

ข้อเสนอ กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน

“ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชน เป็น Active people”

“Active children, Active people”

สถานการณ์

- การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ตั้งแต่ปฐมวัย ทำให้เด็กมีพัฒนาการ ทางด้านอารมณ์จิตใจ สังคม และปัญญา ดีขึ้น ตลอดจนมีสมรรถภาพทางกายทั้งด้านความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัวและสัดส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ การมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้นทำให้เด็กมีความรู้สึกในด้านบวกต่อตัวเองเพิ่มขึ้น ช่วยทำให้สมองทำงานดีขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพิ่มสารเคมีที่เป็นประโยชน์ในสมองและลดฮอร์โมนความเครียด ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างความเชื่อมโยงของระบบประสาท
- สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ลดลงในทุกกลุ่มวัย (วัยเด็ก วัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ) จากร้อยละ 74.6 ในปี 2562 (ก่อนการแพร่ระบาด) เหลือเพียงร้อยละ 55.5 ในปี 2563 และเพิ่มเป็นร้อยละ 63.0 ในปี 2564 เมื่อพิจารณาในกลุ่มวัยเด็ก (อายุ 5-17 ปี) พบการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ จากร้อยละ 24.4 ในปี 2562 เหลือเพียงร้อยละ 17.1 ในปี 2563 และร้อยละ 24.2 ในปี 2564 เท่านั้น
- ระดับการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับมัธยม น้อยกว่าที่ WHO ได้กำหนดไว้ คือ เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางและระดับหนักสะสม 60 นาทีของทุกวัน โดยเหตุผลของการไม่มีกิจกรรมทางกายของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ การไม่มีเวลา
- นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจด้านกิจกรรมทางกายในระดับน้อย มีความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย มีแรงจูงใจความเชื่อมั่นที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมกิจกรรมการมีกิจกรรมทางกาย
- การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหว และการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียนในเขตเมือง พบปัญหาในกลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง กล่าวคือ กลุ่มผู้เรียน มีทักษะการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง การทำงานของอวัยวะในร่างกายไม่สัมพันธ์กัน และมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันค่อนข้างน้อย กลุ่มครูผู้สอน ที่ไม่มีความเชี่ยวชาญ ทำให้การจัดกิจกรรมไม่หลากหลาย กลุ่มผู้ปกครอง ที่ให้ความสำคัญด้านวิชาการมากกว่าทักษะการเคลื่อนไหวและกลุ่มผู้บริหาร ซึ่งพบว่าการเปลี่ยนผู้บริหารและนโยบายส่งผลต่อแนวทางการจัดกิจกรรม

และปัญหาด้านสถานที่ที่ไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรมในขณะที่ โรงเรียนในที่ห่างไกล ทุรกันดาร
พบปัญหาด้านงบประมาณและบุคลากรไม่เพียงพอ วัสดุอุปกรณ์ราคาแพง
และปัญหาด้านสถานที่ในการจัดทำสนามที่คับแคบ ไม่เอื้อต่อการทำกิจกรรม

แนวทาง

- การพัฒนาและออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนในชั้นเรียนให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย (ไม่นั่งเรียนอยู่กับที่) นอกเหนือจากชั่วโมงเรียนพลศึกษา
ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของสมองในด้านความจำ และผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการ
- การพัฒนาศักยภาพกลุ่มผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งผู้เรียน ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และผู้บริหารโรงเรียน
ให้มีความรู้ ความเข้าใจด้านการมีกิจกรรมทางกาย
เพื่อสร้างความตระหนักและเห็นความสำคัญและประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการมีกิจกรรมทางกาย
อย่างเพียงพอ
- การจัดให้พื้นที่เพื่อการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียนอย่างปลอดภัย
โดยใช้องค์ความรู้ด้านการพัฒนาพื้นที่สาธารณะ
- การพัฒนาสังคมและชุมชนให้เป็นสังคมที่กระตือรือร้น
โดยจัดให้มีพื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายอย่างปลอดภัยในชุมชน
โดยใช้องค์ความรู้ด้านการพัฒนาพื้นที่สาธารณะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกาย เพื่อเป็น Active people