

# “Active Play Active School” สัญจรภาคใต้ สสส. จับมือสถานศึกษา ชวนเด็กไทย ออกมาเล่น..เพิ่ม กิจกรรมทางกาย



ธรรมชาติของเด็กกับการวิ่งเล่นออกกำลังกายเป็นของคู่กัน แต่จากการสำรวจพบว่า เด็กไทยในยุค “สังคมก้มหน้า” กำลังขาดกิจกรรมทางกายอย่างน่าเป็นห่วง สะท้อนผ่านผลการศึกษาโครงการสำรวจกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและเยาวชนไทย หรือ Report Card ซึ่งพบว่า มีเด็กไทยเพียง 23.2 % ที่มีกิจกรรมทางกายรวมกันอย่างน้อยวันละ 60 นาทีต่อวัน ขณะที่สัทธิพฤติกรรมการเนือยนิ่ง(Sedentary) สูงถึงวันละ 13 ชั่วโมง 35 นาที ส่งผลกระทบต่อการเกิดภาวะอ้วนในเด็กไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การชวนเด็กๆให้ออกมาแอคทีฟ ขยับร่างกายอย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวันภายใต้แนวคิด “ออกมาเล่น” (Active Play) ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก จึงเป็นแนวทางที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เดินหน้าผลักดัน โดยจับมือร่วมกับคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.) จัดกิจกรรมโรดโชว์โครงการ Active Play Active School ร่วมกับสถานศึกษานำร่องในจังหวัดต่างๆ ทั้ง 4 ภาคทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนวัย 6 – 14 ปี รวมทั้งให้ความรู้ให้แก่ครูและผู้ปกครองได้เล็งเห็นความสำคัญของกิจกรรมทางกายมากขึ้น ลดปัญหาเด็กอ้วนในวัยเรียน

ล่าสุด สสส. เดินสายจัดกิจกรรมสัญจรภาคใต้ ณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยยกขบวนกิจกรรมสาระความรู้ควบคู่ความสนุกสนานส่งตรงถึงเยาวชนกว่า 200 คน จาก 10 โรงเรียน ครอบคลุมทั้งกลุ่มเด็กเล็กและเด็กโต ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมตามฐานต่างๆที่น่าสนใจ เช่น ฐานลด หวาน มัน เค็ม , ฐานปลูกผัก ท่ามกลางรอยยิ้มและความประทับใจของเด็กๆและเยาวชนที่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งพร้อมจะนำความรู้ที่ได้ไปใช้ชีวิตประจำวัน แบ่งปันสู่เพื่อนๆและคนในครอบครัว

“น้องตาปี” ด.ช. พนมพร ลักษณะอารี อายุ 8 ปี นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดเขาพระนิม จ.สุราษฎร์ธานี เล่าถึงการทำกิจกรรมทางกาย ผ่าน“การเล่น”ในชีวิตประจำวัน ว่าปกติชอบเล่นเตะฟุตบอลกับเพื่อนๆเป็นประจำในวันเวลาพักหรือหลังเลิกเรียน การมาร่วมกิจกรรมวันนี้ นอกจากจะได้รับความรู้เรื่องของการออกกำลังกายแล้ว ฐานกิจกรรมที่ชื่นชอบที่สุดคือ ฐานที่ 2 ซึ่งให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหาร ลดการบริโภค “หวาน มัน เค็ม” โดยจะต้องไม่บริโภคน้ำตาล เกิน 6 ช้อนชา ไม่บริโภคน้ำมันเกินวันละ 6 ช้อนชา และไม่บริโภค

เกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา โดยตั้งใจว่าจะนำความรู้เหล่านี้กลับไปบอกเล่าให้กับเพื่อน ๆ และคุณพ่อคุณแม่อีกด้วย

เช่นเดียวกับ “น้องฟาง” ด.ญ.นริศรา ใจซื่อสัตย์ อายุ 13 ปี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ จ.สุราษฎร์ธานี เล่าว่า นอกจากการเรียนหนังสือในห้องเรียนแล้ว นอกเวลาเรียนยังชอบออกกำลังกาย โดยเป็นนักกีฬาฟุตบอลประจำโรงเรียน รวมทั้งยังใช้เวลาอยู่บ้าน ช่วยคุณพ่อคุณแม่ทำงานบ้านเป็นประจำ ซึ่งถือเป็นการได้ออกกำลังกายไปในตัว ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง สำหรับการได้มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ได้รับประโยชน์มากมาย และพร้อมจะนำความรู้ที่ได้รับกลับไปแบ่งปันให้กับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนและที่บ้านซึ่งไม่ได้มีโอกาสมาร่วมกิจกรรมอีกด้วย

ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดหรือความคืบหน้าของกิจกรรมในโครงการฯ ได้ทางเฟสบุ๊กแฟนเพจ [www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool](http://www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool)