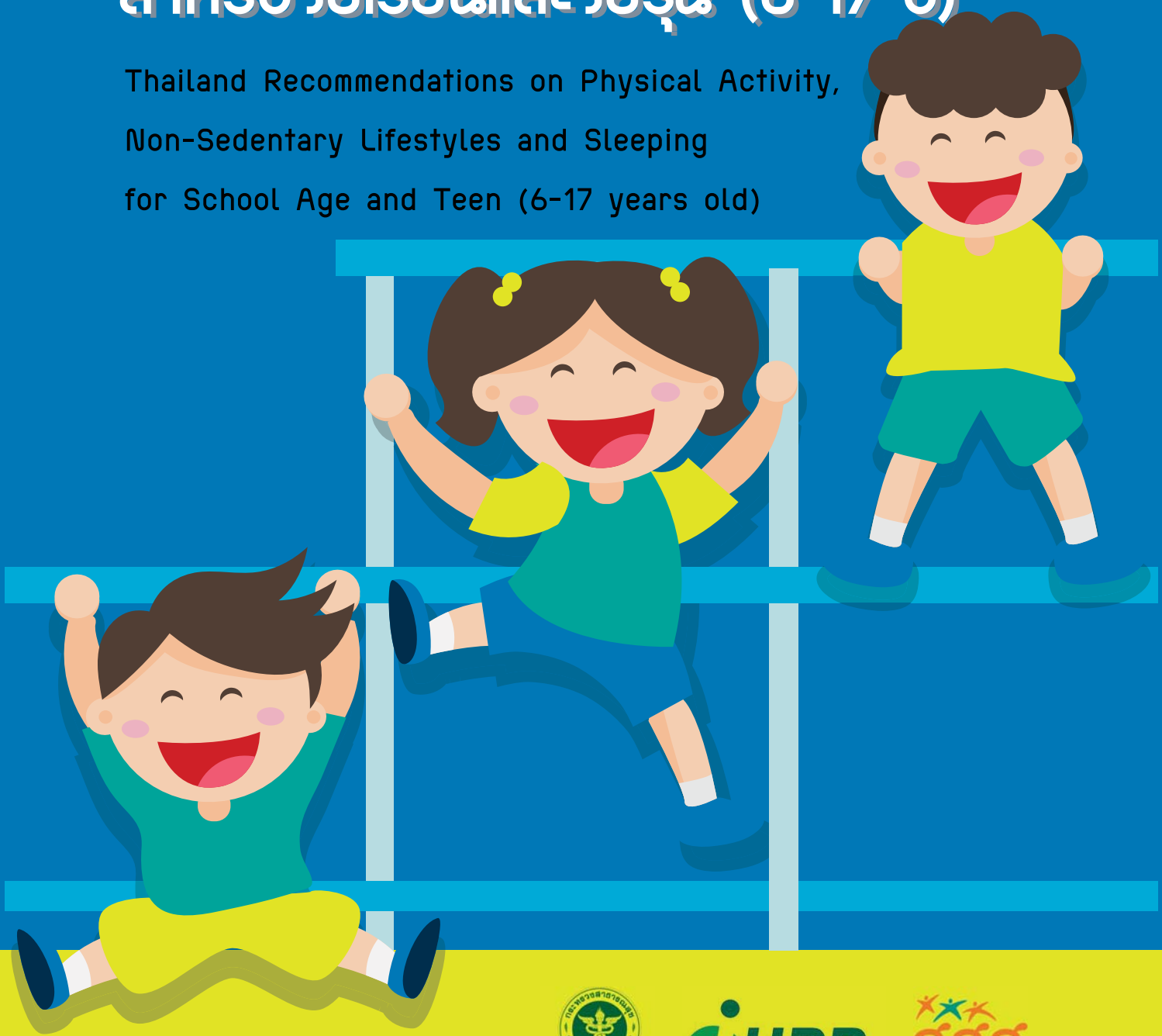
ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

Thailand Recommendations on Physical Activity, Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping for School Age and Teen (6-17 years old)



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

iHPP Thailand

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

Thailand Recommendations on Physical Activity,
Non-Sedentary Lifestyles and Sleeping
for School Age and Teen (6-17 years old)

ชื่อหนังสือ	:	ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)	
ที่ปรึกษากรมอนามัย	:	นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ณัฐพร วงษ์สุทธิภากร	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ดนัย ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
		นายแพทย์ชัยพร พรหมสิงห์	ประธานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
		นายแพทย์กิตติ ลาภสมบัติศิริ	ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
		นายแพทย์อุดม อัศวุตมางกุร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
บรรณาธิการ	:	นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
		นางสาวอรณา จันทรศิริ	สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
		นางสาวปฏิญญา พงษ์ราศรี	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
ผู้นิพนธ์	:	นายธีรพงษ์ คำพุฒ	
		นายมังกร พวงครามพันธุ์	
		นายวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล	
		นายธวัชชัย ทองบ่อ	
		นายเศวต เซี่ยงลี่	
		นายธวัชชัย แคใหญ่	
		กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายแม่และเด็ก กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
จัดพิมพ์โดย	:	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
		กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000	
		โทรศัพท์ 02 590 4592 โทรสาร 02 590 4584	
พิมพ์ครั้งที่ 1	:	พฤศจิกายน 2560	
จำนวน	:	300 เล่ม	
พิมพ์ที่	:	บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด	
		ที่อยู่ 15 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 78 แขวงบางอ้อ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700	
		โทรศัพท์ 02 880 0191 โทรสาร 02 880 0191	

คำนำ

สิ่งที่ (ใครๆ ก็) รู้.....กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉง สมวัย รูปร่างสมส่วน สร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดี จิตใจแจ่มใส และอื่นๆ อีกมากมาย

แต่สิ่งที่เกิดขึ้น.....ประชาชนทั่วโลก 1 ใน 3 ยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จนเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 4 เนื่องด้วยหลายเหตุผล เช่น ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความรู้เพียงพอ เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกันจัดทำข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับประชาชนไทย ในกลุ่มวัยและอาชีพ

ในเล่มนี้จะมีเนื้อหาเฉพาะสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ธรรมชาติไม่อยู่นิ่ง มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา แต่ด้วยหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการนั่งเรียนในห้องเรียนทั้งในเวลาเรียน และนอกเวลาเรียน รวมถึงพฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ และอินเตอร์เน็ต ที่ล้วนเป็นการลดโอกาสการมีกิจกรรมทางกาย และเพิ่มการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ทั้งที่การมีกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย จิตใจ และสังคม อันจะช่วยในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วย

สุดท้ายนี้ที่อยากเน้นคือ กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ข้อแนะนำฉบับนี้ได้นำเสนอกรอบข้อแนะนำ และตัวอย่างกิจกรรมทางกายที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปรับใช้กับวิถีชีวิต โดยหวังว่าวัยเรียนและวัยรุ่นจะมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นจากข้อแนะนำฉบับนี้

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

พฤศจิกายน 2560

สารบัญ

หน้า

- การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ 1
- คำศัพท์ที่ควรรู้ 2
- แนวทางการมีกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)
    - บทนำ 5
    - ประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง 6
    - ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น 7
- แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย และข้อควรระวัง โดยแบ่งตามช่วงอายุ 9
- ข้อแนะนำการนอนหลับ 16
- แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย 18
- ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 20
- แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ในโรงเรียน ชุมชน และครอบครัว 22
- ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของวัยเรียนและวัยรุ่น 27
- บทสรุป 28
- เอกสารอ้างอิง 29
- รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย 30

“การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ”

ข้อแนะนำฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีในการเสนอความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา ประเภทกิจกรรม และระยะเวลารวมที่ควรปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์ด้านสุขภาพ การเจริญเติบโต และการป้องกันโรคไม่ติดต่อ ไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อการรักษาโรคที่อาจต้องการความระมัดระวังหรือความเข้มข้นที่สูงขึ้นอีก

คู่มือฉบับนี้ใช้ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายระดับโลกเพื่อสุขภาพ (Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2010) และแนวทางของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬาอเมริกา (American College of Sports Medicine) เป็นเอกสารหลัก ดังนั้นในส่วนข้อแนะนำหลักในส่วนความถี่ ระยะเวลา ความหนักเบา และระยะเวลารวม ที่นำเสนอต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จึงมีความสอดคล้องกับเอกสารระดับโลก คณะผู้จัดทำมีมติร่วมกันว่าสถานการณ์พฤติกรรมเนือยนิ่งหรือพฤติกรรมติดจอมีความรุนแรงมากขึ้น แม้ยังไม่มีข้อแนะนำอย่างเป็นทางการในระดับโลก แต่ก็เป็นความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องกล่าวถึง นอกจากนี้ การนอนหลับก็เป็นส่วนสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการ และสร้างฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) โดยเฉพาะสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น จึงนำมารวมในคู่มือฉบับนี้ด้วยตามแนวทางของสมาคมส่งเสริมการนอนหลับระดับชาติ (National Sleep Foundation) เอกสารเล่มนี้เป็นเล่มสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น เหมาะกับผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับวัยเรียนและวัยรุ่น ผู้ปกครอง หรือวัยเรียนและวัยรุ่นเองในการนำไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน

คำศัพท์ที่ควรรู้

1 กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้กล้ามเนื้อ แบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก

1.1 กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light Intensity)

การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

1.2 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate Intensity)

กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

1.3 กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity)

การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2 กิจกรรมเนือยนิ่ง/ พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior)

กิจกรรมที่แทบไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งหมายรวมถึงการนั่ง และการนอน (ไม่นับรวมการนอนหลับ) โดยกิจกรรมเนือยนิ่งที่พบเห็นมาก เช่น การนั่งดูโทรทัศน์ การนั่งเล่นเกม การขับรถ การอ่านหนังสือ การใช้คอมพิวเตอร์ การใช้โทรศัพท์มือถือ และการใช้แท็บเล็ต จนเกิดเป็นคำเรียกว่าพฤติกรรมติดจอ (Screen time)

3 ประเภทกิจกรรมทางกาย (Type of Physical Activity)

รูปแบบของกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย โดยแบ่งตามลักษณะกิจกรรมและประโยชน์ ได้แก่ แบบแอโรบิค แบบสร้างความแข็งแรง แบบสร้างความอ่อนตัว และแบบสร้างความสมดุล/การทรงตัว

4 ระยะเวลา (Duration)

ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนั้นๆ ใช้หน่วยเป็นนาที

5 ความถี่ (Frequency)

จำนวนครั้งที่มีการทำกิจกรรมทางกาย ใช้หน่วยเป็นครั้งที่ปฏิบัติต่อสัปดาห์

6 ความหนักเบา (Intensity)

ระดับความเข้มข้นหรือความเหนื่อยจากการทำกิจกรรมทางกาย

7 กิจกรรมประเภทแอโรบิค (Aerobic Activity)

กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป เน้นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมประเภทนี้มักเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน และการว่ายน้ำ เป็นต้น

8 กิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและความทนทาน (Muscle Strengthening and Endurance activities)

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้านทานกับน้ำหนักของร่างกาย หรือน้ำหนักอุปกรณ์ที่ต้องมีการปรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นตามลำดับ (Progressive Resistance) ทำซ้ำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต โดยการปรับตัวของกล้ามเนื้อจากการฝึกความแข็งแรงเป็นประจำนั้น จะมีผลทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายมีการพัฒนา และเปลี่ยนแปลงของขนาดและความแข็งแรงของเส้นใยกล้ามเนื้อ ป้องกันการเสื่อมสภาพและลดลงของมวลกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมรูปร่างทรวดทรงให้กระชับได้สัดส่วนสวยงาม เพิ่มความแข็งแรงและความหนาแน่นของกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของเอ็นยึดข้อต่อ ป้องกันและลดอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบ ป้องกันและลดอาการปวดหลัง

9 กิจกรรมประเภทสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

การพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันปัญหาข้อต่อติดขัด จะส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และกล้ามเนื้อที่อยู่โดยรอบข้อต่อส่วนนั้นมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น กระทำโดยการยืดกล้ามเนื้อรอบข้อต่ออย่างช้าๆ และหยุดค้างไว้เมื่อรู้สึกตึงหรือเจ็บจนไม่สามารถเคลื่อนไหวต่อไปได้ ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ โดยต้องระมัดระวัง และคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

10 การทรงตัว/การสร้างความสมดุล

การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุล กิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียวกางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

"ออกมาเล่นกันเถอะ!"

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบัน ส่งผลให้วัยเรียนและวัยรุ่น มีพฤติกรรมเนือยนิ่งนั่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การใช้เวลาในห้องเรียนนาน ทั้งในโรงเรียน และโรงเรียนกวดวิชา การเดินทางด้วยรถยนต์ส่วนตัวท่ามกลางการจราจรที่ติดขัด การใช้โทรศัพท์มือถือ และอินเตอร์เน็ต ผลจากการสำรวจพบว่า เด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมง และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ไม่รวมเวลานอนหลับ มากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพทางกาย ทั้งน้ำหนักเกิน อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคม โดย พบว่ากิจกรรมทางกายที่เพียงพอ มีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น และกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอมีมากถึง 3 ใน 4 ของเด็กวัยนี้

ดังนั้นข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่นจึงส่งเสริมให้มีการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น ด้วยกิจกรรมทางกายที่สนุกสนาน หลากหลาย และดึงดูดใจ ในบริบทที่วัยเรียนและวัยรุ่นใช้ชีวิตประจำวัน ทั้งในบ้าน โรงเรียน และชุมชน

ประโยชน์ จากกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

สร้างความกระฉับกระเฉง ช่วยลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า สร้างความมั่นใจและภูมิใจในตนเอง และเสริมบุคลิกภาพในด้านรูปร่าง และท่าทางการเคลื่อนไหว

สร้างเสริมความแข็งแรงและความทนทานของหัวใจ ระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจกล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย

กระตุ้นพัฒนาการและการเจริญเติบโตของร่างกาย เช่น สมอง กล้ามเนื้อ และกระดูก

ลดโอกาสการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ

เพิ่มความสามารถการทำงานของระบบประสาทในด้านรับสัมผัส ตอบสนอง และการสั่งการส่งเสริมพัฒนาการทางสมาธิ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สร้างทัศนคติที่ดีต่อการมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงต่อเนื่องในระยะยาว

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกาย
สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

