



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แผนกสามัญศึกษา
(ฉบับปรับปรุง)

• คู่มือ •

การบริหารกายของสามเณร ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม

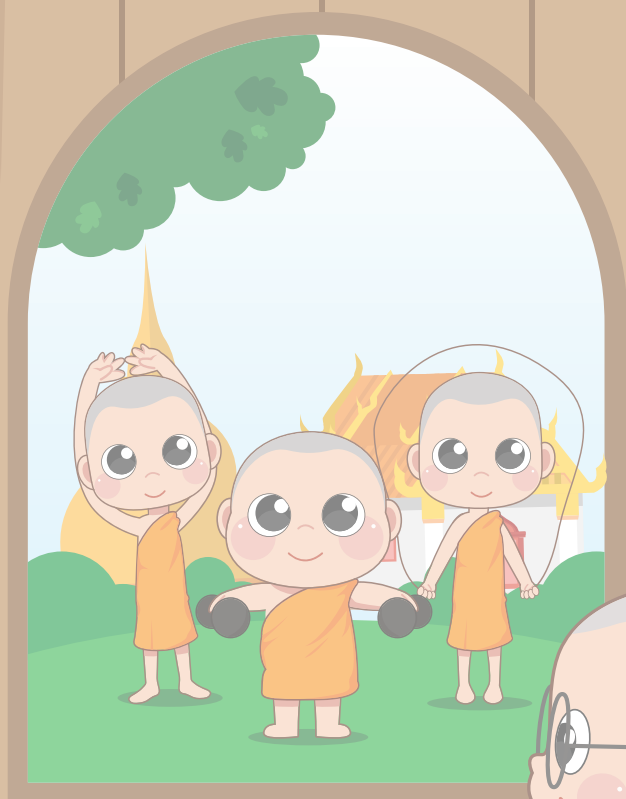


กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย พ.ศ. ๒๕๖๖

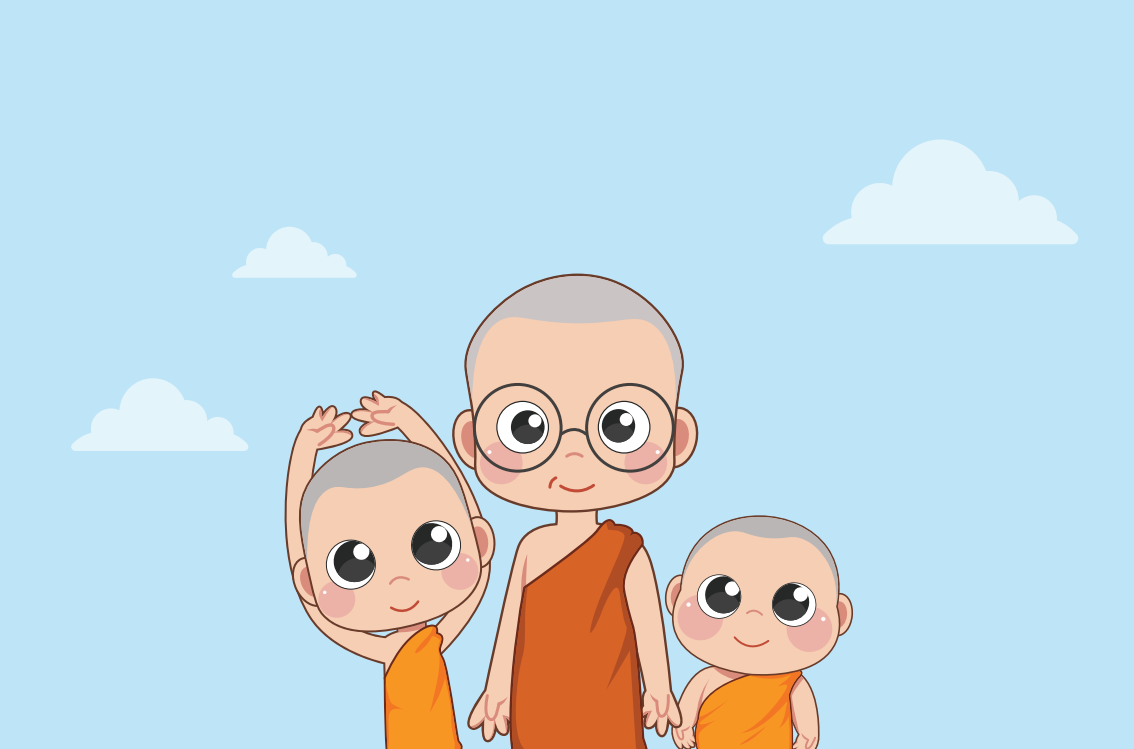


• คู่มือ •

การบริหารกายของสามเณร ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย พ.ศ. ๒๕๖๖



คู่มือการบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา (ฉบับปรับปรุง)

จัดพิมพ์โดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๒ ๕๙๐ ๔๕๙๐
โทรสาร ๐๒ ๕๙๐ ๔๕๘๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

จำนวน

๑,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท เอ ดรีม สตูดิโอ จำกัด

ISBN

๙๗๘-๖๑๖-๑๑-๕๐๑๗-๔

บทนำ

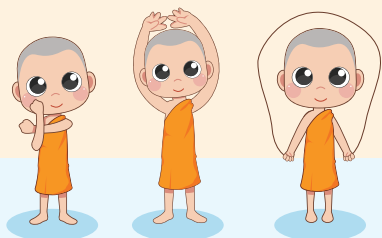
กรมอนามัย มีบทบาทหลักในการสร้างสังคมรอบรู้ สุขภาพดีทุกช่วงวัย อนามัยสิ่งแวดล้อมได้มาตรฐาน และมีแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ระยะเวลา ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐) ซึ่งมีเป้าประสงค์ที่ ๖ คือ ประชาชนในพื้นที่เขตเมือง พื้นที่พิเศษ กลุ่มเปราะบาง/ชายขอบ/แรงงานข้ามชาติ มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี (กองแผนงาน กรมอนามัย, ๒๕๖๕) และจากการสำรวจพบว่าสามแณรมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน ได้ไม่ตรงตามค่าเป้าหมาย ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๖๕) ดังนั้น ทางกรมอนามัยจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในสามแณร โดยร่วมมือกับหน่วยงานภาคีเครือข่ายจัดทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ เรื่อง การสร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ระหว่างสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) กับสำนักงานการศึกษา พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พศ.) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย (มจร) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย (มมร) กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพื่อเป็นการสานพลังขับเคลื่อนสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา



ดังนั้น ทางกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงได้จัดทำ “คู่มือการบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา (ฉบับปรับปรุง)” เพื่อเป็นแนวทางการสร้างสุขภาวะในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา รวมทั้งเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณร สู้การมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ด้านสุขภาพ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมกับบริบท รวมทั้ง การส่งเสริมให้สามเณรมีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉงด้วยกิจกรรมทางกาย ภายใต้ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ตามแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๗๓) (คณะกรรมการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, ๒๕๖๑) และได้รับเกียรติ จากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงพิจารณาให้ข้อเสนอแนะ และคำแนะนำในการวิเคราะห์การบริหารกายให้เหมาะสมกับกิจวัตรประจำวัน ของสามเณร และรูปแบบการบริหารกายสำหรับสามเณรที่มีภาวะอ้วน เพื่อเป็น รูปแบบการบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ทั่วประเทศ

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

มกราคม ๒๕๖๖



สารบัญ

หน้า

ตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกาย	๕
ด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)	
สถานการณ์ภาวะสุขภาพของสามเณรในประเทศไทย	๖
การบริหารกายสำหรับสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา	๙
• ในช่วงก่อนมาโรงเรียน	๑๐
• ในช่วงก่อนเข้าเรียน	๑๑
• ในช่วงพักระหว่างคาบเรียน	๒๕
• ในช่วงก่อนเลิกเรียน	๒๕
• ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน	๒๖
- การบริหารกายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ	๒๗
- การบริหารกายด้วยการกระโดดเชือก	๓๐
- การบริหารกายด้วยดัมเบล : ท่า Biceps Curls	๓๒
- การบริหารกายด้วยการสะบัดเชือก (Battle ropes)	๓๓
• ในช่วงวันหยุดเรียน	๔๐
• รูปแบบการบริหารกายของสามเณรที่มีภาวะอ้วน	๔๑
บรรณานุกรม	๔๖
• รายนามคณะผู้จัดทำ	๔๗

ตารางการประเมินความหนัก

ของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)

ระดับความหนัก	ระดับความเหนื่อย	การทดสอบการพูด	ตัวอย่างกิจกรรม	คำแนะนำ
หนัก	เหนื่อยมาก	รู้สึกเหนื่อยมาก พูดได้เป็นคำสั้น ๆ	วิ่ง กระโดดเชือก กระโดดตบ	กิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอสำหรับเด็ก และวัยรุ่น
ปานกลาง	เหนื่อยเล็กน้อย	หายใจหนัก และถี่ขึ้น พูดเป็น ประโยคได้	เดินเร็ว ปั่นจักรยาน กายบริหาร การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ การสับดเชือก การยกดัมเบล	(อายุ ๖-๑๗ ปี) อย่างน้อย วันละ ๖๐ นาที ทุกวัน สำหรับกิจกรรม ทางกายระดับ ปานกลางถึงหนัก
เบา	ไม่ค่อยเหนื่อย	หายใจเร็วขึ้น พูดได้ปกติ	เดินเล่น กวาดลานวัด ทำความสะอาด เดินขึ้นบันได	ควรมีกิจกรรม ทางกายระดับเบา หลาย ๆ ชั่วโมง ในแต่ละวัน

สถานการณ์ภาวะสุขภาพ ของสามเณรในประเทศไทย

ประเทศไทยมีโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จำนวนทั้งสิ้น ๔๐๗ แห่ง มีสามเณร จำนวน ๓๒,๗๓๖ รูป (กองพุทธศาสนศึกษา, ๒๕๖๔) ซึ่งสามเณรเป็นกลุ่มที่ไม่สามารถเข้าสู่ระบบการศึกษาสายสามัญตามปกติของกระทรวงศึกษาธิการได้ ดังนั้น โรงเรียนพระปริยัติธรรมจึงเป็นช่องทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในสามเณร ซึ่งโรงเรียนพระปริยัติธรรมนอกจากจะเน้นการพัฒนาคุณภาพการศึกษาในสามเณรแล้ว ยังมีความต้องการให้สามเณรมีสุขภาวะที่ดีอีกด้วย เป็นไปตามมาตรฐานนโยบายรัฐเช่นเดียวกับประชากรไทยกลุ่มอื่น จากข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริ สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนา ปีการศึกษา ๒๕๖๔ พบว่าสามเณรมีภาวะผอม และภาวะเตี้ยต่ำกว่าร้อยละ ๕ ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ แต่ยังคงถือว่าไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ ๕) (กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔) และยังพบว่า สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วน และอ้วน โดยสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ ๑๐) (กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๔) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างปีการศึกษา ๒๕๖๒ และ ๒๕๖๔ พบว่า สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ ๒๔.๖๙ เป็นร้อยละ ๒๔.๘๙ (โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ๒๕๖๔) จะเห็นได้ว่าภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนในสามเณรมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งชี้ให้เห็นว่าสถานการณ์เริ่มอ้วนและอ้วนในสามเณรเป็นปัญหาที่สำคัญและควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะอ้วนของสามเณร ได้แก่ เล่นเกม เฟซบุ๊ก ไลน์ และฉันทะเครื่องมือที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำปानะ น้ำหวาน น้ำอัดลม เป็นต้น (พระพิชญ์ อดุลยา, ๒๕๖๑) เนื่องจากสามเณรไม่สามารถเลือกอาหารเองได้ จึงต้องบริโภคอาหารที่ฆราวาสนำมาถวาย ประกอบกับการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอและเหมาะสม และการศึกษาด้านพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเองของสามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขตภาคเหนือตอนบน ในปีการศึกษา ๒๕๖๐ และ ๒๕๖๑ ที่ผ่านมา พบว่า สามเณรส่วนใหญ่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีแนวโน้มไม่ผ่านเกณฑ์มากขึ้น ร้อยละ ๖๗.๓ และ ๘๒.๒ ตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ในรายด้าน พบว่า สามเณรไม่ผ่านเกณฑ์ด้านการทดสอบ ด้านความแข็งแรงและอดทน ของกล้ามเนื้อมากที่สุด ร้อยละ ๕๑.๒ และร้อยละ ๖๑.๑ ตามลำดับ รองลงมาไม่ผ่านเกณฑ์ ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ร้อยละ ๓๓.๗ และ ๓๐.๑ ตามลำดับ ส่วนด้านความอดทน ของระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจสามารถทำได้ดี (อโนชา วิบุลสาร และคณะ, ๒๕๖๑) จะเห็นได้ว่าสามเณรมีังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และยังไม่มีการส่งเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มสามเณรที่ชัดเจน จึงส่งผลให้สามเณรมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน และส่งผลต่อปัญหาด้านสุขภาพในอนาคต ตามมา (พระพิชญ์ อดุลยา, ๒๕๖๑)

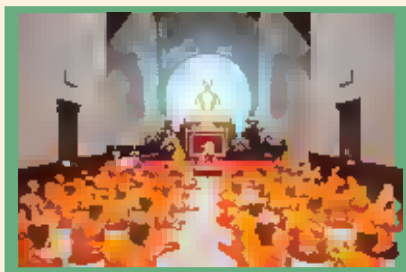
จากสถานการณ์ปัญหาภาวะอ้วนของสามเณรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสามเณรทั้งระยะสั้น และระยะยาว โดยระยะสั้น คือการไม่มีสมาธิในการเรียน กระทั่งต่อผลการเรียน ส่วนระยะยาวเกิดโรคต่าง ๆ อาทิเช่น โรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ตามมาและยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของสามเณร ซึ่งผลกระทบเหล่านี้ จะส่งผลต่อการสืบเนื่องงบประมาณค่าใช้จ่ายจำนวนมากในการรักษาพยาบาล

ดังนั้น จึงควรสร้างเสริมให้สามเณรมีความรอบรู้สุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพ ที่พึงประสงค์ด้วยการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เพียงพอ และเหมาะสม รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพื่อให้สามเณรมีการเจริญเติบโต เต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดี และมั่นคง มีสุขภาวะพร้อม ที่จะแผ่รังสีสุขภาพตนเอง



การบริหารกายสำหรับสามเณร ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

สามเณรที่อยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา มีอายุในช่วง ๑๒ - ๑๘ ปี เป็นช่วงวัยเรียนและวัยรุ่นซึ่งร่างกายกำลังจะเจริญเติบโตก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งทางองค์การอนามัยโลกได้แนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับเด็ก (อายุ ๖ - ๑๗ ปี) อย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกระดูกและข้อต่อด้วย ซึ่งถือว่าเป็นเกณฑ์อายุช่วงเดียวกันกับสามเณร แต่ในการบริหารกายของสามเณรคงอยู่ในระดับเบา และปานกลาง เนื่องจากต้องดูความเหมาะสมของสมณเพศด้วย โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ควรมีแนวทางการบริหารกายให้กับสามเณร ดังนี้



