

# สสส.เปิดตัว คู่มือโรงเรียนรักเดิน ส่งเสริมนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้



สสส.เผยเทคนิคการออกแบบกิจกรรมโรงเรียนรักเดิน เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียนลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ผ่าน “คู่มือโรงเรียนรักเดิน” สกัดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ตัวการก่ออ้วน และ NCDs ในเยาวชน หลังพบหนึ่งๆ นอนๆ มากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน อันตรายต่อสุขภาพ หวันอีก 3 ปี พบเด็กอ้วน 1 ใน 5 คน

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดเผยว่า สสส.เปิดตัวคู่มือโรงเรียนรักเดิน เพื่อนำเสนอแนวทางและเทคนิคในการ ออกแบบและส่งเสริม การเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เปิดกว้างให้แต่ละโรงเรียนนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสม หรือเสริมใน กิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ซึ่งจะช่วยให้การเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเป็นเรื่อง สนุกและส่งเสริมสุขภาพ มีงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ยืนยันตรงกันว่าเด็กที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความคล่องตัว มีความกระฉับกระเฉง อารมณ์แจ่มใส สมองของเด็กจะมีความตื่นตัวในทุกมิติ ส่งผลกับการเรียนรู้การจดจำได้ดี นอกจากนี้ การส่งเสริมให้เด็กมีการเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่น หรือการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นประจำ มีส่วนช่วยกระตุ้นการส่งสัญญาณประสาทหรือคลื่น ไฟฟ้าในสมองที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทเพิ่ม ขึ้น

มีผลเชื่อมโยงต่อการพัฒนาของสมองได้ดีขึ้น

คู่มือโรงเรียนรักเดิน พัฒนามากจากการทำโครงการโรงเรียนเดินสะสมก้าว เมื่อปี 2557 ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกับ โรงเรียนนาร่อง 16 แห่ง เพื่อใช้เป็นงานต้นแบบส่งเสริมให้เด็กช่วงวัยมัธยมต้นและมัธยมปลาย เพิ่ม กิจกรรมทาง กายในชีวิต ประจำวันให้มากขึ้น รวมทั้งปลูกฝังให้เห็นประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ ๗ ได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนที่เข้าร่วม ปรากฏว่าเด็กที่ร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ มี สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น กระตุ้น ให้เด็กเกิดการเคลื่อนไหวทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เกิดทัศนคติที่ดีต่อการ ทำกิจกรรมทางกาย

“จากผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วม กับกระทรวงสาธารณสุข และ สสส. พบว่า ในปี 2557 กลุ่มวัยเด็กมีกิจกรรมทางกายลดลง จากร้อยละ 67.6 ในปี 2 555 เหลือร้อยละ 63.2 โดยเฉพาะกลุ่มเด็กในเขตเมือง มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งสูงถึง 13.5 ชั่วโมงต่อวัน สาเหตุ หลักมาจากการใช้เวลาส่วนใหญ่กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ รวมกับเวลานั่งเรียนทั้งใน เวลาปกติและเรียน

พิเศษนอกเวลา ทำให้คาดการณ์ว่า ในอีก 3 ปีข้างหน้า จะมีเด็กไทยถึง 1 ใน 5 ที่อยู่ในภาวะอ้วน และมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) รวมไปถึงผลกระทบต่อการพัฒนาการเรียนรู้” ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม กล่าว

กิจกรรมโรงเรียนรักเดิน เป็นการรณรงค์ให้เยาวชนมีความเข้าใจและเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะพัฒนาไปสู่การสร้างสุขภาพที่ดีสอดคล้องกับนโยบายของสสส. ที่ต้องการให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี