

สสส. รณรงค์สร้างเสริมสุขภาพทางกายในเด็กและ เยาวชน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) จัดกิจกรรมรณรงค์ “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกายในสถานศึกษา” ภายใต้แนวคิด “เล่นดี 3 มิติ ส่งเสริมการเรียนรู้” ประจำปีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ณ จังหวัดอุดรธานี เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย อายุระหว่าง 8-12 ปี เพราะการที่เด็กได้ออกมาเล่นอย่างแอคทีฟ (Active Play) เด็กจะมีพฤติกรรมที่ดี เสริมสร้างความจำ แก้ไขภัยปัญหาและเรียนได้ดีขึ้น การจัดกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาเรียน หรือช่วงเวลาอื่นๆ และสถานที่ให้เด็กๆ ได้ขยับ เคลื่อนไหวร่างกายในระดับกลางถึงหนัก ช่วยพัฒนาศักยภาพหลายๆ ด้าน ทั้งสมอง ร่างกาย และทักษะด้านอารมณ์ของเด็กๆ ที่สำคัญช่วยส่งเสริมให้เด็กๆ มีผลการเรียนที่ดีขึ้น และเด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง – หนักหน่วงอย่างน้อยที่สุด 60 นาที หรือมากกว่านั้น ทุกวันต่อสัปดาห์หรือสะสมปริมาณรวมของกิจกรรม หรือพลังงานที่ใช้ ให้ได้อย่างน้อย 200 kcal ต่อวัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กม./วันหรือมีกิจกรรมทางกาย 60 นาที)

โดยมีการจัดกิจกรรมตัวอย่าง 4 กิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับบูรณาการสาระวิชาการต่างๆ ได้แก่ ฐานตะลุยเขาวงกต ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาคณิตศาสตร์ ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาการทางด้านสมอง เพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กๆ ฐานท่องอวกาศ ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาวิทยาศาสตร์ ซึ่งจะช่วยให้เรื่องของการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ ฐานขังดวง วัต ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาสังคมศึกษา และ ฐานจับคู่ธรรมชาติ ภาษาอังกฤษ ซึ่งจะช่วยให้เพิ่มทักษะการ

เคลื่อนไหว และการคิดตัดสินใจ ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทาง
กายในชีวิตประจำวัน โดยมีตัวแทนนักเรียนจากโรงเรียนต่างๆ ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมกว่า 120 คน จาก 20
สถานศึกษา เมื่อเร็วๆ นี้ ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี