

## แนะ ร.ร.ใช้สูตร **10:20:30** แบ่งเวลาเล่น-เรียน แอคทีฟให้ได้ 60 นาที

นำเสนอเมื่อ : 6 ก.ค. 2560

**สสส. ผันัก สพฐ. ขยายผลส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน แนะนำใช้สูตรแบ่งเวลาเล่น 10:20:30 แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน เผย โรงเรียนต้นแบบ Active Play Active School ประสบความสำเร็จมาก ช่วยเด็กไทยกระตุ้นอริอรณ - ลดเนือยหนึ่ง มีสมาธิ พัฒนาการเรียนรู้ เตรียมจัดโรดโชว์ “โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา” 4 ภูมิภาคหวังเพิ่มกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็ก**

วันนี้ (5 ก.ค.) ที่คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) และ กระทรวงศึกษาธิการ(ศธ.) แถลงข่าว โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา เพื่อดำเนินส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในกลุ่มเด็กและเยาวชนไทย อายุระหว่าง 6-14 ปี ให้มีสุขภาวะที่ดีเหมาะสมตามวัย และเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจให้แก่ครูและผุ้ปกครอง ถึงความสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เพิ่มมากขึ้น รวมไปถึงเพื่อสานพลังความร่วมมือกับหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชน ขยายผลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวงกว้างต่อสังคมไทย โดยจัดกิจกรรมร่วมกับสถานศึกษาในจังหวัดต่างๆ ใน 4 ภาคทั่วประเทศ

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก กรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา ภายใต้แนวคิด “ออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน” ถือเป็นโครงการต่อยอดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ขยายไปในวงกว้าง ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายให้มากยิ่งขึ้น เพื่อเน้นย้ำให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะวัยเด็กอายุ 6 - 14 ปี ที่กำลังเติบโตทั้งพัฒนาการทางร่างกายและสมอง ปัจจุบันเด็กไทยมีสิ่งเร้าหรือมีพฤติกรรมที่อาจจะเป็นอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น เล่นเกม หรือเล่นสมารท์โฟนเป็นเวลานาน ประกอบกับภาวะโภชนาการที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดปัญหาหระยะยาว เช่น น้าหนักตัวเกิน

“ข้อมูลจากกรมอนามัย ในปี 2558 พบว่า เด็กวัยก่อนเรียนจะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วนสูงถึง 1 ใน 5 และเด็กวัยเรียนจะมีสัดส่วนของเด็กอ้วนอยู่ที่ 1 ใน 10 ซึ่งถือเป็นข้อมูลที่ทุกๆ ฝ่าย ที่มีผลต่อเด็กๆ ควรให้การแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดย สสส. ได้ร่วมกับภาครัฐ เอกชน และภาคสังคม เพื่อดำเนินการตามนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ตั้งเป้าว่า ภายในปี 2564 คนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 และภายในปี 2562 จะลดจำนวนผู้มีน้ำหนักตัวเกิน และภาวะโรคอ้วนในเด็กให้น้อยกว่าร้อยละ 10 นับว่าสอดคล้องกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ในการ “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” ซึ่งจะเป็นพื้นที่ที่จะส่งเสริมให้การดำเนินการในภาพใหญ่มีความเข้มแข็ง และประสบความสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ” รศ.นพ.ปัญญา กล่าว

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า ปัจจุบันเด็กรุ่นใหม่กำลังขาดกิจกรรมทางกายอย่างน่าห่วง โดยเฉพาะในเขตเมือง เด็กไทยใช้เวลาอยู่นานจอเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แถมยังมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น โดยโครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะทางกายในสถานศึกษา จะเน้นส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ซึ่งตามข้อเสนอระดับสากลที่แนะนำ **เด็กควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักประมาณ 60 นาทีต่อวัน โดยใช้สูตรแบ่งเวลาเล่นแบ่งออกเป็น 10-20-30 คือ 10 นาที ก่อนเขาเรียน เช่น เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน ออกกำลังกายประกอบเพลง วิ่งไล่จับก่อนเข้าชั้นเรียน ต่อด้วย 20 นาทีระหว่างวัน เช่น วิ่งเล่น เตะฟุตบอล ปีนป่าย กระโดดหนึ่งย่าง เล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และ 30 นาทีสุดท้าย หลังเลิกเรียน เช่น วายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้น วิ่งจอกกิ้ง เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล**

“โครงการ Active Play Active School ที่ สสส. ได้ดำเนินการในโรงเรียนนำร่องทั่วประเทศ 50 โรงเรียน ได้รับการตอบรับอย่างดีจากผู้บริหาร ครู ผู้ปกครองของสถานศึกษานำร่อง มีการนำกิจกรรมทางกาย มาปรับใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งในเวลาเรียนและในชั่วโมงการจัดกิจกรรมลดเวลาเรียน - เพิ่มเวลารู้ ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความกระตือรือร้น ลดภาวะเนือยนิ่ง มีสมาธิ ช่วยพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก ยกตัวอย่างกิจกรรม สำหรับเด็กใน 2 ช่วงวัยสำคัญ ทั้งเด็กเล็ก หรือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 และกิจกรรมสำหรับเด็กโต หรือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 เช่น ฐานวิ่งลอดเชือก (Jump Loop) ที่บูรณาการความรู้มาจากวิชาคณิตศาสตร์และนันทนาการเข้าไว้ด้วยกัน ซึ่งจะช่วยเพิ่มพัฒนาการทางด้านสมรรถ การประมาณการ และเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กๆ หรือจะเป็น ฐานบอลหรรษา (The Lucky Ball) ที่จะช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารการเคลื่อนไหวและทรงตัว การเชื่อมโยงประสาทสัมผัส และสอนให้รู้จักความสามัคคี นอกจากนี้ ยังมี ฐานลำเลียงบอล (Rolling Runner) และ ฐานบันไดงู (Snake Ladder) ซึ่งทั้งหมดนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเพิ่มกิจกรรมทางกาย ได้ในชีวิตประจำวัน หรือการออกมาเล่น แอคทีฟ 60 นาที ทุกวัน” ดร.นพ.ไพโรจน์ กล่าว

ด้าน นางสาววัลลภา เรือนไชยวงศ์ ผู้อำนวยการสำนักพัฒนากิจกรรมนักเรียน ผู้แทนสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) กล่าวว่า ศธ. มีนโยบาย “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้” เป็นนโยบายหนึ่งของรัฐบาลที่ใช่เป็นแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเข้าสู่การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยมุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนทั้งในและนอกห้องเรียน ส่งเสริมให้สถานศึกษามีการพัฒนากิจกรรมเพิ่มเวลารู้ให้เชื่อมโยงกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และยังคงเน้นเป้าหมายการพัฒนา 4H (Head Heart Hand Health) และให้ความสำคัญทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมเพิ่มเวลารู้ แบบ Active Learning โดยมุ่งเน้นลดเวลาเรียนในลักษณะการรับทราบทอความรู้อย่างรวดเร็ว/การอธิบาย เพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง มีความสุขกับการเรียนรู้ เช่น ไม่ต้องนั่งกอดอกฟังครูสอนอย่างเดียว แต่มีกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวในทุกวิชาเรียน มีกิจกรรมหน้าเสาธงทุกเช้า ทั้งแอโรบิก มวยไทย รับประทานอาหารพื้นบ้าน นอกจากนั้นยัง สนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาในโรงเรียนหรือกีฬาระหว่างโรงเรียน โดยส่งเสริมให้ใช้กีฬาเป็นเครื่องมือกระตุ้นสร้างคุณธรรมจริยธรรม ความตรงต่อเวลา การทำงานเป็นทีมก็จะเกิดขึ้น

สำหรับ กิจกรรมโรดโชว์ โครงการกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะในสถานศึกษา จะจัดขึ้นใน 4 ภูมิภาค คือ ภาคกลาง ระหว่างวันที่ 5 - 7 กรกฎาคม 2560 ณ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ภาคเหนือ ระหว่างวันที่ 24 - 26 กรกฎาคม 2560 จังหวัดเชียงราย ภาคตะวันออก ระหว่างวันที่ 31 กรกฎาคม - 2 สิงหาคม 2560 จังหวัดชลบุรี ภาคใต้ ระหว่างวันที่ 16 - 18 สิงหาคม 2560 จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ระหว่างวันที่ 21 - 23 สิงหาคม 2560 จังหวัดอุบลราชธานี ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจสามารถติดตามรายละเอียดหรือความคืบหน้าของกิจกรรมในโครงการฯ ได้ทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ [www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool](http://www.facebook.com/ActivePlayActiveSchool)

ขอบคุณที่มาเนื้อหาข่าวจาก [MGR Online](#) วันที่ 5 กรกฎาคม 2560