หลักฐานประกอบกิจกรรมที่ 1: จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”

ประชุมเชิงปฏิบัติการ
“พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”
วันที่ 2-3 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอบีน่า เฮ้าส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

กรมอนามัย

วันที่ 2 ธันวาคม 2563 นายแพทย์บัญชา ค้าของ รองอธิบดีกรมอนามัย ได้ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ“พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach และพิธีมอบโล่รางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) และองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization : HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประจำปี 2563

วัตถุประสงค์ เพื่อยกระดับความสามารถบุคลากรสาธารณสุขในส่วนภูมิภาคและภาคีเครือข่ายด้านการศึกษา ประกอบด้วย การบรรยาย การสาธิต และการฝึกฝนทักษะ รวมทั้งยกย่องเชิดชูเกียรติผู้มีผลงานดีเด่นด้านการจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ได้แก่ 1) โรงเรียนและองค์กรรอบรู้สุขภาพ 2) โรงเรียนและองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประจำปี 2563

ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย คณะผู้บริหารโรงเรียน ครู และนักวิชาการผู้รับผิดชอบงานด้านกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ้วน และงานพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) ทั้งในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมจำนวนทั้งสิ้น 130 คน

นายแพทย์บัญชา ค้าของ ประธานในพิธีให้เกียรติบรรยายพิเศษ เรื่อง “การยกระดับงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เข้าสู่ยุคดิจิทัล” โดยได้กล่าวถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การนอนหลับและโภชนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น และได้**เน้นย้ำให้ภาคีเครือข่ายเร่งผลักดันนโยบายกิจกรรมทางกาย กลยุทธ์ PIRAB และมาตรการสำคัญ** ตลอดจนองค์ความรู้ต่างๆให้เข้าถึงเด็กอย่างทั่วถึง ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยใช้วิธีการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยดิจิทัล

นอกจากนี้ภายในงานยังมีการบรรยาย เรื่อง “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง ที่ขับเคลื่อนโดยใช้แนวคิดของกระบวนการทำงานPIRAB และ A2IM ” โดย**นายแพทย์อุดม อัศวุตมางกุร** ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ การบรรยายและฝึกทักษะการออกกำลังกายรูปแบบ ChOPA & ChiPA Game โดย ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และประธานชมรม ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทย และการบรรยาย เรื่อง “แนวทางการบูรณาการงานส่งเสริมโภชนาการ ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง” โดยนางสาวพิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย โทร 0-2590-4590

ประชุมเชิงปฏิบัติการ
"พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach"

วันที่ 2 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอเชีย น่า เอ้าส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

บรรยายพิเศษ หัวข้อ "การยกระดับงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เข้าสู่ยุคดิจิทัล" โดยนายแพทย์ปัญชา ค้าของ รองอธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัยตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และโภชนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการเจริญเติบโตของเด็ก ในบทบาทของกิจกรรมทางกาย ได้เร่งรัดส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การจัดการโรคอ้วน เตี้ย ในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ ภายใต้โครงการ "กระโดด โลดเต้นเล่นเปลี่ยนร่าง" มุ่งเน้นให้เด็ก "กระโดด โลดเต้น และเล่นด้วยความสนุกสนาน" ในหลากหลายบริบท ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และชุมชน จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบอย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวัน และได้ให้นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2 เร่ง 3 ยก 1. เร่งส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับเด็กในถิ่นทุรกันดาร, ศูนย์ภูฟ้าพัฒนาและพื้นที่ชายแดนฯ 2. เร่งขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-25733. ยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร Best Practice: BP และขยายผลจนเป็นองค์กร Health Literate Organization: HLO 4. ยกระดับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน/ชุมชน 5. ยกระดับการพัฒนาศักยภาพผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้มีสมรรถนะสูง และได้ให้กลยุทธ์ในการขับเคลื่อนงานโดยใช้ PIRAB ดังนี้ P: ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นให้ต่อเนื่องและยั่งยืน I: ผลักดันและขับเคลื่อนให้โรงเรียนยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นโรงเรียนและองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ R: กำกับติดตามแบบมีส่วนร่วมและบูรณาการ ร่วมกับการเสริมแรงทางบวก A:บูรณาการสื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ ในวันเด็ก วันตื่นนมโลกและวันสำคัญต่าง ๆ B:เสริมสร้างความเข้มแข็งทีมงานและภาคีเครือข่ายสู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน และความยั่งยืน

นอกจากนี้ได้ให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหน่วยงานของตนเอง และในช่วงท้ายได้เน้นย้ำให้ภาคีเครือข่ายเร่งผลักดันกิจกรรมทางกายและองค์ความรู้ต่าง ๆให้เข้าถึงเด็กอย่างทั่วถึงครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยใช้วิธีการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยดิจิทัล

บรรยาย หัวข้อ "แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง"
โดยนายแพทย์อุดม อัศวุตมางกุร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำมาก ร้อยละ 17.1 ในการนี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมให้ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โดยมีเป้าประสงค์ให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น กระโดด โลดเต้น เล่นสนุกจนเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ร้อยละ 40 และนอนหลับอย่างมีคุณภาพ 9-11 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ให้เข้มแข็ง นอกจากนี้ยังได้เน้นย้ำถึงมาตรการสำคัญ ตามแนวทาง PIRAB และ A2IM ที่จะนำไปดำเนินงานในระดับพื้นที่ ดังนี้ 1. การประเมิน (Assessment: A) วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพ/สถิติด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นของพื้นที่รับผิดชอบรวมถึงทรัพยากรในการดำเนินงาน 2.การชี้นำ (Advocacy: A) ส่งต่อผลการวิเคราะห์ /สังเคราะห์ข้อมูลแก่คณะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติตามนโยบายและถ่ายทอดนโยบาย ตลอดจนชี้แจง ให้ความรู้ ในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP / HLO ให้แก่ภาคีเครือข่าย 3. การปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (Intervention: I) ผลักดันให้หน่วยงานในสังกัดยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP /HLO และพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายบุคลากร (หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach) และการบริหารจัดการด้วย การอภิบาลระบบ (Management: M) ด้วยกระบวนการ PIBAB อันได้แก่ 1. การสร้างพันธมิตรที่ด้านสุขภาพ (Partnership: P) 2. การลงทุน (Investment: I) โดยการสนับสนุนสื่อ แก่กลุ่มเป้าหมาย ประสานแหล่งเงินทุน (สปสช. สสส. อปท.ฯลฯ) และเป็นวิทยากรให้ความรู้ในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP /HLO 3. การกำกับ ควบคุม (Regulation: R) ค้นหา/ติดตาม/กลั่นกรองนิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินงาน 4. การชี้นำสร้างกระแส (Advocate: A) โดยการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จัดรณรงค์ และ 5. การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B) พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน ให้มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach)

ประชุมเชิงปฏิบัติการ
"พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach"

วันที่ 2 - 3 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอบีน่า เฮ้าส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

หัวข้อ "เทคนิคจูงใจให้ ChOPA & ChiPA สนุกสนานและเข้าร่วมทำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA)"

วิทยากรโดย ดร.นภัสนงกช ศุภะพิชน์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ **ผู้เข้าร่วมประชุม** ประกอบด้วย นักวิชาการผู้รับผิดชอบงานด้านกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ้วน และงานพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (ภพด.) จำนวน 29 คน

"เทคนิคจูงใจ"

1. ทำให้ PA เป็นเรื่องง่ายๆ ให้รับรู้ได้ว่า PA ใครๆ ก็ทำได้
2. สร้างโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำ PA
3. เปิดโอกาสให้ทำ PA กับเพื่อน
4. สร้าง PA ให้เป็นเกมส์ มีกติกา จุดเริ่มต้น จุดสิ้นสุด การวนซ้ำ ทีม และการแข่งขัน
5. ทำให้เห็นผลด้านบวกให้เร็วที่สุด
6. เสริมแรงทางบวกด้วยกาย วาจา ใจ เช่น การชื่นชม ยิ้มด้วยความเมตตา ให้กำลังใจ ยกย่อง และให้เกียรติ เป็นต้น

การออกกำลังกายรูปแบบ ChOPA & ChiPA Game "จิงโจ้ FUN for FIT" ช่วยให้เด็กได้ทำ PA ตามอุปนิสัยของเด็กมีทั้งความสนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถเช่นเดียวกับ "จระเข้เป่ายิ้งฉุบ" แต่มีความแตกต่างในผลของการฝึก "จิงโจ้ FUN for FIT" ช่วยให้หัวใจปอดหลอดเลือด กระดูกแข็งแรง ละลายไขมันได้ดี ส่วน "จระเข้" ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ในขณะที่ "จิงโจ้ยืดตัว" ช่วยให้เด็กสงบและผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น

เด็กๆ ที่ทำ PA ทั้ง 3 รูปแบบ และถูกวิธี ย่อมมีแนวโน้มการเจริญเติบโตสมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี หากได้รับการดูแลด้านโภชนาการร่วมด้วย ผลก็จะยิ่งทวีคูณ

การชักชวนเด็กๆ ฝึกจิงโจ้ยืดตัวครั้งแรกอย่างถูกวิธี ช่วยให้เด็กๆ มั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมโครงการและคงอยู่กับ PA ด้วยความเต็มใจ หากได้รับโอกาส และการกระตุ้นจากครู ผู้ปกครอง และคนใกล้ชิด จะส่งเสริมให้เด็กๆ ทำ PA อย่างต่อเนื่อง และมีทัศนคติที่ดีต่อการทำ PA วิถีชีวิตแห่งสุขภาพก็จะใกล้ตัวเด็กมากขึ้น

มีหลักฐานวิชาการเชิงประจักษ์ว่า การฝึกจิงโจ้ยืดตัวชุดที่ 1 และจิงโจ้ยืดตัวชุดที่ 2 เพียงครั้งเดียวเด็กสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับตนเองได้ทุกคน และสูงสุดถึง 14 เซนติเมตร การเพิ่ม PA เข้าสู่ชีวิตเด็กจึงเป็นเรื่องง่ายที่ใครๆ ก็ทำได้

การฝึกทักษะการออกกำลังกายรูปแบบ ChOPA & ChiPA Game ประกอบด้วย จิงโจ้ยืดตัวชุดที่ 1 จิงโจ้ยืดตัวชุดที่ 2 และจิงโจ้ FUN for FIT

หัวข้อ "แนวทางการบูรณาการงานส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง"

วิทยากรโดย นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ สำนักโภชนาการ

1. ศูนย์อนามัยถ่ายทอด ชี้แจง ติดตาม การใช้ข้อมูลกราฟการเจริญเติบโตชุดใหม่ให้กับพื้นที่
2. เน้นคุณภาพอาหารกลางวันในโรงเรียนให้ได้รับทั้งปริมาณ และสัดส่วนที่ถูกต้องตามวัย
3. พัฒนาศักยภาพศูนย์อนามัยในการกำกับ ติดตาม พร้อมทั้งพัฒนาแบบประเมินคุณภาพอาหารกลางวัน เพื่อนำไปสู่ระบบการจัดการคุณภาพอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน
4. ขับเคลื่อนงาน Superhero NuPETHS สร้างต้นแบบเด็กไทยเท่ หุ่นดี แข็งแรง เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสร้างความรอบรู้

หลักฐานประกอบกิจกรรมที่ 2: ติดตามและประเมินองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี