

ChOPA & ChiPA Game ลดเรียนเพิ่มรู้สู่เด็กไทยสูงสมส่วนแข็งแรง IQ EQ ดี

สถานการณ์การทำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) เพียงพอของเด็กไทยอายุ 5-17 ปี ระหว่างปี พ.ศ. 2557-2559 ต่ำมาก เพียงร้อยละ 26.6 (27.2 26.2 และ 26.6 ตามลำดับ) ในขณะที่ระยะเวลาการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในแต่ละวันของคนไทยในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา พบว่าสูงถึงเกือบ 14 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้น (การสำรวจ PA ในคนไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล) ส่งผลกระทบถึงปัญหาเด็กอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในช่วงปีเดียวกัน ร้อยละ 9.7 10.2 และ 11.1 ตามลำดับ ปัญหาเด็กเตี้ยมีแนวโน้มคงที่ ร้อยละ 6.6 ทั้งสามปีในช่วงปีเดียวกัน เด็กผอม ร้อยละ 5.6 ในช่วงปี 57-58 และลดลงมาเล็กน้อยในปี 59 เหลือ 5.1 ส่วนเด็กสูงดีสมส่วน มีแนวโน้มลดลงระหว่างปี พ.ศ.58 และ 59 จากร้อยละ 64.55 เป็น 63.80 (ระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข) ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายของกรมอนามัย (ร้อยละ 68)

หมายเหตุ ChOPA & ChiPA Game คือ เกมส่งเสริม PA เด็กอ้วน และเด็กไม่อ้วน, ChOPA คือ ชื่อของเด็กอ้วน (เด็กมีน้ำหนักตัวเกิน หรืออ้วน) , ChiPA คือ ชื่อของเด็กไม่อ้วน (เด็กน้ำหนักตัวไม่เกินและไม่อ้วน)

แนวทางดำเนินงาน

1) **ปรับเปลี่ยนแนวคิดการทำงาน** โดย 1) ส่งเสริมให้ปรับเปลี่ยนแนวคิด ที่ว่า "ครูพลศึกษาเพียงวิชาชีพเดียว มีหน้าที่ทำให้นักเรียนแข็งแรงโดยการ "สอนออกกำลังกายและกีฬา" เป็น "ครูทุกคนสามารถทำให้นักเรียนแข็งแรงและมีสุขภาพดีโดยให้โอกาสเด็กทำ PA" ตลอดทั้งวัน 2) ออกแบบระบบการส่งเสริม PA ให้ง่ายและสะดวก ใช้เทคนิคไม่ซับซ้อน ให้เครือข่ายสหวิชาชีพ และผู้เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติหน้าที่แทนนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและครูพลศึกษาได้

2) **กำหนดกลุ่มเป้าหมายสำคัญ** คือ 2.1 กลุ่มผู้จัดกิจกรรมและขับเคลื่อนนวัตกรรมสู่เด็ก ได้แก่ คณะครู บุคลากรสาธารณสุข ท้องถิ่น ผู้ปกครองและเด็กแกนนำ 2.2 กลุ่มผู้ได้ประโยชน์จากนวัตกรรม ได้แก่ เด็กอ้วน เด็กเตี้ย เด็กผอม เด็กแข็งแรง และเด็กไม่แข็งแรง

3) **ออกแบบกลยุทธ์ดำเนินงาน** 4 กลยุทธ์ ได้แก่ พัฒนานวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์, ประสานการมีส่วนร่วม พัฒนาสมรรถนะของบุคลากรและสร้างใจ, พัฒนาระบบขับเคลื่อนนวัตกรรมและติดตามประเมินผล และพัฒนากลไกการขยายผลการเสริมแรง และการสร้างความยั่งยืน

4) **ออกแบบและพัฒนาชุดนวัตกรรมออกกำลังกายโดยมีเป้าหมายสำคัญ** ดังนี้ 4.1 ช่วยให้เด็กมีความสุข สนุกสนาน เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและการเจริญเติบโต 4.2 คำนึงถึงจริยธรรม (ไม่แบ่งแยกเด็กอ้วนออกจากเด็กสมส่วน) และความสุขของเด็กและผู้เกี่ยวข้องเป็นสำคัญ 4.3 เด็กสามารถทำกิจกรรมพร้อมกันได้ไม่จำกัดจำนวน 4.4 สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาได้หลากหลายทั้งปัญหาเด็กอ้วน เตี้ย ผอม และไม่แข็งแรง รวมไปถึงเพิ่มเด็กสูง สมส่วน และแข็งแรง ได้ในเวลาเดียวกัน 4.5 ง่ายต่อการเข้าถึงและการนำไปใช้ สะดวก ประหยัด และปลอดภัย 4.6 ช่วยให้ครู บุคลากรทางสาธารณสุข และผู้ปกครองมีความสุข เมื่อเป็นผู้จัด PA ให้เด็ก และได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เมื่อทำ PA ร่วมกับเด็ก

