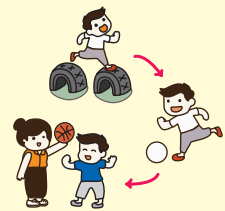


6 วิธี ทำให้เด็ก Active อย่างสม่ำเสมอ

เราสามารถทำให้เด็กๆ อยากรุกมาทำกิจกรรมทางกาย จนเป็นชีวิตประจำวัน?



กระตุ้นทีละเล็กทีละน้อย

คุณพ่อคุณแม่ลองเริ่มด้วยการกระตุ้นให้เด็กๆ ทำกิจกรรมทางกายใน 1 วัน อย่างน้อย 1 ชั่วโมง อาจเริ่มจากวิ่งเล่นเล็กน้อยๆ ก่อน แล้วค่อยฝึกให้เล่นกีฬาอย่างจริงจังก็ได้ค่ะ



ให้เลือกกิจกรรมด้วยตัวเอง

หากิจกรรมหลากหลายมาให้ลูกๆ ลอง แล้วปล่อยให้เขาได้ตัดสินใจเอง จะทำให้เขาชอบทำกิจกรรมนั้นมากกว่า



ให้กิจกรรมอยู่ในชีวิตประจำวัน

โดยกำหนดให้เป็นสิ่งที่ครอบครัวต้องร่วมทำทุกวัน สม่ำเสมอ



พาไปสถานที่ที่ทำกิจกรรม active ได้

ลองพาเด็กๆ ไปสถานที่ที่ทำให้เขาอยากทำกิจกรรมทางกาย เช่น สวนสาธารณะ หรือสนามกีฬา



ทำให้เป็นเรื่องสนุก

อาจให้ลองเล่นกีฬาเป็นทีมอย่างฟุตบอล สลับกับเล่นกีฬาคนเดียว เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ อะไรก็ได้ขอให้เด็กๆ ซึ่นชอบเป็นพอ



คำนึงถึงความปลอดภัย

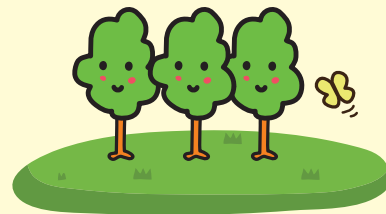
คำนึงถึงความปลอดภัย ก่อนทำกิจกรรมเตรียมอุปกรณ์ เช่น หมวกกันน็อค ปลอดภัยสนอก และปลอดภัยกันกระแทก สำหรับป้องกันอันตรายให้ลูกๆ ด้วยนะคะ

พื้นที่ไหนๆ ก็เป็นที่ 'เล่น' ได้!

แนวทางการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการเล่นของเด็กมีดังต่อไปนี้

สภาพแวดล้อมดี

สามารถกระตุ้นประสาทสัมผัสทุกส่วน ทั้งการได้ยิน การมองเห็น การได้กลิ่น การได้รส รวมถึงผิวสัมผัส



เป็นสถานที่ที่เล่นได้อย่างหลากหลาย

ไม่ว่าจะ วิ่งไล่จับ ซ่อนหา สามารถร้อง ตะโกน หัวเราะได้อย่างอิสระ

มีสิ่งต่างๆ ให้เล่น

เช่น มีวัสดุสิ่งของให้ประดิษฐ์หรือ อุปกรณ์ของเล่นที่มีอยู่



สอดคล้องกับวิถีชีวิต

ที่เหมาะสมกับการเล่นของเด็กๆ



มีผู้ใหญ่อยู่ไม่ห่าง

เพื่อคอยช่วยจัดการและสนับสนุนเด็กๆ และคอยให้คำแนะนำพร้อมๆ กับการเล่นเกมสนุกๆ ไปด้วย



มีการแบ่งช่วงอายุชัดเจน

จัดสรรพื้นที่กิจกรรมหรือมุมเล่นให้เป็นไปตามวัยของเด็กหรือจัดสถานที่ที่ให้เด็กอายุแตกต่างกันสามารถเล่นได้



ออกมาเล่น

แอกทีฟ 60 นาทีทุกวัน



“Active Play คืออะไร?”

