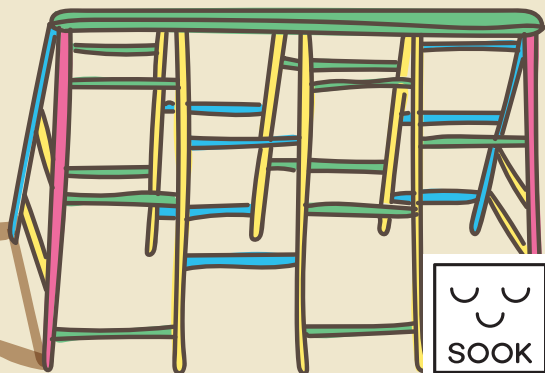


Active Play



ออกมาเล่น
มากประโยชน์





“ถ้าอยากให้เด็กเก่ง ต้องชวนเด็กออกมาเล่นเยอะๆ”

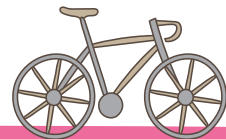
ประโยคนี้อาจฟังดูขัดแย้งกับความเชื่อเก่าที่ว่า ถ้าอยากให้เด็กได้เรียนรู้มากๆ ก็ต้องบรรจุวิชาเยอะๆ ลงในหลักสูตร และความเชื่อที่ว่าการเล่นกีฬาหรือ ทำกิจกรรมทางกายอาจไปรบกวนเวลาเรียนรู้ของเด็ก แต่กลับมีผลการวิจัยทั่วโลกบอกว่า หากเด็ก มีกิจกรรมทางกายทุกวันจะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น เพราะ **“การออกมาเล่น” (Active Play)** นอกจาก จะทำให้เด็กมีร่างกายแข็งแรง คล่องตัว อารมณ์แจ่มใสแล้ว ยังช่วยทำให้สมองของเด็กตื่นตัวในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านความคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ สมาธิ และความจำ รวมถึงการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น



“ออกมาเล่น” (Active Play) คืออะไร

คือ กิจกรรมการเล่นใดๆ ที่เด็กเป็นผู้ร่วมเล่นด้วยตนเอง ทำให้เด็กได้รับความสนุกสนาน เป็นการเล่นที่ไม่มีการกำหนดรูปแบบกติกาที่เป็นทางการ และอยู่นอกเหนือชั่วโมงพลศึกษา ทั้งยังหมายถึงการละเล่นพื้นบ้านหรือเล่นสนุกที่บ้านได้ด้วย การออกมาเล่นเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย (Physical Activities หรือ PA) อันหมายถึง การเคลื่อนไหว โดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างและทำให้มีการใช้พลังงานของร่างกาย ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระดับได้แก่

- ⊗ **ระดับเบา** : คือระดับที่มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง
- ⊗ **ระดับปานกลาง** : คือการเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ซี่จักรยาน การทำงานบ้าน โดยมีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง / นาที และระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้และมีเหงื่อซึมๆ
- ⊗ **ระดับหนัก** : คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลัง มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อยและพูดเป็นประโยคไม่ได้



การออกมาเล่นให้ได้รับประโยชน์สูงสุดและส่งผลที่ดีคือสุขภาพ
เด็กๆ จะต้องมิกิจกรรมทางกายในระดับปานกลาง-หนัก



ทำไมต้องชวนเด็กออกมาเล่น?

เพราะเด็กสมัยนี้ขาดกิจกรรมทางกายและใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเฉลี่ยวันละ **3.1 ชั่วโมงต่อวันและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้น** แถมยังมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น

การเอาแต่นั่งๆ นอนๆ เล่นเกม ดูทีวี เป็นเวลานานจนกลายเป็นความเคยชิน ทำให้มีกิจกรรมทางกายต่ำ เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และเด็กจะขาดทักษะการเข้าสังคม **เด็กที่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 60 นาทีต่อวัน ถือว่าเข้าข่ายอยู่ในภาวะเนือยนิ่ง!**

จากผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ เปรียบเทียบปีพ.ศ. 2555 และ 2558 พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายลดลงจากร้อยละ 67.6 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 64.8 ในปี 2558

องค์การอนามัยโลกประมาณการว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลก ร้อยละ 5.5 หรือประมาณ 3.2 ล้านรายต่อปี



ออกมาเล่น จริงจัง

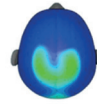
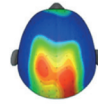
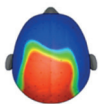
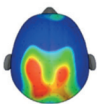
มีข้อมูลหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า “การเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ของการเรียนที่ดีขึ้น” โดยส่งผลการเปลี่ยนแปลงในทันทีและในระยะยาว เช่น เด็กมีสมาธิในห้องเรียนมากขึ้น และเมื่อเด็กๆ ได้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ก็พบว่ามีการพัฒนาการที่ดีขึ้นในการเรียนคณิตศาสตร์ การอ่าน และการเขียน

ตัวอย่างโครงการศึกษาวิจัย

🚗 **โครงการ Physical Activity Across the Curriculum (PAAC)** วิจัยร่วมกับโรงเรียนประถม 24 แห่ง แสดงให้เห็นว่า การเพิ่มช่วงเวลากิจกรรมทางกาย เพิ่มผลดีในระยะยาวและโรงเรียนที่มีการเพิ่มกิจกรรมทางกายพบว่า นักเรียนมีผลการสอบที่ดีกว่าโรงเรียนที่ไม่เพิ่มกิจกรรมทางกายถึง 60% ในการเทียบผลการสอบมาตรฐานของประเทศใน 3 ปีซ้อนหลัง

🚗 **โครงการ FIT KIDS** เป็นกิจกรรมหลังเลิกเรียนที่ใช้เวลา 70 นาที ในการทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเป็นเวลา 5 วัน (เรียน) ต่อสัปดาห์ ติดต่อกันเป็นเวลา 9 เดือน พบว่ากลุ่มเด็กอายุ 7-9 ปี ที่ร่วมโครงการมีความแข็งแรงทางร่างกายมากกว่า อัตราน้ำหนักเกินลดลง และมีความจำที่ดีกว่าเด็กที่นั่งรอกลับบ้านหลังเลิกเรียนเฉยๆ

ภาพแสดงผลของสมองในระหว่างเด็กกลุ่ม FIT KIDS กับเด็กที่นั่งรอเฉยๆ



ก่อนการทดลอง 9 เดือนและหลังการทดลอง 9 เดือนของ FIT KIDS

ก่อนการทดลอง 9 เดือนและหลังการทดลอง 9 เดือนของเด็กกลุ่มนั่งรอเฉยๆ

รู้ไหมว่า...



เด็กที่มีสุขภาพกายแข็งแรงจะมีขนาด **Hippocampus** สมองด้านความจำ และ **Basal Ganglia** สมองควบคุมการตัดสินใจใหญ่กว่าปกติ และการทำงาน ของสมองทั้ง 2 ส่วนนี้มีผลโดยตรงต่อการเรียนรู้ของเด็ก

นอกจากนี้เด็กที่ออกมาเล่น

- ❌ ลดโอกาสเกิดภาวะอ้วน 10%
- ❌ ลดโอกาสการเข้าถึงปัจจัยเสี่ยง เช่น บุหรี่ ยาเสพติด เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
- ❌ ค่าใช้จ่ายรักษาสุขภาพลดลง
- ❌ ลดโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองตีบ มะเร็ง และเบาหวาน



ประโยชน์ 3 ด้าน ของ Active Play

ไม่ว่าเด็กจะเล่นคนเดียว เล่นเป็นคู่ เล่นเป็นกลุ่ม หรือเล่นโดยมีรูปแบบและกติกา ก็ล้วนทำให้เด็กได้รับความสนุกสนานและมีพัฒนาการด้านการเรียนรู้ตามแนวทาง Bloom's Taxonomy of Learning ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

หรือเรียกว่า พัฒนาการทางสติปัญญา เกิดจากการทำงานของสมองในขณะที่เด็กเล่น โดยทำหน้าที่สั่งการให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวอย่างประสานสัมพันธ์กัน พร้อมๆ กับเด็กจะทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมขณะเล่น และส่งผลต่อการพัฒนาสติปัญญาเด็กในการเรียนรู้สาระวิชาการด้านอื่นๆ อีกด้วย

2. ด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

คือการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการทางเจตคติ คุณธรรม จริยธรรม ประสบการณ์ที่มีคุณค่าด้านเจตคติของเด็กที่มีต่อตนเองและผู้อื่น เด็กจะยอมรับกฎระเบียบและถือปฏิบัติตาม พร้อมทั้งเห็นคุณค่าของการเคารพกติกาในการเล่น เกิดทักษะสังคมและเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3. ด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain)

