

แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน (Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)

๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)

- ชื่อผู้รู้ นางสาวศิริณญา วัลภา
- ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- มือถือ ๐๖๖-๑๕๘-๒๖๒๒
- งานอดิเรก อ่านหนังสือ ฟังดนตรี และดูซีรีส์
- คติประจำใจ คบคนพาลถ้าจริงใจก็ไม่ผิด คบบัณฑิตไม่จริงใจก็ไม่ไ้ผล

๒. ผู้ถอดความรู้ (รายชื่อ ตำแหน่งของผู้ถอดความรู้)

- ๑.นางสาวศิริณญา วัลภา ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

๓. ชื่อหัวข้อความรู้

- การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

๔. ประโยชน์ของความรู้ (ความรู้ของหัวข้อเรื่องนี้ จะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง)

- แนวทางในการสร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ มีความรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับบริบท รวมทั้งการส่งเสริมให้สามเณรมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้อาชีพแวดล้อมที่เหมาะสม

๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้)

กรมอนามัย มีบทบาทหลักในการสร้างสังคมรอบรู้ สุขภาพดีทุกช่วงวัย อนามัยสิ่งแวดล้อมได้มาตรฐาน และมีแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัย สิ่งแวดล้อม ระยะเวลา ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐) ซึ่งมีเป้าประสงค์ที่ ๖ คือ ประชาชนในพื้นที่เขตเมือง พื้นที่พิเศษ กลุ่มเปราะบาง/ชายขอบ/แรงงานข้ามชาติ มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งหมายความรวมถึง “สามเณร” นั้น จากข้อมูลรายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนา ปีการศึกษา ๒๕๖๔ พบว่า สามเณรมีภาวะผอม และภาวะเตี้ยต่ำกว่าร้อยละ ๕ ซึ่งไม่เกินค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ ๕) แต่พบว่า สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน เกินค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ ๑๐) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างปีการศึกษา ๒๕๖๒ และ ๒๕๖๔ พบว่า สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วนและภาวะอ้วน เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ ๒๔.๖๙ เป็นร้อยละ ๒๔.๘๙ กรมอนามัย เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร ได้ร่วมมือกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายจัดทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือเรื่อง การสร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ระหว่างสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) กับสำนักงานการศึกษา พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย (มจร) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพื่อเป็นการสานพลังขับเคลื่อนสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

การพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา มีวิธีการดำเนินงานโดยมีการจัดประชุมพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จำนวน ๒ ครั้ง โดยได้รับเกียรติจากผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และเวชศาสตร์การกีฬา จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ทั้งนี้ การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางสร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับบริบท และส่งเสริมให้สามเณรมีวิถีชีวิต ที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม องค์การอนามัยโลกได้แนะนำการมี กิจกรรมทางกายสำหรับสามเณรว่า เด็กอายุ ๖-๑๗ ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย วันละ ๖๐ นาที ทุกวัน และมีการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมกระดูกและข้อต่อด้วย ซึ่งถือว่าเป็นเกณฑ์อายุช่วงเดียวกัน กับสามเณร แต่ในการบริหารกายของสามเณรคงอยู่ในระดับเบา และปานกลาง เนื่องจากต้องดูความเหมาะสม ของสมณเพศด้วย โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ควรมีแนวทางการบริหารกายให้กับสามเณร ดังนี้

๑) ในช่วงก่อนมาโรงเรียน ควรมีกิจวัตรในการเดินบิณฑบาต ประมาณ ๓๐ นาที

๒) ในช่วงก่อนเข้าเรียน ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ ๑๐ นาที โดยมีท่าบริหารกาย ดังนี้

- การยืดเหยียดฝึกหายใจเพื่อให้ร่างกายรับออกซิเจนยามเช้า
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ (ด้านหน้า-หลัง และด้านข้าง)
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบัก
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนส่วนปลาย
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออกและกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหลัง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง

๓) ในช่วงพักระหว่างคาบเรียน ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน ลำตัว หลังส่วนล่างและขาด้านล่าง ประมาณ ๕ นาที

๔) ในช่วงก่อนเลิกเรียน ควรจัดเวรทำความสะอาดชั้นเรียน ประมาณ ๑๕ นาที และควรยืดเหยียด กล้ามเนื้อช่วงเช้าแถว ประมาณ ๕ นาที

๕) ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน ควรมีการเคลื่อนไหวจากกิจวัตรประจำวัน อย่างน้อย ๓๐ นาที จัดให้มี ชั่วโมงบริหารกายในห้องศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ หรือ การบริหารกายอย่างง่าย เช่น กระโดดเชือก การบริหารกายด้วยดัมเบล และการสลับเชือก อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน

๖) ในช่วงวันหยุดเรียน ควรเพิ่มเวลาในการบริหารร่างกายให้มากกว่าวันเรียนหนังสือ และหนักขึ้น ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที อาจเพิ่มการบริหารกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่ง หรือการเดินเร็ว เป็นต้น

๗) การบริหารกายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะมีอุปกรณ์ในการบริหารกายอยู่ ๓ ประเภท ได้แก่ ลู่วิ่งไฟฟ้า เครื่องเดินแบบวงรี และจักรยานนั่งปั่น ซึ่งอุปกรณ์ทั้ง ๓ ประเภท ควรใช้ด้วยความเร็วสม่ำเสมอเป็นเวลาต่อเนื่อง ครั้งละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์

การบริหารกายของสามเณรที่มี “ภาวะอ้วน”

นอกจากจะต้องทำกิจวัตรประจำวันและบริหารกายตามโปรแกรมต่างๆ เหมือนสามเณรปกติแล้ว ต้องเพิ่มการบริหารกาย และการทำกิจวัตรประจำวันที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรงที่หนักขึ้น และเป็นระยะเวลา นานกว่าสามเณรที่มีภาวะปกติ

- ๖. วิธีการนำความรู้ไปใช้** (ถ้าจะนำหัวข้อความรู้นี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรนำไปใช้ในรูปแบบใด เช่น นำไปสู่การจัดทำคู่มือปฏิบัติงาน, ทำเป็นคลิปวิดีโอ, ฝึกปฏิบัติ, ฯลฯ)
- นำไปสู่การจัดทำคู่มือการบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
 - การจัดทำคลิปวิดีโอการบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
 - การถ่ายทอดองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง
 - การรณรงค์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร
- ๗. ผู้เรียนรู้** (ระบุคุณสมบัติที่พึงมีของผู้เรียนรู้)
- เปิดรับในการเรียนรู้สิ่งใหม่
 - มีทัศนคติที่ดีต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 - เป็นผู้ฟังที่ดี
- ๘. ประสบการณ์ที่ประทับใจ** (บรรยายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ประทับใจในการทำงาน โดยบอกเหตุผลที่ทำให้ประทับใจด้วย)
- การขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มสามเณร (กลุ่มเปราะบาง) ยังพบปัญหาภาวะสุขภาพจำนวนมาก เช่น มีร้อยละภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพยังไม่ครอบคลุมในกลุ่มนี้ เพราะเหตุนี้จึงเป็นประสบการณ์ทำงานที่ทำแล้วรู้สึกไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง
- ๙. ข้อคิด** (บอกข้อคิดหรือคติประจำใจของผู้รู้)
- คบคนพาลถ้าจริงใจก็ไม่ผิด คบบัณฑิตไม่จริงใจก็ไร้ผล