สมาคมอนุบาลฯ-สสส.-CYPAS พร้อมขยายผลวิจัยนวัตกรรมพัฒนาครูปฐมวัย หนุน "3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม" ชูกิจกรรมทางกายกระตุ้นสมองเด็กพร้อมเรียนรู้ ลดเนือยนิ่ง ติดจอ

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2569

สมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ เตรียมขยายผลงานวิจัยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยสู่ชั้นเรียนจริง เพื่อขับเคลื่อนนโยบาย “3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม” ร่วมกับภาคีเครือข่ายด้านการศึกษา มุ่งพัฒนาครูปฐมวัยให้จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวที่เหมาะสมตามมาตรฐานองค์การอนามัยโลก (WHO) ให้เด็กได้ใช้ร่างกายเรียนรู้และพัฒนาทักษะสมอง EF ควบคู่กัน หวังลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและวิกฤตเด็กติดจอ พร้อมวางรากฐานสุขภาวะที่ดีตั้งแต่ช่วงต้นของชีวิต

ที่ผ่านมา สมาคมฯ ร่วมกับโครงการ CYPAS มหาวิทยาลัยมหิดล ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. จัดทำ 2 งานวิจัยนวัตกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัย และโปรแกรมฝึกอบรมครู ได้แก่ “Body Move Brain Groove” กิจกรรมกลางแจ้งเพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหว ทักษะสมอง EF และกิจกรรมทางกาย และ “Music Sandbox” กิจกรรมดนตรีและการเคลื่อนไหวผ่านการเล่นและจังหวะ

รศ.ดร.อารีกุล อมรศรีวัฒนกุล หัวหน้าโครงการ CYPAS เปิดเผยว่า จากข้อมูลของเด็กปฐมวัยไทย 3 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมทางกาย การใช้เวลาหน้าจอ และการนอนหลับ พบว่า เด็กน้อยกว่า 7% มีกิจกรรมตามเกณฑ์ส่งเสริมพัฒนาการและสุขภาพที่ดี จึงได้ร่วมกับสมาคมอนุบาลฯ ทำการวิจัยส่งเสริมกิจกรรมทางกายดังกล่าว จากผลการวิจัยพบว่า เด็กที่เข้ารวมวิจัยมีพัฒนาการดีขึ้นทุกด้าน ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวและทักษะสมอง EF ซึ่งอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ใช้เวลาหน้าจอลดลงเฉลี่ย 33 นาทีต่อวัน และมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางเพิ่มจาก 20 เป็น 35 นาทีต่อวัน หรือเพิ่มขึ้นประมาณ 75%

อ.ธิดา พิทักษ์สินสุข นายกสมาคมอนุบาลศึกษาแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ฯ ในฐานะหัวหน้ากลุ่มกิจกรรมที่ 1 การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กปฐมวัย หรือ PREPA กล่าวว่า ต่อจากนี้ PREPA จะขยายผลการวิจัย ร่วมกับภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนกิจกรรมอย่างเป็นระบบตามนโยบาย “3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม” โดยได้กำหนดแผนงานและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจน เพื่อพัฒนาศึกษานิเทศก์ ผู้บริหาร และครูของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองผ่านสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และสร้างการรับรู้ผ่านสื่อสาธารณะและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ของเครือข่าย ให้สังคมร่วมสนับสนุนกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ เพื่อวางรากฐานสุขภาวะที่ดีในระยะยาว

ผศ.ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร หัวหน้านักวิจัย อธิบายแนวคิด “Body Move Brain Groove” หรือ “เมื่อร่างกายขยับ สมองก็ทำงาน” ว่า เป็นกิจกรรมทางกายที่ช่วยให้เด็กฝึกสติและสมาธิกำกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานทักษะสมอง EF
ผู้บริหารสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยควรส่งเสริมครูให้มีความรู้และทักษะจัดกิจกรรมทางกายดังกล่าว โดยให้เด็กเคลื่อนไหวระดับปานกลางถึงหนักสะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่ว บุคลิกภาพ สมาธิ และความพร้อมเรียนรู้ พร้อมปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพระยะยาว

การขับเคลื่อนครั้งนี้มุ่งหวังให้
การเล่นและการเคลื่อนไหวเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้และพัฒนาร่างกาย สมอง อารมณ์ และสังคมของเด็กปฐมวัย ด้วยความพร้อมของครู การสนับสนุนจากโรงเรียน และความเข้าใจของครอบครัว เพื่อให้เด็กเติบโตอย่างมีความสุข มีสุขภาวะที่ดี พร้อมเรียนรู้และใช้ชีวิตในอนาคต ตามแนวคิด “Body Move Brain Groove – เมื่อร่างกายขยับ สมองก็ทำงาน” ที่ชวนทุกภาคส่วนเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น เคลื่อนไหว และเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