

“โซป้า แอนด์ ชายด์ป้า เกมส์” (CHOPA & CHIPA GAMES) ตามวิถีอิสลาม

ชลันดา โอบาสตระกูล, นันทรัตน์ พงษ์สวัสดิ์

โรงเรียนสุเหร่าจระเข้ชั้นน้อย

โรงเรียนสุเหร่าจระเข้ชั้นน้อย ต.เกาะไร่ อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษาที่มีเด็กนักเรียนจำนวน ๑๗๕ คน ผลการเฝ้าระวังการเจริญเติบโตเด็กวัยเรียน ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ชั้นป.๑-ป.๖ จำนวน ๑๓๗ คน พบว่าเด็กวัยเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จำนวน ๑๓ คนคิดเป็นร้อยละ ๙.๔๙ ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยของอำเภอบ้านโพธิ์ จากปัญหาดังกล่าวโรงเรียนสุเหร่าจระเข้ชั้นน้อยร่วมกับภาคีเครือข่ายประกอบด้วย รพ.สต.และอสม. ได้นำนวัตกรรมการออกกำลังกาย “โซป้า แอนด์ ชายด์ป้า เกมส์” ของกรมอนามัยมาทดลองใช้ ขยายผลและต่อยอด เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ภาวะโภชนาการตามเกณฑ์ สุขภาพแข็งแรง สูงดีสมส่วน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทำให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

วิธีการศึกษา/การดำเนินงาน/การพัฒนาสิ่งประดิษฐ์

๑ กลุ่มเป้าหมาย นักเรียนชั้น ป.๑ – ป.๖ จำนวน ๑๓๗ คน (ชาย ๘๙ คน หญิง ๔๘ คน)
(กลุ่มโซป้า จำนวน ๑๓ คน กลุ่มชายป้า จำนวน ๑๒๔ คน)

๒ ระยะเวลา ๑๐ เดือน (พฤษภาคม ๒๕๖๐ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

๓ วิธีการดำเนินงาน ขั้นตอนเตรียมการ (พฤษภาคม ๒๕๖๐)

- ๑) ประชุมเตรียมความพร้อมคณะทำงานและภาคีเครือข่าย
- ๒) ร่วมกำหนดและประกาศนโยบายการดำเนินงานเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน
- ๓) กำหนดมาตรการโรงเรียนอ่อนหวานและกำหนดบทบาทหน้าที่และมอบหมายภารกิจ
- ๔) คัดกรองภาวะโภชนาการเด็กนักเรียน(ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คัดกรอง Obesity sing) ขึ้นดำเนินการ (มิถุนายน – กันยายน ๒๕๖๐) นวัตกรรม “โซป้า แอนด์ ชายด์ป้า เกมส์” มีกิจกรรมดังนี้

๑) อบรมแกนนำนักเรียน (Smart kid Leader) จำนวน ๒๐ คน จำนวน ๑๐ วัน (๓๐ ชม.)

๒) กิจกรรมจิงโจ้ยัดตัว จิงโจ้ FUN for FIT และเก้าอี้ขี้พุง แบ่งนักเรียนเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

ก. กลุ่มโซป้า (ChoPA : Childhood Obesity Physical Activity) คือ กลุ่มเด็กที่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกิน จำนวน ๑๓ คน จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหน้าเสาธง วันละ ๑๕ นาที ช่วงพักกลางวัน ๑๕ นาที หลังเลิกเรียน ๓๐ นาที เข้าคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (DPAC) สัปดาห์ละ ๒ ครั้งๆละ ๓๐ นาที และเข้าร่วมกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่โรงเรียนกำหนด

ข. กลุ่มชายป้า (ChiPA : Child Physical Activity) คือ กลุ่มเด็กที่ไม่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกิน จำนวน ๑๒๔คน จัดกิจกรรมออกกำลังกายตอนเช้าหน้าเสาธง วันละ ๑๕ นาที ช่วงพักกลางวัน ๑๕ นาที หลังเลิกเรียน ๓๐ นาที และเข้าร่วมกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ตามที่โรงเรียนกำหนด

ขั้นประเมินผลและสรุปผล (ตุลาคม ๒๕๖๐ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑)

- ๑) ประเมินผลการดำเนินงานนวัตกรรม เมื่อจบภาคเรียนที่ ๑ (๔ เดือนหลังดำเนินงาน) ประกอบด้วย ประเมินความรู้ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ภาวะโภชนาการและสมรรถภาพทางกาย
- ๒) สรุปผลการดำเนินงานและเผยแพร่ผลงานนวัตกรรม

ผลการศึกษา(สาระสำคัญที่ได้จากการศึกษา คิดค้น การทดสอบประสิทธิภาพสิ่งประดิษฐ์)

- ๑ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย จำนวน ๑๓๗ คน มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโภชนาการที่ถูกต้องเหมาะสม จำนวน ๑๑๘ คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๑๓
- ๒ นักเรียนมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม จำนวน ๙๘ คน คิดเป็น ร้อยละ ๗๑.๕๓
- ๓ ผลการประเมินโภชนาการ เด็กที่เริ่มอ้วนและอ้วน ลดลงจากร้อยละ ๙.๔๙ เหลือร้อยละ ๘.๗๖ เด็กที่สมส่วน เพิ่มจากร้อยละ ๗๑.๕๓ เป็นร้อยละ ๘๐.๒๙
- ๔ ผลการประเมินสมรรถภาพทางกาย มีค่าเฉลี่ยดีขึ้นอย่างชัดเจน โดยค่าเฉลี่ยลูกนั่ง เพิ่มจาก ๑๓.๕๐ เป็น ๒๒.๕๐ ครั้งต่อนาที ค่าเฉลี่ยดันพื้น เพิ่มจาก ๒๑.๐๐ เป็น ๒๗.๕๐ ครั้งต่อนาที และค่าเฉลี่ยนั่งงอตัวข้างหน้า เพิ่มจาก ๒.๕ เป็น ๙ ซม.

อภิปราย สรุป การนำไปใช้ประโยชน์และข้อเสนอแนะ

- ๑ นวัตกรรม “โซ่ป่า แอนด์ ซายด์ป่า เกมส์” ได้นำต้นแบบของกรมอนามัยมาประยุกต์ใช้ นับว่าประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง เด็กเริ่มอ้วนและอ้วนลดลง และมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น ทั้งนี้มีปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ ได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายของโรงเรียนและชุมชน มีการประกาศนโยบายที่ชัดเจน กำหนดมาตรการอย่างเป็นรูปธรรม ตลอดจนมีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเหมาะสมตามกลุ่มเสี่ยงอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
- ๒ จากการดำเนินงานนี้ มีข้อเสนอแนะในการขยายผลการดำเนินงานไปยังโรงเรียนประถมศึกษาในพื้นที่และตำบลอื่น ควรมีการต่อยอดนวัตกรรม โดยเพิ่มการส่งเสริมสุขภาพจิตในกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ และนำกิจกรรมออกกำลังกายไปใช้ที่บ้านในวันหยุดหรือวันปิดภาคเรียน