

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยในประเทศไทย: กรณีศึกษาใน 5 ภูมิภาค

PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION FOR EARLY CHILDHOODS IN THAILAND: A CASE STUDY IN FIVE REGIONS

วัชรินทร์ แสงสัมฤทธิ์ผล ¹	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ปทุมรัตน์ สามารถ ¹	นักวิชาการสาธารณสุข
มังกร พวงครามพันธุ์ ¹	นักจัดการงานทั่วไป
เศวต เชียงลี ¹	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ธีรพงษ์ คำพุ่ม ²	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ
ธวัชชัย ทองบ่อ ¹	นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
อุดม อัครุตมางกูร ¹	นายแพทย์เชี่ยวชาญ
ชมพูนุท โตโพธิ์ไทย ^{3,4}	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
ฐิติกร โตโพธิ์ไทย ^{1,3,*}	นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ¹
	กองแผนงาน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ²
	สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข ³
	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ⁴

บทคัดย่อ

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพสมอง ร่างกาย อารมณ์ และสังคมของเด็กปฐมวัย ซึ่งจะมีการพัฒนาอย่างมากในช่วง 6 ปีแรกของชีวิต อย่างไรก็ตาม การศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยในบริบทต่างๆ ของประเทศไทย ยังมีจำกัด การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยจาก จังหวัดใน 5 ภูมิภาค โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากเครือข่ายการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพแบ่งพื้นที่การศึกษาออกเป็นสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และครัวเรือน ในเขตเมืองและเขตชนบทจำนวน 53 แห่งเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์และทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษา พบว่าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทั้งเขตชนบท เมือง กรุงเทพฯ และปริมณฑล มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน 4 รูปแบบหลักคล้ายคลึงกัน คือ 1) กิจกรรมตามหน่วยการเรียนรู้ 6 กิจกรรมหลัก 2) กิจกรรมทักษะชีวิต 3) กิจกรรมสร้างวินัย และ 4) กิจกรรมอื่นๆ โดยมีความหลากหลายและแตกต่างกันบ้างในตัวกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อม

ตามบริบทพื้นที่ที่ต่างกัน ด้านสภาพแวดล้อม สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในเขตชนบทจะเน้นทำกิจกรรมในสนามหญ้า หรือนอกอาคารเรียนมากกว่าในเขตเมือง ในขณะที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในเขตเมืองจะเน้นกิจกรรมในห้องเรียน การใช้สื่อการเรียนการสอนหรือของเล่นสำเร็จรูปมากกว่า ส่วนรูปแบบและสภาพแวดล้อมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่บ้าน พบว่า มีกิจกรรม 3 รูปแบบหลัก คือ 1) กิจกรรมการเล่น 2) กิจกรรมทักษะชีวิต และ 3) กิจกรรมการออกนอกบ้าน โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้มีของเล่นที่หลากหลายในบ้าน และมีการใช้อุปกรณ์รวมทั้งสถานที่ต่างๆ ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยจึงควรพัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กปฐมวัยด้วยการนำรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากการศึกษาไปปรับใช้กับบริบทพื้นที่เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยต่อไป

คำสำคัญ: กิจกรรมทางกาย, ปฐมวัย, ส่งเสริม, ประเทศไทย

Abstracts

Physical activity promotion for early childhoods is critical for brain, physical, emotional, and social development in the first 6-year of life. To date, patterns of physical activity promotion for early childhoods in various contexts in Thailand is limited. This study aimed to explore patterns of physical activity promotion for early childhoods in 5 regions by purposive sampling from physical activity promotion for early childhoods network of Division of Physical Activity and Health. The scope of samples were 25 childhood development centers and 23 households in urban and rural areas. Direct observations, in-depth interviews, and document reviews were applied. The study revealed that all childhood development centers had 4 common patterns of physical activity promotion; 1) 6 educational core activities, 2) life skill activities, 3) self-discipline skill activities, and 4) special activities, with variations of activities and environments according to contexts. Rural childhood development centers tended to hold activities in fields or outdoor. In the other hand, urban childhood development centers tended to hold activities indoor with commercial instructional medias and toys. 3 common patterns of physical activity promotion in households were identified; 1) play activities, 2) life skill activities, and 3) outdoor activities. Variety of toys and community resources were used in household physical activity promotion. All relevant agencies should develop physical activity promotion policy for early childhoods by using the patterns of physical activity promotion from the study and adapt it with contexts to promote early childhoods physical activity.

Keywords: physical activity, early years, promotion, Thailand

ภูมิหลังและเหตุผล

ศักยภาพในการพัฒนาของมนุษย์ คือ ความสามารถในการคิด เรียนรู้ จดจำ และเชื่อมโยงความคิด ที่เหมาะสมกับวัยและวุฒิภาวะ ประมาณการว่าร้อยละ 39 ของเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพที่ควรเป็น โดยเหตุผลสำคัญคือการขาดการกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมรอบตัว ทั้งจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่บ้าน สถานศึกษา หรือชุมชน ส่งผลทำให้สมองทำงานน้อยและเส้นใยเซลล์สมองไม่เติบโต ซึ่งส่งผลต่อศักยภาพในการทำงาน การใช้ชีวิตในสังคม ภาวะเศรษฐกิจ และสุขภาพในอนาคต⁽¹⁾

กิจกรรมทางกาย (physical activity) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน มีประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพสมอง ร่างกาย สติปัญญา และผลการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย⁽²⁻⁴⁾ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กปฐมวัยอายุน้อยกว่า 1 ปี มีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ และมีกิจกรรมทางกายในท่าคว่ำอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน เด็กปฐมวัยอายุ 1-2 ปี มีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ ในระดับหนักปานกลาง และเบา ผสมผสานกัน อย่างน้อยวันละ 180 นาที รวมถึงมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ใช้หน้าจออย่างน้อยวันละ 60 นาที เด็กปฐมวัยอายุ 3-4 ปี มีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ อย่างน้อยวันละ 180 นาที โดยเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อยวันละ 60 นาที รวมถึงมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ใช้หน้าจออย่างน้อยวันละ 60 นาทีโดยใช้สามวิธีหลักในการวัดผลกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การสังเกตการณ์ การใช้แบบสอบถาม และการติดเครื่องมีวัดที่ร่างกาย⁽⁵⁾

การศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยในสถานศึกษาของประเทศ

สหรัฐอเมริกา โดย Tandon และคณะ ในปี พ.ศ.2558 พบว่า ในภาพรวมของ 10 สถานศึกษา เด็กปฐมวัยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนัก เพียงร้อยละ 14 กิจกรรมทางกายระดับเบา ร้อยละ 13 และพฤติกรรมเนือยนิ่งร้อยละ 73 ของระยะเวลาทั้งหมดที่ใช้ในสถานศึกษานอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กมีเวลาได้อ่านอิสระ 48 นาทีต่อวัน และใช้เวลาอิสระในการวิ่งเล่นนอกอาคาร 33 นาที โดยกิจกรรมนอกอาคารที่นำโดยครูไม่ถึงร้อยละ 1 ของเวลาที่เด็กมาโรงเรียนทั้งหมด⁽⁶⁾

การศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยในสถานศึกษาของประเทศสหรัฐอเมริกา โดย Schlechter และคณะ ในปี พ.ศ.2560 พบว่าการจัดกิจกรรมให้เด็กทำนอกห้องเรียนจะทำให้เด็กมีกิจกรรมทางกายมากกว่าในห้องเรียน (สัดส่วนกิจกรรมทางกายต่อเวลาทั้งหมดที่ใช้ คิดเป็นร้อยละ 35 นอกห้องเรียน ต่อร้อยละ 18 ในห้องเรียน) และการแบ่งกลุ่มขนาดเล็กตอนทำกิจกรรมจะทำให้เด็กมีกิจกรรมทางกายมากกว่าอยู่ในกลุ่มขนาดใหญ่ (สัดส่วนกิจกรรมทางกาย เป็นร้อยละ 22 ในกลุ่มเล็ก ต่อร้อยละ 12 ในกลุ่มใหญ่)⁽⁷⁾

ลักษณะการมีกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาของประเทศสหรัฐอเมริกาจากการศึกษาข้างต้น มีความคล้ายคลึงกับข้อค้นพบการศึกษาในประเทศฟินแลนด์ เนเธอร์แลนด์ และออสเตรเลีย^(8,9) นอกจากนี้ ยังพบประโยชน์ของการจัดให้มีกิจกรรมพักด้วยการขยับกายเป็นเวลา 10 นาที ในทุกๆ คาบเรียนของเด็กปฐมวัยต่อความตั้งใจในการเรียนและทำกิจกรรมของเด็กปฐมวัยในคาบเรียนดีขึ้น⁽¹⁰⁾

ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยที่บ้าน มีการศึกษาโดย Barnett และคณะ

ในประเทศออสเตรเลีย ในปี พ.ศ.2562 พบว่า การจัดสภาพแวดล้อมที่มีเด็กที่โตกว่า และมีอุปกรณ์การเล่น รวมถึงการให้โอกาสเด็กปฐมวัยได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย และการมีทัศนคติด้านบวกต่อการมีกิจกรรมทางกายของพ่อแม่ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น⁽¹¹⁾

ในประเทศไทย มีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กเล็ก 12 แห่งในประเทศไทย โดยธีรพงษ์ คำพูน และคณะ ในปี พ.ศ.2562 โดยพบว่า มีรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นให้เด็กได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง ทั้งร้องเพลง เต้นรำ ทำเกษตร ทำอาหาร และวิ่งเล่นอิสระ รวมถึงจัดสถานที่ให้มีพื้นที่นอกอาคารเรียน ที่กว้างขวาง และจัดมุมเล่นในห้องเรียน⁽¹²⁾ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาใดที่ศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยที่ครอบคลุมสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทั้งศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล และบ้านที่มีความแตกต่างในระดับของเมือง ทั้งชนบทและเมือง ที่ครอบคลุมทั้งประเทศ

คณะผู้ศึกษาจึงเห็นความจำเป็นในการศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยอายุ 2-6 ปี ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าศึกษาในสถานศึกษา และมีกิจกรรมทางกายที่หลากหลายกว่าเด็กทารก⁽¹³⁾ ในบริบทจังหวัดใน 5 ภูมิภาคที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ได้แก่ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โรงเรียนอนุบาล และที่บ้าน ในเขตเมืองและเขตชนบทเพื่อให้เกิดความเข้าใจรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยในพื้นที่จริง ในด้านกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนานโยบายส่งเสริม

กิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ต่างๆ ในประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยในด้านกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยและที่บ้านในบริบทเมืองและชนบท

2. เพื่อพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ของประเทศ

ระเบียบวิธีศึกษา

รูปแบบการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (qualitative study) เก็บข้อมูลโดย 1. การสังเกต (direct observation) ผ่านการลงสำรวจสถานที่และกิจกรรม ที่สถานศึกษา บ้าน สนามเด็กเล่น ในพื้นที่เขตเมืองและเขตชนบท 2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ครูผู้ดูแลเด็ก และผู้ปกครอง ในด้านรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัย 3. การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (document review) จากตารางการเรียนการสอน โดยใช้วิธี triangulation เพื่อเป็นการยืนยันข้อค้นพบระหว่างสามวิธี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือครุเรือนของเด็กปฐมวัย (เด็กอายุแรกเกิด-6 ปี) จำนวน 28 ครุเรือนและสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยจำนวน 25 แห่ง ที่อยู่ในเขตเมืองและเขตชนบท ตั้งอยู่ในพื้นที่ 5 ภูมิภาคของประเทศไทย ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งทำการคัดเลือกศูนย์อนามัยเขต จังหวัด

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย และครัวเรือน ด้วยวิธีคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากเครือข่ายการทำงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

กับศูนย์อนามัยเขต ศูนย์อนามัยเขตกับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในแต่ละจังหวัด และครัวเรือนกับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา

ภูมิภาค	ศูนย์อนามัย เขต	จังหวัด	สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (แห่ง)		บ้าน(แห่ง)	
			เมือง	ชนบท	เมือง	ชนบท
เหนือ	ศูนย์อนามัย ที่ 1 เชียงใหม่	เชียงราย	2 (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนเทศบาล 8 เทศบาลนคร เชียงราย)	2 (ศูนย์พัฒนาเด็ก เล็กบ้านยางคำนุ และโรงเรียนบ้าน ดอยฮางเทศบาล ตำบลดอยฮาง)	3	3
ตะวันออกเฉียงเหนือ	ศูนย์อนามัย ที่ 7 ขอนแก่น	ร้อยเอ็ด	2 (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เทศบาลเมือง ร้อยเอ็ด, โรงเรียน อนุบาลเทศบาล เมืองร้อยเอ็ด)	2 (ศูนย์พัฒนาเด็ก เล็กองค์การ บริหารส่วนตำบล ดงลาน และ โรงเรียนบ้าน โพนดวน สังกัด สำนักงาน คณะกรรมการ การประถมศึกษา ขั้นพื้นฐาน (สพฐ))	3	3

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา(ต่อ)

ภูมิภาค	ศูนย์อนามัย เขต	จังหวัด	สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (แห่ง)		บ้าน(แห่ง)	
			เมือง	ชนบท	เมือง	ชนบท
ใต้	ศูนย์อนามัย ที่ 12 ยะลา	สตูล	2 (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนอนุบาล เทศบาลเมืองสตูล)	2 (ศูนย์พัฒนาเด็ก เล็กองค์การ บริหารส่วนตำบล ควนขัน และ โรงเรียนบ้านนา ลาน สังกัด สพฐ)	3	3
กลาง	ศูนย์อนามัย ที่ 4 สระบุรี	อ่างทอง	2 (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก และโรงเรียนอนุบาล เทศบาลเมืองอ่างทอง)	2 (ศูนย์พัฒนาเด็ก เล็กและโรงเรียน บ้านดอยฮาง เทศบาลตำบลวัด ป่าโมกษ์)	3	3
กรุงเทพ และ ปริมณฑล	สถาบัน พัฒนาสุข ภาวะเขต เมืองและ กองกิจกรรม ทางกายเพื่อ สุขภาพ กรม อนามัย	กรุงเทพ สมุทร ปราการ นนทบุรี	5 (ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนชุมชนสวนพลู สังกัดสำนักงานเขตสาทร กรุงเทพมหานคร, โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ สังกัด สพฐ, โรงเรียนรุ่ง อรุณ สังกัดเอกชน, โรงเรียนอนุบาลเมโลดี้ สังกัดเอกชน, โรงเรียนเพลินพัฒนา สังกัด เอกชน)		0	
			2 (ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลบางพลี, โรงเรียนวัดบางพลีใหญ่ในสังกัด สพฐ)		0	
			2 (โรงเรียนวัดลุ่มองค์การบริหารส่วนจังหวัด นนทบุรี, โรงเรียนอนุบาลเด่นหล้าสังกัด เอกชน)		4	

การเก็บข้อมูล

1. การสังเกตการณ์ โดยการลงสำรวจสถานที่และกิจกรรมในพื้นที่จริง (unstructured direct observation) ที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย บ้าน สนามเด็กเล่น ในพื้นที่เขตเมืองและเขตชนบท จำนวน 53 แห่งโดยเน้นที่รูปแบบการจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัย โดยเครื่องมือได้รับการตรวจสอบผ่านการประชุมจำนวน 1 ครั้ง ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายวิชาชีพ และสถาบัน เช่น กุมารแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กปฐมวัย ครูปฐมวัย นักวิชาการสาธารณสุข เป็นต้นจำนวน 20 ท่าน เพื่อให้เกิดความเที่ยงตรงของเนื้อหา ในการลงพื้นที่ หัวหน้าทีมวิจัยและทีมวิจัยจะทำการประชุมทีมก่อนทุกครั้ง และหัวหน้าทีมวิจัยจะลงสำรวจด้วยทุกครั้งร่วมกับทีมวิจัย ทำการบันทึกภาพด้วยกล้องและการจดบันทึก จากนั้นมีการประชุมสรุปงานเพื่อยืนยันข้อค้นพบระหว่างทีมวิจัยโดยลงสำรวจภูมิภาคละ 5 วันโดยการลงพื้นที่สำรวจได้มีหนังสือขออนุญาตและได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้บริหารองค์กรและผู้ปกครอง

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัย โดยใช้การสัมภาษณ์แบบปลายเปิดกึ่งทางการ (open-ended, semi-structured questionnaire) โดยมีคำถามที่เชื่อมโยงกับตารางชีวิตประจำวัน หลักสูตรการเรียนการสอน กิจกรรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัย สถานที่สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก ครูผู้ดูแลเด็ก และ

ผู้ปกครอง สถานที่ละ 1 ท่าน โดยการเก็บข้อมูลได้ขออนุญาตสัมภาษณ์และได้รับความยินยอมโดยมีลายลักษณ์อักษรจากผู้บริหารองค์กรและผู้ให้สัมภาษณ์ใช้ระยะเวลาสัมภาษณ์ 30-60 นาทีต่อการสัมภาษณ์ ทำการบันทึกเสียงด้วยโทรศัพท์มือถือ และการจดบันทึก

3. การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (document review) เก็บจากตารางการเรียนการสอน เพื่อประเมินรายการและช่วงเวลาของกิจกรรม โดยได้ข้อมูลโดยตรงจากสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแต่ละแห่ง

ขั้นตอนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต (unstructured direct observation) การจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัย

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interviews) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยจำแนกเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัย และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย โดยนำเสนอข้อมูลในภาพรวมตามเขตชนบท เมือง กรุงเทพฯ และปริมณฑล

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากตารางการเรียนการสอนของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

