

# สสส. เผย “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน”

## กระตุ้นสมองสร้างการเรียนรู้



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แถลงข่าวภาพรวมการจัด โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกายในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย อายุระหว่าง 8 – 15 ปี ให้มีสุขภาพที่ดีเหมาะสมตามวัย และเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้แก่ครู ผู้ปกครอง ถึงความสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ทั้ง 3 มิติ ลดการเนือยนิ่ง รวมไปถึงเพื่อสานพลังความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ เอกชนที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชน ขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวงกว้างต่อสังคมไทย หลังจัดกิจกรรมร่วมกับสถานศึกษานำร่องทั่วประเทศ

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกายในสถานศึกษา ภายใต้แนวคิด “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน” ถือเป็นโครงการต่อยอดและสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ขยายไปในวงกว้าง ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายให้มากยิ่งขึ้น เนื่องจากประชากรวัยเด็กเป็นช่วงวัยแห่งการเจริญเติบโตทั้งในด้านพัฒนาการทางร่างกายและสมอง ยิ่งไปกว่านั้น ยังพบว่าปัจจุบันเด็กไทยจำนวนมากที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ เช่น น้ำหนักตัวเกิน สมาธิสั้น หรือพัฒนาการไม่สมวัย เนื่องจากถูกมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือพฤติกรรมหน้าจอที่มากเกินไป

“สสส.ได้ร่วมกับภาครัฐ เอกชน และภาคสังคม เพื่อดำเนินการตามนโยบายเพื่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยตั้งเป้าหมายที่จะยกระดับการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยให้สูงขึ้น ซึ่งการดำเนินงานดังกล่าวมีความสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ในการ“ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ที่จะส่งเสริมให้การดำเนินการในภาพใหญ่มีความเข้มแข็ง และประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ” รศ.นพ.ปัญญา กล่าว

ด้าน ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยมากกว่าร้อยละ 70 มีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับที่ไม่เพียงพอ ยิ่งไปกว่านั้นยังมีพฤติกรรมการใช้หน้าจอที่เกินกว่าเกณฑ์คำแนะนำทางด้านสุขภาพ โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพทางกายในสถานศึกษา จึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เด็ก ๆ ในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอสะสมอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน

กิจกรรมหลักของโครงการจะมีทั้งการสร้างความรู้ความเข้าใจให้กับผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร ของสถานศึกษา ผ่านกิจกรรมการอบรมสัมมนาที่น่าสนใจ สามารถนำไปปรับใช้กับการจัดกิจกรรมในการจัดการเรียนการสอนทั้งใน

ชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน ได้แก่ การสัมมนาหัวข้อ “ความสำคัญของการเล่น กับการพัฒนาสมอง” โดย รศ.ดร.ยศ นันทน์ วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล “การเรียนการสอนกับกิจกรรม Active Learning โดย อาจารย์สมควร โพธิ์ทอง และ วิธีประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดย ผศ.เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์ รวมถึงต้นแบบโรงเรียนฉลาดเล่น โดย ผศ.ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

นอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมตัวอย่าง สำหรับ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 – 6 โดยแบ่งเป็น 4 ฐานกิจกรรม ได้แก่ ฐาน ชั่ง ตวง วัด ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาคณิตศาสตร์และเน้นทนาการเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาการทางด้านสมอง ประสาทสัมผัส การมองเห็น และเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ ฐานเขาวงกต ที่จะช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ รวมถึงการฝึกการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่ในการตัดสินใจ และสอนให้รู้จักความสามัคคี นอกจากนี้ยังมี ฐานจับคู่หรรษา ที่จะช่วยเสริมสร้างทักษะด้านความจำ พัฒนาการทำงานของสมองในส่วนควบคุมการเคลื่อนไหว ทั้งการก้าวกระโดด การวิ่งซิกแซก การลอดผ่านสิ่งกีดขวาง และ ฐานห้องอวกาศ ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาวิทยาศาสตร์ เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองส่วนหน้า ในการแก้ปัญหาผ่านเหตุการณ์สมมติ ซึ่งจะช่วยให้พัฒนาทักษะทางสังคม การคิดวิเคราะห์ และการทำงานเป็นทีม ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย ได้ในชีวิตประจำวัน หรือการ “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน”

ซึ่งกิจกรรมตัวอย่างทั้ง 4 ฐานกิจกรรมข้างต้น จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการใน 3 มิติ ได้แก่ 1) ทักษะพิสัย ที่จะช่วยพัฒนาทักษะทางกาย และการปฏิบัติ โดยเด็กจะสามารถเลียนแบบท่าทางจากการเล่น รู้จัก พัฒนาการควบคุม บังคับการเคลื่อนไหว และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

2) จิตพิสัย เป็นพัฒนาการทางด้านจิตใจ การเรียนรู้เพื่อพัฒนาการทางเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ประสพการณ์ที่มีคุณค่า ด้านเจตคติของเด็กที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เด็กจะยอมรับกฎ ระเบียบและถือปฏิบัติตาม พร้อมทั้งเห็นคุณค่าของการเคารพกติกาในการเล่น เกิดทักษะสังคม เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

และ 3) พุทธิพิสัย อันได้แก่ พัฒนาการทางสติปัญญา และการรู้คิด เกิดจากการทำงานของสมองในขณะที่เด็กเล่น โดยทำหน้าที่สั่งการอวัยวะต่างๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวอย่างประสานสัมพันธ์กัน อีกด้วย” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดหรือความคืบหน้าของกิจกรรม ในโครงการฯ ได้ทางเฟสบุ๊คแฟนเพจ [www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool](http://www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool)