



เด็กวัย 6-12 ขวบ เป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เด็กมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีพัฒนาการสมวัย ทั้งร่างกายและจิตใจ และพัฒนาการการเข้าสังคม แต่ปัจจุบันเด็กไทยในทุกช่วงวัยมีแนวโน้มเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง การบริโภคสื่อและอุปกรณ์เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น เกมมือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ ดึงดูดความสนใจของเด็กให้อยู่หน้าจอ ขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายที่เหมาะสม ประกอบกับพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ชอบบริโภคขนมขบเคี้ยว ส่งผลให้การเจริญเติบโตของเด็กผิดปกติ สุขภาพร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์แข็งแรง และส่งผลให้พัฒนาการด้านต่างๆ ช้าลงด้วย



ชวนเด็ก ๆ มาออกกำลังกาย
"เพิ่มพลังสมอง เพิ่มความจำ เพิ่มพลังความคิด"

ออกกำลังกาย เพิ่มพลังสมอง เพิ่มความจำ เพิ่มพลังความคิด

การศึกษาของมหาวิทยาลัยฮิลลินอยล์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ระบุว่าร่างกาย จิตใจ และสมอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก กล่าวคือหากร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส จะส่งผลให้สมองทำงานได้ดี การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายและสมองมากขึ้น นั่นหมายถึงปริมาณออกซิเจนที่ไปเลี้ยงร่างกายและสมองมากขึ้น ทำให้เซลล์สมองแข็งแรง การเชื่อมต่อปลายประสาทระหว่างเซลล์ประสาทที่เรียกว่า Synapse ดีขึ้น สามารถส่งผ่านข้อมูลระหว่างกันได้เร็วและมีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ส่งผลให้การเรียนรู้และความจำดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้เด็กมีสมาธิและมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

หลักการง่ายๆ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็ก

- ควรให้เด็กลดหรือหลีกเลี่ยงการนั่งและการนอนที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- จัดให้เด็กได้ทำกิจกรรมอื่นๆ ในยามว่าง เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น
- ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน
- ส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่างน้อยวันละประมาณ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก รวมทั้งฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อลดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย

การออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างไรกับน้องๆ บ้าง

- เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งมีผลต่อความสูงของน้องๆ
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น พัฒนาระบบประสาทสั่งการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ
- ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจให้แข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายกับพ่อแม่ เพื่อนๆ ในวัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กเกิดความสุขสนุกสนาน ร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใส รวมทั้งมีความมั่นใจและกล้าแสดงออก

คุณพ่อคุณแม่จึงควรจัดให้เด็กๆ ได้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อให้น้อง ๆ มีพัฒนาการสมวัยและมีสมรรถภาพร่างกายที่ดี พร้อมสำหรับทุกการเรียนรู้และมีความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในและนอกห้องเรียน

เขียนโดย โดย รุ่งนภา พึ่งน้ำ เรียบเรียงโดย สิริรัมภา การะนนท์ บรรณาธิการ ภัทรภร เอี่ยมอุตุมะ