4. เปรียบเทียบความถูกต้องของข้อมูลจากทั้งสามแหล่ง (data triangulation) จากนั้นทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย บ้าน และบริเวณอื่นๆ ในชุมชน ตามเขตชนบท เมือง กรุงเทพฯ และปริมณฑล

5. นำเสนอผลการศึกษาเบื้องต้นในการประชุมจำนวน 1 ครั้ง ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายวิชาชีพและสถาบัน เช่น กุมารแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กปฐมวัย ครูปฐมวัย นักวิชาการสาธารณสุข เป็นต้น จำนวน 20 ท่าน เพื่อวิเคราะห์และสรุปผลการศึกษาร่วมกัน

ผลการศึกษา

รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทั้งเขตชนบท เมือง กรุงเทพฯ และปริมณฑล มีการจัดกิจกรรม 4 รูปแบบหลัก คือ 1) กิจกรรมตามหน่วยการเรียนรู้ 6 กิจกรรมหลักได้แก่ กิจกรรมเสรี

กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ กิจกรรมเสริมประสบการณ์ กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมเกมศึกษา 2) กิจกรรมทักษะชีวิต จากการให้เด็กทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง 3) กิจกรรมสร้างวินัยได้แก่ การเก็บของเล่น การเข้าแถวและ 4) กิจกรรมอื่นๆ ได้แก่ การประดิษฐ์กระทงวันลอยกระทง ประดิษฐ์ของเล่นในวันเด็ก การทัศนศึกษานอกสถานที่ เป็นต้น โดยกิจกรรมจัดให้เด็กระดับอนุบาลเป็นลักษณะที่มีความละเอียดซับซ้อน มีกติกามากกว่าเด็กเล็ก และมีการบ้านให้ทำทุกวัน แต่เด็กเล็กไม่มีการบ้าน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ลักษณะกิจกรรมทางกายที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (ในและนอกห้องเรียน)			
6 กิจกรรมหลัก	กิจกรรมทักษะชีวิต	กิจกรรมสร้างวินัย	กิจกรรมอื่น ๆ
กิจกรรมเสรี เล่นตามมุมต่างๆ ในห้อง เช่น มุมเล่นบทบาทสมมุติ มุมบล็อก มุมปั้นดินน้ำมัน	ร้องเพลงและเต้นท่าทำ ล้างมือ และพาไปล้างมือ - ฝึกให้ปูและเก็บที่นอน ด้วยตนเอง	- เก็บของเล่นเข้าที่ ให้เป็นระเบียบ หลังจากการเล่นเสร็จ แล้ว	- จัดให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมทำ กิจกรรมกับเด็กในวันสำคัญ เช่น
กิจกรรมสร้างสรรค์ ชีตเขียน ภาพ ระบายสี ปั้นดินน้ำมัน ฉีกปะติดแปะ	- ฝึกให้รับประทาน อาหารและเก็บภาชนะ ด้วยตนเอง	- เดินเข้าแถวตอน เข้า หรือเดินเข้า ห้องเรียนเป็นแถว โดยใช้เสียงเพลงเป็น สัญญาณ	ประดิษฐ์กระทง ประดิษฐ์ของเล่นในวันเด็ก กีฬาสี

ตารางที่ 2 รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด(ต่อ)

ลักษณะกิจกรรมทางกายที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (ในและนอกห้องเรียน)			
6 กิจกรรมหลัก	กิจกรรมทักษะชีวิต	กิจกรรมสร้างวินัย	กิจกรรมอื่น ๆ
กิจกรรมเคลื่อนไหวและ	- ฝึกให้แบร่งพื่นและเก็บ	- เดินและขี่จักรยาน	- เดินทัศนศึกษา
จังหวะ ครูนำร้องเพลงและ	แบร่งสีพื่นกับแก้วน้ำ	โดยเรียนรู้ตามป้าย	นอกสถานที่ เช่น
เต้น นำให้เด็กเคลื่อนไหว	ด้วยตนเอง	สัญลักษณ์ต่างๆตาม	แหล่งเรียนรู้ทาง
ร่างกายตามครูในและนอก	- ฝึกเข้าห้องน้ำ และ	กฎจราจร	ธรรมชาติ แหล่ง
ห้องเรียน	ดูแลความสะอาด		เรียนรู้ในชุมชน
กิจกรรมเสริมประสบการณ์	ร่างกายตนเอง		
เดินสำรวจธรรมชาติรอบตัว	- เรียนรู้และลงมือ		- ครูพาเด็กเก็บ
เพาะปลูกผัก ประกอบอาหาร	ประกอบอาหาร และ		กวาดเศษกระดาษ
กิจกรรมกลางแจ้ง เล่นเครื่อง	เพาะปลูกผัก		รอบสถานศึกษา
เล่นสนาม อุปกรณ์กีฬาและ			ตอนเช้าก่อนเข้า
การละเล่นพื้นบ้านต่างๆ			แถว
กิจกรรมเกมการศึกษา เล่น			
เกมจับคู่ เกมแยกประเภทจัด			
หมวดหมู่			

โดยตารางเวลาสำหรับเด็กปฐมวัยที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในภาพรวมจะคล้ายคลึงกัน เริ่มตั้งแต่ การเข้าแถวเคารพธงชาติ การออกกำลังกายหน้าเสาธงตอนเช้า กิจกรรมการเรียนรู้ 6 กิจกรรมหลัก การเดินไปรับประทานอาหาร การเก็บภาชนะ การเดินไปแบร่งพื่น การเข้า

ห้องน้ำ การจัดเตรียมที่นอน การนอนหลับ การรับประทานอาหารว่าง และการเล่นอิสระเสรีระหว่างรอผู้ปกครองมารับ ในด้านตารางเวลาพบว่า สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยมีการจัดกิจกรรมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายประมาณ 160 นาทีต่อวัน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ตารางเวลาสำหรับเด็กปฐมวัยที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

กิจกรรม	ลักษณะการจัดกิจกรรม		ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม (นาที)	
	เขตชนบท	เขตเมือง	เขตชนบท	เขตเมือง
การรับ-ส่ง เด็ก	รับ-ส่ง นอกห้องเรียน มีสมุดทะเบียนเซ็นชื่อ	รับ-ส่ง นอกห้องเรียน มีสมุดทะเบียนเซ็นชื่อ	30	30
กิจกรรมหน้าเสาธง	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย	เคารพธงชาติ สวดมนต์ ออกกำลังกาย	40	40
กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ	เต้นประกอบเพลง เคลื่อนไหวตามดนตรี	เต้นประกอบเพลง เคลื่อนไหวตามดนตรี	20	20
กิจกรรมเสริมประสบการณ์	ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น สถานที่ ปู่ปลูกพืชผักสวนครัว เล่านิทาน	ทัศนศึกษา สถานที่ ปู่ปลูกพืชผักสวนครัว โรงเพาะเห็ดทำอาหาร	20	20
กิจกรรมกลางแจ้ง	เล่นเครื่องเล่นสนาม เล่นน้ำ เล่นทราย	เล่นเครื่องเล่นสนาม เล่นน้ำ เล่นทราย	20	20
กิจกรรมเกมการศึกษา	เกมจับคู่ภาพ โดมิโน จิกซอร์	โดมิโน เกมจับคู่ภาพ จิกซอร์	20	20
กิจกรรมเสรี	เล่นตามมุมใน ห้องเรียน	เล่นตามมุมใน ห้องเรียน	30	30
กิจกรรมสร้างสรรค์	ตัดแปะ ระบายสี	ปั้นดินน้ำมัน ฉีกปะ วาดรูป ร้อยลูกปัด	40	40
รับประทานอาหารกลางวัน	รับประทานอาหาร นอกห้องเรียน	รับประทานอาหาร นอกห้องเรียน	20	20
การช่วยเหลือตนเอง	ครูตักอาหารใส่จานให้ รับประทานอาหารเอง	ครูตักอาหารใส่จานให้ รับประทานอาหารเอง		
การนอน	สวมใส่ ถอดรองเท้า เก็บที่นอน เก็บกระบะปัสสาวะ ล้างหน้า แปรงฟัน	สวมใส่ ถอดรองเท้า เก็บที่นอน เก็บกระบะปัสสาวะ ล้างหน้า แปรงฟัน	10	10
	เด็กเตรียมที่นอนเอง	เด็กเตรียมที่นอนเอง	120	120

รูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย รูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในด้านอุปกรณ์และสถานที่พบว่า เขตชนบท ใช้อุปกรณ์ของเล่นและสื่อที่หาได้ง่ายจากธรรมชาติและมีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ต้นพืช ดอกไม้ เมล็ดพืช ส่วนเขตเมือง

กรุงเทพฯ และปริมณฑล มีการจัดมุมเล่นและมีของเล่นที่หลากหลาย โดยส่วนใหญ่เป็นชุดของเล่นสำเร็จรูปในส่วนสถานที่พบว่า เขตชนบทใช้สถานที่ธรรมชาติ เช่น สนามหญ้าหน้าเสาธง แปลงผักทำเกษตร ส่วนเขตเมือง กรุงเทพฯ และปริมณฑล มีเครื่องเล่นสนาม สระว่ายน้ำ อาคารเพื่อฝึกประสบการณ์เสริมจากในห้องเรียนปกติ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 สภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย ตามเขตชนบท เมืองและกรุงเทพฯ และปริมณฑล

พื้นที่	สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัย	
	อุปกรณ์	สถานที่
เขตชนบท ของ 4 ภูมิภาค	ใช้จากธรรมชาติ และมีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ต้นพืช ดอกไม้ เมล็ดพืช	สถานที่ธรรมชาติ เช่น สนามหญ้าหน้าเสาธง แปลงผักทำเกษตร
เขตเมือง ของ 4 ภูมิภาค	มีมุมเล่น และของเล่นที่หลากหลาย ส่วนใหญ่เป็นชุดของเล่นสำเร็จรูป	เครื่องเล่นสนาม สระว่ายน้ำ มีอาคารเพื่อฝึกประสบการณ์เสริมจากในห้องเรียนปกติ
กรุงเทพฯ และ ปริมณฑล	มีมุมเล่น และของเล่นที่หลากหลาย ส่วนใหญ่เป็นชุดของเล่นสำเร็จรูป	เครื่องเล่นสนาม สระว่ายน้ำ มีอาคารเพื่อฝึกประสบการณ์เสริมจากในห้องเรียนปกติ

รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัยที่บ้าน

รูปแบบการจัดกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่บ้าน พบว่า มีกิจกรรม 3 รูปแบบหลัก คือ 1) กิจกรรมการเล่น 2) กิจกรรมทักษะชีวิต และ 3) กิจกรรมการออกนอกบ้าน โดยกิจกรรมการเล่นในชนบท และในกรุงเทพฯ และปริมณฑลที่พบมากที่สุด คือ การวิ่งเล่นแบบอิสระในเขตเมือง คือ การเล่นบทบาทสมมติ กิจกรรม

ทักษะชีวิตในเขตชนบท เขตเมือง และในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ที่พบมากที่สุด คือ การทำงานบ้าน และกิจกรรมการออกนอกบ้านในเขตชนบท ที่พบมากที่สุด คือ พาเด็กเดินไปรู้จักญาติหรือเล่นกับเพื่อนข้างบ้านในชุมชนในเขตเมือง คือ การพาเด็กเดินไปเที่ยวในสวนสาธารณะ ส่วนในกรุงเทพฯ และปริมณฑล คือ การพาเด็กไปเที่ยวสวนสัตว์ ห้างสรรพสินค้า และตลาด (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่บ้านตามเขตชนบทเมือง และกรุงเทพฯ และปริมณฑล

พื้นที่	ลักษณะกิจกรรมทางกายที่บ้าน (ในและนอกบ้าน)					
	กิจกรรมการเล่น	จำนวนครัวเรือน	กิจกรรมทักษะชีวิต	จำนวนครัวเรือน	กิจกรรมออกนอกบ้าน	จำนวนครัวเรือน
เขต ชนบท ของ 4 ภูมิภาค	1. วิ่งเล่นแบบอิสระ	5	1. ฝึกให้เด็กทำงานบ้าน	4	1. พาเด็กเดินไปรู้จักญาติหรือเล่นกับเพื่อนข้างบ้าน	6
	เช่น วิ่งไล่จับกับเพื่อน		เช่น ล้างจาน		ในชุมชน	
	ในสวนสาธารณะ		กวาดบ้าน และซักผ้า			
	วิ่งเล่นซ่อนหากับผู้ปกครอง					
	2. ปั่นจักรยานกับเพื่อนข้างบ้านและในโรงเรียน	4	2. ฝึกให้ปลูกผัก3		2. ให้เด็กเดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน	4
	สวนสาธารณะ		ดูแลต้นไม้เลี้ยงสัตว์			
	เล่นอุปกรณ์กีฬา		ช่วยทำประกอบอาหาร ตัดกระดุมเสื่อ			
	3. วาดภาพระบายสี ต่อบล็อกโดมิโน เล่นตุ๊กตา	3			3.พาเด็กเดินไปเที่ยวชมสัตว์เลี้ยงพืชที่ปลูกในสวนในไร่	
เขต เมือง ของ 4 ภูมิภาค	1. เล่นบทบาทสมมติกับพ่อแม่และเพื่อน	5	1. ฝึกให้เด็กทำงานบ้าน	5	1. พาเด็กเดินไปเที่ยวในสวนสาธารณะ	5
			เช่น ล้างจาน			
			กวาดบ้าน และซักผ้า			
	2. เล่นตุ๊กตา วาดภาพระบายสี ต่อบล็อกโดมิโน	4	2. ฝึกให้ตัดกระดุมเสื่อ เก็บที่นอนด้วยตัวเอง	5	2. พาเด็กเดินไปตลาด ทำบุญที่วัด	3

ตารางที่ 5 รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัยที่บ้านตามเขตชนบทเมือง และกรุงเทพฯ และปริมณฑล(ต่อ)

พื้นที่	ลักษณะกิจกรรมทางกายที่บ้าน (ในและนอกบ้าน)					
	กิจกรรม การเล่น	จำนวน ครัวเรือน	กิจกรรม ทักษะชีวิต	จำนวน ครัวเรือน	กิจกรรม ออกนอกบ้าน	จำนวน ครัวเรือน
	3. วิ่งเล่นแบบ อิสระ เช่น วิ่งไล่ จับกับเพื่อนใน สวนสาธารณะ วิ่งเล่นซ่อนหากับ ผู้ปกครอง	3			3. พาเด็กเดินไป รู้จักญาติ หรือเล่น กับเพื่อนข้างบ้าน ในชุมชน	2
กรุงเทพฯ และ ปริมณฑล	1. วิ่งเล่นแบบ อิสระ เช่น วิ่งไล่ จับกับเพื่อนใน สวนสาธารณะ วิ่งเล่นซ่อนหากับ ผู้ปกครอง	4	1. ฝึกให้เด็ก ทำงานบ้าน เช่น ล้างจาน กวาดบ้าน และ ซักผ้า	4	1. พาเด็กไปเที่ยว สวนสัตว์	3
	2. เล่นตุ๊กตา วาดภาพระบายสี ต่อบล็อกโดมิโน่	3	2. ฝึกให้ติด กระดุมเสื้อ เก็บที่นอนด้วย ตัวเอง	4	2. พาเด็กไป ห้างสรรพสินค้า/ เดินตลาด	3
	3. ปั่นจักรยานกับ เพื่อนข้างบ้าน	2				

รูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัยที่บ้าน รูปแบบการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่บ้าน พบว่า ทั้งเขตชนบทเมือง กรุงเทพฯ และปริมณฑล จะจัดบ้านให้โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเพียง มีของเล่นที่หลากหลาย ส่วนสภาพแวดล้อมนอกบ้าน ในเขตชนบท ใช้สภาพแวดล้อมที่

เป็นธรรมชาติเป็นสถานที่เล่น เช่น สนามหญ้า กองดินทราย ไร่นา สวนผลไม้ และสถานที่อื่นๆ เช่น โรงเรียน วัด เป็นต้น ส่วนเขตเมือง และในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ใช้สวนสาธารณะ สนามกีฬา เครื่องเล่นสนาม ในหมู่บ้านหรือที่เทศบาลจัดไว้ให้ และสถานที่อื่นๆ ที่อยู่ใกล้ เช่น ตลาด วัด และห้างสรรพสินค้า เป็นต้น ในการทำกิจกรรม (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 สภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่บ้านตามเขตชนบทเมือง และกรุงเทพฯ และปริมณฑล

พื้นที่	สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายที่บ้าน	
	ในบ้าน	นอกบ้าน
เขตชนบท ของ 4 ภูมิภาค	จัดบ้านให้โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเพียง มีของเล่นที่ หลากหลาย	ใช้สภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติเป็น สถานที่เล่น เช่น สนามหญ้า กองดินทราย ไร่นา สวนผลไม้ และสถานที่อื่นๆ เช่น โรงเรียน วัด เป็นต้น
เขตเมือง ของ 4 ภูมิภาค	จัดบ้านให้โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเพียง มีของเล่นที่ หลากหลาย	ใช้สวนสาธารณะ สนามกีฬา เครื่องเล่น สนามที่เทศบาลจัดไว้ให้ และสถานที่อื่นๆ ที่อยู่ใกล้ เช่น ตลาด วัด และ ห้างสรรพสินค้า เป็นต้น
กรุงเทพฯ และปริมณฑล	จัดบ้านให้โล่ง อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเพียง มีของเล่นที่ หลากหลาย	ใช้สวนสาธารณะ สนามกีฬา เครื่องเล่น สนาม ในหมู่บ้านหรือที่เทศบาลจัดไว้ให้ และสถานที่อื่นๆ ที่อยู่ใกล้ เช่น ตลาด วัด และห้างสรรพสินค้า เป็นต้น

