็จพระเจ้าทรงปลูก เริ่ม
ด้วยการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความรัก ในดิน
ปลูกที่อบอุ่นและเข้าใจด้วยความสุข ท่ามกลาง
ธรรมชาติในสายลมและแสงแดด รดน้ำ พรวน
ดินอย่างสม่ำเสมอ ตัดแต่งกิ่งใบที่เน่าเสีย
ด้วยคำสอนอบรม ปักไม้ค้ำ ตัดให้ตรง มั่นคง
ซื่อสัตย์ ปรับเปลี่ยนกระถางวินัยตามวัย ให้
อิสราภาพ ลงดินเมื่อเติบโตใหญ่ มีรูระบายน้ำใน
กระถาง วินัยที่ยึดถือธรรม นี่คือการอบรมเลี้ยง
ดูพระโอรส พระธิดาของสมเด็จพระเจ้า ให้ลูกมีวัย
เด็กที่สมบูรณ์ อันเป็นรากฐานตามธรรมชาติ
ของมนุษย์ ที่แม่เท่านั้นที่จะทำเพื่อสร้างลูก
ให้เป็นคนดี ให้เป็นคนมีค่า ให้เป็นคนมี
ประโยชน์

กระถางคือวินัย ผ่อนขยายจนลงดิน ดิน
อุดมด้วยความรัก ความเข้าใจ เพาะเมล็ดจาก
พ่อแม่ที่ดี คิดดี ทำดี ปลูกดอก ร่องพันด้วยรักที่
พอดี ช่อดอกเหตุผล ระบายความขัดข้อง เลี้ยงดู
ด้วยความสุขคือลม ตัดแต่งนิสัย ตัดนิสัยด้วย

ไม้ค้ำ จังหวะเวลา ฉันทะ ใส่ปุ๋ยพรวนดิน ผล
ที่สุกปลั่ง หอมหวานทนลม อบรมบ่มนิสัย
สม่ำเสมอให้หอม อบอุ่นด้วยแสงแดด

คนดีสร้างได้จากการได้เล่นสนุก เพราะ

ความสุขสร้าง : ความคิดที่เป็นบวก จากความ
คิดบวกมาสู่การทำบวก การจินตนาการสร้าง
สรรค์อยากเป็นคนดี อยากสร้างค่าให้ตนเอง
เด็กดีก็กลายเป็นเด็กพึ่งเหตุผล เด็กชกกลายเป็น
เด็กมีสมาธิ เด็กร้ายกลายเป็นเด็กมีน้ำใจ
เด็กขี้เกียจกลายเป็นเด็กขยันขันอาสา เด็กขี้
โกงกลายเป็นเด็กซื่อสัตย์ เด็กโง่งกลายเป็นเด็ก
ฉลาดเรียนดี เด็กป่วยกลายเป็นเด็กแข็งแรง
เด็กพิการกลายเป็นเด็กไม่พิการ เพราะว่าการ
เล่นคือธรรมชาติของสัตว์โลกทุกชนิด ด้วย
ดวงจิตที่สุขสร้างสรรค์อภิมานและนานาชนิด
ทำให้เลือดดี กระดูกดี หัวใจดี ท้องดี สมอง
ดี นิสัยดี จิตดี กายดี ความประพฤติดี อนาคต
จึงดี คนโกงชาติจึงสามารถแก้ได้ด้วยการเล่น
อิสสระ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านทุ่งรัก โครงการ
ชัยพัฒนา บ้านทุ่งรัก สภากาชาดไทย (บ้านทุ่ง
รัก) ต.ทุ่งนางขาว อ.คุระบุรี จ.พังงา ตีสรกร
กฤษณ์ สถาปนิกการศึกษา พ.ศ.2560

ชาวมอแกน บ้านทุ่งรัก มีวิถีชีวิต บนเรือ
กำบาง จับหอย ปู ปลา หมึกใหญ่ ในทะเล
อันดามัน การเล่น การเล่น จึงใช้การจำลอง
ชีวิตชาวทะเล มีเรือ กำบาง มีน้ำ มีทราย มี
การผจญภัย รักความสนุกตื่นเต้นกับโจรสลัด
ลิงที่ฉลาด ว่องไว ช่างสังเกต ช่างทำ น่ารัก มี
ความสุขในธรรมชาติที่อุดมไปด้วยคลื่น ALFA
WAVE ที่ทำให้เป็นคนดีที่ฉลาด สนามเด็กเล่น
สร้างปัญญามอแกน.

เด็กรุ่นใหม่กำลังขาดกิจกรรมทางกายอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะในเขตเมือง ปัจจุบันเด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมง/วัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แคมยังมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น ทำให้มีกิจกรรมทางกายต่ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และขาดทักษะในการเข้าสังคม ผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่ากลุ่มเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายจากร้อยละ 24.9 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 26.4 ในปี 2559 โดยเพิ่มขึ้นเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาจากระดับกิจกรรมทางกายก็เพียงพอ (สะสมอย่างน้อย 60 นาที/วัน) พบว่าค่าระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอยังไม่ถึงที่นักเนื่องจากหากพิจารณาในปี 2557 และ 2558 จะเห็นได้ว่าเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 27 สร้างโรงเรียน Active Play กัน

หากเด็กได้ออกมาเล่น Active Play เด็กจะมีพฤติกรรมที่ดี เสริมสร้างความจำ แก้ไขปัญหาและเรียนรู้ดีขึ้น การจัดกิจกรรมทางกายในตารางเรียนตารางสอน หรือจัดช่วงเวลาและสถานที่ให้เด็กๆ ได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกายในระดับกลางถึงหนัก ช่วยพัฒนาศักยภาพหลายๆ ด้านทั้งสมองและร่างกาย ทักษะด้านอารมณ์ของเด็กๆ ที่สำคัญช่วยส่งเสริมให้เด็กๆ มีผลการ

สสส.กระทรวงศึกษาธิการจัดทำโบรชัวร์ฉบับโรงเรียน ออกมาเล่นแอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน

เรียนที่ดีขึ้น

การเล่นแบบ Active Play ไม่ว่าจะเป็นการเล่นคนเดียว หรือเล่นเป็นกลุ่ม ล้วนทำให้เด็กได้รับความสุขสนุกสนาน และมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ทั้ง 3 องค์ประกอบตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom's Taxonomy of Learning

1.ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) ขณะที่เด็กเล่น สมองจะสั่งการให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กัน การกระตุ้นสมองให้สั่งการจะส่งผลดีต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็ก นอกจากนี้การเล่นยังส่งผลให้เด็กสามารถจดจำได้มากขึ้นและดีขึ้น พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากการที่สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำถูกกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาให้มีขนาดที่ใหญ่ขึ้น

(สีโหนดร้อนคือสมองส่วนที่ถูกกระตุ้นการพัฒนา)

2.ด้านจิตพิสัย (Affective Domain) การเล่นทำให้เด็กรู้จักยอมรับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ และเห็นคุณค่าของการเคารพกติกาในการเล่น นอกจากนี้ เด็กจะมีพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพราะความสนุกสนานจากการเล่นจะลดการทำงานของสมองส่วน Amygdala ซึ่งเป็นสมองส่วนเกี่ยวกับความรู้สึกด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว

ความซึมเศร้า

3.ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) การเล่นทำให้เด็กสามารถเลียนแบบท่าทาง พัฒนาการควบคุมการบังคับเคลื่อนไหว และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เด็กจะเกิดจินตนาการ สามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวและรูปแบบการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการจำลองสภาวะภายในความคิดอันเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดสร้างสรรค์ สามารถพบได้บ่อยในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเรียกว่า Image Training

ทำกิจกรรมทางกายอย่างน้อยจึงจะได้ประโยชน์ 60 นาที/ทุกวัน/สัปดาห์

เด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง-หนักอย่างน้อยที่สุด 60 นาทีหรือมากกว่านั้น ทุกวัน/สัปดาห์ หรือสะสมปริมาณรวมของกิจกรรม หรือพลังงานที่ใช้ให้ได้อย่างน้อย 200 Kcal/วัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กม./วัน หรือมีกิจกรรมทางกาย 60 นาที)

องค์ประกอบดีๆ สำหรับการเป็น Active School อยากเป็นโรงเรียนที่กระฉับกระเฉง (Active School) ควรจัดสรรพื้นที่ เวลา และอุปกรณ์ต่างๆ

1.จัดสรรพื้นที่ที่มีอยู่ให้เอื้อต่อการเล่น ระดมความคิด ระดมครูและทีมผู้บริหารสำรวจ และมองหาว่ามีพื้นที่ไหนในโรงเรียนที่ให้เด็กวิ่งเล่นได้บ้าง ไม่จำเป็นต้องสร้างโรงยิม

หรือสนามฟุตบอลใหม่เสมอไป

จัดตารางเรียนที่เอื้อต่อการเคลื่อนที่ จัดช่วงเวลาพักเบรกหรือจัดตารางเรียนให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย แต่ทั้งนี้ควรเพื่อเวลาให้เด็กเดินโดยไม่รีบเร่งมากเกินไป

ปรับเปลี่ยนชั้นเรียนใหม่ ออกแบบชั้นเรียนให้เคลื่อนย้ายโต๊ะ-เก้าอี้ได้ง่ายขึ้น พยายามมองหาไอเดียใหม่ๆ อย่าห้ามเด็กว่า “ทำไม่ได้” เด็ดขาด

2. จัดสรรเวลาให้เด็กมีโอกาสนเล่น แทรกการเล่นในชั้นเรียน ดูว่ามีกิจกรรมอะไรที่คุณครูสามารถแทรกเข้าไปในบทเรียนได้โดยไม่รบกวนการเรียนการสอน เช่น แทรกเพลงวิทยาศาสตร์ให้เด็กได้เต้นรำ เด็กจะจดจำเนื้อหาผ่านบทเพลงได้ง่ายขึ้น แถมยังได้ขยับตัวกระตุ้นสมองด้วย

หาเครือข่ายผู้ปกครองมาช่วย อาจจัดชั่วโมงพิเศษทุกวันศุกร์เย็น สำหรับให้ผู้ปกครองที่เต็มใจเป็นอาสาสมัครมาช่วยจัดคลาสออกกำลังกายให้เด็กในโรงเรียน

3. จัดหาอุปกรณ์เพื่อส่งเสริมการเล่นของเด็ก หากกิจกรรมที่ไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ กิจกรรมหลายอย่างสามารถทำได้โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ เช่น การกระโดดสูง วิ่งเล่นเต้นรำ ทางโรงเรียนสามารถหาไอเดียใหม่ๆ เพิ่มเติมได้ในวิดีโอสอนออนไลน์หรือยูทูบ

ขอความร่วมมือจากหน่วยงานในชุมชน วัด สำนักงานเขต หรือองค์การในพื้นที่ที่อาจช่วยเอื้อเพื่อให้มีอุปกรณ์ได้ ลูกฟุตบอล ไม้ตีเบดมินตัน หรือกรวยไว้ทำสิ่งกีดขวางเวลาวิ่ง.