

**รูปแบบการขับเคลื่อนการยกระดับโรงเรียนและหน่วยงานด้านส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น**

ผลผลิตแผนที่ 1 สื่อสารและเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่ภาคีเครือข่าย ส่งเสริม
เพิ่มความสามารถในการขยายผลและพัฒนาโรงเรียนและองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้
สุขภาพ

- จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Caach”

สรุปการประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”

ระหว่างวันที่ 1 – 3 ธันวาคม 2563

ณ โรงแรมเอปี่น่า เฮาส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

ผู้เข้าร่วมประชุมจากกรมอนามัย จำนวน 48 คน

1. นายแพทย์บัญชา คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย	ประธาน
2. นายแพทย์อุดม อัสุตมางกูร	ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
3. ดร.จินตนา พัฒนพงศ์ธร	รักษาการนักวิชาการสาธารณสุขทรงคุณวุฒิ (ด้านส่งเสริมสุขภาพ)	
4. ดร.นภัสพงษ์ สุกะพิชน์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และหัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น	
5. นางสาวนิษฐา ระโหลฐาน	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
6. นางสาวกิมณณ์ภู่ พงษ์เกษตรการ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
7. นางสาวปิยะนุช ฤทธิชัย	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
8. นางสาวศิริณญา วัลภา	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
9. นางสาวพัทธธิดา พระราช	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
10. นางสาวจิรัชญา พารอด	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
11. นายรังสิต ศรีพรหม	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
12. นางสาวกรรณิกา แก่นสาร	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
13. นางสาวกนกวรรณ ดอกไม้	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
14. นางสาววัชรภรณ์ เถาว์แล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
15. นายสมภพ จันทะดวง	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	
16. นางสาวใจรัก ลอยสงเคราะห์	สำนักโภชนาการ	
17. นางสาวนฤมล ธนเจริญวัชร	สำนักโภชนาการ	
18. นางสาวภาพิมล บุญอึ้ง	สำนักโภชนาการ	
19.นางอรพรรณ พูลสวัสดิ์	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	
20. นางสาวผกาสินี กาวี	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่	
21. นางสาวพูนศิริ ฤทธิรอน	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	
22. นางสาวนิภาธร มั่นฤทธิ์	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก	
23. นายเอกกวี หอมขจร	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์	

24. นางสาวภัทราพร ทองสังข์	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์
25. นางสาวสุนันทา โพธิพล	ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์
26. นางนัชชिरา ใจเผื่อแผ่	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
27. นายสุรศักดิ์ ปั่นบุญมี	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
28. นายกมล มัยรัตน์	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
29. นางสาวเพ็ญจันทร์ สุดลอย	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี
30. นางสาวลำไย ศรีศักดิ์	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี
31. นางปาริชาติ ภามนตรี	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
32. นางสาวสุวิชา สังข์ทอง	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
33. นางสาวกรวิภา ภาคภูมิ	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
34. นายชูเกียรติ ทำทอง	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
35. นายพีรพัฒน์ เลี้ยงประยูร	ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี
36. นางสาวอัมพร สมพงษ์	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
37. นางอภิรติ พันเพ็ง	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
38. นางจิราภา ผ่องแผ้ว	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
39. นางสาววาสนา ชูหา	ศูนย์อนามัยที่ 10 นครราชสีมา
40. นางปณิตดา เหมือนมัตย์	ศูนย์อนามัยที่ 10 นครราชสีมา
41. นางสาวอนูธิดา บุญยืน	ศูนย์อนามัยที่ 10 นครราชสีมา
42. ดร.วันชัย เยี่ยงกุลเชาว์	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
43. นางสาวศิริลักษณ์ เชี่ยวชาญ	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
44. นางสาวณัฐธิดา ขจรเดชชัยยง	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
45. นายลุดพี สะมะแอ	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
46. นางสาวจุฬาลักษณ์ સાและ	สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง
47. นางสาววรชยา สุวรรณพรม	สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง
48. นางสาวปวีตรา ในทอง	ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

ผู้เข้าร่วมประชุมและรับโล่รางวัลองค์กรออบุสุขภาพ จำนวน 10 คน

1. ดร.สุพจน์ พัดจาด	โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย	จ.จังหวัดตาก
2. นายอภิชาติ ประสานศรี	โรงเรียนบ้านบ่อตาโพธิ์	จ.กำแพงเพชร
3. นางสาวจันทนา วงษ์จีน	โรงเรียนวัดใหม่ดงสัก	จ.กาญจนบุรี
4. นายนิมิตร มากกลาง	โรงเรียนบ้านหนองตากง	จ.นครราชสีมา
5. นางพรมณี อมรศักดิ์	โรงเรียนอนุบาลประชารัฐสามัคคี	จ.นครราชสีมา
6. นายบัณฑิต วงศ์อำมตย์	โรงเรียนบ้านหนองข้อมตะเคียนงาม	จ.นครราชสีมา
7. นางสาว หอยสังข์	โรงเรียนบ้านหมูสี	จ.นครราชสีมา
8. นางยินดี เปียดนอก	โรงเรียนบ้านหนองใหญ่	จ.ชัยภูมิ
9. นางสาวสุภาวดี สิริไสย	โรงเรียนบ้านโคกนาสาม	จ.สุรินทร์
10. นางธันยธรณ์ อวยพร	โรงเรียนบ้านนาห้วยแดงดงสำโรง	จ.อุบลราชธานี

ผู้เข้าร่วมประชุมและรับโล่รางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ จำนวน 40 คน

1. นางรุจิรา ภรพิพัฒนกุล	โรงเรียนบ้านจันทร์	จ.เชียงใหม่
2. นายณัฐนนท์ ศรีกิตตินนท์	โรงเรียนบ้านแม่หว่าง (ราษฎร์อุปถัมภ์)	จ.ลำพูน
3. นางณัฐชาพร ศรีอรธิกานันท์	โรงเรียนบ้านป่าพลู	จ.ลำพูน
4. นายประจักษ์สิน บึงกุ่ม	โรงเรียนบ้านคลองเรือ	จ.กำแพงเพชร
5. นายปรีดา เทียนชัยแสง	โรงเรียนบ้านดงห้วยหลวง	จ.กำแพงเพชร
6. นางสาวกนกกาญจน์ สุขโข	โรงเรียนวัดหอมเกร็ด (ไพศาลประชานุกุล)	จ.นครปฐม
7. นางสาวลักษณะ มะเหศวร	โรงเรียนวัดบึงตาหอม	จ.ฉะเชิงเทรา
8. นายวุฒิธนะ ศิริจุมพลพงษ์	โรงเรียนวัดโพธิ์เฉลิมรักษ์ (เฉลิมช่วงประชาสรรค์)	จ.ฉะเชิงเทรา
9. นางอัคราภรณ์ มะซอ	โรงเรียนบ้านบึงพระอาจารย์	จ.ฉะเชิงเทรา
10. นางสาวภัทราวดี สุขโข	โรงเรียนวัดบางไทร	จ.ฉะเชิงเทรา
11. นางสาวเบญญาภา เกษศิริ	โรงเรียนบ้านปลายคลอง 20 (ไทยเจริญพรประชาสรรค์)	จ.ฉะเชิงเทรา
12. นางสาวมนทเวา มังลา	โรงเรียนสะแกโคตประชาสรรค์	จ.ฉะเชิงเทรา
13. นางสาวนิรมล ศรีสง่า	โรงเรียนสุเหร่าคู้	จ.ฉะเชิงเทรา
14. นายนพดล คล้าทั้ง	โรงเรียนบ้านทุ่งสาย	จ.ฉะเชิงเทรา
15. นางสาวกนิษฐา เครือแก้ว	โรงเรียนบ้านเนินสะอาด	จ.สระแก้ว
16. ว่าที่ ร.ต.หญิงพิมพ์พิสุทธิ์ รัศมีศรี	โรงเรียนบ้านหนองศรีวิชัย	จ.ปราจีนบุรี
17. นายสมชาย จันใหญ่	โรงเรียนชุมชนหนองกุ้งวิทยา	จ.ขอนแก่น
18. นายเจริญฤทธิ์ วรรณตร	โรงเรียนบ้านโคกสูง	จ.ขอนแก่น
19. นายโกวิท มั่นคง	โรงเรียนชุมชนบ้านหนองผึ่ง(ประพันธ์คุรุราษฎร์อุทิศ)	จ.ร้อยเอ็ด
20. นายสมเดช สุภาศิริวัลย์	โรงเรียนอ่างทองแห่นประชาสามัคคี	จ.นครราชสีมา
21. นางสาวเมธาวรรณ ประสานเชื้อ	โรงเรียนวัดบ้านหนองบัวศาลา	จ.นครราชสีมา
22. นายเอกชัย นางาม	โรงเรียนบ้านหนองตะลุงปึก	จ.นครราชสีมา
23. นางนันทา วรรณประพันธ์	โรงเรียนมาบตะโกพิทยาคม	จ.นครราชสีมา
24. นางสาวพงศ์ลัดดา คมพยัคฆ์	โรงเรียนบ้านโป่งตาลอง	จ.นครราชสีมา
25. นายบุญหลาย ทองศรี	โรงเรียนบ้านหนองคุ้มวิทยา	จ.นครราชสีมา
26. นางสาววิภาดา จันทร์กลาง	โรงเรียนระดมวิทยานุสรณ์	จ.นครราชสีมา
27. นางเยาวภา กล้าขยัน	โรงเรียนบ้านนาระยะพัฒนา	จ.ชัยภูมิ
28. นางสาวโชคดี โนนหิน	โรงเรียนฉิมพลีมา	จ.ชัยภูมิ
29. นายสนอง พิมพ์สิงห์	โรงเรียนบ้านโพธิ์ (คุรุราษฎร์ประสิทธิ์)	จ.ชัยภูมิ
30. นางสาวสุนันทา จันดาพงษ์	โรงเรียนบ้านโคกกลาง	จ.สุรินทร์
31. นางณิษฐา นามสวัสดิ์	โรงเรียนบ้านเนนงมุด	จ.สุรินทร์
32. นายโอภาส ศรีสันต์	ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดบุรีรัมย์	จ.บุรีรัมย์
33. นายวรวิทย์ โสภานนท์	โรงเรียนบ้านทุ่งขุนน้อยหนองจานวิทยา	จ.อุบลราชธานี
34. นางสาวอัมรินทร์ จาระงับ	โรงเรียนบ้านจันทย์	จ.อุบลราชธานี
35. นายจำรุณ มลิพันธ์	โรงเรียนบ้านสะอาก (ประชาสามัคคี)	จ.ศรีสะเกษ
36. นายณกฤษณ์ จำปีพันธ์	โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 1	จ.กระบี่
37. นายสุพจน์ บุญประสงค์	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมะกอกหวาน	จ.กำแพงเพชร

38. นางสาวพิมลพรรณ หลอมทอง	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลอง 17	จ.ฉะเชิงเทรา
39. นางสาวเทวีกา นิลวงษ์	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโยธะกา	จ.ฉะเชิงเทรา
40. นายนิรุติ พ่วงรอด	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองปลิง	จ.นครราชสีมา

ผู้เข้าร่วมประชุมที่เป็นผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น 32 คน

1. นางสาวธนิดา กาวินทร	โรงเรียนบ้านจันทร์	จ.เชียงใหม่
2. นางสาวเดือน แปะด้วงค์	โรงเรียนบ้านจันทร์	จ.เชียงใหม่
3. นายประจักษ์ ปิ่นจุไร	โรงเรียนบ้านบ่อตาโพธิ์	จ.กำแพงเพชร
4. นางสาวปรียานุช หอมเกลี้ยง	โรงเรียนวัดหอมเกร็ด (ไพศาลประชานุกุล)	จ.นครปฐม
5. นางมัทนา อารชิต	โรงเรียนสุเหร่าคู	จ.ฉะเชิงเทรา
6. นางสาวปวีกรณ์ โคตรชัย	โรงเรียนวัดบางไทร	จ.ฉะเชิงเทรา
7. นางสาววิษุฒา นามืองรักษ์	โรงเรียนบ้านเนินสะอาด	จ.สระแก้ว
8. นายคมสรณ์ต์ แซ่ขัน	โรงเรียนบ้านหนองศรีวิชัย	จ.ปราจีนบุรี
9. นายอภิเดช จันทรสูตร	โรงเรียนวัดใหม่ดงสัก	จ.กาญจนบุรี
10. นายประเสริฐ ลาปะ	โรงเรียนบ้านโคกสูง	จ.ขอนแก่น
11. นางสาวกัญญากาญจน์ ปีกกลาง	โรงเรียนวัดบ้านหนองบัวศาลา	จ.นครราชสีมา
12. นายบัณฑิตย์ วงศ์อำมาตย์	โรงเรียนบ้านหนองคุ้มวิทยา	จ.นครราชสีมา
13. นายศาสตรา อมรศักดิ์	โรงเรียนอนุบาลประชารัฐสามัคคี	จ.นครราชสีมา
14. นางสาวพรไพลิน สระแก้ว	โรงเรียนเทศบาล ๒ วัดดอนมูลชัย	จ.จังหวัดตาก
15. นางสาวสุภาวดี สิริไสย	โรงเรียนบ้านเนนงมุด	จ.สุรินทร์
16. นายทองอินทร์ จาระงับ	โรงเรียนบ้านนาห้วยแดงดงสำโรง	จ.อุบลราชธานี
17. นางสาวนิवास สิทธิโสม	โรงเรียนบ้านนาห้วยแดงดงสำโรง	จ.อุบลราชธานี
18. นายศรณันดร สอนเจริญ	โรงเรียนมาบตะโกพิทยาคม	จ.นครราชสีมา
19. นายพงศ์ศิริ กองเกิด	โรงเรียนมาบตะโกพิทยาคม	จ.นครราชสีมา
20. นายป้อมปราการ สุวรรณวิโรจน์	โรงเรียนมาบตะโกพิทยาคม	จ.นครราชสีมา
21. นางสาวปรีชา นางาม	โรงเรียนบ้านหนองใหญ่	จ.ชัยภูมิ
22. นายนิคม บรรลือทรัพย์	โรงเรียนบ้านหนองใหญ่	จ.ชัยภูมิ
23. นางสาวทับทิม วงปัญญา	โรงเรียนบ้านหนองใหญ่	จ.ชัยภูมิ
24. นางเปรมสุข ยอพันธ์	โรงเรียนบ้านหนองใหญ่	จ.ชัยภูมิ
25. นางสาวนฤมล บุญกล้า	โรงเรียนบ้านหนองใหญ่	จ.ชัยภูมิ
26. นางสาวอัมรินทร์ จาระงับ	โรงเรียนบ้านจันทัย	จ.อุบลราชธานี
27. นางสาวอุทัยวรรณ คงเจริญ	โรงเรียนบ้านจันทัย	จ.อุบลราชธานี
28. นางสาวพรณี พรหมสีใหม่	โรงเรียนบ้านจันทัย	จ.อุบลราชธานี
29. นางสาวฉัตรสุดา มั่นสัตย์	โรงเรียนบ้านจันทัย	จ.อุบลราชธานี
30. นางสาวสุนิสา อ้วนโคตร	โรงเรียนบ้านจันทัย	จ.อุบลราชธานี
31. นางสาวยิ่งลักษณ์ บุญประจำ	โรงเรียนบ้านจันทัย	จ.อุบลราชธานี
32. นางชิตนภัส มาศชาย	โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 1	จ.กระบี่

บรรยายพิเศษเรื่อง “การยกระดับงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นเข้าสู่ยุคดิจิทัล”

วิทยากรโดย นายแพทย์บัญชา คำของ รองอธิบดีกรมอนามัย

กรมอนามัยตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การนอนหลับ และโภชนาการ ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็ก ในบทบาทของกิจกรรมทางกาย ได้เร่งรัดส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การจัดการโรคอ้วน เตี้ย ในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ ภายใต้โครงการ “กระโดดโลดเต้นเล่นเปลี่ยนร่าง วิถีชีวิตใหม่” มุ่งเน้นให้เด็ก “กระโดด โลดเต้น และเล่นด้วยความสนุกสนาน” และได้ให้นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2 เรง 3 ยก

นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย 2 เรง 3 ยก คือ 1. เรงส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ เด็กในถิ่นทุรกันดาร, ศูนย์ภูฟ้าพัฒนาและพื้นที่ชายแดนฯ 2. เรงขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561 – 2573 3. ยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร Best Practice : BP และขยายผลจนเป็นองค์กร Health Literate Organization : HLO 4. ยกระดับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน/ชุมชน 5.ยกระดับการพัฒนาศักยภาพผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้มีสมรรถนะสูง และได้ให้กลยุทธ์ในการขับเคลื่อนงานโดยใช้ PIRAB ดังนี้ P : ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นให้ต่อเนื่องและยั่งยืน I : ผลักดันและขับเคลื่อนให้โรงเรียนยกระดับการส่งเสริมการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และแก้ไขภาวะทุพโภชนาการเป็นโรงเรียนและองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ R : กำกับติดตามแบบมีส่วนร่วมและบูรณาการร่วมกับการเสริมแรงบวก A : บูรณาการสื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ ในวันเด็ก วันเด็กนมโลก และวันสำคัญต่างๆ B : เสริมสร้างความเข้มแข็งทีมงานและภาคีเครือข่ายสู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงานและความยั่งยืน

ChOPA & ChiPA Game เป็นรูปแบบการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่เด็กสามารถทำได้ โดยผลผลิตที่จะต้องออกมา คือ เด็ก อาจจะเป็นโจทย์ท้าทายใหม่ หากยังมีองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศเพิ่มมากขึ้นเท่าไรก็ยิ่งสร้างปรากฏการณ์มากเท่านั้น เราจะสามารถเข้าถึงเพื่อช่วยเหลือเด็กที่ยังเข้าไม่ถึงและต้องมีการจัดการความรู้ในรูปแบบที่ปรับให้สามารถนำไปปฏิบัติใช้ในการส่งเสริมกับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ให้มีความเข้มแข็ง แข็งแรง และฉลาด โดยการนอนอย่างมีคุณภาพก็มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตเช่นกัน รูปแบบเครื่องมือต้องมีความหลากหลายให้ผู้นำไปใช้สามารถเลือกใช้ได้ มีความรอบรู้ในการสร้างความรอบรู้ เรื่องสุขภาพทุกกลุ่มวัย เข้าใจ และสามารถตัดสินใจได้ถูกต้อง ความประทับใจของเด็กเกิดจากการจดจำ ถ้าเด็กรุ่นใหม่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี การเลี้ยงมาแบบนี้ทำให้เด็กรู้จักการคิด ทำอะไรด้วยตัวเอง เพราะโลกมีความเจริญไปไกล ทำให้มีการเกิดโรคเพิ่มขึ้น การนำ ChOPA & ChiPA Game ไปวางออนไลน์ ทำให้เราสามารถเพิ่มเติมอะไรเข้าไปได้อีกมากมาย ดิจิตอลอาจจะไม่ใช่คำตอบสุดท้าย แต่สามารถตอบโจทย์รูปแบบการสื่อสารรณรงค์ในยุคดิจิทัลได้

บรรยายเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับ ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง”

วิทยากรโดย นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำมาก ร้อยละ 17.1 ในการนี้ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมให้ประชาชนมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โดยมีเป้าประสงค์ให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น กระโดดโลดเต้น เล่นสนุกจนเหนื่อยหรือหอบ อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ร้อยละ 40 และนอนหลับอย่างมีคุณภาพ 9 – 11 ชั่วโมงต่อวัน เพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ให้เข้มแข็ง

กรอบแนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เด็กวัยเรียนวัยรุ่น ปีงบประมาณ 2564 (House Model)



นอกจากนี้ เน้นย้ำถึงมาตรการสำคัญตามแนวทาง PIRAB และ A2IM ที่จะนำไปดำเนินงานในระดับพื้นที่ ดังนี้ 1. การประเมิน (Advocacy : A) วิเคราะห์/ส่งเคราะห์ข้อมูลแก่คณะผู้บริหารและผู้บริหารปฏิบัติ ตามนโยบายและถ่ายทอดนโยบาย ตลอดจนชี้แจง ให้ความรู้ในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ให้แก่ภาคีเครือข่าย 3. การปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (Intervention : I) ผลักดันให้หน่วยงานในสังกัดยกระดับองค์กร และโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ และพัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายบุคลากร (หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach) และการบริหารจัดการด้วยการ ภิบาลระบบ (Management : M) ด้วยกระบวนการ PIRAB ได้แก่ 1. การสร้างพันธมิตรด้านสุขภาพ (Partnership : P) 2. การลงทุน (Investment : I) โดยการสนับสนุนสื่อแก่กลุ่มเป้าหมาย ประสานแหล่งเงินทุน (สปสช. สสส. อปท. ฯลฯ) และเป็นวิทยากรให้ความรู้ในการยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ 3. การกำกับ ควบคุม (Regulation : R) ค้นหา/ติดตาม/กลั่นกรองนิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผล การดำเนินงาน 4. การชี้นำ สร้างกระแส (Advocacy : A) โดยการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จัดรณรงค์ และ 5. การสร้างศักยภาพ (Building capacity : B) พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงานให้มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach)

บรรยายเรื่อง “แนวทางการบูรณาการงานส่งเสริมโภชนาการ ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สู่การแก้ปัญหาเด็ก อ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง”

วิทยากรโดย นางสาวทิพรดี คงสุวรรณ นักโภชนาการปฏิบัติการ สำนักโภชนาการ

สถานการณ์ของเด็กวัยเรียน สูงดีสมส่วน ในปี 2560-2563 พบว่า ภาวะสูงดีสมส่วน ยังต่ำกว่า ค่าเป้าหมาย(ร้อยละ 66) เล็กน้อย จากร้อยละ 65.2 65.5 61.5 และ 65.7 ตามลำดับ เด็กอ้วนสูงกว่า ค่าเป้าหมาย(ร้อยละ 10) จากร้อยละ 11.1 11.7 13.6 และ 12.5 ตามลำดับ เด็กเตี้ยสูงกว่าค่าเป้าหมาย(ร้อยละ 5) จากร้อยละ 5.1 5.5 8.9 และ 6 ตามลำดับ มีความชุกภาวะโลหิตจาง(ปี 2557) ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.3 มีระดับ IQ เฉลี่ยต่ำกว่ามาตรฐาน (100 จุด)ที่ร้อยละ 98.2 (ปี 2559) และได้รับยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กเพียง ร้อยละ 32.9 (ปี 2557) การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องบูรณาการภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนสู่การขับเคลื่อน ให้เด็กไทยเติบโตอย่างมีคุณภาพ

ทั้งนี้ ในปีประมาณ 2564 นี้ สำนักโภชนาการได้พัฒนาเกณฑ์การเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 – 19 ปี (ชุดใหม่) และขอความร่วมมือกับศูนย์อนามัยในการการถ่ายทอด ชี้แจงและติดตามเยี่ยมเสริมพลัง สร้างการ รับรู้ในการใช้ข้อมูลกราฟการเจริญเติบโตชุดใหม่ให้กับพื้นที่ นอกจากนี้สำนักโภชนาการยังเน้นเรื่องการพัฒนา คุณภาพอาหารกลางวันในโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะต้องกำกับติดตามให้เด็กได้รับทั้งปริมาณ สัดส่วนที่ถูกต้อง ตามวัยตามมาตรฐานอาหารกลางวันไทยด้วย ซึ่งจะมีการพัฒนาศักยภาพศูนย์อนามัยในการกำกับติดตาม พร้อมทั้งการพัฒนาแบบประเมินคุณภาพอาหารกลางวันเพื่อนำไปสู่ระบบการจัดการคุณภาพอาหารกลางวัน เด็กวัยเรียน สำนักโภชนาการร่วมกับคลังเตอร์วัยเรียน ขับเคลื่อนงาน Superhero NuPETHS โดยมีเป้าหมาย สร้างต้นแบบเด็กไทยเท่หุ่นดี แข็งแรง เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการสร้างความรอบรู้ด้าน สุขภาพให้กับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น



แนวทางการดำเนินงาน การยกระดับหนูเพชรเป็นซูเปอร์ฮีโร่หนูเพชรโดย ทำให้เด็กมีความรอบรู้ พฤติกรรมสุขภาพและบอกต่อ มีเป้าหมายคือ เด็กมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กล้าแสดงออก สื่อสารบอกต่อ ได้ดี/สร้างนวัตกรรม โดยใช้การประเมินความรอบรู้และพฤติกรรมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ในด้านทักษะสุขภาพ สุขอนามัยดี ฟันไม่ผุ (Caries free/Cavity Free) โภชนาการ กิจกรรมทางกาย นอน & เพศวิถี (ทักษะป้องกันท้อง ป้องกันโรค) อยู่ในสภาพ-แวดล้อมที่ดี

บรรยายเรื่อง “เทคนิคจูงใจให้ ChOPA & ChiPA สนุกสนานและ เข้าร่วมทำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA)”

วิทยากรโดย **ดร.นภัสบงกช ศุภะพินันท์** ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

เทคนิคจูงใจ

1. ทำให้ PA เป็นเรื่องง่ายๆ ให้รับรู้ได้ว่า PA ใดๆ ก็ทำได้
2. สร้างโอกาสให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำ PA
3. เปิดโอกาสให้ทำ PA กับเพื่อน
4. สร้าง PA ให้เป็นเกมส์ มีกติกา จุดเริ่มต้น จุดสิ้นสุดการวนซ้ำ ทิม 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 “จระเข้เป่ายิ่งฉุบ” แต่มีความแตกต่างในผลของการฝึก “จิงโจ้ FUN for FIT” ช่วยให้หัวใจปอดหลอดเลือด กระดูกแข็งแรง ละลายไขมันได้ดี ส่วน “จระเข้” ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ในขณะที่ “จิงโจ้ยึดตัว” ช่วยให้เด็กสงบและผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น เด็กๆ ที่ทำ PA ทั้ง 3 รูปแบบ และถูกวิธี ย่อมมีแนวโน้มการเจริญเติบโตสมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี หากได้รับการดูแลด้านโภชนาการร่วมด้วย ผลก็จะยิ่งทวีคูณ

การชักชวนเด็กๆ ฝึกจิงโจ้ยึดตัวครั้งแรกอย่างถูกวิธี ช่วยให้เด็กๆ มั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเข้าร่วมโครงการและคงอยู่กับ PA ด้วยความเต็มใจ หากได้รับโอกาส และการกระตุ้นจากครู ผู้ปกครอง และคนใกล้ชิดจะส่งเสริมให้เด็กๆ ทำ PA อย่างต่อเนื่อง และมีทัศนคติที่ดีต่อการทำ PA วิถีชีวิตแห่งสุขภาพก็จะใกล้ชิดตัวเด็กมากขึ้น

มีหลักฐานวิชาการเชิงประจักษ์ว่า การฝึกจิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 1 และจิงโจ้ยึดตัวชุดที่ 2 เพียงครั้งเดียว เด็กสามารถเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับตนเองได้ทุกคน และสูงสุดถึง 14 เซนติเมตร การเพิ่ม PA เข้าสู่ชีวิตเด็กจึงเป็นเรื่องง่ายที่ใครๆ ก็ทำได้

เรียนรู้และฝึกทักษะการออกกำลังกายรูปแบบ ChOPA & ChiPA Game ประกอบด้วย

1. จิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 1 เป็นการยืดกล้ามเนื้ออกกลุ่มท่ายืน 9 ท่า ทำได้ในพื้นที่จำกัดและพื้นที่ทั่วไป เช่น หน้าเสาธง ห้องเรียน ห้องประชุม หน้าทีวี สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น หรือสถานที่ ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ทำได้กับเด็กจำนวนครั้งละมากๆ เป็นหมู่คณะ จะใช้เพลงประกอบหรือไม่ก็ได้ ทำได้โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์

2. จิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 2 เป็นการยืดกล้ามเนื้ออกกลุ่มท่านั่ง 9 ท่า ฝึกได้ง่าย ไม่ต้องควบคุมการทรงตัว ทำได้ในพื้นที่จำกัดและพื้นที่ทั่วไป เช่น ห้องนั่งเล่น สวนสาธารณะ หรือสถานที่ ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ทำได้กับเด็กจำนวนครั้งละมากๆ เป็นหมู่คณะ จะใช้เพลงประกอบหรือไม่ก็ได้ แต่อาจต้องให้อุปกรณ์ เช่น เสื่อ หรือผ้ารองนั่ง

รูปแบบของจิงโจ้ยึดตัว ชุดที่ 1 – 2 เหมาะกับเด็กอ้วน เด็กผอม เด็กไม่แข็งแรง เกแข็งแรง นักกีฬา ผู้ใหญ่ ผู้ที่มีข้อจำกัดด้านสุขภาพ เช่น น้ำหนักเกิน อ้วน เข้าเสื่อม ผู้สูงอายุ ปวดหลัง ฯลฯ บุคคลทั่วไปทุกเพศทุกวัย ซึ่งจะช่วยให้เกิดการยืดของแนวกระดูก ช่วยผ่อนคลาย ป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

3. จิงโจ้ FUN for FIT เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกระแทกสูง จำนวน 9 ท่า ทั้งกระโดดขาเดียว และขาคู่ พร้อมทั้งใช้แขนประกอบการเคลื่อนไหว ปฏิบัติได้ทั้งเดี่ยว คู่ และทีม เพื่อให้เด็กได้พัฒนาหัวใจ ปอด หลอดเลือด กล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ และกระดูก ให้มีความแข็งแรง และอดทน



ประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”

วันที่ 2-3 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอป็น่า เฮาส์ 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 รวมทั้งยกย่องเชิดชูเกียรติผู้มีส่วนได้ส่วนดีด้านการจัดการปัญหาภาวะทุพโภชนาการ ได้แก่ 1) โรงเรียนและองค์กรรอบรู้สุขภาพ 2) โรงเรียนและองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประจำปี 2563

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

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

นอกจากนี้ภายในงานยังมีการบรรยาย เรื่อง “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง ที่ขับเคลื่อนโดยใช้แนวคิดของกระบวนการทำงานPIRAB และ A2IM ” โดยนายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ การบรรยายและฝึกทักษะการออกกำลังกายรูปแบบ ChOPA & ChiPA Game โดย ดร.นภัสภักษ์ ศุภะพิชณ์ 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 โรงแรมเอป็น่า 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 เรง 3 ยก 1. เรงส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับเด็กในถิ่นทุรกันดาร, ศูนย์กีฬาพัฒนาและพื้นที่ชายแดนฯ 2. เรงขับเคลื่อนแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573. ยกระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กร Best Practice: BP และขยายผลจนเป็นองค์กร Health Literate Organization: HLO 4. ยกระดับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียน/ชุมชน 5. ยกระดับการพัฒนาศักยภาพผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้มีสมรรถนะสูง และได้ให้กลยุทธ์ในการขับเคลื่อนงานโดยใช้ PIRAB ดังนี้ P: ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ให้ต่อเนื่องและยั่งยืน I: ผลักดันและขับเคลื่อนให้โรงเรียนยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นโรงเรียนและองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ R: กำกับติดตามแบบมีส่วนร่วมและบูรณาการ ร่วมกับการเสริมแรงทางบวก A: บูรณาการสื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อจัดการโรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ ในวันเด็ก วันดินามโลก และวันสำคัญต่าง ๆ B: เสริมสร้างความเข้มแข็งทีมงานและภาคีเครือข่ายสู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน และความยั่งยืน

นอกจากนี้ได้ให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหน่วยงานของตนเอง และในช่วงท้ายได้เน้นย้ำให้ภาคีเครือข่ายเร่งผลักดันกิจกรรมทางกายและองค์ความรู้ต่าง ๆ ให้เข้าถึงเด็กอย่างทั่วถึงครอบคลุมทุกพื้นที่ โดยใช้วิธีการขับเคลื่อนความรอบรู้ด้านสุขภาพด้วยดิจิทัล



บรรยาย หัวข้อ “แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นสู่การแก้ปัญหาเด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม และเด็กไม่แข็งแรง”

โดยนายแพทย์อุดม อัครุตมากร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สถานการณ์แพร่ระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอต่ำมาก ร้อยละ 17.1 ในกรณีนี้ 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. 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/กลั่นกรองนิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินงาน 4. การชี้นำสร้างกระแส (Advocate: A) โดยการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จรรจนรงค์ และ 5. การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B) พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน ให้มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (หลักสูตร ChOPA & ChiPA Coach)

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย โทร 0-2590-4590



ประชุมเชิงปฏิบัติการ “พัฒนาศักยภาพบุคลากร ChOPA & ChiPA Coach”

วันที่ 2 - 3 ธันวาคม 2563 ณ โรงแรมเอป็น่า เฮาส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ



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

วิทยากรโดย ดร.นภัสพงษ์ ศุภะพิณ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้เข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย นักวิชาการผู้รับผิดชอบงานด้านกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ่อน 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 “จระเข้เป่ายิงฉุบ” แต่มีความแตกต่างในผลของการฝึก “จิงโจ้ FUN for FIT” ช่วยให้หัวใจปอดหลอดเลือด กระดูกแข็งแรง ละลายไขมันได้ดี ส่วน “จระเข้” ช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ในขณะที่ “จิงโจ้ยืดตัว” ช่วยให้เด็กสงบและผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น

เด็กๆ ที่ทำ PA ทั้ง 3 รูปแบบ และถูกวิธี ย่อมมีแนวโน้มนำการเจริญเติบโตสมวัย 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 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 นางสาวทิพธิดา คงสุวรรณ สำนักโภชนาการ

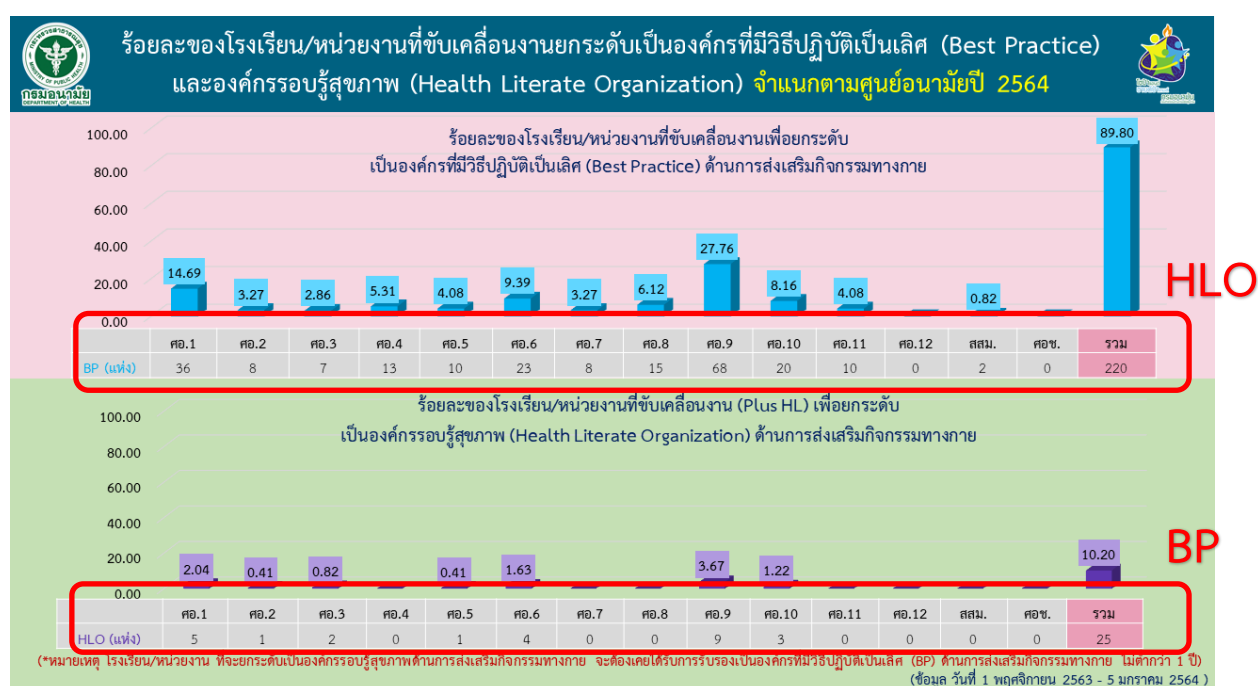
1. ศูนย์อนามัยถ่ายทอด ชี้แจง ติดตาม การใช้ข้อมูลกราฟการเจริญเติบโตชุดใหม่ให้กับพื้นที่
2. เน้นคุณภาพอาหารกลางวันในโรงเรียนให้ได้รับทั้งปริมาณ และสัดส่วนที่ถูกต้องตามวัย
3. พัฒนาศักยภาพศูนย์อนามัยในการกำกับ ติดตาม พร้อมทั้งพัฒนาแบบประเมินคุณภาพอาหารกลางวันเพื่อนำไปสู่ระบบการจัดการคุณภาพอาหารกลางวันเด็กวัยเรียน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

ผลผลิตแผนที่ 2 ติดตามและประเมินองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

- ยกระดับจำนวนโรงเรียน/หน่วยงานเป็นองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

➤ จำนวนผลผลิตในแผนการขับเคลื่อนขับเคลื่อนงานที่เป็นรูปแบบในการขับเคลื่อนการยกระดับโรงเรียน และหน่วยงานที่สมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice : BP) และองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization : HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประจำปี 2564