ควรสร้างโอกาสและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายแก่เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น กระตุ้นให้เด็กมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย เน้นความสนุกสนานและทักษะการเคลื่อนไหว โดยให้มีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย และการเจริญเติบโตตามวัย มีข้อแนะนำ ดังนี้

1. มีกิจกรรมทางกายประเภทแอโรบิค ที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายสะสมเป็นช่วงๆ อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที เน้นกิจกรรมที่มีความหลากหลายและสนุกสนาน ดังต่อไปนี้

1.1 แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว วิ่งปั่นจักรยาน เล่นเกม เล่นกีฬา เดินเปลี่ยนอาคารเรียน ออกกำลังกายหน้าเสาธงตอนเช้า ทำเวรความสะอาด ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน รดน้ำต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว เดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน เดินขึ้นลงบันได เป็นต้น

1.2 แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก วิ่งเร็ว กระโดดสูง เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ว่ายน้ำเร็ว ยกของหนัก การละเล่นพื้นบ้านต่างๆ หรือการวิ่งเล่นอิสระ เช่น วิ่งผลัด ฐานวิบาก และวิ่งไล่จับ

2. หากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก มากกว่า 60 นาทีต่อวัน

3. มีกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ทั้งแบบที่ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักตัวหรือแบกรับน้ำหนักของอุปกรณ์ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซ็ต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งการทำกิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลต่อการเจริญเติบโต และเพิ่มความสูงด้วย เช่น ดันพื้น ปืนป่าย ขว้างปา กระโดด ยกน้ำหนัก ยกของ ดึงข้อ โหนบาร์ ว่ายน้ำ เล่นยิมนาสติก เล่นบอลใหญ่ยางยืด การออกกำลังกายที่มีการกระโดด เช่น กระโดดเชือก บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน กระโดดยาง เป็นต้น

4. มีกิจกรรมพัฒนากระดูก เพื่อช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงกระดูก โดยเน้นกิจกรรมที่มีแรงกระแทกจากการกระโดด เช่น กิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องมีการกระโดด ได้แก่ วิ่ง การเต้น กระโดดยาง บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และกระโดดเชือก เป็นต้น

5. กิจกรรมทางกายที่ควรส่งเสริมให้ทำในบริบทโรงเรียน ทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร ได้แก่ การเรียนพลศึกษา เกษตรกรรม ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด กิจกรรมเข้าจังหวะ การเรียนในสนามหญ้า การนำเสนองานผ่านการแสดงละคร การเข้าชมรมออกกำลังกาย การทำความสะอาดห้องเรียน การเดินเปลี่ยนห้องเรียน การเดินขึ้นลงบันได

6. ควรเปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่ง หรือนอนราบทุก 1-2 ชั่วโมง ด้วยการลุกขึ้นยืน เดิน หรือยืดเหยียดร่างกาย และจำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และการเล่นวิดีโอเกม ให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย
และข้อควรระวัง โดยแบ่งตามช่วงอายุ

6 ปี

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
เดินบนส้นเท้าได้ เดินต่อเท้า เดินหน้า-ถอยหลังได้ ใช้สองมือรับลูกบอลที่โยนมาในระยะใกล้ๆได้ ยืนกระโดดไกลได้ประมาณ 12 เซนติเมตร

รูปแบบการเล่น
เล่นคนเดียว

กิจกรรม
วิ่งเล่น ขว้างปา ห้อยโหน ปีนป่าย กระโดด

ข้อควรระวัง
ควรมีผู้ปกครอง ครูดูแลใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย

7 ปี

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
สามารถเดินถือของหลายชิ้นได้ กระโดดขาเดียวได้หลายๆ ครั้งติดต่อกัน ปั่นจักยาน 2 ล้อ กระโดดหนังยาง ฝึกโยน-รับขว้างปาลูกบอลขนาดใหญ่แต่มีน้ำหนักเบา

รูปแบบการเล่น
เล่นคนเดียวและเป็นคู่

กิจกรรม
- เล่นคนเดียว เช่น กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน
- เล่นเป็นคู่ เช่น ขว้างรับลูกบอล เตะบอลไปมากับเพื่อน

ข้อควรระวัง
ควรมีผู้ปกครอง ครู ดูแลใกล้ชิดเพื่อความปลอดภัย

8 ปี

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
สามารถทรงตัวได้ดี ปั่นจักรยาน 2 ล้อได้ดี

รูปแบบการเล่น
เล่นคนเดียว เล่นเป็นคู่ และเล่นเป็นกลุ่ม

กิจกรรม
- เล่นคนเดียว เช่น กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน
- เล่นเป็นคู่ เช่น ปิงปอง ขว้างรับลูกบอล เตะบอลไปมากับเพื่อน
- เล่นเป็นกลุ่ม เช่น เกมกีฬาต่างๆ ที่เล่นเป็นกลุ่ม