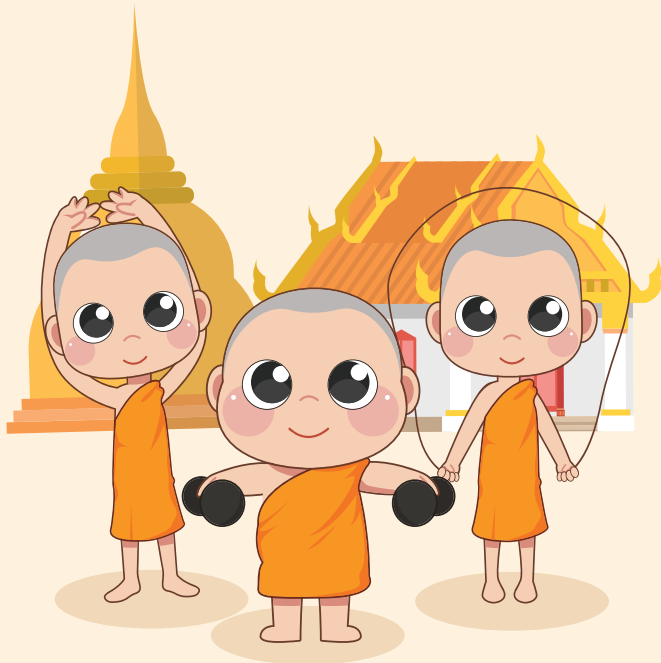
ในช่วงก่อนมาโรงเรียน

สามเณรที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา มีที่พักอยู่ในโรงเรียนและอยู่ที่วัดภายในจังหวัดนั้น ๆ ในช่วงเช้าก่อนมาโรงเรียนควรมีกิจวัตร ในการเดินบิณฑบาตประมาณ ๓๐ นาที หรือถ้าไม่มีการบิณฑบาต ควรมีกิจกรรมในการเดินเร็วภายในสถานที่ของโรงเรียนหรือวัดที่พำนักอาศัยนั้น ๆ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง



ในช่วงก่อนเข้าเรียน

โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ควรมีโปรแกรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนเรียนหนังสือ เพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกายก่อนเรียนหนังสือประมาณ ๑๐ นาที ในช่วงเช้าแถว โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ขอแนะนำท่าการบริหารกายที่เหมาะสมกับท่าทางในการนั่งเรียนหนังสือ ซึ่งต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการนั่งเรียนหลายชั่วโมง โดยมีท่าการบริหารกาย ดังนี้



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำที่ ๑

การฝึกหายใจเพื่อให้ร่างกายรับอากาศ (ออกซิเจน) ยามเช้า
ทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

ประสานมือด้านหน้า ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นด้านบน
อย่างช้า ๆ พร้อมสูดหายใจเข้าจนแขนเหนือศีรษะ
(แขนตึง)

๒.

๓.

จากนั้นลดแขนลงด้านหน้าช้า ๆ
พร้อมหายใจออก ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๒

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านหน้า - หลัง และด้านข้าง ดังนี้

• การยืดเหยียดคอด้านหน้า

๑.

ทำเริ่มต้น

สามารถปฏิบัติในทำยืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง



ทำปฏิบัติ

๒.

เงยศีรษะไปทางด้านหลัง ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
แล้วตั้งศีรษะตรงเหมือนเดิม ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๒

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านหน้า - หลัง และด้านข้าง ดังนี้

● การยืดเหยียดคอด้านหลัง

๑.

ท่าเริ่มต้น

สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง



ท่าปฏิบัติ

๒.

ก้มศีรษะมาทางด้านหน้า ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
แล้วตั้งศีรษะตรงเหมือนเดิม ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำที่ ๒

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ
ด้านหน้า - หลัง และด้านข้าง ดังนี้

● การยืดเหยียดคอด้านข้าง

๑.

ทำเริ่มต้น

สามารถปฏิบัติในท่ายืน หรือนั่งศีรษะตั้งตรง



๒.

ทำปฏิบัติ

เอียงศีรษะมาทางด้านซ้าย/ขวา

ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง

ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าที่ ๓

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง



๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว

๒.

ท่าปฏิบัติ

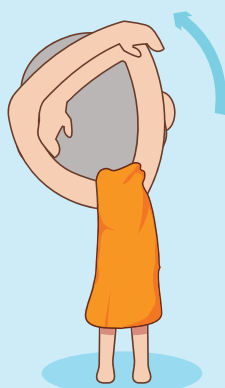
ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ แขนแนบหู พับแขนไปด้านหลังในท่าคว่ำมือ ใช้มือซ้าย
ดึงศอกขวาไปด้านซ้าย ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง



๑



๒



๓

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๔

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบัก

๑.

ทำเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ทำปฏิบัติ

ยกแขนซ้ายพาดมาทางไหล่ขวา
แขนขวาออกแรงดึงแขนซ้าย
เข้าหาลำตัว ค้างไว้ ๑๕ - ๒๐ วินาที
สลับข้าง

๒.

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๕

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบส่วนปลาย

๑.

ท่าเริ่มต้น

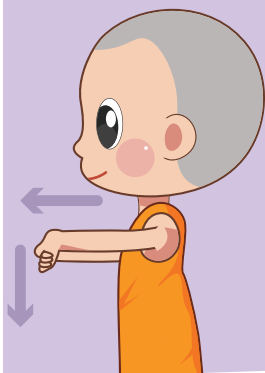
ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

เหยียดแขนซ้ายไปทางด้านหน้าหงายมือ
ใช้มือขวาออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณฝ่ามือ
ของมือซ้าย ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง

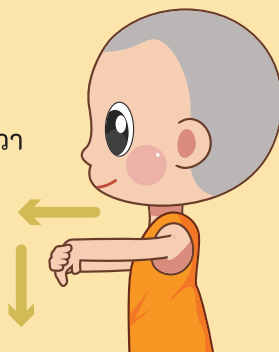
๒.



๓.

ท่าปฏิบัติ

เหยียดแขนซ้ายไปทางด้านหน้าคว่ำมือ ใช้มือขวา
ออกแรงกดเข้าหาลำตัว บริเวณหลังมือ
ของมือซ้าย ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๖

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

๒.

ประสานมือนอกขึ้นเหนือศีรษะแขนตรง
เอียงลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านขวา ค้างไว้
๑๕-๒๐ วินาที กลับมาท่าเดิม ทำสลับข้าง

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าที่ ๗

การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออก
และกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ท่าปฏิบัติ

๒.

ประสานมือไปทางด้านหลัง ค่อย ๆ ยกแขนขึ้น
จนรู้สึกตึงบริเวณหน้าอก ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำที่ ๘

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน

๑.

ทำเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



ทำปฏิบัติ

๒.

ประสานนิ้วมือยื่นแขนไปด้านหน้าระดับหัวไหล่
หันฝ่ามือออกด้านนอก จนรู้สึกตึงที่หลังส่วนบน
ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตอนที่ ๓

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง
และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

๑.

ท่าเริ่มต้น

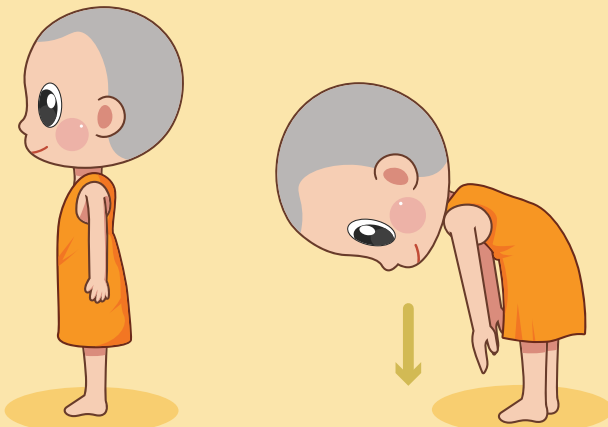
ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่
ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า แขนอยู่ข้างลำตัว



๒.

ท่าปฏิบัติ

ก้มตัวไปด้านหน้า พยายามเหยียดเข่าให้ตึง เหยียดแขนลงแตะปลายเท้า (หากแตะ
ปลายเท้าไม่ถึง ให้พยายามก้มให้ได้มากที่สุด) ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ท่าที่ ๑๐

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหน้า

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตรง ท้นหน้าเข้าหาเก้าอี้



๒.

ท่าปฏิบัติ

ให้งอเข่าซ้ายชี้ลงพื้น นำส้นเท้าซ้ายเข้ามาชิดกันให้มากที่สุด ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้ายค้างไว้แล้วเกร็งกัน ขาข้างที่งอเข่าห้ามชี้ไปด้านหลังหน้ามือขวาจับที่เก้าอี้เพื่อประคองการทรงตัว เพิ่มการเกร็งกัน ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที สลับข้าง



การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำที่ ๑๑

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่อง

๑.

ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างประมาณช่วงไหล่

แขนอยู่ข้างลำตัว



๒.

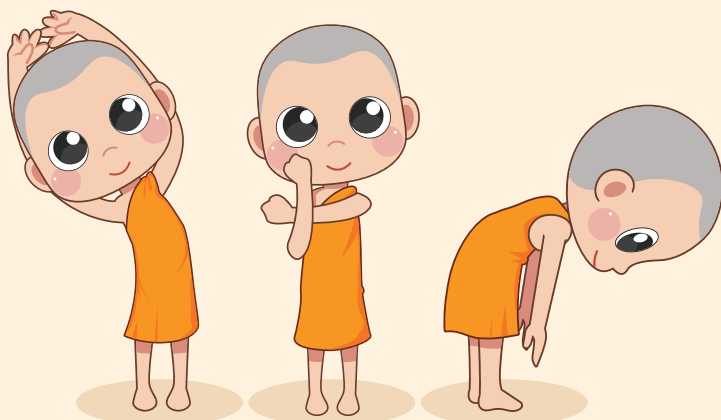
ท่าปฏิบัติ

ถอยเท้าขวาไปข้างหลัง ๒ ก้าว เท้าขวาวางบนพื้น
ทั้งเท้า เข่าซ้ายงอเล็กน้อย ส่วนเข่าขวาตึง จะทำให้
รู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อน่องถ้าไม่รู้สึกตึงให้ถอยเท้าขวา
จนรู้สึกตึง ให้งอเข่าขวาลงเล็กน้อย มือทั้งสองข้าง
วางไว้บนต้นขาซ้าย และค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
สลับข้าง