5) **พัฒนาชุดนวัตกรรมออกกำลังกาย** 4 รูปแบบ ประกอบด้วย 1) “จิงโจ้ FUN for FIT แอโรบิกทำผืน” ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน พัฒนาหัวใจปอดหลอดเลือด ความแข็งแรงกระดูก ความแข็งแรงอดทนกล้ามเนื้อ กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโต (Growth Hormone ; GH) 2) “จิงโจ้ยัดตัว” ชุดที่ 1 (กลุ่มท่ายืน) และ 3) “จิงโจ้ยัดตัว” (กลุ่มท่ายืน) ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ ให้สามารถรองรับการยืดยาว ของกระดูกได้อย่างสมดุล ลดการบาดเจ็บ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และหลับสนิท ส่งเสริมการหลั่ง Growth Hormone 4) แก้อ้อ...ขี้ยุง ช่วยพัฒนาองค์รวมของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้อง ขา และแขน

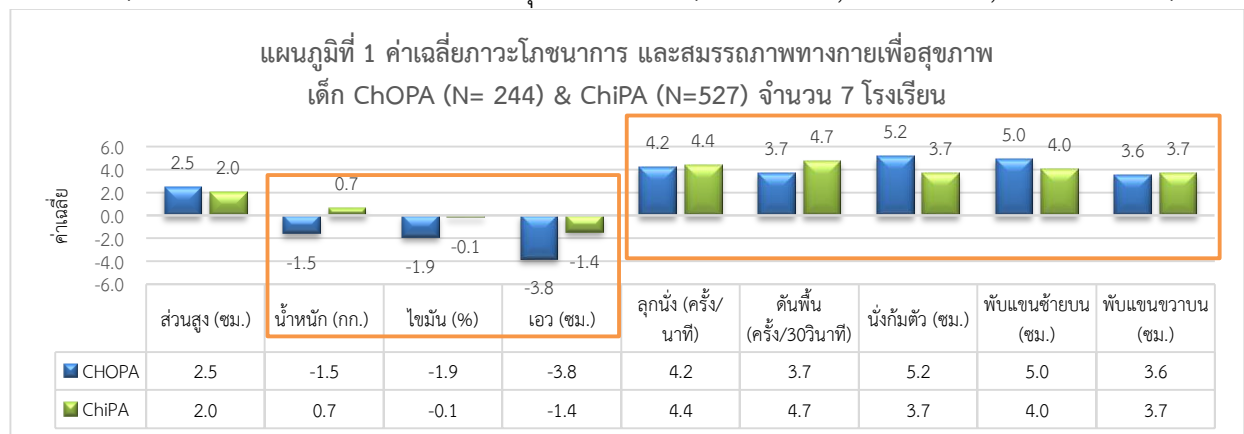
6) **ออกแบบกระบวนการเสริมสร้างความรอบรู้สุขภาพ (Health Literacy)** โดยจัดให้ทีมนำได้รับพัฒนาศักยภาพ ดังนี้ 1) การเข้าถึง ; จัดกิจกรรมส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลสถานการณ์และปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยการส่งคืนข้อมูลสถานการณ์และปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของเด็ก 2) การเข้าใจ ; จัดกิจกรรมสร้างเสริมความรู้ โดยเสนอแนะข้อมูลองค์ความรู้ว่าเด็กควรมีพฤติกรรมอย่างไร ผู้เกี่ยวข้องควรมีบทบาทอย่างไร จึงจะทำให้เด็กเติบโตสมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง 3) การได้ตอบ

ซักถาม ; จัดกิจกรรมสร้างเสริมความเข้าใจที่เป็นรูปธรรม โดยเสนอแนะขั้นตอนแก้ปัญหาตามแนวทาง “บันได 10 ขั้นสู่ FUN for FIT” และให้ทดลองปฏิบัติ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนแนวคิด อภิปรายซักถาม 4) การตัดสินใจ ; จัดกิจกรรมเปิดโอกาสให้ตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ประเมินคุณค่าและความพึงพอใจ “ชุดนวัตกรรม ChOPA & ChiPA Game” และร่วมวางแผนกำหนดเส้นทางขับเคลื่อนเข้าสู่โรงเรียนตามบริบทของตนเอง 5) การปรับพฤติกรรม ; จัดกิจกรรมกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ฝึกทักษะการออกกำลังกายตลอดการพัฒนาศักยภาพ เพื่อพัฒนาตนเองจนเกิดความมั่นใจ รวมทั้งจัดกิจกรรมสร้างเสริมความมั่นใจในการนำไปขับเคลื่อน โดยทดสอบการเป็นผู้ฝึกสอน (Coach) ออกกำลังกาย 6) การบอกต่อ ; ทิมนำ นำความรู้ที่ได้รับ ระดับ 1-5 ไปนำเสนอ สานิต ให้กับโรงเรียน/หน่วยงาน