โดยมีจำนวนโรงเรียนและหน่วยงานที่ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ประจำปี 2564 จำนวนทั้งสิ้น 245 แห่ง จำแนกเป็น BP = 220 แห่ง และ HLO = 25 แห่ง ข้อมูล ณ วันที่ 5 มกราคม 2564



สามารถตรวจสอบ จำนวนผลผลิตในแผนการขับเคลื่อนขับเคลื่อนงานที่เป็นรูปแบบในการขับเคลื่อนยกระดับโรงเรียนและหน่วยงาน ที่สมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice : BP) และองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization : HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ประจำปี 2564 ข้อมูล ณ วันที่ 30 ธันวาคม 2563 ได้จาก

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ImB7VuG-rnTkeF-azLPnB8eTSaZ_frydZfIzawFlBck/edit#gid=1377891807

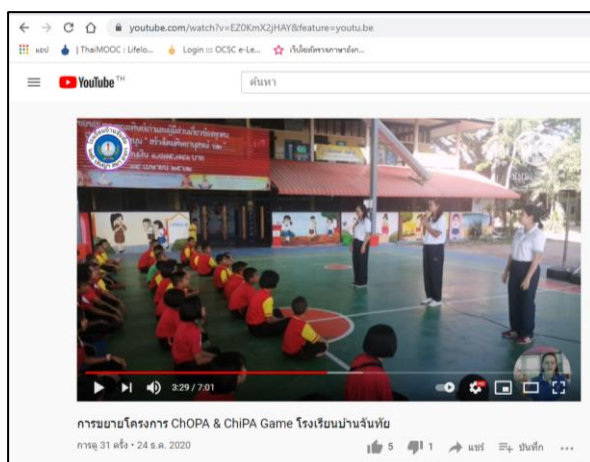
หมายเหตุ จำนวนการสมัครในลิงค์จะมีมากกว่าจำนวนผลผลิตที่น่าเสนอ เนื่องจากมีบางโรงเรียน/หน่วยงาน ที่มีการส่งใบสมัครซ้ำ

ตัวอย่างผลงานของโรงเรียน/หน่วยงานที่สมัครรับรางวัล

1) องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice : BP) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



2) องค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization : HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



ภาคผนวก

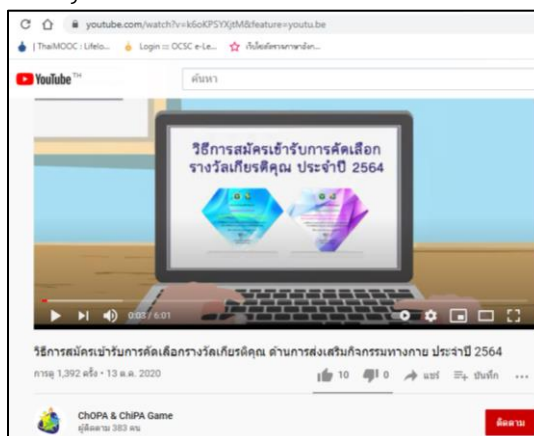
1. คู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ และองค์กรรอบรู้สุขภาพ เพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

<https://drive.google.com/file/d/11XpdPuHh-ZoymwFM2559oYbbAVAVXfX0/view>



2. ลิงค์สำหรับแนะนำการกรอกใบสมัครขอรับรางวัลเกียรติคุณ

<https://youtu.be/k6oKPSYXjtM>



3. ลิงค์สำหรับกรอกใบสมัครออนไลน์

<http://gg.gg/BPChOPACHiPA>

4. ลิงค์สำหรับศูนย์อนามัยใช้คัดกรองโรงเรียน/หน่วยงานที่สมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejobDyTcgqKYkOd0rcz4FnIBZJ2pNNoke1d3kKVS8egs0opw/viewform>

แบบคัดกรององค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

คำชี้แจง แบบคัดกรองนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้คัดกรองโรงเรียน/หน่วยงานที่มีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี โดยแบบคัดกรองแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปขององค์กร

ส่วนที่ 2 ผลการคัดกรองโรงเรียน/หน่วยงานที่มีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- ข้อมูลทั่วไป
- ผลการคัดกรอง
- หลักฐานการสมัคร
- รายละเอียดของการดำเนินงานตามเอกสารที่แนบส่ง

*จำเป็น

ที่อยู่อีเมล *

อีเมลขององค์กร

ถัดไป

5. ลิงค์สำหรับศูนย์อนามัยใช้คัดกรองโรงเรียน/หน่วยงานที่สมัครขอรับรางวัลองค์กรรอบรู้สุขภาพ

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc2gn96uYHnJ2teVhSJHauPDYrXZeOozc31CiaVI6UVCLamEQ/viewform>

แบบคัดกรององค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health Literate Organization: HLO) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี

คำชี้แจง แบบคัดกรองนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้คัดกรองโรงเรียน/หน่วยงานที่มีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี โดยแบบคัดกรองแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปขององค์กร

ส่วนที่ 2 ผลการคัดกรองโรงเรียน/หน่วยงานที่มีศักยภาพในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

- ข้อมูลทั่วไป
- ผลการคัดกรอง
- หลักฐานการสมัคร
- รายละเอียดของการดำเนินงานตามเอกสารที่แนบส่ง

*จำเป็น

ที่อยู่อีเมล *

อีเมลขององค์กร

ถัดไป