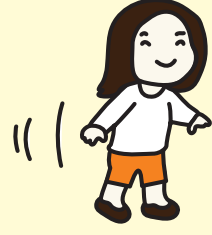
การเล่นที่หลากหลายรูปแบบ ที่เด็กเป็นผู้ร่วมเล่นด้วยตัวเองทำให้เด็กสนุกสนานไม่มีการกำหนดรูปแบบกติกาที่เป็นทางการ อยู่นอกเหนือวิชาพลศึกษา

3 ระดับของกิจกรรมทางกาย



เบา

มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน หรือนั่ง



ปานกลาง

การเคลื่อนไหว ออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ใช้พลังงาน 120 -150 ครั้ง ระหว่างที่เล่น ยังพูดเป็นประโยคได้ เหงื่อซึมๆ เช่น การเดินเร็ว ชี้อกรยาน



หนัก

การเคลื่อนไหวช้าๆ ต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ใช้พลังงาน 150 ครั้ง ขึ้นไป ทำให้หอบเหนื่อยพูดเป็นประโยคไม่ได้ เช่น การวิ่ง เดินขึ้นบันได



เล่นนานเท่าไรถึงเวิร์ก?

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กๆ ควรออกกำลังกายระดับปานกลาง-หนัก อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน

60 นาที เล่นได้ง่ายๆ ทุกวัน



10 นาที ตอนเช้า เช่น เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน ออกกำลังกายประกอบเพลง



20 นาที ตอนกลางวัน เช่น วิ่งเล่น เตะฟุตบอล กระโดดคดคดขึงยาง



30 นาที ตอนเย็น เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน จ็อกกิ้ง เดินแอโรบิก วอลเลย์บอล

ทำไมต้องชวนเด็กออกมาเล่น



เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 26.4 ในปี 2559 จากระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)



เด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวัน



ขาดทักษะการเข้าสังคมและการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านการเล่น



มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

ออกมาเล่นแบบ **Active Play** เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทางมิติทางกาย สมองและสังคม



เล่นแล้วชีวิตดีดี

ออกมาเล่น Active Play เด็กได้เล่นสนุกและมีพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวทาง Bloom's Taxonomy of Learning ดังนี้

1 พัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

ขณะที่เด็กเล่น สมองจะสั่งการให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กัน การกระตุ้นสมองให้สั่งการจะส่งผลดีต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็ก นอกจากนี้ การเล่นยังส่งผลให้เด็กสามารถจดจำได้มากขึ้นและดีขึ้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้น จากการที่สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำถูกกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาให้มีขนาดที่ใหญ่ขึ้น (สีโตนร้อนคือสมองส่วนที่ถูกกระตุ้นการพัฒนา)

เล่น = สมองสดใส



สมองของเด็กที่นิ่งเฉยๆ 20 นาที

VS



สมองของเด็กที่เดินบนลู่วิ่ง 20 นาที

2 พัฒนาการด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

การเล่นทำให้เด็กรู้จักยอมรับการปฏิบัติตามกฎระเบียบ และเห็นคุณค่าของการเคารพกติกาในการเล่น นอกจากนี้ เด็กจะมีพัฒนาการด้านความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีกว่าเด็กที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพราะความสนุกสนานจากการเล่นจะลดการทำงานของสมองส่วน Amygdala ซึ่งเป็นสมองส่วนเกี่ยวกับความรู้สึกด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ซึมเศร้า เป็นต้น



3 พัฒนาการด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

การเล่นทำให้เด็กสามารถเลียนแบบท่าทาง พัฒนาการควบคุมการบังคับเคลื่อนไหว และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เด็กจะเกิดจินตนาการ สามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวและรูปแบบการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการจำลองสภาวะภายในความคิด อันเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดสร้างสรรค์ สามารถพบได้บ่อยในการแข่งขันกีฬาของนักศึกษาเรียกว่า Image Training

เด็กที่ไม่ออกมาเล่น เสี่ยงจะเจอสิ่งเหล่านี้

- 1 ปัญหาสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงมีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูงกว่าและมีโอกาสเป็นทุกอย่างที่มีภาวะเฉื่อยชาเนือยนิ่งสูงต่อไป
- 2 พัฒนาการล่าช้าทั้งนี้ผลการศึกษา 287 ชิ้นในกลุ่มเด็กแคนาดา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ในโรงเรียนต่างๆ 10 กว่าแห่งพบว่าโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ Action School In British Columbia ที่จัดกิจกรรมให้เด็กได้เคลื่อนไหวและขยับตัวอย่างเพียงพอ มีสัดส่วนของเด็กที่ทำคะแนนสอบมาตรฐานสูงกว่าโรงเรียนที่เด็กไม่ได้เข้าร่วมโครงการ

Mom tip สูตร แอ็คทีฟ : 10-20-30

10 นาที ตอนเช้า : วิ่งเรียกเหงื่อ หรือกระโดดเชือก
20 นาที ตอนกลางวัน : ปั่นจักรยาน หรือเตะบอลกับเพื่อน
30 นาที ตอนเย็น : เดินแอโรบิก หรือ เล่น แบดมินตัน/ปิงปอง

พาลูกเล่นอย่างนี้ทุกวันสิดี!

