

การละเล่นไทยช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายเด็กยุค4.0



ความร่วมมือทางวิชาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนในโรงเรียนกับญี่ปุ่น ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รศ.ดร.ครินทร์ เกียรติ และนายชิฮารุ อิบาชิ

การละเล่นของเด็กในยุคสมัยที่ยังไม่มีสมาร์ตโฟนหรือเกมออนไลน์บนมือถือมีวิธีการเล่นที่สนุกสนาน เล่นกันเป็นกลุ่ม กระตุ้นให้เด็กเกิดไหวพริบในการแก้ปัญหา ฝึกน้ำใจเป็นนักกีฬา ที่สำคัญปลูกฝังความรักความสามัคคีในหมู่เด็กเยาวชน ปฏิเสธไม่ได้ว่าการละเล่นไทยเป็นอีกปัจจัยสำคัญช่วยหนุนพัฒนาการเรียนรู้ด้านต่างๆ ของเด็กไทย เพราะมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอ แต่ทุกวันนี้การละเล่นไทยหาได้ไม่บ่อยนัก เด็กรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จักคุ้นเคย

การสร้างทางเลือกในการส่งเสริมการเคลื่อนไหวและการมีกิจกรรมทางกาย เด็กไทยมีความสำคัญจากผลสำรวจพบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ไม่รวมเวลานอนหลับมากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน พฤติกรรมดังกล่าวส่งผลไปยังพัฒนาการทางด้านสมองและการเรียนรู้ด้านอื่นๆ เหตุนี้สำนักงานกองทุน

สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย จับทำข้อตกลงความร่วมมือทางวิชาการเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กและเยาวชนในโรงเรียนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อบูรณาการและต่อยอดแนวความคิดการเล่นเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ (Active Child Program : ACP) จากประเทศญี่ปุ่นเข้ากับการละเล่นดั้งเดิมของไทย

การประยุกต์กิจกรรมการละเล่นของไทยรวมถึงการละเล่นของญี่ปุ่นในโครงการ THAI-ACP ในภาคการศึกษาจะเริ่มดำเนินการ 10 โรงเรียนนำร่องในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยประเทศญี่ปุ่นมองว่า เด็กเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ได้หารือร่วมกับประเทศไทยซึ่งให้ความสำคัญกับเด็กเช่นกัน

นายชิฮารุ อิบาชิ ผู้จัดการทั่วไปสำนักงานส่งเสริมการศึกษา สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย กล่าวว่า กิจกรรม ACP ในญี่ปุ่นเริ่มต้นจากการจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพ ตั้งแต่ปี ค.ศ.1985 เป็นต้นมา โดยพบว่า สมรรถภาพทางร่างกายเด็กมีแนวโน้มถดถอยจึงได้คิดค้นโปรแกรม ACP นำไปใช้กับสโมสรกีฬา หลังจากนั้นได้กำหนดตัววัดในตัวเด็กปฐมวัยมาจากแนวคิดที่จะให้เด็กออกกำลังกาย เมื่อดำเนินการกิจกรรมพบว่า เด็กออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สนุกและช่วยลดความเครียด

ปัญหาวิกฤติโรคภัยที่เปลี่ยนจากการติดเชื้อมาเป็นโรคจากพฤติกรรมสุขภาพ อย่างไม่คิดตัดต่อเรื้อรัง ตัวแปรสำคัญเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม** ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาพ สสส. กล่าวว่า สสส. พยายามพัฒนาศักยภาพเด็ก หนึ่งในยุทธศาสตร์คือการพัฒนาคนให้มีศักยภาพ ควบคุมพฤติกรรมและออกแบบชีวิตตัวเองได้ เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้าต้องอาศัยการสร้างชุดความรู้จากพ่อแม่ครู และสื่อ กิจกรรมครั้งนี้เน้นการนำหลักการถือเป็นปัจจัยสำคัญและมีผลกระทบต่อสมอง ทั้งนี้ผลวิจัยระบุว่า การเล่นทำให้พัฒนาการและสมองดีขึ้น ถ้าเล่น เรียน และอ่านหนังสือไปด้วยจะทำให้มีศักยภาพที่ดีขึ้น ความร่วมมือกับญี่ปุ่นอยากให้เด็กมีพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่ดี เป็นโอกาสนำหลักการของญี่ปุ่นบูรณาการร่วมกับการละเล่นไทย

“เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากและติดหน้าจอ มีการเล่นน้อย จะส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนรู้ ญี่ปุ่นมีองค์ความรู้ มีรูปแบบที่เคยประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับไทยพยายามขับเคลื่อนเรื่องนี้อยู่และครูเริ่มตระหนักกว่ากำลังเผชิญปัญหานี้เช่นกัน จึงนำโครงการของญี่ปุ่นมาประยุกต์กับไทยผ่านการเชื่อมโยงการละเล่นไทย จัดอบรมครูที่สนใจเข้าร่วมโครงการเพื่อนำการเปลี่ยนแปลงไปสู่โรงเรียน เรา



ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม



ส่งเสริมการเล่นในบริบทไทยสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน

คาดหวังว่าความร่วมมือครั้งนี้จะช่วยให้ครอบคลุมทั้งประเทศ และส่งต่อไปเป็นตัวอย่างให้ประเทศข้างเคียง ซึ่งมีสังคมวัฒนธรรมที่คล้ายกันได้ นำไปปรับใช้” ดร.นพ.ไพโรจน์กล่าว

ด้าน รศ.ดร.ศรินทร์ เกรย์ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลกล่าวว่า ความร่วมมือครั้งนี้มหาวิทยาลัยมหิดลสนับสนุนข้อมูลทางด้านวิชาการและองค์ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมเมื่อยิ่ง และผลจากการที่เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอ นอกจากนี้ยังต้องพิสูจน์ให้ได้ว่า กิจกรรมดังกล่าวลดการเมื่อยิ่งของเด็กได้จริง ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กและเยาวชนทุกด้าน การนำการเล่นของไทยมาประยุกต์จะช่วยฟื้นฟูวัฒนธรรมการเล่นและทำให้เด็กแข็งแรงอนาคตโครงการนี้จะเป็นประโยชน์กับประเทศไทยและประเทศข้างเคียง

เช่นเดียวกับ นายปิณฎก ชูเลิศ หัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาต้นแบบส่งเสริมการเล่นในบริบท



จัดอบรมครู เด็กนักเรียนที่สนใจ สู่การเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน

ไทยเพื่อสร้างทักษะสำหรับเด็กและเยาวชน หรือ THAI-ACP กล่าวถึงการนำการละเล่นไทยมาบูรณาการในโรงเรียนว่า มีการส่งเสริมการเล่นในโรงเรียนอยู่แล้วแต่มีลักษณะเป็นทางการ 2 แบบ คือ การเรียนการสอนในช่วงโมงพลศึกษา และการเล่นกีฬา แต่กิจกรรมนี้เน้นการเล่น ไม่จำเป็นต้องจัดในรูปแบบกีฬา แต่ทำอะไรให้เด็กได้วิ่งเล่นเคลื่อนไหวร่างกาย และโรงเรียนจัดเวลาให้เด็กมีโอกาสดูเล่นมากขึ้น

ก่อนเรียน พักกลางวัน และหลังเลิกเรียน

“การเล่นแบบไทยๆ ที่ทำให้เด็กมีพัฒนาการและกิจกรรมทางกายมีหลากหลาย เช่น งูกินหาง กากพิทไช โสแปะแข็ง เน้นให้เด็กสามารถไปเล่นที่บ้านได้ และไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ เพียงแค่รวมกลุ่มกันก็เล่นได้แล้ว โดยเริ่มแรกครูผู้สอนได้นำกิจกรรมการละเล่นไทย จากนั้นจึงให้เด็กผลัดมาเป็นผู้นำและชวนเพื่อนเล่นด้วยตนเอง” นายปิณฎกกล่าว

การเล่นทำให้เด็กได้เรียนรู้และมีสังคมมากขึ้น โครงการ THAI-ACP ยังได้สอดแทรกการละเล่นแบบไทย นับเป็นการอนุรักษ์และเรียนรู้การละเล่นที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น และยังบูรณาการให้พวกเขามีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 60 นาทีต่อวันอีกด้วย.