

## เปิดตัว **โรงเรียนฉลาดเล่น** ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง นร.กระตุนพัฒนาการ

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2560

**สสส. จับมือ สฟฐ.- มหิดล เปิดตัว “โรงเรียนฉลาดเล่น : Active School”  
ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในนักเรียน 12 โรงเรียนนารองหวังช่วยลดภาวะเนือยนิ่ง โช่ว 3 โมเดล  
กระตุนพัฒนาการเด็ก**

เมื่อวันที่ 24 เม.ย. ที่ผ่านมา ที่ห้องประชุม Infinity 1 ชั้น 7 โรงแรมเอทัส ลุมพินี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสรรค์เสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม (วปส.) มหาวิทยาลัยมหิดล และ 12 โรงเรียนในสังกัด สฟฐ. แถลงข่าวเปิดตัวโครงการ “โรงเรียนฉลาดเล่น : Active School” และลงนามบันทึกความร่วมมือในการพัฒนางานวิจัยและขับเคลื่อนนโยบายภายใต้โครงการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

**ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม** ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวถึงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในคนไทย ว่า การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจำเป็นต่อประชากรทุกกลุ่มวัย โดยเฉพาะวัยเด็กอายุตั้งแต่ 6 - 17 ปีที่กำลังมีพัฒนาทางรายการพร้อมๆ กับพัฒนาการทางสมอง ซึ่งที่ผ่านมาพบว่า เด็กไทยยังขาดการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอต่อสุขภาพ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary) คือ การนั่งนิ่งอยู่กับที่ถึงวันละ 13 ชั่วโมง 35 นาที ในขณะที่มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักตามข้อเสนอรระดับสากลไม่ถึงวันละ 60 นาที เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดภาวะอ้วนในเด็กที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ สสส. โดยแผนกิจกรรมทางกาย มียุทธศาสตร์การทำงานที่สำคัญ คือ ผลักดันให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยตั้งเป้าภายในปี 2564 คนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของประชากรในช่วงวัยนี้ โดยภายในปี 2562 ลดจำนวนผู้มีภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วนในเด็กให้น้อยกว่าร้อยละ 10 โดยมุ่งส่งเสริมให้มีปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับประชาชนทุกช่วงวัย

“ดังนั้น สสส. จึงได้สนับสนุนโครงการ **“โรงเรียนฉลาดเล่น Active School”** เนื่องจากเล็งเห็นว่าโครงการดังกล่าวถือเป็นนวัตกรรมใหม่ ซึ่งช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายในเยาวชน โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กนักเรียนใหม่มีพื้นที่ เวลา และโอกาสเพื่อเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสม ความร่วมมือครั้งนี้จะช่วยแลกเปลี่ยนความรู้กับภาคีที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนนวัตกรรมต้นแบบ ตลอดจนเผยแพร่องค์ความรู้จากการวิจัยสู่สาธารณะ เพื่อให้เกิดการขยายผลการดำเนินงานไปสู่ระดับนโยบายต่อไป” ผอ.สำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าว

**นายสนธิ แยมเกษร** ที่ปรึกษาชำนาญนโยบายและแผน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กล่าวว่า ปัจจุบันทาง สฟฐ. มุ่งเน้นและให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็ก

ในช่วงเวลาที่อยู่โรงเรียน รวมไปถึงการส่งเสริมกิจกรรมการเรียนการสอนแบบ Active Learning ที่ให้นักเรียนได้มีโอกาส เรียนรูจากประสบการณ์ตรง นอกจากนี้ ยังมีนโยบายอื่นๆ ที่เป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพและความแข็งแรงของนักเรียน เพราะเห็นว่าการเคลื่อนไหวร่างกาย จะนำไปสู่การพัฒนาการที่ดี ทั้งในด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ และสติปัญญา ดังจะเห็นได้จากดำเนินนโยบาย ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ตามหลัก 4H อันประกอบด้วย Head Hand Heart และ Health

ด้าน **อ.ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา** หัวหน้าโครงการวิจัย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล กล่าวถึงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน “โรงเรียนฉลาดเล่น Active School” ว่า ถือเป็นการสนับสนุนให้โรงเรียนต้นแบบที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ได้นำแนวคิดในการจัดสรรเวลาและโอกาสให้นักเรียนได้มีการมีกิจกรรมทางกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย ควบคู่ไปกับการเรียนรู้ในหลักสูตร โดยใช้กิจกรรมการเล่นแบบ Active Play ที่ผ่านการทดลองทางการวิจัยแล้วว่า สามารถเพิ่มพูนประสบการณ์ กระตุ้นการเรียนรู้ ทักษะด้านการฟังพูดอ่านเขียน การคิดวิเคราะห์ และช่วยในการพัฒนาทักษะต่างๆ ที่เหมาะสมตามช่วงวัย ตามคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้จะเห็นได้ชัดว่ามีความสอดคล้องกับแนวการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ประเทศไทย 4.0 ที่รัฐบาลกำลังมุ่งเน้นในปัจจุบัน

ดร.ปิยวัฒน์ กล่าวอีกว่า ที่สำคัญคือ นักเรียนในโรงเรียนฉลาดเล่นจะมีทักษะในการดำเนินชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ตามสถานการณ์ สอดคล้องกับการเรียนรู้ทางวิชาการ เพราะธรรมชาติของเด็กทุกคนชอบที่จะเล่น ดังนั้น หากเราสามารถประยุกต์เอากิจกรรมการเล่น การมีกิจกรรมทางกาย เขามาช่วยกระตุ้นความพร้อมทางสมองและการเรียนรู้ของเด็ก ก็จะช่วยให้เด็กมีสมาธิและความเข้าใจในการเรียนได้ดียิ่งขึ้น สำหรับโรงเรียนที่เข้าร่วมสามารถเลือกโมเดลต้นแบบในการดำเนินกิจกรรมไปใช้กับโรงเรียนของตนได้ตามความพร้อม เป้าหมาย และบริบทของโรงเรียน โดยมีทางเลือกทั้งสิ้น 3 โมเดลคือ 1) เน้นส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในทุกโอกาสของแต่ละวัน รวมถึงในห้องเรียน 2) เน้นส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก เวลารวม และชั่วโมงกิจกรรม และ 3) เน้นส่งเสริมพื้นที่สำหรับการวิ่งเล่นและการเคลื่อนไหวร่างกาย

ด้าน **ดร.สมใจ มณีวงษ์** ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านไผ่ประถมศึกษาศ.ขอนแก่น กล่าวว่า กิจกรรมโรงเรียนฉลาดเล่น เป็นกิจกรรมที่มีความสอดคล้องกับนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่กำลังดำเนินการอยู่ในปัจจุบัน การมีกิจกรรมดังกล่าวนี้จะช่วยให้การจัดสรรเวลา และกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนมีอยู่ ถูกจัดการอย่างเป็นระบบและมีความบูรณาการมากยิ่งขึ้น คุณครูในโรงเรียนเองก็จะได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ร่วมกับนักเรียน อีกทั้งยังสามารถนำแนวคิดการเรียนการสอนที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็น Active Learning, STEM Education หรือแม้กระทั่งกิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ มาบูรณาการเข้ารวมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขณะที่ **นางฉวีวรรณ จันท** ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ่อแดง จ.สงขลา เหตุผลสำคัญที่ทางโรงเรียนตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนี้ เพราะเห็นว่าเป็นกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ต่อตัวนักเรียนโดยตรง ทั้งในด้านการพัฒนาทักษะทางวิชาการ และทักษะด้านอื่นๆ อย่างสมดุลและรอบด้าน และหากดูในรายละเอียดของกิจกรรมโครงการโรงเรียนฉลาดเล่นแล้ว จะเห็นได้ว่า ไม่ได้เป็นการเพิ่มภาระงานหรือสิ่งที่ต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้นเลย นับว่าเป็นโอกาสดีของโรงเรียนที่จะได้มีกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ เครื่องมือที่ช่วยจัดการเวลา สื่อการเรียนการสอน และกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะของผู้เรียนในโรงเรียนของเราได้