คือการเรียนรู้พัฒนาทักษะทางกาย โดยเด็กจะสามารถเลียนแบบท่าทางจากการเล่น รู้จักพัฒนาการควบคุม บังคับการเคลื่อนไหว และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย

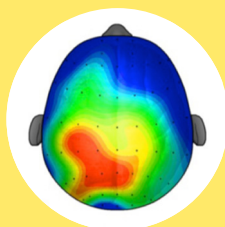
สรุปง่ายๆ ว่า Active Play เป็นกิจกรรมที่มีศักยภาพเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้งมิติทางกาย สมอง และสังคม



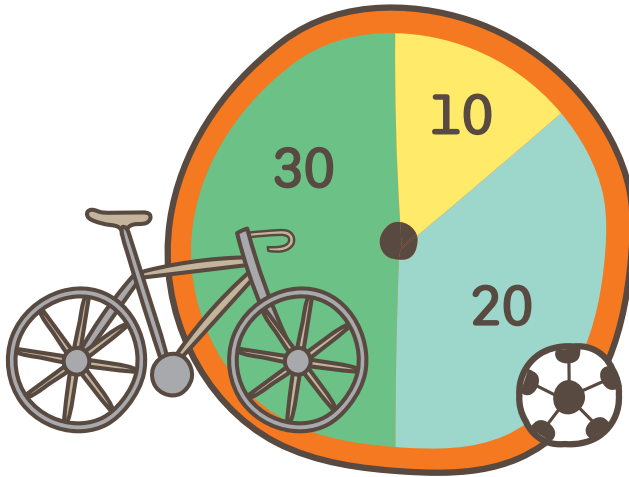
เล่น = สมองเปลี่ยน (สี)



สมองของเด็กที่นั่งเฉยๆ
20 นาทีผ่านไป



สมองของเด็กที่เดินบนลู่วิ่ง
20 นาทีผ่านไป

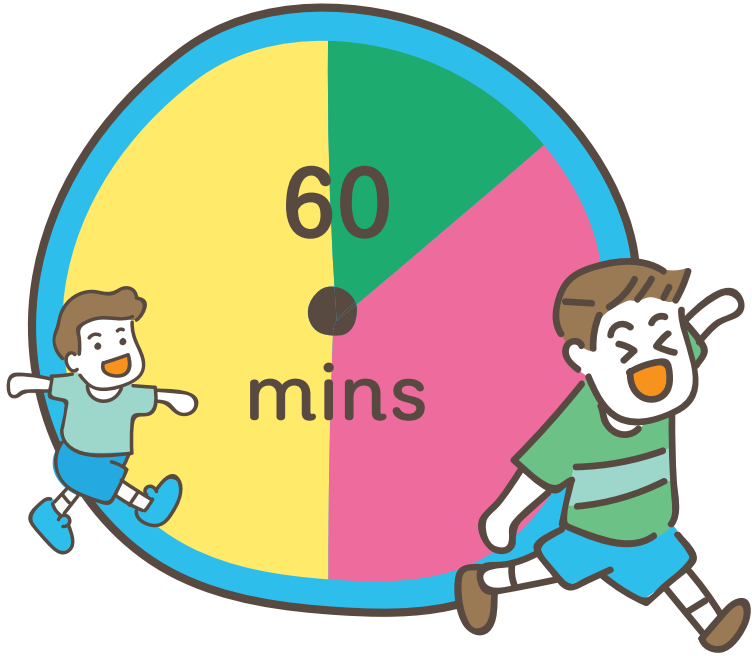


แบ่งเวลาเล่น 60 นาที ให้ได้ผล

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าในแต่ละวันเด็กๆ ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง-หนัก อย่างน้อยที่สุด 60 นาที หรือมากกว่านั้น อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรือสะสมปริมาณรวมของพลังงานที่ใช้อย่างน้อย 200 kcal / วัน (เทียบกับการเดิน 3.2 กิโลเมตร / วัน หรือเดิน 60 นาที) ซึ่ง 60 นาทีนี้สามารถแบ่งช่วงเวลาเล่นเพื่อสะสมให้ครบ 60 นาทีต่อวันได้ โดยใช้หลัก 10-20-30 ดังนี้

