



3 องค์ประกอบดีๆ

สู่การเป็น **Active School**

อยากเป็นโรงเรียนที่ระดับกระแวง (Active School) ควรจัดสรรพื้นที่ เวลา และอุปกรณ์ต่างๆ ตามนี้เลยค่า

1. จัดสรรพื้นที่ ที่มีอยู่ให้เอื้อต่อการเล่น

ระดมความคิด

ระดมครูและทีมผู้บริหารสำรวจและมองหามีพื้นที่ไหนในโรงเรียนที่ให้เด็กวิ่งเล่นได้บ้างไม่จำเป็นต้องสร้างโรงยิมหรือสนามฟุตบอลใหม่เสมอไป



จัดตารางเรียนที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหว

เช่น จัดช่วงเวลาพักเบรกหรือจัดตารางเรียนให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย แต่ทั้งนี้ควรเพื่อเวลาให้เด็กเดินโดยไม่รีบเร่งมากเกินไป

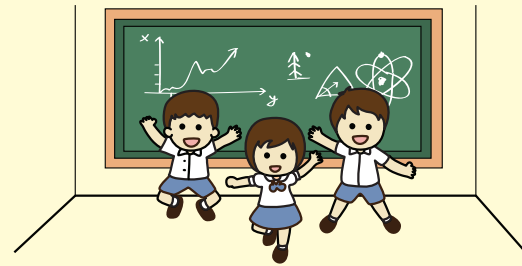
	1	2	3		6	7	8	9	10
จ				ACTIVE TIME					
อ									
พ									
พฤ									
ศ									

ปรับเปลี่ยนชั้นเรียนใหม่

ออกแบบชั้นเรียนให้เคลื่อนย้ายโต๊ะเก้าอี้ได้ง่ายขึ้น พยายามมองหาไอเดียใหม่ๆ อย่าห้ามเด็กว่า "ทำไม่ได้" เด็ดขาด

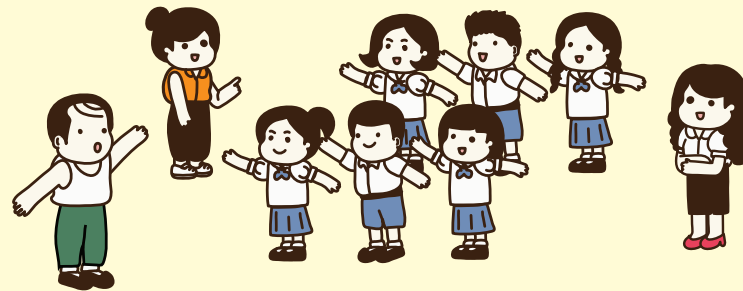


2. จัดสรรเวลาให้เด็กมีโอกาเล่น



แทรกการเล่นในชั้นเรียน

ลองดูว่ามีกิจกรรมอะไรที่คุณครูสามารถแทรกเข้าไปในบทเรียนได้ โดยไม่รบกวนการเรียนการสอน เช่น แทรกเพลงวิทยาศาสตร์ให้เด็กได้เต้นรำ เด็กจะจดจำเนื้อหาผ่านบทเพลงได้ง่ายขึ้น แถมยังได้ขยับตัวกระตุ้นสมองด้วย



หาเครือข่ายผู้ปกครองมาช่วย

อาจจัดชั่วโมงพิเศษทุกวันศุกร์เย็น สำหรับให้ผู้ปกครองที่เต็มใจเป็นอาสาสมัครมาช่วยจัดคลาสออกกำลังกายให้เด็กในโรงเรียน

3. จัดหาอุปกรณ์ เพื่อส่งเสริมการเล่นของเด็ก



หากิจกรรมที่ไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์

กิจกรรมหลายอย่างสามารถทำได้โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ เช่น การกระโดดสูง วิ่งเล่น เต้นรำ ทางโรงเรียนสามารถหาไอเดียใหม่ๆ เพิ่มเติมได้ในวิดีโอสอนออนไลน์หรือยูทูป



ขอความร่วมมือจากหน่วยงานในชุมชน

วัด สำนักงานเขต หรือองค์การในพื้นที่ที่อาจช่วยเอื้อเพื่อให้ยืมอุปกรณ์ได้ เช่น ลูกฟุตบอล ไม้ตีแบดมินตัน หรือกรวยไว้ทำสิ่งกีดขวางเวลาวิ่ง



ฉบับโรงเรียน

ออกมาเล่น

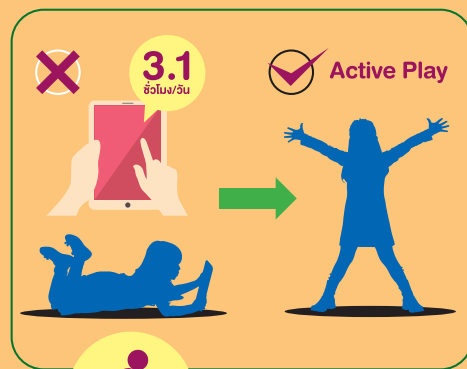
แอกทีฟ 60 นาทีทุกวัน



สถานการณ์การขาดกิจกรรมทางกายในเด็กไทย

เด็กรุ่นใหม่กำลังขาดกิจกรรมทางกายอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะในเขตเมือง ปัจจุบันเด็กไทยใช้เวลาอยู่นิ่งเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวันและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เกมยังมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น ทำให้มีกิจกรรมทางกายต่ำเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และขาดทักษะในการเข้าสังคม โดยผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่ากลุ่มเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายจากร้อยละ 24.9 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 26.4 ในปี 2559 โดยเพิ่มขึ้นเล็กน้อยอย่างไรก็ดีหากพิจารณาจากระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) พบว่า ค่าระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอยังไม่คงที่นัก เนื่องจากหากพิจารณาในปี 2557 และ 2558 จะเห็นได้ว่าเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 27

มาสร้างโรงเรียน Active Play กัน



หากเด็กได้ออกมาเล่น (Active Play) เด็กจะมีพฤติกรรมที่ดี เสริมสร้างความจำ แก้ไขทฤษฎีปัญหาและเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น การจัดกิจกรรมทางกายในตารางเรียนตารางสอน หรือจัดช่วงเวลาและสถานที่ให้เด็กๆ ได้ขยับเคลื่อนไหวร่างกายในระดับกลางถึงหนัก ช่วยพัฒนาศักยภาพหลายๆ ด้าน ทั้งสมองร่างกาย และทักษะด้านอารมณ์ของเด็กๆ ที่สำคัญช่วยส่งเสริมให้เด็กๆ มีผลการเรียนที่ดีขึ้น



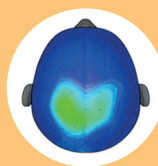
ประโยชน์ของ Active Play เล่นแล้วชีวิตดีนะขอบอก

การเล่นแบบ Active Play ไม่ว่าจะเล่นเองคนเดียว หรือเล่นเป็นกลุ่ม ล้วนทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน และมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ทั้ง 3 องค์ประกอบตามทฤษฎีการเรียนรู้ของ Bloom (Bloom's Taxonomy of Learning) ดังนี้

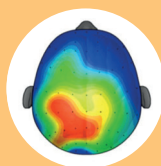
ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

ขณะที่เด็กเล่น สมองจะสั่งการให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวอย่างสัมพันธ์กัน การกระตุ้นสมองให้สั่งการจะส่งผลดีต่อสติปัญญา และการเรียนรู้ของเด็ก นอกจากนี้ การเล่นยังส่งผลให้เด็กสามารถจดจำได้มากขึ้นและดีขึ้น พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มขึ้นจากการที่สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำถูกกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาให้มีขนาดใหญ่ขึ้น (สีโตนร้อนคือสมองส่วนที่ถูกกระตุ้นการพัฒนา)

เล่น = สมองเปลี่ยน (สี)



ภาพสมองของเด็กที่นิ่งเฉยๆ 20 นาทีผ่านไป



สมองของเด็กที่เดินบนลู่วิ่ง 20 นาทีผ่านไป

ภาพเป็นลิขสิทธิ์ของ ชาร์ลส์ ฮิลล์แมน มหาวิทยาลัยฮิลล์เมืองเออร์บานาเซมเปญ

ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

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



ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

การเล่นทำให้เด็กสามารถเลียนแบบท่าทาง พัฒนาการควบคุมการบังคับเคลื่อนไหว และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย เด็กจะเกิดจินตนาการ สามารถสร้างภาพการเคลื่อนไหวและรูปแบบการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการจำลองสภาวะภายในความคิดอันเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดสร้างสรรค์ สามารถพบได้บ่อยในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเรียกว่า Image Training

60 นาทีต่อวัน
ทุกวัน ต่อสัปดาห์
200 kcalต่อวัน

ทำกิจกรรมทางกาย ในปริมาณเท่าไรก็ดีจึงจะมีประโยชน์

เด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง - หนักหน่วงอย่างน้อยที่สุด 60 นาที หรือมากกว่านั้น ทุกวันต่อสัปดาห์ หรือสะสมปริมาณรวมของกิจกรรมหรือพลังงานที่ใช้ ให้ได้อย่างน้อย 200 kcal ต่อวัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กม./วันหรือมีกิจกรรมทางกาย 60 นาที)

