

เรื่อง โครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) วิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล

ชื่อ-นามสกุล นพ.มนัส รามเกียรติศักดิ์ ตำแหน่ง นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านสาธารณสุข)

ชื่อหน่วยงาน กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

1. หลักการและเหตุผล

ด้วยสถานการณ์เด็กไทยมีภาวะการเจริญเติบโตด้านร่างกายยังไม่สมส่วนเท่าที่ควร ส่งผลพัฒนาการทางด้านสติปัญญา อาทิ สูงดีสมส่วน เพียง ร้อยละ 52.9 เริ่มอ้วนและอ้วน ร้อยละ 15.0 และเตี้ย ร้อยละ 11.4 กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับศูนย์อำนวยการใหญ่จิตอาสาพระราชทาน กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา แพทยสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ บริษัท กรุงไทย ดิสทริบิวชัน จำกัด (มหาชน) และบริษัทเมืองไทยประกันภัย จึงได้ร่วมกันดำเนินโครงการสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) วิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล โดยสืบสานแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงเป็นแบบอย่างปฏิบัติออกกำลังพระวรกายมาตลอด ทรงเริ่มโครงการจิตอาสาทำความดี ด้วยหัวใจ เมื่อ 28 กรกฎาคม 2560 เปิดโอกาสให้ประชาชนทั่วไปสมัครเป็นจิตอาสา การมีจิตใจเอื้ออาทร พร้อมช่วยเหลือผู้อื่น มีผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ทำให้มีสุขภาพดี จิตอาสาจึงรวมเป็นหนึ่งในแนวปฏิบัติเพื่อสุขภาพดีด้วยแนวปฏิบัติการดูแลเพื่อน (ตาย) 10 อ เพื่อสุขภาพดี ตามแนวพระราชดำริ มุ่งส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี ให้ความรู้นำไปสู่การปฏิบัติ ให้มีทักษะการดำรงชีวิต ให้เป็นคนรักสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและตลอดชีวิต ด้วยการนำหลักการออกกำลังกายมาสอนผสมผสานให้แก่เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นรูปแบบการสอนที่ประสบความสำเร็จจากโครงการ “FiFa 11 for Health” ในหลายประเทศมาแล้ว ทั้งในทวีปแอฟริกา ลาตินอเมริกา คาริบเบียน เอเชียและโอเชียเนีย โดยมีเป้าหมายให้เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการมีความใส่ใจรักสุขภาพอย่างสม่ำเสมอและตลอดชีวิต มีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี ความเป็นอยู่ที่ดี และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

ความหมายของเพื่อน(ตาย)

การมีสุขภาพดี หมายถึง การที่อวัยวะต่างๆในร่างกายไม่เป็นโรค การดูแลไม่ให้เกิดโรคกับอวัยวะร่างกายต้องดูแลอวัยวะร่างกายให้ดี ทุกอวัยวะในร่างกายทำงานทำหน้าที่อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย บางอวัยวะทำงานตลอด 24 ชั่วโมง เช่น หัวใจ ปอด ไต เปรียบเสมือนเพื่อน (ตาย) รับใช้ช่วยเหลือตลอดเวลาหากดูแลไม่ดีพอ มีพฤติกรรมเสี่ยงจะเป็นตัวการทำร้ายอวัยวะในร่างกาย การมีสุขภาพดีแสดงถึงอวัยวะในร่างกายยังคงทำงานทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ควรต้องรู้จักวิธีการดูแลเพื่อน (ตาย) ให้ดีอย่างมีประสิทธิภาพ ควรต้องรู้จักวิธีการดูแลเพื่อนตายให้ดีอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นที่มาสำหรับการดูแลเพื่อน (ตาย) ด้วยแนวปฏิบัติเพื่อสุขภาพดี 10 ประการ (Thailand 10 for Health) เป็นแนวคิดเชื่อมโยงกันเป็นการมีสุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย)

หลัก 10 อ (Thailand 10 for Health) วิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล

ประกอบด้วย บทเรียนที่ใช้เวลา 10 นาทีต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 10 ครั้ง แต่ละครั้ง แบ่งเป็น 50 นาทีแรก เรียกว่า “Exercise Session” หรือ Exercise for Health ที่เน้นการเสริมสร้างทักษะการออกกำลังกาย และ 50 นาทีหลังเรียกว่าช่วง “Healthy Lifestyle Session” หรือ Lifestyle for Health ที่เน้นการเสริมสร้างทักษะสุขภาพตามวิถีชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนให้มีความรู้ความเข้าใจประเด็นปัญหาสุขภาพบางอย่างและมีนิสัยเป็นคนรักสุขภาพ ซึ่งครูหรือผู้สอนที่ถูกคัดเลือกได้รับการฝึกอบรมหลักสูตร “Train for the trainer” จากส่วนกลาง และดำเนินกิจกรรมกับเด็กและเยาวชน อายุ 10 ปี ขึ้นไป เช่น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 หรือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเข้าถึงกิจกรรมเรียนรู้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการเสริมสร้างทักษะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Exercise for Health “E4H”) และการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Lifestyle for Health “L4H”) ด้วยหลัก 10 อ โดยมีเป้าหมายใน ปี 2565 ดังนี้

1. โรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 150 แห่ง ประกอบด้วย
 - โรงเรียนสังกัด สพฐ. ทั่วประเทศ จำนวน 130 แห่ง
 - โรงเรียนสังกัด สช. ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 แห่ง
2. นักเรียนจิตอาสาสุขภาพ ห้องเรียนละ 2 คน ไม่น้อยกว่า 1,000 คน
3. นักเรียนเข้าร่วมโครงการ ไม่น้อยกว่า 10,000 คน

Thailand 10 for Health มีเทคนิคการจำด้วย 5-3-2 อ ประกอบด้วย 5 อ แรก: อาหาร อดนอน ออกกำลังกาย เช็กอัพ อาวุธ (จำคำว่า กิน นอน ออก เช็ก อาวุธ) ต่อมา 3 อ: อ้วน อันตราย 1 อันตราย 2 และสุดท้าย 2 อ : อารมณ์ อาสา

3. ประเด็นสำคัญในบทเรียนสุขภาพดี ด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ “Thailand 10 for Health” วิถีชีวิตใหม่ยุคดิจิทัล

สัปดาห์ที่	ประเด็นการเรียนรู้ด้านออกกำลังกาย	บทเรียน 10 อ	ประเด็นการเรียนรู้ด้านสุขภาพ
0	ความสำคัญของกิจกรรมทางกาย	บทนำสู่การเรียนรู้	สุขภาพดีด้วยทฤษฎีเพื่อน (ตาย) ด้วยหลัก 10 อ
1	Warm up	อ อาหาร	อาหารสำหรับเด็กวัยเรียน อาหารพี่ฉกสมุนไพรมิปัญญา ท้องถื่น
2	กิจกรรมเน้นการกระโดด เช่น กระโดดบันไดลิง กระโดดเชือก เป็นต้น	อ ไม้อดนอน	การนอนหลับ (sleep) การดูแลสุขภาพตนเอง ด้วย 3ส 3อ 1น

สัปดาห์ที่	ประเด็นการเรียนรู้ ด้านออกกำลังกาย	บทเรียน 10 อ	ประเด็นการเรียนรู้ ด้านสุขภาพ
3	กีฬาต่างๆ เช่น วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น	อ ออกกำลังกาย	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4	กิจกรรมเดิน-วิ่ง	อ เช็คอัฟ (ตรวจร่างกาย)	การตรวจสุขภาพร่างกายเบื้องต้น (สายตา การได้ยิน สุขภาพช่องปาก- ฟัน การปฐมพยาบาล)
5	กิจกรรมเคลื่อนไหว ร่างกาย เช่น วิ่งซิกแซก ตาราง9ช่อง วิ่งเก็บของ เป็นต้น	อ อาวุธ (วัคซีน)	การให้วัคซีนในเด็กนักเรียน
6	กิจกรรมเคลื่อนไหว เข้าจังหวะ เช่น เต็มแฉะ บิก เต็มบาสโลบ เต็ม ประกอบเพลง เป็นต้น	อ ไม่อ้วน	ภาวะโภชนาการในเด็กที่มีน้ำหนัก เกินและอ้วน การประเมินภาวะอ้วน สาเหตุผลกระทบ การจัดการน้ำหนัก ตนเอง การจัดค่ายสำหรับเด็กที่มี น้ำหนักเกินและอ้วน
7	กิจกรรมฝึกความแม่นยำ เช่น โยนห่วง ปาเป้า เปตอง เป็นต้น	อ อันตราย 1 สารและสิ่ง อันตราย	ผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาเสพติด สารอันตรายใน อาหาร
8	กิจกรรมยืดเหยียด กล้ามเนื้อ	อ อันตราย 2 (พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อุบัติเหตุ การจมน้ำ การบาดเจ็บ อื่น โควิด-19 คุณภาพน้ำ อนามัยสิ่งแวดล้อม)	พฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและ ความดันโลหิตสูง โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ และ เอช ไอ วี ความปลอดภัยทางถนน การจมน้ำ การบาดเจ็บจากสาเหตุอื่น (ไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช็อต ตกจากที่สูง ถูกสิ่งของล้ม ทับ สัตว์กัดต่อย) โควิด-19 ใน สถานศึกษา สุขาภิบาลอาหารและน้ำ อนามัยสิ่งแวดล้อม

สัปดาห์ที่	ประเด็นการเรียนรู้ ด้านออกกำลังกาย	บทเรียน 10 อ	ประเด็นการเรียนรู้ ด้านสุขภาพ
9	กิจกรรมนันทนาการ เช่น เกมเบ็ดเตล็ด เต็นรำ ลีลาศ เป็นต้น	อ อารมณ์	สุขภาพจิตโรงเรียนวิถีใหม่ (ทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21 ด้วยดิจิทัลแพลตฟอร์ม 7Q สร้างเสริมสุขภาพจิตเด็กไทยวัยเรียน อารมณ์ & สมาธิบำบัด) ผลกระทบ ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ ยาเสพติด สารอันตรายในอาหาร
10	กีฬาพื้นบ้าน เช่น มอญซ่อนผ้า ปิดตาตีหม้อ วิ่งสามขา เป็นต้น	อ จิตอาสา	บทบาทหน้าที่ของจิตอาสา - ยุวอาสาสมัครสาธารณสุข (ยุว อสม.) - อ.น้อย - ผู้พิทักษ์อนามัยนักเรียน