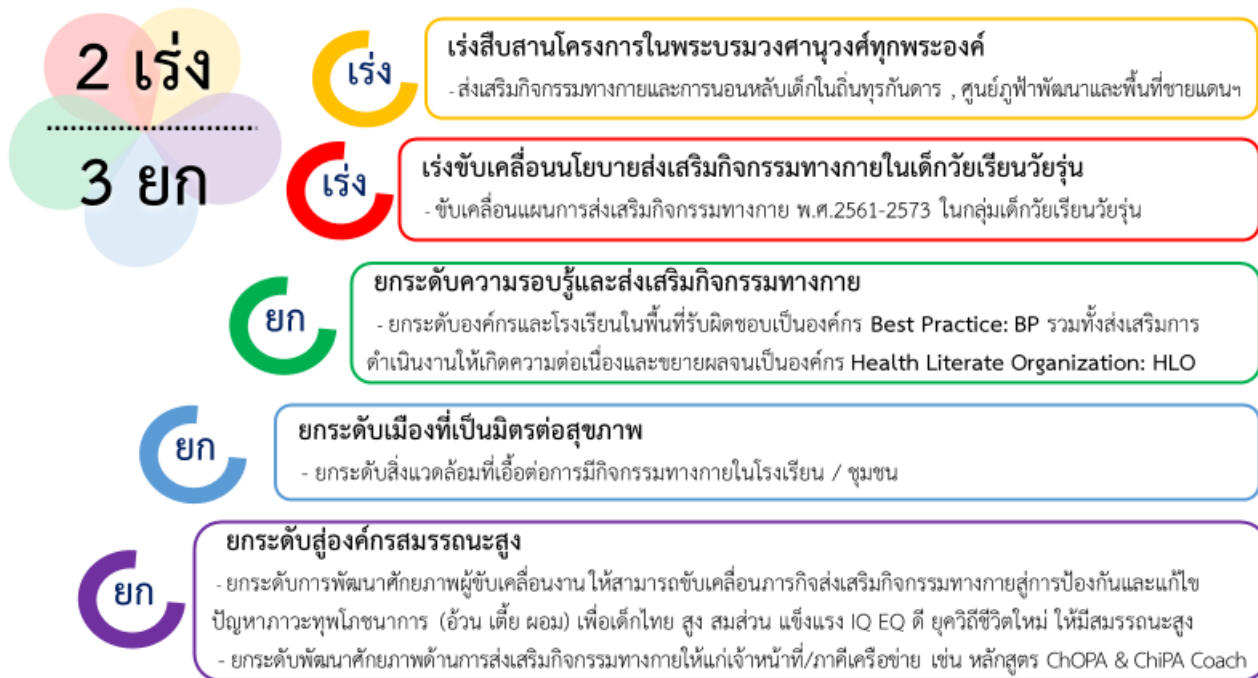


- ข้อเสนอเชิงนโยบายในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นวิถีชีวิตใหม่



- บทบาทของศูนย์อนามัยในการยกระดับโรงเรียนและหน่วยงานส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย ยุควิถีชีวิตใหม่ ปีงบประมาณ 2564

- 1) **บูรณาการและขับเคลื่อนนโยบาย มาตรการ แนวทาง** ส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สู่กลุ่มเป้าหมาย
- 2) **พัฒนาศักยภาพตนเองและบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน** ให้มีความฉลาดทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy) สามารถดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหา ภาวะทุพโภชนาการ เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่
- 3) **ผลักดัน ติดตามเยี่ยม เสริมพลัง และสร้างแรงบันดาลใจ** ให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และภาคี เครือข่าย ยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความ ต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็นองค์กร HLO
- 4) **สร้างกระแส สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมกระโดดโลดเต้นเล่นเปลี่ยนร่าง** เพื่อ เด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่
- 5) **บูรณาการการจัดการความรู้** ประเด็น การขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกัน และแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่

➤ **กลยุทธ์ มาตรการและแนวทางการดำเนินงานในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น สำหรับศูนย์อนามัย/สสม.**

โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ PIRAB เป็นแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 : Partnership: (P) : สร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย

มาตรการที่ 1 : ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริม PA วัยเรียนวัยรุ่น

แนวทางการดำเนินงานสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย

- ✓ ประสานความร่วมมือและให้แนวทางการขับเคลื่อนงานส่งเสริม PA และการนอนหลับ ในงานเปิดตัวการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทย ยุควิถีชีวิตใหม่เชิงรุก และในการอบรม ChOPA & ChiPA Coach”

กลยุทธ์ที่ 2 : Invest (I) : พัฒนามาตรฐานและขยายนวัตกรรม

มาตรการที่ 2 : พัฒนาเครื่องมือคัดกรอง และผลักดันให้ รร. ยกระดับการส่งเสริม PA ให้เป็นองค์กร BP และHLO ด้าน PA

แนวทางการดำเนินงานพัฒนามาตรฐานและขยายนวัตกรรม

- ✓ พัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรม PA และการนอนทางระบบออนไลน์
- ✓ รับสมัครองค์กร BP และ HLO ด้าน PA

กลยุทธ์ที่ 3 : Regulate (R) : พัฒนาระบบเฝ้าระวังสารสนเทศและติดตามประเมินผล

มาตรการที่ 3 : กำกับ ติดตามแบบมีส่วนร่วม

แนวทางการดำเนินงานพัฒนาระบบเฝ้าระวังสารสนเทศและติดตามฯ

- ✓ ติดตามและประเมินองค์กร BP และ HLO ด้าน PA
- ✓ ติดตามการอบรม “ChOPA & ChiPA Coach”
- ✓ ติดตามการจัดกิจกรรมรณรงค์กระโดดโลดเต้น เล่นเปลี่ยนร่าง ในวันเด็กและวันดีมนมโลก
- ✓ ติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทย ยุควิถีชีวิตใหม่เชิงรุก

กลยุทธ์ที่ 4 : Advocate: (A) : สร้างกระแส สู่การขับเคลื่อนงาน

มาตรการที่ 4 : สื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านการส่งเสริม PA ในวันเด็ก/วันดีมนมโลก และวันสำคัญต่าง ๆ

แนวทางการดำเนินงานสร้างกระแส สู่การขับเคลื่อนงาน

- ✓ ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่แนวทางการส่งเสริม PA และการนอน ในงานเปิดตัวการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทย ยุควิถีชีวิตใหม่เชิงรุก
- ✓ จัดกิจกรรมกระโดดโลดเต้น เล่นเปลี่ยนร่าง ในวันเด็ก และวันดีมนมโลก

กลยุทธ์ที่ 5 : Capacity Building (B) : เสริมสร้างสมรรถนะภาคีเครือข่าย

มาตรการที่ 5 : เสริมสร้างความเข้มแข็งภาคีเครือข่ายสู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน อย่างยั่งยืน

แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสมรรถนะภาคีเครือข่าย

- ✓ จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”
- ✓ ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง องค์กร BP และ HLO ด้าน PA
- ✓ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้าน PA อาหารและการนอนหลับเพื่อการจัดการโรคอ้วน ในเด็กไทย ยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน

- **แนวทางการดำเนินงานในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นสำหรับระดับพื้นที่ (สาธารณสุขจังหวัด, สาธารณสุขอำเภอ, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ,โรงพยาบาล ฯลฯ)**
โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ A2IM เป็นแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