สูตรแบ่งเวลาเล่น : 10-20-30

- ⚽ **10 นาที ก่อนเข้าเรียน** เช่น เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน ออกกำลังกายประกอบเพลง วิ่งไล่จับก่อนเข้าชั้นเรียน ฯลฯ
- ⚽ **20 นาที ระหว่างวัน** เช่น วิ่งเล่น เตะฟุตบอล ปีนป่าย กระโดดหนังยาง เล่นเกมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ
- ⚽ **30 นาที หลังเลิกเรียน** เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้น วิ่งจ็อกกิ้ง เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล ฯลฯ



วันหยุดสุดสัปดาห์ ก็ออกมาเล่นให้ครบ 60 นาที

โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถจัดสรรพื้นที่เล่นสนุกในบ้านได้ หรือพาเด็กๆ ไปเล่นที่สนามเด็กเล่นของหมู่บ้าน สวนสาธารณะ หรือธรรมชาติรอบตัว เช่น การห้อยโหนหรือปีนป่ายต้นไม้ หัวใจสำคัญคือต้องคำนึงถึงความแตกต่างของเพศ บุคลิกภาพ ความสามารถทางกาย และความต้องการพิเศษของเด็กๆ

ยกตัวอย่างเช่น

- ⚽ **10 นาทีตอนเช้า** วิ่งเล่นเรียกเหงื่อ ปีนป่ายต้นไม้
- ⚽ **20 นาทีตอนกลางวัน** ปั่นจักรยานหรือเตะบอลกับเพื่อนๆ
- ⚽ **30 นาทีตอนเย็น** กระโดดเชือกหรือเดินแอโรบิก



กิจกรรมตะลุยเล่น ให้สมวัย



เด็กอายุ 0-5 ปี

🏠 เด็กทารก (แรกเกิด-1 ปี)

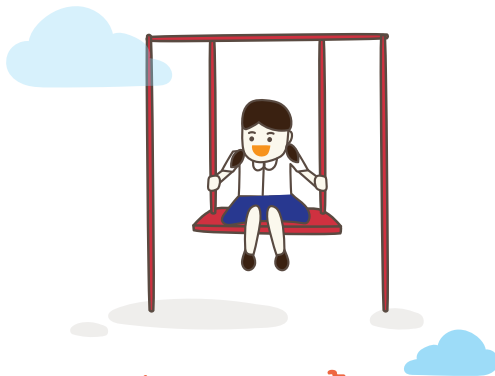
การหัดเดิน ขยับร่างกาย กล้ามเนื้อ เช่น กำหรือคว่ำ ดึง ผลัก ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย

🏠 เด็กวัยหัดเดิน (1-3 ปี) และก่อนวัยเรียน (3-5 ปี)

ควรมีกิจกรรมที่กระฉับกระเฉงทุกวัน แต่ไม่จำเป็นต้องทำต่อเนื่องรวดเดียว เช่น ยืนหรือเดินไปมา ขว้างลูกบอล

เด็กช่วงอายุ 5-12 ปี

เด็กวัยนี้ต้องการโอกาสในการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมที่หลากหลาย ความสนุกสนาน และตอบสนองต่อความสนใจของเด็กเพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถ



เด็กวัย 5 ปีขึ้นไป เล่นอะไรดี

รูปแบบการเล่น	อายุ	กิจกรรม
เล่นคนเดียว (Individual Play)	5-7 ปี	<ul style="list-style-type: none">• วิ่งเล่น ขว้างปา ห้อยโหน• ปีนป่าย กระโดด ขี่จักรยาน สเก็ตบอร์ด ม้าแข่ง ม้าก้านกล้วย• ว่ายน้ำ (มีผู้ปกครองดูแล) <p>สถานที่ : สวนสาธารณะในหมู่บ้าน ลานกิจกรรม ชุมชน สระว่ายน้ำหรือคูคลองที่ปลอดภัย</p>
เล่นเป็นคู่ (Dual Play)	5-7 ปี	<ul style="list-style-type: none">• ขว้างรับลูกบอล กระโดดเชือก เตะบอลไปมา แบดมินตัน ปิงปอง <p>สถานที่ : สนามเด็กเล่น ลานอเนกประสงค์ สนามหญ้าในสวนสาธารณะ</p>
	8 ปีขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none">• กระโดดเชือก ขว้างรับลูกบอล แบดมินตัน ปิงปอง เทนนิส กิจกรรมต่อสู้ป้องกันตัว (เช่น มวยไทย เทควันโด ยูโด ฯลฯ) <p>สถานที่ : ลานอเนกประสงค์ อาคารกีฬาในร่ม สนามเทนนิส</p>