ในช่วงพักระหว่างคาบเรียน

- ◆ ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในช่วงพักเรียน ซึ่งสามเณรอยู่ในท่านั่งเรียนเป็นเวลานาน อาจทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน ลำตัว หลังส่วนล่างและขาด้านล่าง ปฏิบัติประมาณ ๕ นาที และสามารถแบ่งช่วงเวลายืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ ช่วงละ ๒ - ๓ ท่า



ในช่วงก่อนเลิกเรียน

- ◆ ควรจัดเวรทำความสะอาดชั้นเรียน ประมาณ ๑๕ นาที เพื่อให้สามเณรมีกิจกรรมทางกายที่ใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น
- ◆ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อช่วงเช้าแถว ประมาณ ๕ นาที เลือกทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ประมาณ ๒-๔ ท่า ในช่วงเช้าแถวก่อนเลิกเรียน

ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน



ช่วงเวลานี้สามเณรจะกลับไปพักผ่อนในสถานที่พัก ซึ่งจะมีระยะเวลาพักผ่อนหลายชั่วโมง ทางโรงเรียนหรือวัดที่สามเณรพักอาศัยอาจมีกิจกรรมต่าง ๆ ในช่วงนี้ เช่น การทำวัตร การทำความสะอาดสถานที่พัก กวาดลานวัด และการทำกิจวัตรส่วนตัวของสามเณร เป็นต้น



ดังนั้น ช่วงนี้จึงควรให้สามเณรมีการเคลื่อนไหวออกแรงจากการทำกิจวัตรอย่างน้อย ๓๐ นาที เช่น การกวาดลานวัด การทำความสะอาดบริเวณวัด เป็นต้น

- ◆ จัดให้มีชั่วโมงบริหารกายอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน โดยมีการบริหารกายในห้องศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ หรือจะเป็นการบริหารกายอย่างง่าย เช่น กระโดดเชือก การบริหารกายด้วยดัมเบล และการสลับเชือก หรือการบริหารกายรูปแบบอื่น ๆ ที่เหมาะสม โดยขออธิบายวิธีการบริหารกายด้วยเครื่องบริหารกายที่มีอยู่ในห้องศูนย์ส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา และรูปแบบการบริหารกาย อีก ๓ รูปแบบ คือ การกระโดดเชือก การบริหารกายด้วยดัมเบล และการสลับเชือก ดังนี้

การบริหารภายในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ



ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จะมีอุปกรณ์ในการบริหารกายอยู่ ๓ ประเภท ได้แก่ ลู่วิ่งไฟฟ้า เครื่องเดินแบบวงรี และ จักรยานนั่งปั่น ซึ่งทั้ง ๓ อุปกรณ์มีวิธีในการบริหารกาย ดังนี้

ลู่วิ่งไฟฟ้า



คำแนะนำเบื้องต้น

เดิน รวด ด้วยความเร็วสม่ำเสมอเป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์

- ◆ เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
- ◆ สร้างความแข็งแรงและทนทานของระบบกล้ามเนื้อ แขน ไหล่ ขา

สามารถประเมินความเหนื่อยจากตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบด้วยการพูด ในหน้าที่ ๕

๑ ในกรณีรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หรือรู้สึกหน้ามืดไม่สบาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายแล้วหยุดพัก

เครื่องเดินแบบวงรี



คำแนะนำเบื้องต้น

เดิน วิ่งโยกแขน ด้วยความเร็วสม่ำเสมอเป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที
อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์

ประโยชน์

- ◆ เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
- ◆ สร้างความแข็งแรงและทนทานของระบบกล้ามเนื้อ แขน ไหล่ ขา

สามารถประเมินความเหนื่อยจากตารางการประเมินความหนัก
ของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบด้วยการพูด ในหน้าที่ ๕

- ๑ ในกรณีรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หรือรู้สึกหน้ามืดไม่สบาย
ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายแล้วหยุดพัก

จักรยานนั่งปั่น

คำแนะนำเบื้องต้น

นั่งปั่นเพื่อสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ควรปั่นด้วยความเร็วสม่ำเสมอเป็นเวลาต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวมาก

ประโยชน์

- ◆ เสริมสร้างความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด
- ◆ สร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อขา



สามารถประเมินความเหนื่อยจากตารางการประเมินความหนักของการมีกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบด้วยการพูด ในหน้าที่ ๕

- ๑ ในกรณีรู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หรือรู้สึกหน้ามืดไม่สบาย ควรค่อย ๆ ผ่อนคลายแล้วหยุดพัก

การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ทั้ง ๓ เครื่อง สามเณรควรแต่งกายให้รัดกุม เพื่อไม่ให้สายจีวรไปติดกับอุปกรณ์ และไม่ควรแก้มก้ม หรือยืนใกล้อุปกรณ์ ในขณะที่สามเณรกำลังบริหารกายอยู่ เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

การบริหารกายด้วยการกระโดดเชือก

นอกจากจะเป็นการบริหารกายแบบแอโรบิค เพื่อพัฒนาระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือดที่มีประสิทธิภาพสูง ทำให้ขาและแขนแข็งแรงขึ้น ยังช่วยให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ทนทานต่อความเหนื่อยได้มากขึ้น ทำให้ระบบหายใจ ระบบหมุนเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่าง ๆ ได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การกระโดดเชือกยังเป็นการกระตุ้นการเจริญเติบโตของร่างกาย จึงเหมาะสำหรับสามเณรที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี

นอกจากนี้ การกระโดดเชือกยังมีอัตราการเผาผลาญพลังงานที่ค่อนข้างสูง คือ ๑๓ กิโลแคลอรี/นาที (ที่ความเร็ว ๑๒๐ รอบ/นาที) หรือกระโดดเชือกเพียง ๑๐-๑๕ นาที จะเผาผลาญพลังงานได้เทียบเท่ากับการวิ่งเหยาะ (Jogging) ๓๐ นาที

(โดยที่แรงกระแทกที่เกิดจะน้อยกว่าการวิ่ง) จึงเป็นการบริหารกายที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักเป็นอย่างยิ่ง การกระโดดเชือกให้ได้ประโยชน์สูงสุด ต้องทำอย่างต่อเนื่อง วันละ ๒๐-๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๖ วัน ในกรณีเพิ่งเริ่มต้น ควรใช้เวลากระโดดเชือกประมาณ ๓-๕ นาที ในช่วง ๑-๒ สัปดาห์แรก เพื่อให้ร่างกายปรับตัว

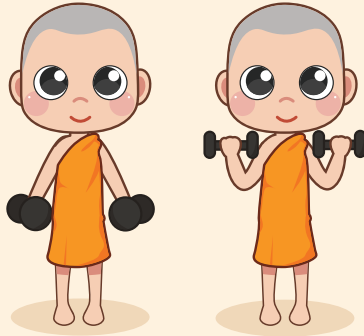


หลังจากนั้นจึงเพิ่มเวลาให้มากขึ้นทีละนิด โดยยังไม่ต้องกระโดดต่อเนื่อง ยาวนานแต่ให้กระโดดติดต่อกันครั้งละ ๑ นาที สลับด้วยการพัก ๑ นาที (ให้ย่ำเท้าอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ไปด้วย ระหว่างพัก) นับเฉพาะ เวลาที่ใช้กระโดด รวมแล้วให้ได้ ๓-๕ นาที จากนั้นจึงเพิ่มเวลารวมที่ใช้ กระโดดให้ได้มากขึ้น และลดเวลาในการพักลง จนสามารถกระโดดต่อเนื่อง ได้ โดยไม่ต้องเว้นช่วงหยุดพัก ประมาณสัปดาห์ที่ ๔ ควรจะกระโดดต่อเนื่องให้ ได้อย่างน้อย ๑๕ นาทีขึ้นไป

เทคนิคการกระโดดเชือก

๑. เชือกที่ยาวเหมาะสมกับส่วนสูงของผู้กระโดดแต่ละคน วัดได้โดยยืนเหยียบ กึ่งกลางเชือก ดึงด้ามจับขึ้นมาจนเชือกตึง ปลายด้ามจับต้องเสมอกับระดับรักแร้พอดี
๒. ข้อศอกแนบลำตัว ใช้เฉพาะข้อมือในการหมุนด้ามจับ ไม่ต้องใช้ท่อนแขน หรือหัวไหล่ช่วย โดยให้ข้อมืออยู่ห่างจากสะโพก ประมาณ ๒๐-๒๕ ซม. เอียงไปด้านหน้าเล็กน้อย
๓. กระโดดด้วยเท้าคู่ ให้ต่ำที่สุดเพียงพอให้เชือกลอดผ่านไปได้สูงจากพื้น ไม่เกิน ๑-๒ นิ้ว ด้วยความนุ่มนวล โดยให้จินตนาการว่า พื้นที่กระโดดเป็นพื้น ขึ้นสองของบ้านที่ทำจากกระจก ถ้ากระโดดสูงไป ลงน้ำหนกมากไป พื้นกระจกนี้จะแตก และเราจะตกลงสู่ชั้นล่าง ต้องกระโดดให้ต่ำ ๆ เบา ๆ นุ่ม ๆ เพื่อไม่ให้ กระจกแตก
๔. ลงน้ำหนักตัวด้วยปลายเท้า ส้นเท้าต้องไม่แตะพื้นเวลากระโดด โดยเปิดส้นเท้า และงอเข่าด้วยเล็กน้อย เพื่อช่วยลดแรงกระแทก หากเมื่อกระโดดชำนาญแล้ว ให้ลองกระโดดแบบสลับเท้าดูบ้าง เป็นการเปลี่ยนรูปแบบการกระโดด เพื่อเปลี่ยนการใช้งานของมัดกล้ามเนื้อขา

