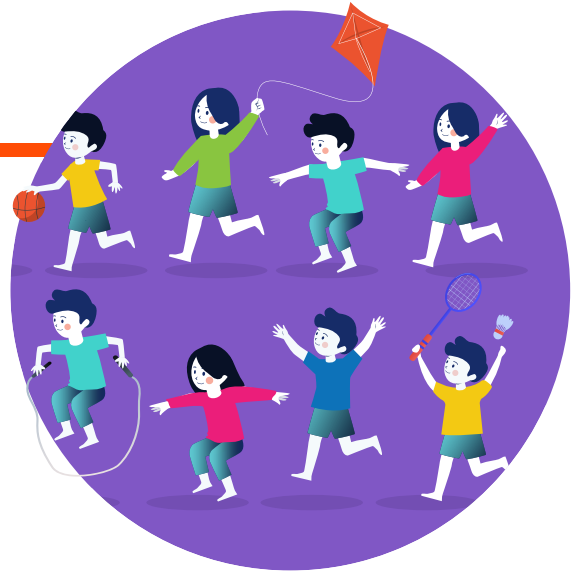


# POLICY BRIEF

## การส่งเสริม การเล่นของเด็ก : เรื่องที่ บ้าน ชุมชน โรงเรียนต้องรับผิดชอบ



พศ.ดร. ปิยวัฒน์ เกตุวงศา  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

# ‘การเล่น’ เสรีภาพของเด็ก ๆ ที่มักถูกมองข้าม

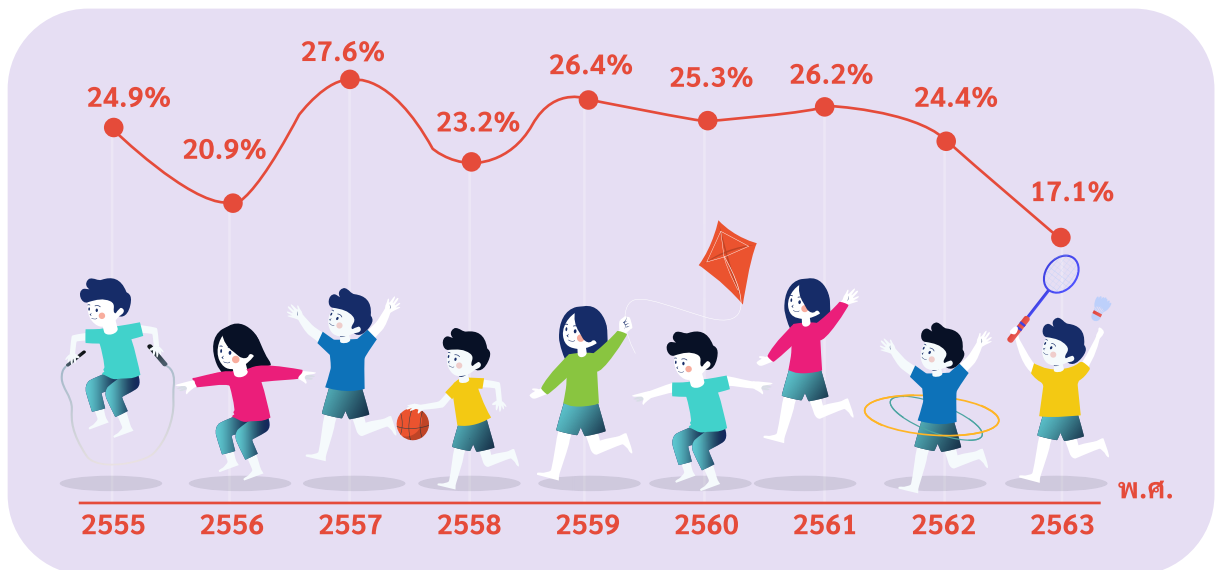
“การเล่น” เปรียบเสมือน เพื่อนที่สนิทที่สุดของเด็ก การเล่น ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการเสริมสร้างจินตนาการ อย่งไร้ชอบเขตให้กับเด็ก ๆ ขณะเดียวกันยังทำหน้าที่ เป็นเครื่องมือในการเชื่อมสัมพันธ์ภาพและหาเพื่อนใหม่ ให้เด็กทุกคนเรียนรู้ทักษะในการเข้าสังคม

ทว่า เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 9 ปีที่ผ่านมา ที่ผลการสำรวจ การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย โดยศูนย์พัฒนา องค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ระหว่างปี 2555–2562 มีเด็กและเยาวชนไทยประมาณ 1 ใน 4 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอตามข้อแนะนำของ องค์การอนามัยโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี 2563 ผลกระทบ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้กิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยลดลงต่ำสุด ในรอบ 9 ปี (ลดลงมาอยู่ที่ร้อยละ 17.1) (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2563)