การประเมิน (Assessment: A)	<ul style="list-style-type: none"> - วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะโภชนาการและ กิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นของจังหวัด - ประมวลผลการใช้ทรัพยากร ทั้งด้านทรัพยากรบุคคล และต้นทุนต่าง ๆ
การชี้แนะ (Advocacy: A)	<ul style="list-style-type: none"> - ส่งต่อผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะ โภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นแก่คณะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติ ตามนโยบาย - จัดทำข้อเสนอ แนวทาง นโยบาย มาตรการตามบริบทของพื้นที่ - ถ่ายทอดนโยบาย แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหา ภาวะทุพโภชนาการ เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่ - ชี้แจง เป็นวิทยากรให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการยกระดับองค์กรและ โรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความ ต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็นองค์กร HLO ให้แก่เจ้าหน้าที่ระดับอำเภอ ตำบล
การปฏิบัติการ ส่งเสริมสุขภาพและ อนามัยสิ่งแวดล้อม (Intervention: I)	<ul style="list-style-type: none"> - ผลักดันให้หน่วยงานในสังกัดยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็น องค์กร BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่อง และขยายผลจนเป็น องค์กร HLO - พัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เจ้าหน้าที่ระดับอำเภอ ตำบล และภาคีเครือข่าย เช่น หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach
การบริหารจัดการด้วย การอภิบาลระบบ (Management: M) ด้วยกระบวนการ PIBAB	
การสร้าง พันธมิตรที่ด้าน สุขภาพ (Partnership: P)	<ul style="list-style-type: none"> - ประสานการดำเนินงานกับสถานบริการสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้ง ภาครัฐ เอกชน ชุมชน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะ ทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิต ใหม่ในเขตพื้นที่จังหวัด
การลงทุน (Investment: I)	<ul style="list-style-type: none"> - สนับสนุนสื่อ สิ่งพิมพ์ แก่กลุ่มประชากรเป้าหมาย ผ่านทางโรงพยาบาลและสำนักงาน สาธารณสุขอำเภอ - ประสานแหล่งเงินทุนเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน (สปสช. สสส. อปท. ฯลฯ) - เป็นวิทยากรให้การสนับสนุนด้านวิชาการในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่ รับผิดชอบเป็นองค์กร BP รวมทั้งส่งเสริมการดำเนินงานให้เกิดความต่อเนื่อง และขยาย ผลจนเป็นองค์กร HLO
(การกำกับ ควบคุม : R)	<ul style="list-style-type: none"> - นิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรม ทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อ เด็กไทยสูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่ - ค้นหา/ติดตาม/กลั่นกรองและร่วมลงตรวจพื้นที่ปฏิบัติงานร่วมกับส่วนกลางโรงเรียน องค์กร เพื่อส่งเข้ารับรางวัลองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization: HLO) และองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทาง กายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

การชี้นำ สร้าง กระแส (Advocate: A)	- บุรณาการการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จัดรณรงค์ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่ การป้องกันและแก้ไขปัญหามภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทยสูง สม ส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่ ในวันเด็ก และวันดีมนมโลก
การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B)	- พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน ให้มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy) สามารถดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่ การป้องกันและแก้ไขปัญหามภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กไทย สูง สม ส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ยุควิถีชีวิตใหม่

กรอบแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เด็กวัยเรียนวัยรุ่น ปีงบประมาณ 2564 (House Model)

“กระโดดโลดเต้น เล่นเปลี่ยนร่าง วิถีชีวิตใหม่”

เป้าหมาย/ตัวชี้วัด	1) ร้อยละ 66 ของเด็กอายุ 6 - 14 ปี สูงดีสมส่วน 2) เด็กอ้วนน้อยกว่าร้อยละ 10 3) ร้อยละ 30 ของเด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้าน PA และการนอนหลับ																																														
กลุ่มเป้าหมาย	1) ผู้รับผิดชอบงาน PA งานเด็กอ้วน งานสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) และผู้สนใจ		2) รร. รพ. และหน่วยงานที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม																																												
กลยุทธ์	P: สร้างความร่วมมือกับภาคเครือข่าย	I: พัฒนามาตรฐานและขยายนวัตกรรม	R: พัฒนาระบบเฝ้าระวังสารสนเทศและติดตามประเมินผล	A: สร้างกระแส สู้การขับเคลื่อนงาน	B: เสริมสร้างสมรรถนะภาคีเครือข่าย																																										
มาตรการ	ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริม PA วัยเรียนวัยรุ่น	พัฒนาเครื่องมือคัดกรอง และผลักดันให้ รร. ยกระดับการส่งเสริม PA ให้เป็นองค์กร BP และ HLO ด้าน PA	กำกับ ติดตามแบบมีส่วนร่วม	สื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริม PA ในวันเด็ก วันดินมนโลก และวันสำคัญต่างๆ	เสริมสร้างความเข้มแข็งภาคีเครือข่ายสู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงานอย่างยั่งยืน																																										
กิจกรรมสำคัญ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ																																														
	1. ประสานความร่วมมือและให้แนวทางการขับเคลื่อนงานส่งเสริม PA และการนอนหลับในงานเปิดตัวการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทย ยุควิถีชีวิตใหม่เชิงรุก และในการอบรม ChOPA & ChiPA Coach"	1. พัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรม PA และการนอนทางระบบออนไลน์ 2. รับสมัครองค์กรองค์กร BP และ HLO ด้าน PA	1. ติดตามและประเมินองค์กร BP และ HLO ด้าน PA 2. ติดตามการอบรม "ChOPA & ChiPA Coach" 3. ติดตามการจัดกิจกรรมรณรงค์กระโดดโลดเต้น เล่นเปลี่ยนร่าง ในวันเด็กและวันดินมนโลก 4. ติดตามการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทย ยุควิถีชีวิตใหม่เชิงรุก	1. ประชาสัมพันธ์และเผยแพร่แนวทางการส่งเสริม PA และการนอน ในงานเปิดตัวการส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นไทยยุควิถีชีวิตใหม่เชิงรุก 2. จัดกิจกรรมกระโดดโลดเต้น เล่นเปลี่ยนร่าง ในวันเด็ก และวันดินมนโลก	1. จัดอบรมพัฒนาศักยภาพบุคลากร "ChOPA & ChiPA Coach" 2. ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง องค์กร BP และ HLO ด้าน PA 3. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้าน PA อาหารและการนอนหลับเพื่อการจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่อย่างยั่งยืน																																										
	ไตรมาส 1-2 (6 เดือน)																																														
	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ		ศอ./ศสม.																																												
	1) จำนวนผู้เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach" (50 คน) 2) แนวทางการสื่อสารรณรงค์การส่งเสริม PA และการนอนหลับ (1 รูป/แบบ) 3) จำนวนครั้งในการติดตาม ประเมินองค์กร HLO/BP ด้าน PA (4 ครั้ง)	1) จำนวนครั้งในการพัฒนา ChOPA & ChiPA Coach ให้กับบุคลากรในพื้นที่ (อย่างน้อย 1 ครั้ง) 2) สื่อสารรณรงค์การส่งเสริม PA และการนอนหลับ (1 ครั้ง) 3) จำนวนครั้งในการติดตาม เยี่ยมเสริมพลัง ประเมินองค์กร HLO/BP ด้าน PA (ร้อยละ 80 ของโรงเรียนในพื้นที่ที่ส่งเข้าประกวด)																																													
	ไตรมาส 3-4 (6 เดือน)																																														
ระดับความสำเร็จ	1) ได้รูปแบบการคัดกรองพฤติกรรม PA และการนอนทางระบบออนไลน์ (1 รูป/แบบ) 2) จำนวนองค์กร HLO/BP ด้าน PA (7/40 แห่ง) 3) จำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฯ (1 ครั้ง) 4) จำนวนองค์ความรู้ ด้านการส่งเสริม PA และการนอนหลับ (1 เรื่อง) 5) ข้อเสนอ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริม PA และการนอนหลับ (1 รูป/แบบ)		1) จำนวนองค์กร HLO/BP ด้าน PA <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>ศอ.1</th> <th>ศอ.2</th> <th>ศอ.3</th> <th>ศอ.4</th> <th>ศอ.5</th> <th>ศอ.6</th> <th>ศอ.7</th> <th>ศอ.8</th> <th>ศอ.9</th> <th>ศอ.10</th> <th>ศอ.11</th> <th>ศอ.12</th> <th>ศสม.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>BP</td> <td>5</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>5</td> <td>22</td> <td>5</td> <td>1</td> <td>3</td> <td>5</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>HLO</td> <td>2</td> <td>0</td> <td>1</td> <td>0</td> <td>2</td> <td>10</td> <td>2</td> <td>0</td> <td>5</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table> 2) จำนวนครั้งในการร่วมจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฯ (1 ครั้ง) 3) จำนวนองค์ความรู้ ด้านการส่งเสริม PA และการนอนหลับ (1 เรื่อง) 4) ข้อเสนอ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริม PA และการนอนหลับในระดับพื้นที่ (1 รูป/แบบ)				ศอ.1	ศอ.2	ศอ.3	ศอ.4	ศอ.5	ศอ.6	ศอ.7	ศอ.8	ศอ.9	ศอ.10	ศอ.11	ศอ.12	ศสม.	BP	5	1	3	1	5	22	5	1	3	5	1	2	2	HLO	2	0	1	0	2	10	2	0	5	0	0	0	0
	ศอ.1	ศอ.2	ศอ.3	ศอ.4	ศอ.5	ศอ.6	ศอ.7	ศอ.8	ศอ.9	ศอ.10	ศอ.11	ศอ.12	ศสม.																																		
BP	5	1	3	1	5	22	5	1	3	5	1	2	2																																		
HLO	2	0	1	0	2	10	2	0	5	0	0	0	0																																		



ประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”

วันที่ 2-3 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอบีน่า เฮ้าส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

วันที่ 2 ธันวาคม 2563 นายแพทย์บัญชา คำของ 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.) ทั้งในส่วนของการทรงวงสาธารณสุข การทรงวงศึกษาธิการ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมจำนวนทั้งสิ้น 130 คน

นายแพทย์บัญชา คำของ ประธานในพิธีให้เกียรติบรรยายพิเศษ เรื่อง “การยกระดับงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เข้าสู่ยุคดิจิทัล” โดยได้กล่าวถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และโภชนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น และได้เน้นย้ำให้ภาคีเครือข่ายเร่งผลักดันนโยบายกิจกรรมทางกาย กลยุทธ์ PIRAB และมาตรการสำคัญ ตลอดจนองค์ความรู้ต่างๆ ให้เข้าถึงเด็กอย่างทั่วถึง ครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยใช้วิธีการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยดิจิทัล

นอกจากนี้ภายในงานยังมีการบรรยาย เรื่อง “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง ที่ขับเคลื่อนโดยใช้แนวคิดของกระบวนการทำงานPIRAB และ A2IM ” โดยนายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ การบรรยายและฝึกทักษะการออกกำลังกายรูปแบบ ChOPA & ChiPA Game โดย ดร.นภัสสงข คุชกะพิชน ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และประธานชมรม ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทย และการบรรยาย เรื่อง “แนวทางการบูรณาการงานส่งเสริมโภชนาการ ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง” โดยนางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ



กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย โทร 0-2590-4590



ประชุมเชิงปฏิบัติการ

“พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”

วันที่ 2 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอบีน่า เฮาส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ



บรรยายพิเศษ หัวข้อ “การยกระดับงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เข้าสู่ยุคดิจิทัล” โดยนายแพทย์บัญชา คำของ รองอธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัยตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และโภชนาการในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการเจริญเติบโตของเด็ก ในบทบาทของกิจกรรมทางกาย ได้เร่งรัดส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การจัดการโรคอ้วน เตี้ย ในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ ภายใต้โครงการ “กระโดดโลดเต้นเล่นเปลี่ยนร่าง” มุ่งเน้นให้เด็ก “กระโดด โลดเต้น และเล่นด้วยความสนุกสนาน” ในหลากหลายบริบท ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และชุมชน จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบอย่างน้อยวันละ 60 นาทีทุกวัน และได้ให้นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2 เร่ง 3 ยก 1. เร่งส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับเด็กในถิ่นทุรกันดาร, ศูนย์กีฬาพัฒนาและพื้นที่ชายแดนฯ 2. เร่งขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573. ยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร Best Practice: BP และขยายผลจนเป็นองค์กร Health Literate Organization: HLO 4. ยกระดับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน/ชุมชน 5. ยกระดับการพัฒนาศักยภาพผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้มีสมรรถนะสูงและได้ให้กลยุทธ์ในการขับเคลื่อนงานโดยใช้ PIRAB ดังนี้ P: ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน I: ผลักดันและขับเคลื่อนให้โรงเรียนยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นโรงเรียนและองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ R: กำกับติดตามแบบมีส่วนร่วมและบูรณาการ ร่วมกับการเสริมแรงทางบวก A: บูรณาการสื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ ในวันเด็ก วันเด็กนมโลก และวันสำคัญต่าง ๆ B: เสริมสร้างความเข้มแข็งทีมงานและภาคีเครือข่ายสู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน และความยั่งยืน

นอกจากนี้ได้ให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหน่วยงานของตนเอง และในช่วงท้ายได้เน้นย้ำให้ภาคีเครือข่ายเร่งผลักดันกิจกรรมทางกายและองค์ความรู้ต่าง ๆ ให้เข้าถึงเด็กอย่างทั่วถึงครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยใช้วิธีการขับเคลื่อนความรู้ด้านสุขภาพด้วยดิจิทัล