ข้อควรระวัง
สถานที่ และอุปกรณ์การเล่นต้องมีความปลอดภัยได้มาตรฐาน

9 ปี

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
สามารถยืนขาเดียวปิดตานาน 15 นาที ทรงตัวได้ดี

รูปแบบการเล่น
เล่นคนเดียว เล่นเป็นคู่ และเล่นเป็นกลุ่ม

กิจกรรม
ฝึกการเล่นที่ออกแรง เช่น ยิมนาสติก ว่ายน้ำ และปั่นจักรยาน กระโดดเชือก

ข้อควรระวัง
สถานที่ และอุปกรณ์การเล่นต้องมีความปลอดภัยได้มาตรฐาน

10-12 ปี

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
รับลูกบอลมือเดียวได้ ยืนกระโดดไกลได้ 150-165 เซนติเมตร ฝึกเล่นเกมนำไปสู่กีฬาได้

รูปแบบการเล่น
เล่นคนเดียว เล่นเป็นคู่ และเล่นเป็นกลุ่ม

กิจกรรม
ฝึกเล่นเกมกีฬา เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอลสนามเล็ก วอลเลย์บอล และการละเล่นแบบไทย

ข้อควรระวัง
สถานที่ และอุปกรณ์การเล่นต้องมีความปลอดภัยได้มาตรฐาน

วัยรุ่น 13-17 ปี เพศชาย

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว กิจกรรมเสริมสร้างระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

ได้แก่ วิ่ง ว่ายน้ำ บาสเกตบอล ฟุตซอล การเดินทางไกล การเดินปั่นจักรยาน

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ได้แก่ การดันพื้น ลุกนั่ง ยกน้ำหนัก

ข้อควรระวัง

- มีการอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่น รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก
- เริ่มจากระดับเบาก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มระดับหนักเป็นปานกลางจนถึงหนัก
- ฝึกกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรง ถ้าใช้น้ำหนักเบา ให้พักระหว่างเซ็ตอย่างน้อย 30 วินาที ถ้าใช้น้ำหนักมาก ควรพักอย่างน้อย 1 นาทีต่อเซ็ต ก่อนออกแรงยกน้ำหนักให้หายใจเข้าลึกๆ และขณะออกแรงให้หายใจออก เมื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้นให้หายใจเข้า

วัยรุ่น 13-17 ปี เพศหญิง

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว กิจกรรมเสริมสร้างระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

ได้แก่ วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก การเดิน ปั่นจักรยาน

พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ได้แก่ การดันพื้น ลุกนั่ง โยคะ ยกน้ำหนัก

ข้อควรระวัง

- มีการอบอุ่นร่างกายและคลายอุ่น รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังมีกิจกรรมทางกายระดับหนัก
- เริ่มจากระดับเบาก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มระดับหนักเป็นปานกลางจนถึงหนัก
- ฝึกกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรง ถ้าใช้น้ำหนักเบา ให้พักระหว่างเซ็ตอย่างน้อย 30 วินาที ถ้าใช้น้ำหนักมาก ควรพักอย่างน้อย 1 นาทีต่อเซ็ต ก่อนออกแรงยกน้ำหนักให้หายใจเข้าลึกๆ และขณะออกแรงให้หายใจออก เมื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้นให้หายใจเข้า

ข้อแนะนำการนอนหลับ

เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นควรนอนก่อน 22.00 น. เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) หลั่งเต็มที่ช่วยเรื่องการเติบโต และเพิ่มความสูง เด็กในแต่ละช่วงวัยต้องการการนอนหลับที่แตกต่างกัน โดยสรุปดังนี้

เด็กวัยเรียน และวัยรุ่น ที่มีอายุ 6-14 ปี

ควรนอนหลับประมาณ 9-11 ชั่วโมง ต่อวัน

เด็กวัยเรียน และวัยรุ่น ที่มีอายุ 15-17 ปี

ควรนอนหลับประมาณ 8-10 ชั่วโมง ต่อวัน

วิธีสร้างสุขนิสัยในการนอนที่ดี

1. กำหนดเวลาเข้านอน
และเวลาตื่นให้เป็น
เวลาที่สม่ำเสมอ

2. จัดห้องนอนให้ดู
ผ่อนคลาย และสงบ
ไม่มีโทรทัศน์และ
คอมพิวเตอร์ใน
ห้องนอน

3. ไม่ให้ดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีกาเฟอีนหรือขนม
ที่มีกาเฟอีน เช่น
น้ำอัดลม ลูกอมกาแฟ
ช็อกโกแลต และชา

4. ไม่นอนกลางวัน
มากเกินไป
และไม่หลับในช่วงเย็น

5. การจัดสภาพแวดล้อม
ในห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะ
จะทำให้เด็กรู้สึกอยากเข้านอน
เช่น การเปิดไฟแสงสลัว
เปิดเพลงคลอเบาๆ อากาศ
เย็นสบาย ที่นอนนุ่มๆ

6. ก่อนนอน 1 ชั่วโมง
ไม่ควรมีกิจกรรมหน้าจอ
เพราะจะส่งผล
ต่อการนอนหลับ
เนื่องจาก แสงจากหน้าจอ
จะไปชะลอการง่วงนอนให้ช้าลง

แนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย
ให้ปลอดภัย

1. ผู้ปกครอง ครู และตนเองควรประเมินความพร้อมร่างกายก่อนมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เช่น ภาวะมีไข้ ตัวร้อน หน้ามืด อ่อนเพลีย โรคประจำตัว และการบาดเจ็บต่างๆ ถ้ามีอาการเหล่านี้ ควรหลีกเลี่ยงการเล่นกิจกรรมนั้นๆ

2. เริ่มต้นจากเบาไปหนัก ช้าไปเร็ว และค่อยๆ เพิ่มความหนักจนถึงระดับหนักปานกลาง และระดับหนักมากหรือจนรู้สึกเหนื่อยมากตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นด้วยการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน

3. อบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (warm up) และคลายอุ่น (cool down) ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนักทุกครั้ง

4. จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อเพิ่มโอกาสการเคลื่อนไหวร่างกายในสถานศึกษาให้มากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ และหลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ หรือท่าทางที่อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น จัดโต๊ะเรียนให้สามารถลุกมามีกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน หรือยืนเรียนบางช่วง เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่งจากการนั่งนานๆ

5. ควรมีกิจกรรมทางกายในสภาพอากาศที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงอากาศหนาวจัด หรือร้อนจัดมีแสงแดดมากๆ ซึ่งหากร่างกายได้รับความร้อนสูงเกินไป มีอาการ เช่น ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด เป็นลม คลื่นไส้ ตะคริว ใจสั่น ควรหยุดทำกิจกรรมทันที และไปพักในอากาศที่เย็นกว่า

6. ดื่มน้ำเปล่าที่สะอาดทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไป โดยดื่มได้ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากมีกิจกรรมทางกาย โดยระหว่างมีกิจกรรมทางกายติดต่อกัน ควรพักดื่มน้ำทุกๆ 15-20 นาที หรือใช้วิธีจิบน้อยๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ในกรณีที่ร่างกายส่งสัญญาณเตือนว่ากำลังขาดน้ำ เช่น คอแห้ง น้ำลายเหนียว ก็ควรพักหรือหยุดการทำกิจกรรมแล้วดื่มน้ำ เพิ่มเติม 2-3 อึก และกรณีที่ทำกิจกรรมระดับหนักและสูญเสียเหงื่อมาก (ทำกิจกรรมทางกายมากกว่า 1 ชั่วโมง) อาจดื่มน้ำเกลือแร่เสริมเพื่อป้องกันไม่ให้เหนื่อยอ่อนแรง

ตัวอย่าง นาฬิกาชีวิตส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

21.00 น. นอนหลับ

18:00-21.00 น. ทำภารกิจส่วนตัว พักผ่อน
หรือทำกิจกรรมเบาๆ เช่น ฟังเพลง
อ่านหนังสือ หรือหากอยากดูโทรทัศน์
ใช้โทรศัพท์มือถือ หรือเล่นวีดิโอเกม
ต้องมีการจำกัดให้น้อยกว่า 2 ชั่วโมง
**ก่อนนอน 1 ชั่วโมงไม่ควรมีกิจกรรมหน้าจอ

16.30-18.00 น. รับประทานอาหารและมีกิจกรรม
ทางกายตามความสนใจ เช่น ออกกำลังกาย
ในสวนสาธารณะนอกบ้าน เล่นฟิตเนส
ช่วยผู้ปกครองทำงานบ้าน ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน

16.00-16.30 น. เดินทางกลับบ้าน
ด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยาน

13.00-16.00 น. สอดแทรกกิจกรรมทางกายในชั้นเรียน
เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ เล่นเกมตอบคำถาม
ส่งเสริมให้เดินเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน
เดินขึ้นลงบันได ระหว่างการเปลี่ยนวิชาเรียน
ส่งเสริมให้มีการเรียนนอกห้องเรียน
หรือทำกิจกรรมนอกห้องเรียน

*ออกแบบขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างกิจกรรม
เพื่อให้มีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ
สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับช่วงวัย
และบริบทชีวิตประจำวัน

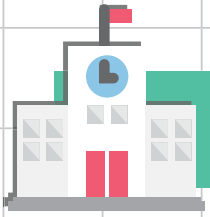
06.00-08.00 น. ตื่นนอน ทำภารกิจส่วนตัว
รับประทานอาหาร และเดินทางไปโรงเรียน
ด้วยการเดินหรือปั่นจักรยาน

08.00-08.30 น. มีกิจกรรมทางกายหน้าเสาธง

08.30-12.00 น. สอดแทรกกิจกรรมทางกาย
ในชั้นเรียน เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ
เล่นเกมตอบคำถาม ส่งเสริมให้เดิน
เปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน เดินขึ้นลงบันได
ระหว่างการเปลี่ยนวิชาเรียน
ส่งเสริมให้มีการเรียนนอกห้องเรียน
หรือทำกิจกรรมนอกห้องเรียน

12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
วิ่งเล่น และเล่นกีฬากับเพื่อน

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ในโรงเรียน ชุมชน และครอบครัว



แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

โรงเรียน มีความสำคัญต่อการส่งเสริมวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงของวัยเรียนและวัยรุ่น การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนควรสนับสนุนกิจกรรมทั้งแบบที่มีการจัดการและไม่มีการจัดการ คือ จัดหลักสูตรการเรียนการสอนให้มีการขยับเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างการเรียน หรือการให้เด็กสามารถเล่นอย่างเสรีตามความคิดสร้างสรรค์ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อ โดยอาจไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์มากมาย เพียงเน้นให้เด็กมีเวลาได้เล่นอย่างเต็มที่ เชื่อมสัมพันธ์ และสร้างเสริมนิสัยที่ดีร่วมกับ ครู เพื่อน และครอบครัว ดังนี้

1 การจัดกิจกรรม

จัดตารางเรียนให้เอื้อต่อการเคลื่อนไหวของเด็ก โดยไม่กระทบกับเวลาเรียน เช่น ให้เด็กมีการเคลื่อนไหวในช่วงพัก เรียนนอกห้องเรียน เดินเปลี่ยนอาคารเรียน เวรทำความสะอาด ชั่วโมงอิสระ ชมรม เป็นต้น

จัดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะกับความความต้องการและความสนใจของผู้เรียน โดยไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ที่ยุ่งยาก

สนับสนุนการเดินและปั่นจักรยานมาโรงเรียน

มีระบบเฝ้าระวังการมีกิจกรรมทางกาย และสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

2 การจัดพื้นที่

ครูและทีมผู้บริหารระดมความคิด สำรวจพื้นที่ที่สามารถส่งเสริมให้เด็กได้เล่น เพื่อจัดสรรพื้นที่ ที่มีอยู่ให้เอื้อต่อการเล่นหรือส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็ก เช่น สนามกีฬา พื้นที่ว่าง ที่จอดจักรยาน เป็นต้น

3 จัดหาอุปกรณ์

มีอุปกรณ์การทำกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ มีห้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ห้องหรือลานทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง ที่เด็กในโรงเรียนทุกคนสามารถใช้ประโยชน์ได้ ได้แก่ สนามเด็กเล่น ลู่วิ่ง โรงยิม สระว่ายน้ำ ชุดอุปกรณ์เครื่องเล่น อุปกรณ์ยกน้ำหนัก จักรยาน เป็นต้น

4 ครู ผู้ปกครอง และชุมชน มีส่วนร่วม

ครูและผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมทางกาย/เล่นร่วมกับเด็ก โดยครูและผู้ปกครองเป็นต้นแบบการมีกิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ชุมชนสามารถเข้ามาใช้สถานที่ในโรงเรียนเพื่อการมีกิจกรรมทางกายได้

5 พัฒนาแกนนำนักเรียน และส่งเสริมการจัดตั้งกลุ่มหรือชมรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน

มีการตั้งคณะกรรมการและคณะทำงานร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายในโรงเรียน สนับสนุนชมรมกิจกรรมทางกาย ชมรมออกกำลังกาย ชมรมจิตอาสา

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน

ชุมชน มีความสำคัญอย่างมากต่อการสนับสนุนกิจกรรมทางกายในทุกกลุ่มประชากร รูปแบบกิจกรรมในพื้นที่ชุมชนสามารถเอื้อได้ต่อทุกประเภทกิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมทางกายในสถานศึกษา การคมนาคม และนันทนาการ หัวใจสำคัญคือการจัดสรรสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีกิจกรรมสนับสนุนทุกกลุ่มวัย และสร้างการมีส่วนร่วมกับประชาชนในการร่วมออกแบบ ดูแล และบริหารจัดการพื้นที่อย่างยั่งยืน

มีสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐานเพียงพอ ได้แก่ มีห้องน้ำเพียงพอแยกชาย-หญิง

ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดตั้งชมรมกิจกรรมทางกายของวัยรุ่น เช่น ด้านกีฬา กิจกรรมนันทนาการ

ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการแข่งขันกีฬามวลชนประเภทต่างๆ เช่น งานเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ เพื่อกระตุ้นให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นทุกคนมีกิจกรรมทางกายได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงความสามารถทางการกีฬา

จัดรูปแบบโปรแกรมการเล่น ให้เหมาะกับความต้องการของวัยเรียนและวัยรุ่น โดยพิจารณาตามความต้องการและความสนใจ

แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในครอบครัว

ครอบครัว เป็นพื้นที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในแต่ละวัน ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับบริบทในชีวิตประจำวันของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ควรกำหนดเวลาใช้โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ และการใช้อินเตอร์เน็ตต่างๆ ของลูกหลาน เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น ชวนลูกเล่น/เล่นกับลูก เดินเล่น ปั่นจักรยาน ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา โดยทำได้ทั้งในบ้านนอกบ้าน เช่น ตามสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ลานกีฬา สถานที่ท่องเที่ยว โดยไม่ต้องจำกัดรูปแบบการเล่น ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ ให้ยึดตามความสนใจของเด็กที่อยู่ในวัยเรียนและวัยรุ่นเป็นสำคัญ เน้นกิจกรรมที่หลากหลายและสนุกสนาน

ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายของวัยเรียนและวัยรุ่น

เตะตะกร้อ

ว่ายน้ำ

เดินขึ้นบันได

กระโดดยาง

ปั่นจักรยาน

ทำความสะอาดโรงเรียน

เรียนวิชาทำเกษตร/ทำกิจกรรมนอกห้องเรียน

บทสรุป

ผู้จัดทำ เชื่อเสมอมาว่า “เด็กเกิดมาเพื่อเคลื่อนไหวและเล่น” แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่นเล่มนี้ ได้รับการจัดทำขึ้นเพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของวัยเรียนและวัยรุ่นให้กับผู้เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นผู้กำหนดนโยบายสุขภาพ นโยบายการศึกษา คุณครู ผู้ปกครอง รวมถึงวัยเรียนและวัยรุ่นเอง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย และบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายให้กับวัยเรียนและวัยรุ่น โดยเน้นกิจกรรมที่หลากหลายรูปแบบสอดคล้องกับความสนใจ ความสนุกสนาน และทุกคนสามารถเข้าถึงได้โดยไม่จำเป็นต้องมีทักษะทางกีฬา การทำกิจกรรมระหว่างเพื่อนด้วยกัน ระหว่างวัยเรียนวัยรุ่นกับครูและผู้ปกครอง เพื่อให้วัยเรียนวัยรุ่นมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี มีพัฒนาการและการเจริญเติบโตที่เหมาะสมตามวัย มีรูปร่างสมส่วนสวยงาม มีทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดี และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ผู้จัดทำ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น หวังว่า เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ผู้ปกครอง รวมทั้งคุณครู จะมีความเข้าใจ ใส่ใจ และสนับสนุนเด็กวัยนี้ให้มีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันที่เพิ่มมากขึ้น และสุดท้ายนี้ ขอฝากถึงผู้อ่านว่า “กิจกรรมทางกาย สามารถทำได้ทุกวัย ทุกที่ ทุกเวลา และทำน้อยดีกว่าไม่ทำ”

เอกสารอ้างอิง

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2546. ข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็ก (อายุ 2-12 ปี). สืบค้นจาก https://app.box.com/s/mfgeumlkjh775xklrjnx. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.

- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. 2559. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย. สืบค้นจาก https://sites.google.com/site/exercisemoph/. เมื่อวันที่ 7 มกราคม 2560.

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. ชุดความรู้ Play&Learn. สืบค้นจาก https://www.kidactive play.com/. เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2560.

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557. รายงานผลการศึกษาฉบับสมบูรณ์ โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย รอบที่ 3 พ.ศ.2557. พุทธมณฑล: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

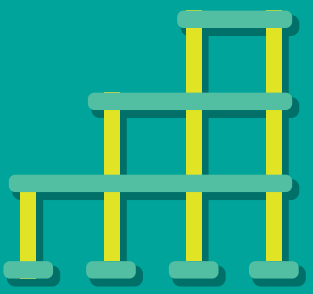
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2560. การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2555-2559. พุทธมณฑล: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

- Global Advocacy Council for Physical Activity, International Society for Physical Activity and Health. 2010. The Toronto Charter for Physical Activity: A Global Call to Action. Retrieved from www.globalpa. org.uk. January 2017.

- World Health Organization. 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva World Health Organization. January 2017.

รายนามที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ด้านกิจกรรมทางกาย
ในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น (6-17 ปี)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
นายแพทย์อี๊ด ลอประยูร	สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
ดร.นายแพทย์ไพโรจน์ เสาน่วม	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
นายแพทย์ฐิติกร โตโพธิ์ไทย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
นายแพทย์สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข	สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม	คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ดร.ทิพย์วดี บรรพระจันทร์	คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณชุติมา อยู่สมบูรณ์	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณปัญญา ชูเลิศ	สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณนิรมล ราศรี	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
คุณอรณา จันทรศิริ	สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
คุณจิราภรณ์ กมลรังสรรค์	สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
คุณจิราวัฒน์ ปรัตถกรกุล	วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
คุณพชร ชินสีห์	คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
คุณวัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
คุณขนิษฐา รโหฐาน	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
คุณณัฐธี ทองแย้ม	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