



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ 12 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2563 หน้า 15 มูลค่าข่าว 298,593.-

## ‘สุขภาพดี ไร้พุง และสูงได้’ สาธิตฯปทุมวัน ร่วมกับ TALLSTERS เปิดโรงเรียนนันทกรเคลื่อนที่ ‘Growthxbot’ กระตุ้นเด็กออกกำลังกาย

ในโลกยุคใหม่การดูแลเอาใจใส่ด้านวิชาการ เป็นเรื่องที่ว่ายากแล้ว แต่การให้ความสำคัญกับสุขภาพและบุคลิกภาพของเด็กนักเรียน ในโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยร้านอาหารฟาสต์ฟู้ด แหล่งบันเทิงมลพิษ ในใจกลางเมืองแบบนั้นแล้ว ถือเป็นเรื่องที่ยากกว่า แนวคิดโรงเรียนนำร่องต้นแบบของการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพดี ลดพุงของเด็กนักเรียนสาธิตฯปทุมวัน จึงเป็นทางออกหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมด้านสุขภาพของนักเรียนให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง สุขภาพดีมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นไปตามวัย

โครงการไร้พุงของโรงเรียนสาธิตฯปทุมวัน ถือเป็นโครงการนำร่องที่ทำมาอย่างต่อเนื่อง 14 ปีแล้ว ผลลัพธ์เป็นที่น่าพอใจ เด็กมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-2 ที่มีปัญหาน้ำหนักตัวมากเข้าข่ายเป็นโรคอ้วน มีมวลน้ำหนักเฉลี่ยลดลง และเพื่อเป็นการต่อยอดโครงการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จึงได้ร่วมกับสถาบันวิจัยและพัฒนาความสูงมนุษย์ (ประเทศไทย) หรือ TALLSTERS ต่อยอดโครงการ “สุขภาพดี ไร้พุง และสูงได้” เพื่อต่อยอดเรื่องของคุณภาพที่ดีของนักเรียนไปพร้อมๆ กับมีพัฒนาการทางด้านร่างกายเรื่องความสูงที่ส่งเสริมเรื่องบุคลิกภาพที่เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับยุคนี้

อาจารย์ไชติวิทย์ ธรรมสุจิตร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน เล่าถึงแนวคิดที่อยากสร้างสุขภาพดีให้กับนักเรียนว่า โรงเรียนสาธิตฯ ปทุมวัน ถือเป็นโรงเรียนต้นแบบ หรือนำร่องในเรื่องของการออกกำลังกายมาตลอดเวลา ที่ผ่านมาได้จัดกิจกรรมโครงการเพื่อสุขภาพต่างๆ มากมาย



ดร.บัณฑิตย ถิรมงคล และ อ.ไชติวิทย์ ธรรมสุจิตร์



เช่น โครงการไร้พุง, โครงการไร้ควันบุหรี่, การเล่นกีฬา, การจัดกิจกรรมกลางแจ้งประเภทหลากหลาย เพื่อส่งเสริมและช่วยให้เด็กนักเรียนมีสุขภาพที่ดี เนื่องจากปัญหาเรื่องสุขภาพของเด็กวัยรุ่นในปัจจุบันมีแนวโน้มน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จนก่อให้เกิดปัญหา “โรคอ้วน” ซึ่งเป็นพื้นฐานของปัญหาด้านสุขภาพและโรคอื่นๆ ตามมาได้ ซึ่งทางโรงเรียนก็ได้เห็นถึงความสำคัญของปัญหา

ดังกล่าวและได้ศึกษาค้นคว้า และวิจัยมากกว่า 10 ปี

เพื่อให้โครงการบรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้และส่งผลกระทบต่อในเชิงบวกกับตัวเด็กเรื่องสุขภาพดีมากที่สุด ทางโรงเรียนสาธิตาปทุมวัน จึงได้ร่วมกับ สถาบันวิจัยและพัฒนาความสูงมนุษย์ (ประเทศไทย) หรือ TALLSTERS จัดทำโครงการ “สุขภาพดี ไร้พุง และสูงได้” เปิดตัวนำรถเคลื่อนที่นวัตกรรม “Growthxbot” เข้ามาช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย และเพื่อการพัฒนาในเรื่องของร่างกายให้กับเด็กนักเรียน



ยุคใหม่นี้ เพราะโรงเรียนไม่ได้ต้องการให้เด็กเก่งแค่เรื่องวิชาการเท่านั้น แต่ต้องมีสุขภาพที่ดีด้วย ซึ่งเป็นนโยบายการบริหารงานที่โรงเรียนทำเรื่องนี้มาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งกิจกรรมนี้คาดว่าจะส่งผลให้นักเรียนเกิดพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ดี สามารถสูงขึ้น ผอม หุ่นดี ขายาวเพิ่มขึ้นได้อย่างปลอดภัยและเป็นไปตามกลไกของระบบร่างกาย ภายใต้คอนเซ็ปต์ “สูงสร้างได้”

“เรามีการพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมใหม่ๆ เพื่อช่วยให้เด็กได้เล่นกีฬาที่หลากหลายขึ้น เพราะโลกของเด็กยุคนี้เรียนหนังสือ เสรีจว่างก็นั่งเล่นเกม เล่นโทรศัพท์ไม่ยอมเคลื่อนย้ายร่างกาย ไม่ค่อยออกกำลังกาย รถเคลื่อนที่ “GrowthXbot” จึงถือเป็นหนึ่งกลยุทธ์ที่เรามานำเสริมเพื่อช่วยให้เด็กเกิดการขยับร่างกาย หรือออกกำลังกายมากขึ้น และโรงเรียนมีแผนที่จะนำนวัตกรรม GrowthXbot มาบรรจุเข้าเป็นหลักสูตรหนึ่งของการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาเพื่อจะช่วยให้เด็กนักเรียนจำนวนทั้งหมด 2,220 คน ได้ผ่านกิจกรรมดังกล่าว 100% รวมไปถึงบุคลากรเจ้าหน้าที่ ครู อาจารย์ ก็ควรมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมนี้ด้วยเช่นกัน”

ด้าน “หมอหญิง” ดร.บัณฑิตย ธิรมงคล ผู้อำนวยการ สถาบันวิจัยและพัฒนาความสูงมนุษย์ (ประเทศไทย) หรือ TALLSTERS ให้ข้อมูลว่า



เนื่องด้วยสถาบันนวัตกรรมที่ทันสมัย ปลอดภัย เชื่อถือได้ และมีแนวคิดสูงได้ไม่ต้องรอ โดยไปในทิศทางเดียวกันกับโรงเรียนสาธิตา ปทุมวัน ในการมุ่งมั่นพัฒนาด้านสุขภาพของเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับพัฒนาการด้านร่างกาย สุขภาพ และส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ (EQ) โดยที่ผ่านมากกว่า 15 ปี ได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาด้านสุขภาพของเด็กวัยรุ่นมามากกว่า

5,000 เคลส โดยได้คิดค้นนวัตกรรมและหลักสูตร การเพิ่มความสูง ซึ่งเป็นวิธีที่สอดคล้องกับ ธรรมชาติ ควบคู่ไปกับการเจริญเติบโตที่เหมาะสม กับวัย โดยมีผลตอบรับเป็นที่น่าพึงพอใจ

สำหรับโครงการ “สุขภาพดี ไร้พุงและ สูงได้” ที่ได้ร่วมกับทางโรงเรียนสาธิตาปทุมวัน ในครั้งนี้ ถือเป็น การนำเอานวัตกรรมรถเคลื่อนที่ “GrowthXbot” เข้ามาส่งเสริมให้เด็กนักเรียน ได้ฝึกกระโดดแทรมโพลีน ฝึกโหนบาร์และการ ยืดเหยียดร่างกาย นอกจากนี้ ยังส่งเสริมพัฒนา ให้ความรู้ผ่านกิจกรรม GrowthXercise เพื่อ กระตุ้นโกรทฮอร์โมน กระตุ้นนิวรอนในสมอง และการส่งเสริมด้าน Healthy Tall Intelligence โดยให้น้องๆ ได้มีโอกาสฝึกทักษะการดูแลสุขภาพ อีกด้วย ซึ่งได้นำรถเข้ามาให้น้องๆ นักเรียนได้ ทดลองเป็นครั้งที่ 2 แล้ว และได้รับความสนใจ อย่างดีเยี่ยม

“เทคโนโลยีการเพิ่มความสูงอันทันสมัย ของ TALLSTERS จะใช้หลักการของเรื่องการ พัฒนาโครงสร้างร่างกายร่วมกับวิทยาศาสตร์ การกีฬา เพื่อการหลังโกรทฮอร์โมนของร่างกาย ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมี 3 ขั้นตอน คือ 1.Total Body การตรวจร่างกายและ การจัดปรับโครงสร้างและกระดูกสันหลัง เพื่อกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อ เส้นเอ็นให้สัมพันธ์กัน 2.Aerodynamic Exercise โปรแกรมการ ออกกำลังกายเฉพาะบุคคล กระตุ้นการทำงานของ ทุกเซลล์ในร่างกาย กระตุ้นการหลัง โกรทฮอร์โมนให้ดีขึ้น พัฒนาการทำงานของ สมองซีกซ้าย-ขวา พัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ และมัดเล็ก ฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ควบคู่กับ สร้างมวลกระดูกให้เพิ่มมากขึ้น และ 3.Longs legs System นวัตกรรมเทคโนโลยีกระตุ้น ขายาว ขจัดของเสียในต่อมน้ำเหลือง เพื่อ ให้ร่างกายฟื้นฟูได้เร็ว กระตุ้นการไหลเวียน ของเลือดให้ดีขึ้น เพื่อให้สารอาหารไป ทั่วร่างกาย”