บรรยาย หัวข้อ “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง”

โดยนายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำมาก ร้อยละ 17.1 ในกาครั้งนี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมให้ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โดยมีเป้าประสงค์ให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น กระโดด โลดเต้น เล่นสนุกเหนื่อยหรือหอบ 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. การชี้แนะ (Advocacy: A) ส่งต่อผลการวิเคราะห์ /สังเคราะห์

ข้อมูลแก่คณะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติตามนโยบายและถ่ายทอดนโยบาย ตลอดจนชี้แจง ให้ความรู้ ในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP / HLO ให้แก่ภาคีเครือข่าย 3. การปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (Intervention: I) ผลักดันให้หน่วยงานในสังกัดยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร BP /HLO และพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายบุคลากร (หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach) และการบริหารจัดการด้วย การอภิบาลระบบ (Management: M) ด้วยกระบวนการ PIRAB 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/กัลนกรองนิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินงาน 4. การชี้แนะสร้างกระแส (Advocate: A) โดยการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จัดรณรงค์ และ 5. การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B) พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน ให้มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach)

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย โทร 0-2590-4590



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ประชุมเชิงปฏิบัติการ

“พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”

วันที่ 2 - 3 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอปี่นา เฮาส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ



ไทยแลนด์
กรมอนามัย
กรมอนามัย

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

วิทยากรโดย ดร.นภัสบงกช ศุภะพิชน ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย นักวิชาการผู้รับผิดชอบงานด้านกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ้วน และงานพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) จำนวน 29 คน

“เทคนิคจูงใจ”

1. ทำให้ PA เป็นเรื่องง่ายๆ ให้รับรู้ได้ว่า PA ใดๆ 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 ตามอุปนิสัยของเด็ก มีทั้งความสนุกสนาน ตื่นเต้น และท้าทายความสามารถเช่นเดียวกับ “จระเข้เป่ายี่งอ” แต่มีความแตกต่างในผลของการฝึก “จิงโจ้ FUN for FIT” ช่วยให้หัวใจปอดหลอดเลือด กระดูกแข็งแรง ละลายไขมันได้ดี ส่วน “จระเข้” ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ในขณะที่ “จิงโจ้ยืดตัว” ช่วยให้เด็กสงบและผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น

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

การชักชวนเด็กๆ ฝึกจิงโจ้ยืดตัวครั้งแรกอย่างถูกวิธี ช่วยให้เด็กๆ มั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น และมีแนวโน้มนที่จะเข้าร่วมโครงการและคงอยู่กับ PA ด้วยความเต็มใจ หากได้รับโอกาส และการกระตุ้นจากครู ผู้ปกครอง และคนใกล้ชิด จะส่งเสริมให้เด็กๆ ทำ PA อย่างต่อเนื่อง และมีทัศนคติที่ดีต่อการทำ PA วิธีชีวิตแห่งสุขภาพก็จะใกล้ตัวเด็กมากขึ้น

มีหลักฐานวิชาการเชิงประจักษ์ว่า การฝึกจิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 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 “แนวทางการบูรณาการงานส่งเสริมโภชนาการในเด็กวัยเรียนวัยร่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง”

วิทยากรโดย นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ สำนักโภชนาการ

1. ศูนย์อนามัยถ่ายทอด ชี้แจง ติดตาม การใช้ข้อมูลกราฟการเจริญเติบโตชุดใหม่ให้กับพื้นที่
2. เน้นคุณภาพอาหารกลางวันในโรงเรียนให้ได้รับทั้งปริมาณ และสัดส่วนที่ถูกต้องตามวัย
3. พัฒนาศักยภาพศูนย์อนามัยในการกำกับ ติดตาม พร้อมทั้งพัฒนาแบบประเมินคุณภาพอาหารกลางวันเพื่อนำไปสู่ระบบการจัดการคุณภาพอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน
4. ขับเคลื่อนงาน Superhero NuPETHS สร้างต้นแบบเด็กไทยเท่ หนูนตี แข็งแรง เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสร้างความรอบรู้