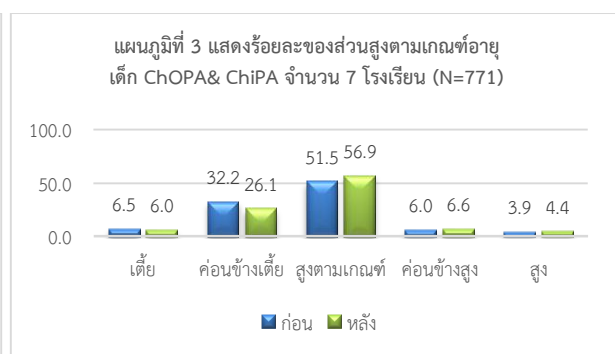
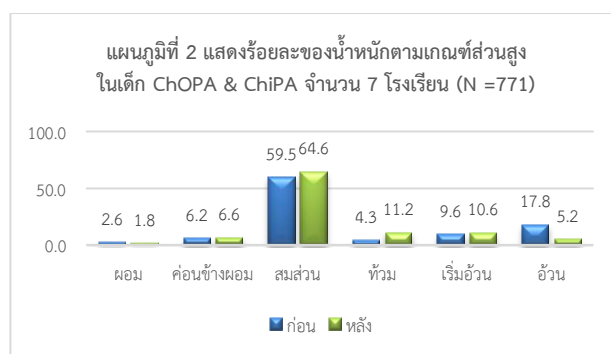
7) สร้างทีมนำแบบสหวิชาชีพ โดย 1) ทีมนำ ควรประกอบด้วย ครูพลศึกษา ครูอนามัย ครูประจำชั้นที่มีเด็กอ้วน เด็กเกณฑ์ และบุคลากรสาธารณสุข 2) ทีมนำควรมีความรู้การจัดการปัญหาสุขภาพเด็กด้วย PA และมีแรงจูงใจ

ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์โครงการ

ผลการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายที่บ่งบอกถึงการเจริญเติบโตสมวัยไปพร้อมๆกับมีร่างกายแข็งแรง ดังแผนภูมิที่ 1 แสดงให้เห็นถึงส่วนสูงเพิ่มขึ้น ทั้ง ChOPA & ChiPA (2.5, 2.2) ChOPA มีน้ำหนักลดลง 1.5 กก. ไขมันใต้ผิวหนังลดลง 1.9% ส่วน ChiPA น้ำหนักเพิ่มขึ้น 0.7 กิโลกรัม แต่ไขมันใต้ผิวหนังลดลงเล็กน้อย (-0.1%) แสดงให้เห็นถึงการกระชับของกล้ามเนื้อ เด็กทั้งสองกลุ่มมี สมรรถภาพทางกายดีขึ้นทุกด้าน ทั้งกล้ามเนื้อท้องแข็งแรงขึ้น (เพิ่ม 4.2, 4.4 ครั้ง/นาที) กล้ามเนื้ออก แขน แข็งแรงขึ้น (เพิ่ม 3.7, 4.7 ครั้ง/30วินาที) กล้ามเนื้อขาด้านหลังและหลังส่วนล่างยืดหยุ่นขึ้น (เพิ่ม 5.2, 3.7 เซนติเมตร) รวมทั้งข้อไหล่อ้าขามีความยืดหยุ่นมากขึ้นด้วย (เพิ่มข้อ 5.0, 4.0 ขว 3.6, 3.7 เซนติเมตร)



นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กมีการเจริญเติบโต “สมส่วน” “และ “ส่วนสูง” เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน อันเป็นผลรวมจากการลดเด็กอ้วน เริ่มอ้วน และท้วม ร่วมกับลดเด็กผอม และค่อนข้างผอมไปในคราวเดียวกัน ดังแผนภูมิด้านล่างที่ 2 และเด็กสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูง และสูงเพิ่มขึ้น เด็กเตี้ยและค่อนข้างเตี้ยลดลง ดังแผนภูมิที่ 3



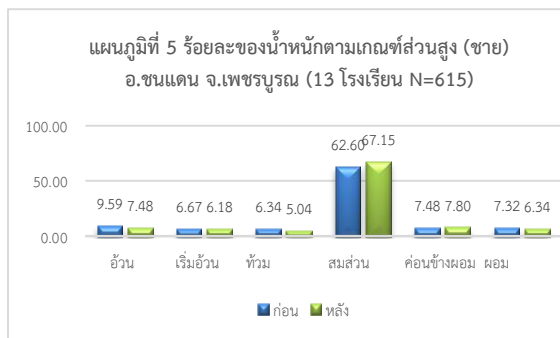
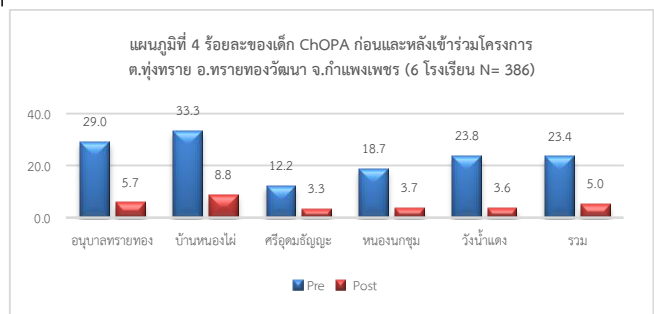
การพัฒนาที่ยั่งยืน ภาพลักษณ์องค์กร การดำเนินการอย่างต่อเนื่องมากกว่า 1 ปี ได้รับการเชิดชูเกียรติจากหลายหน่วยงาน หลายระดับ มีการเผยแพร่ผ่านทางเว็บไซต์ กอง PA เพื่อสุขภาพ; www.dopah.anamai.moph.go.th ทาง Line : CHOPACHIPA, Line : แก้อีซี่ฟังก์ ทาง Facebook : CHOOPACHIPA และ แก้อีซี่ฟังก์กรมอนามัย และได้รับเกียรติเผยแพร่ทางสื่อสาธารณะทั้งทีวี วิทยุ หลายช่องทาง ตัวอย่างเช่น

- รายการทีวีช่อง 13family รายการสุขสโมสร ช่อง Thai PBS รายการ “นารีกระจ่าง” ช่อง 9 HD รายการ “Good Life ชีวิตดีดี”
- รายการวิทยุคลื่น AM 837 KHZ. และคลื่น FM 92.5 MHZ.
- ได้รับการรับรองเป็น Service Innovation และส่งผลงานเข้าร่วมประกวดระดับประเทศ รางวัล TPSA
- กำลังขอรับการขึ้นทะเบียน ลิขสิทธิ์ทางปัญญา 3 นวัตกรรม คือ 1) จิงโจ้ FUN for FIT 2) จิงโจ้ยึดตัวชุดที่ 1 และ 3) จิงโจ้ยึดตัวชุดที่ 2 ส่วนแก้อีซี่...ฟังก์ขึ้นทะเบียนลิขสิทธิ์เรียบร้อยแล้ว

การขยายผล

1) ขยายสู่กลุ่มเป้าหมายเด็กวัยเรียนกลุ่มอื่นๆ จาก 7 เป็น 5,037 โรงเรียน จาก 1,820 เป็น 657,594 คน หลากหลายกลุ่มวัย ทั้งสามเณร เด็กอนุบาล วัยทำงาน ผู้สูงอายุ และหน่วยงานอื่นๆ ครอบคลุมร้อยละ 100 ได้แก่ 13 ศูนย์อนามัย 77 จังหวัด 878 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และครอบคลุมบางส่วน ได้แก่ โรงพยาบาล โรงเรียน ประถมศึกษา 5,037 โรงเรียน ภาครัฐ และเอกชนอื่นๆ

ผลจากการขยายโครงการ สอดคล้องกับ การดำเนินการทดลองในช่วงแรก คือ เด็กสูงสมส่วน เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนภายหลังเข้าร่วมโครงการและยังพบว่าเด็กสูงขึ้นมากกว่า 10 เซนติเมตร ภายในเวลา 1 ปี ดังตัวอย่างการวัดผลระดับตำบล แผนภูมิที่ 4 และระดับอำเภอ แผนภูมิที่ 5 และ 6



ผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม ทำให้เด็กกลุ่มเสี่ยง ไม่เป็นภาระของสังคม แต่เป็นสมาชิกของสังคมที่มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี เด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ (LD) แต่มีรูปร่างสูง ประสบความสำเร็จในการเดินเข้าสู่เส้นทางกีฬาอาชีพ ได้รับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาฟุตบอลของสโมสรสวนกุหลาบ เด็กที่มีรูปร่างสูงได้รับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาอื่นๆ ด้วย



ผลกระทบต่อชื่อเสียงของประเทศ ได้รับการยอมรับจากเครือข่ายทั้งในและต่างประเทศ เช่น คณะจากประเทศอินโดนีเซีย ออสเตรเลีย มาเลเซีย ภูฏานฯ มาศึกษาดูงาน ในเรื่องของ Self-Management of PA ในเด็ก ณ อ.ทรายทองวัฒนา จ.กำแพงเพชร ซึ่งช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ประเทศที่มีการจัดการปัญหาเด็กอ้วนอย่างเป็นระบบ