วิจารณ์

จากผลการศึกษาที่พบว่าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทั้งเขตชนบท เมือง กรุงเทพฯ และปริมณฑล มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน 4 รูปแบบหลักคล้ายคลึงกัน คือ 1) กิจกรรมตามหน่วยการเรียนรู้ 6 กิจกรรมหลัก 2) กิจกรรมทักษะชีวิต 3) กิจกรรมสร้างวินัย และ 4) กิจกรรมอื่นๆ โดยมีความหลากหลายและแตกต่างกันบ้างในตัวกิจกรรมรวมถึงการจัดสภาพแวดล้อมตามบริบทพื้นที่ที่ต่างกัน ทำให้เห็นรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามีความหลากหลายสอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กเล็ก 12 แห่งในประเทศไทย โดยธีรพงษ์ คำพุฒ และคณะ⁽¹²⁾

ในด้านสภาพแวดล้อม ผลการศึกษาพบว่าสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในเขตชนบท จะเน้นทำกิจกรรมในสนามหญ้า หรือนอกอาคารเรียนมากกว่าในเขตเมือง เนื่องจากมีขนาดของพื้นที่และสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติมากกว่า รวมถึงการเรียนรู้นอกโรงเรียนก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือ การเรียนรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในเชิงเกษตรกรรม หรือธรรมชาติ ในขณะที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในเขตเมือง จะเน้นกิจกรรมในห้องเรียน การใช้สื่อการเรียนการสอนหรือของเล่นสำเร็จรูปมากกว่า รวมถึงการจัดสนามเด็กเล่นที่มีอุปกรณ์การเล่นสำเร็จรูปด้วยซึ่งเป็นการปรับใช้สภาพพื้นที่ที่มีอยู่ให้เหมาะสมกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัยตามบริบทพื้นที่ทั้งในและ

นอกห้องเรียน อาคารเรียน และโรงเรียน สอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยในสถานพัฒนาเด็กเล็ก 12 แห่งในประเทศไทย โดยธีรพงษ์ คำพุด และคณะ⁽¹²⁾ และการศึกษาในต่างประเทศ โดย Tandon และคณะ⁽⁶⁾ และ Schlechter และคณะ ในประเทศสหรัฐอเมริกา⁽⁷⁾ ที่พบว่าการจัดสภาพแวดล้อมและการเรียนรู้ที่หลากหลายในด้านสถานที่ที่จะส่งผลต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กปฐมวัย

ส่วนผลการศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่บ้าน พบว่า มีกิจกรรม 3 รูปแบบหลัก คือ 1) กิจกรรมการเล่น 2) กิจกรรมทักษะชีวิต และ 3) กิจกรรมการออกนอกบ้าน ส่วนการจัดสภาพแวดล้อมโดยจัดให้มีของเล่นที่หลากหลายในบ้าน มีการใช้อุปกรณ์และสถานที่ต่างๆ ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ เช่น สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ วัด โรงเรียน ห้างสรรพสินค้า หรือไร่นา เป็นต้น ตามแต่บริบทของเมืองและชนบท สอดคล้องกับการศึกษาโดย Barnett และคณะ ในประเทศออสเตรเลีย ที่พบว่า สภาพแวดล้อมที่บ้าน และชุมชนที่มีอุปกรณ์การเล่นรวมถึงสถานที่ที่เหมาะสม ช่วยเพิ่มโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายและมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น⁽¹¹⁾

ในด้านปริมาณการมีกิจกรรมทางกายจากตารางเวลาประจำวันของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย พบว่ามีการจัดกิจกรรมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายประมาณ 160 นาทีต่อวัน หรือร้อยละ 89 ของข้อแนะนำการมีกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัยโดยองค์การอนามัยโลก ที่แนะนำให้เด็กปฐมวัยอายุ 1-4 ปี มีกิจกรรมทางกายในรูปแบบต่างๆ ในระดับหนัก ปานกลาง

และเบาผสมผสานกัน อย่างน้อยวันละ 180 นาที⁽⁵⁾ ซึ่งนับเป็นสัดส่วนที่สูง โดยระยะเวลาที่ยังไม่ครบ ผู้ปกครองสามารถเพิ่มเติมโดยการจัดกิจกรรมหรือร่วมมีกิจกรรมกับเด็กได้ ทั้งการเล่นด้วยกันในบ้าน หรือพาไปสถานที่ต่างๆ ในชุมชน เช่น สนามเด็กเล่น สวนสาธารณะ วัด โรงเรียน ห้างสรรพสินค้า หรือไร่นา เป็นต้น ตามแต่บริบทของเมืองและชนบท โดยผู้ปกครองและครูสามารถช่วยลดการใช้หน้าจอให้กับเด็กลงได้ด้วยการชักชวนหรือนำให้เด็กปฐมวัยมีกิจกรรมอย่างอื่นแทน ดังข้อแนะนำขององค์การอนามัยโลก ที่ให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่ใช้หน้าจอน้อยกว่าวันละ 60 นาที⁽⁵⁾

ทั้งนี้ การศึกษานี้มีข้อจำกัดบางประการ คือ ผลการศึกษาอาจจะไม่ครอบคลุมและไม่สามารถเป็นตัวแทนของประเทศได้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากเครือข่ายการทำงานของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพกับศูนย์อนามัยเขต ศูนย์อนามัยเขตกับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในแต่ละจังหวัด และครัวเรือนกับสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยเท่านั้นซึ่งแม้ทีมวิจัยจะพยายามคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทั้งในด้านภูมิภาค เขตเมืองและชนบท สังกัดของสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยและความหลากหลายของครัวเรือน จึงอาจทำให้ได้ภาพการส่งเสริมที่ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างโดยทั่วไป ดังนั้นการศึกษาต่อไปควรคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้มีความหลากหลายของทรัพยากรและการดำเนินการในระดับที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ การศึกษานี้ยังไม่ได้มุ่งศึกษาด้านวิธีการในการจัดกิจกรรมหรือกระตุ้นการดำเนินกิจกรรมต่อเด็กปฐมวัยของครูและผู้ปกครอง รวมถึงปัญหาอุปสรรค ความท้าทาย และแนวทางการแก้ไขการศึกษาต่อไปจึงควรศึกษาเพิ่มเติมในประเด็น