สถานการณ์ดังกล่าวเน้นย้ำให้เห็นถึงความจำเป็นในการเร่ง พันฟูและส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาวะ และพัฒนาการสมวัยอย่างรอบด้าน สมรรถนะหลักและ กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมและเต็มศักยภาพ นอกจากนี้ การสำรวจในปี 2561 ยังพบว่า เด็กและเยาวชนไทยมีการเล่น ออกแรงแบบไม่มีกฎกติกาหรือการเล่นแบบอิสระมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน (Active Play) เพียงร้อยละ 8.7 เท่านั้น (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย, 2563)

## ต่ำสุดในรอบ 9 ปี

โควิด-19 ส่งผลให้เด็กและเยาวชนไทย มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ลดลงเหลืออยู่ที่ร้อยละ 17.1



## สถานการณ์ด้านการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนไทยระหว่าง 2555–2563

หมายเหตุ : ข้อมูลในปี 2563 เป็นข้อมูลจากการสำรวจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ระหว่างเดือนมีนาคม - พฤษภาคม พ.ศ. 2563

ที่มา : โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทยปี 2555-2563 ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

# เพียง 1 ใน 4 ของเด็กและเยาวชนไทย ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ตามข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก

ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา คณะวิจัยของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (ทีแพค) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมมือกันทดสอบประสิทธิภาพของการเล่นที่มีต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็ก กระทั่งพบข้อยืนยันว่ากิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่สำคัญ 5 มิติ ดังต่อไปนี้

- มิติที่ 1. ด้านร่างกายและการเคลื่อนไหว
- มิติที่ 2. ด้านการคิดวิเคราะห์
- มิติที่ 3. ด้านการสื่อสารและทักษะชีวิต
- มิติที่ 4. ด้านอารมณ์และสังคม
- มิติที่ 5. ด้านความสามารถทางวิชาการ

## กิจกรรมทางกายช่วยเสริมพัฒนาการทั้ง 5 มิติ

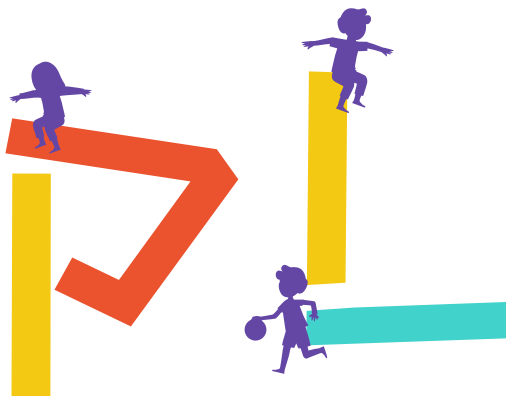


## ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ด้วยเหตุนี้ สิ่งทั้งหลายภาคส่วนในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ เป็นผู้ออกแบบ และกำหนดรูปแบบในการดำเนินชีวิตของเด็ก ๆ ควรเร่งดำเนินการให้เกิดการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ครมมีมติดังต่อไปนี้

**อันดับแรก** อยากเชิญชวนให้พ่อแม่ผู้ปกครองหาเวลาและเปิดโอกาสในการร่วมทำกิจกรรมร่วมกับบุตรหลานของท่าน เปิดใจที่จะเปลี่ยนความเชื่อว่าการเล่นจะทำให้ลูกหลานของท่านเสียเวลาในการเรียน หรือเรียนไม่เก่ง เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้เล่นหรือทำกิจกรรมเคลื่อนไหวออกแรงให้มากขึ้น แล้วท่านจะพบว่า ประสิทธิภาพของการเล่นช่วยทำให้บุตรหลานของท่านมีพัฒนาการที่ดีขึ้นได้มากเพียงใด

ถัดมา **สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา** ขอให้ท่านเปิดโอกาสและหาหนโยบายที่สามารถให้เด็ก ๆ ได้มีการเคลื่อนไหวออกแรงในระหว่างที่อยู่โรงเรียนมากยิ่งขึ้น ไม่เพียงแต่การบริหารร่างกายหน้าเสาธงเท่านั้น แต่เป็นในช่วงระหว่างวัน ช่วงพัก รวมถึงในการเคลื่อนไหวร่างกายในระหว่างการเรียนด้วย



**และท้ายที่สุด** ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกระดับ รวมถึงผู้นำชุมชน ร่วมกันพัฒนาและปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมรอบบ้านหรือในชุมชนของท่านให้มีความปลอดภัยทั้งจากอุบัติเหตุและอาชญากรรม และส่งเสริมให้เกิดพื้นที่ส่งเสริมการเล่นสำหรับเด็ก ๆ เน้นพื้นที่หรือลานโล่ง ๆ ที่ปลอดภัยไว้ให้เด็ก ๆ ได้ไปเล่นหรือทำกิจกรรมร่วมกัน เพียงเท่านั้นก็ช่วยสนับสนุนการที่เด็ก ๆ จะออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้อย่างเพียงพอ และยังคงช่วยให้ชุมชนของท่านกลายเป็นชุมชนที่น่าอยู่อาศัย



ติดตามชมคลิปวิดีโอ



## เอกสารอ้างอิง

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย. 2563. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.