รูปแบบการเล่น	อายุ	กิจกรรม
<p>เล่นเป็นกลุ่ม (Group Play)</p> <p>สนุก เล่นได้นาน มีพัฒนาการทางสังคม</p>	<p>8 ปีขึ้นไป</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เก้าอี้ดนตรี วิ่งเปี้ยว กระโดดเชือก <p>ขี่จักรยานเที่ยวเล่น เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล ว่ายน้ำ การละเล่นแบบไทย (เช่น ขี่ม้าส่งเมือง, งูกินหาง, ชักเย่อ, ตีจับ, ตะกร้อวง)</p> <p>สถานที่ : ลานบ้าน ลานวัด ลานอเนกประสงค์ เส้นทางในหมู่บ้าน สนามกีฬา สระว่ายน้ำ</p>





เคล็ดลับชวนเด็ก ออกมาเล่น



เด็กๆ ใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนเป็นเวลานานในแต่ละวัน โรงเรียนและครูจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยกระตุ้นให้เด็กได้มีกิจกรรมทางกาย รวมถึงในวันหยุดสุดสัปดาห์ซึ่งพ่อแม่จำเป็นเป็นคนสำคัญในการชักชวนลูกทำกิจกรรมทางกาย โดยอาจนำเคล็ดลับเหล่านี้ไปใช้ในการชวนเด็กๆ ออกมาเล่นดู

1. ใช้ความสนุกสนานนำ เพราะเด็กจะอยากเล่นและขยับตัวเองถ้ากิจกรรมนั้นๆ สนุกแล้วทักษะทางกายอื่นๆ ก็จะมาตามมา
2. ให้ทุกคนได้พัฒนาอย่างเหมาะสมตามศักยภาพ เพราะเด็กๆ ควรได้เล่นอย่างสนุกสนาน ไม่เน้นการแข่งขันกับเด็กอื่นๆ
3. ให้ทุกคนมีส่วนร่วม ปรับเปลี่ยนและสร้างสรรค์กิจกรรมที่ทำให้เด็กทุกคนสามารถมีส่วนร่วม
4. ให้เด็กได้เล่นในสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง เช่น ให้ออกไปเล่นในพื้นที่กลางแจ้งหลายลักษณะ อย่าง ทางลาดชัน มีน้ำ หรือกิจกรรมกลางแจ้ง จะช่วยให้เด็กได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
5. ไม่เล่นแต่กีฬาอย่างเดียว การตะลุยเล่นไม่จำเป็นต้องเป็นกีฬาเท่านั้น อาจเป็นกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายและแขนขาครบส่วน เช่น กระโดดโลดเต้นตามจินตนาการ





เด็กที่ไม่ออกมาเล่น เสี่ยงเจอกับสิ่งเหล่านี้

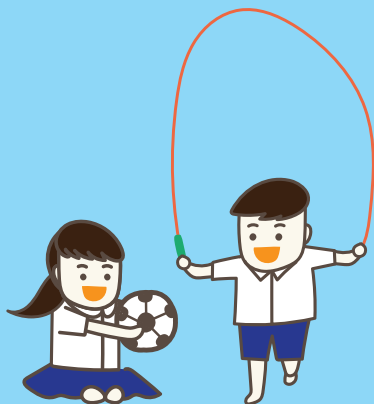
1

ปัญหาสุขภาพ ไม่ค่อยแข็งแรง มีโอกาสเป็นโรคหัวใจสูงกว่า และมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่มีภาวะเฉื่อยชาเนือยนิ่งสูง

2

พัฒนาการจะล่าช้ากว่า โดยจากผลการศึกษา 287 ชิ้น ในกลุ่มเด็กแคนาดาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 ในโรงเรียนต่างๆ 10 กว่าแห่ง พบว่าโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ Action School in British Columbia ที่จัดกิจกรรมให้เด็กได้เคลื่อนไหวและขยับตัวอย่างเพียงพอ มีสัดส่วนของเด็กที่ทำคะแนนสอบมาตรฐานสูงกว่าโรงเรียนที่เด็กไม่ได้เข้าร่วมโครงการ

ฉะนั้นแล้ว ชักชวนเด็กๆ ออกมาเล่นกันเถอะ



Active Play

ออกมาเล่น มากประโยชน์

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- www.kidactiveplay.com
- เอกสารข้อมูลแผ่นพับออกมาเล่น
ฉบับโรงเรียน

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สู่สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กต 3