เหล่านี้ เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาและวิธีการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพียงพอเหมาะสมตามวัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย เขตสุขภาพ ศูนย์อนามัยเขต สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ) กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรพัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กปฐมวัยด้วยการนำรูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากการศึกษาไปปรับใช้กับบริบทพื้นที่เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กปฐมวัย

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ) กระทรวงศึกษาธิการ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ควรสนับสนุนการศึกษาวิจัยพัฒนาองค์ความรู้เพื่อพัฒนานโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กปฐมวัยของประเทศ

สรุปผลการศึกษา

สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทั้งเขตชนบท เมือง และกรุงเทพฯ และปริมณฑล มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน 4 รูปแบบหลักคล้ายคลึงกัน คือ

1) กิจกรรมตามหน่วยการเรียนรู้ 6 กิจกรรมหลัก
2) กิจกรรมทักษะชีวิต 3) กิจกรรมสร้างวินัย และ 4) กิจกรรมอื่นๆ โดยมีความหลากหลายและแตกต่างกันบ้างในตัวกิจกรรมและการจัดสภาพแวดล้อมตามบริบทพื้นที่ที่ต่างกัน ด้านสภาพแวดล้อม สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในเขตชนบทจะเน้นทำกิจกรรมในสนามหญ้า หรือนอกอาคารเรียนมากกว่าในเขตเมือง ในขณะที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยในเขตเมือง จะเน้นกิจกรรมในห้องเรียน การใช้สื่อการเรียนการสอน หรือของเล่นสำเร็จรูปมากกว่า ส่วนผลรูปแบบและสภาพแวดล้อมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กปฐมวัยที่บ้าน พบว่า มีกิจกรรม 3 รูปแบบหลักคือ 1) กิจกรรมการเล่น 2) กิจกรรมทักษะชีวิต และ 3) กิจกรรมการออกนอกบ้าน และการจัดสภาพแวดล้อมให้มีของเล่นที่หลากหลายในบ้าน และการใช้อุปกรณ์และสถานที่ต่างๆ ในชุมชนให้เกิดประโยชน์

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณแพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร อธิบดีกรมอนามัย แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุขเขตสุขภาพที่ 5 นายแพทย์อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย ที่ให้การสนับสนุนการศึกษานี้มาโดยตลอด ขอขอบคุณศูนย์อนามัยที่ 1, 4, 7, 12 และสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมืองที่ประสานกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่อย่างดี ผู้บริหารและคณาจารย์จากสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทุกแห่งในการศึกษานี้ และผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยทุกท่านสำหรับความร่วมมือในการลงพื้นที่และให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลเป็นอย่างดี ทั้งนี้ผลการศึกษาเกิดจากการวิเคราะห์และความเห็นอย่างอิสระของทีมผู้วิจัย โดยไม่เกี่ยวข้องกับหน่วยงานแต่อย่างใด

เอกสารอ้างอิง

1. Aboud FE, Yousafzai AK. Very Early Childhood Development. In: Black RE, Laxminarayan R, Temmerman M, Walker N, editors. Reproductive, Maternal, Newborn, and Child Health: Disease Control Priorities, Third Edition (Volume 2). Washington (DC) 2016.
2. Jackowski SA, Baxter-Jones AD, Gruodyte-Raciene R, Kontulainen SA, Erlandson MC. A longitudinal study of bone area, content, density, and strength development at the radius and tibia in children 4-12 years of age exposed to recreational gymnastics. *Osteoporos Int.* 2015;26(6): 1677-90.
3. Tandon PS, Tovar A, Jayasuriya AT, Welker E, Schober DJ, Copeland K, et al. The relationship between physical activity and diet and young children's cognitive development: A systematic review. *Prev Med Rep.* 2016;3:379-90.
4. Hinkley T, Timperio A, Watson A, Duckham RL, Okely AD, Cliff D, et al. Prospective associations with physiological, psychosocial and educational outcomes of meeting Australian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):36.
5. WHO. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization; 2019.
6. Tandon PS, Saelens BE, Christakis DA. Active play opportunities at child care. *Pediatrics.* 2015;135(6):e1425-31.
7. Schlechter CR, Rosenkranz RR, Fees BS, Dzewaltowski DA. Preschool Daily Patterns of Physical Activity Driven by Location and Social Context. *J Sch Health.* 2017;87(3):194-9.
8. Soini A. Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. Jyväskylä: University of Jyväskylä; 2015.
9. Soini A, Watt A, Tammelin T, Soini M, Sääkslahti A, Poskiparta M. Comparing the physical activity patterns of 3-year-old Finnish and Australian children during childcare and homecare days. *BALTIC JOURNAL OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY* 2014;6(3):171-82.
10. Webster EK, Wadsworth DD, Robinson LE. Preschoolers' time on-task and physical activity during a classroom activity break. *Pediatr Exerc Sci.* 2015;27(1):160-7.

11. Barnett LM, Hnatiuk JA, Salmon J, Hesketh KD. Modifiable factors which predict children's gross motor competence: a prospective cohort study. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2019;16(1):129.
12. Khamput T, Patsorn K, Thongbo T, Seunglee S, Keryai T, Sangsamritpol W, et al. Administration of Physical Activity Promotion by Twelve Local Administrative Organizations in Thailand. *Health Systems Research.* 2019;13(1):63-89.
13. Mei H, Johansson E, Hagstromer M, Xiong Y, Zhang L, Zhang J, et al. Physical Activity Levels in Chinese One-Year-Old Children and Their Parents, an Early STOPP China Study. *PLoS One.* 2016;11(4):e0153605.