การบริหารกายด้วยดัมเบล : ทำ Biceps Curls



ท่าเริ่มต้น

ยืนตัวตรง เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า

ท่าปฏิบัติ

ถือดัมเบลหรือขวดใส่น้ำ ไว้ในมือทั้ง ๒ ข้าง แขนเหยียดตรงหงายฝ่ามือออกแนบลำตัว หายใจออกพร้อมกับงอศอกยกดัมเบลขึ้นเข้าหาหัวไหล่ โดยแขนท่อนบนไม่ขยับ ค่อย ๆ นำดัมเบลกลับมายังตำแหน่งเริ่มต้นอย่างช้า ๆ พร้อมทั้งหายใจเข้า ปฏิบัติ ๘-๑๕ ครั้ง (ใช้น้ำหนักที่ยกต่อเนื่องไม่เกิน ๑๕ ครั้ง) ปฏิบัติ ๒-๓ เซต พักระหว่างเซต ๑ นาที

เทคนิคการบริหารกายท่า Biceps Curls

๑. ศึกษาท่าทางและวิธีการเล่นให้เข้าใจก่อนใช้อุปกรณ์
๒. ไม่ควรฝืนกล้ามเนื้อมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้
๓. ทำนี้มีเพียงแขนส่วนปลายเท่านั้นที่เคลื่อนไหว
๔. ไม่ถ่วงน้ำหนักเพราะจะทำให้โดนปลายแขนมากกว่าต้นแขนด้านหน้า

การบริหารกายด้วยการสะบัดเชือก (Battle ropes)

เป็นการฝึกความแข็งแรงของแขน และร่างกายท่อนบน โดยอุปกรณ์เชือกขนาดใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑-๒ นิ้ว ความยาว ๔๐-๕๐ ฟุต น้ำหนักตั้งแต่ ๒๐ ถึง ๗๕ ปอนด์ (๙ ถึง ๓๔ กิโลกรัม) กล้ามเนื้อที่ได้ขยับจะเป็นกล้ามเนื้อแขน-ศอก-มือ นอกนั้นจะเป็นกล้ามเนื้อในการยึดโยงลำตัว เพื่อความมั่นคง (Stabilizers) เช่น กล้ามเนื้อรอบ ๆ สะบัก กล้ามเนื้อลำตัว และให้ทำพร้อมท่าย่อเข่าหรือขยับเท้าไปทางซ้ายขวาร่วมด้วย ทำให้กล้ามเนื้อขาทำงานร่วมด้วย ซึ่งการบริหารกายโดยใช้การสะบัดเชือกไม่มีท่าที่ตายตัวแต่สามารถประยุกต์กับท่าทางได้อย่างหลากหลายเพื่อทำให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากการวิจัยล่าสุดจากวิทยาลัยในนิวยอร์กชี้พบว่า การออกกำลังกายด้วยการสะบัดเชือกสามารถช่วยให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้มากขึ้น และช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ถึง ๑๐.๓ แคลอรีต่อนาที (Ratamess et al., 2015)

เทคนิคการบริหารกายแบบการสะบัดเชือก (Battle ropes)

๑. ศึกษาท่าทางและวิธีการเล่นให้เข้าใจก่อนใช้อุปกรณ์
 ๒. ไม่ควรฝืนกล้ามเนื้อมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้
 ๓. ไม่จำกัดจำนวนครั้งต่อสัปดาห์
 ๔. การเล่นในแต่ละท่า ให้รู้สึกถึงการออกแรง
- บริเวณกล้ามเนื้อ ใช้เวลาอย่างน้อย ๑๐ วินาที



นอกจากนี้ หากมีเวลาว่างควรฝึกให้สามเณรมีการบริหารกาย
ที่สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อสามารถทำกิจวัตรประจำวัน
โดยอาจบริหารกายในที่พักหรือกุฏิ กล้ามเนื้อที่ควรบริหารกายมี ดังนี้

กล้ามเนื้อคอ



ท่าเริ่มต้น

นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้าง
วางบริเวณหน้าผาก

ท่าปฏิบัติ

ก้มศีรษะไปด้านหน้า โดยออกแรงดันกับมือ
ที่วางบริเวณหน้าผาก แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น
ปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๘-๑๒ ครั้ง (๒-๓ เซต)
ค้างไว้ ๑๕ วินาที พักระหว่างเซต ๓๐ วินาที - ๑ นาที
ปฏิบัติ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์ ขณะปฏิบัติให้หายใจ
เข้า-ออก ปกติ





ท่าเริ่มต้น

นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือทั้งสองข้าง
วางบริเวณต้นคอด้านหลัง



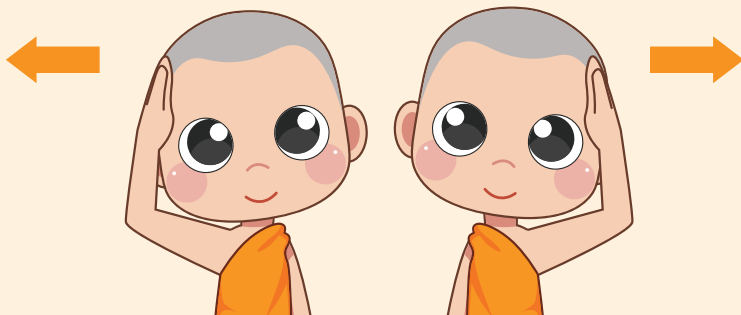
ท่าปฏิบัติ

เงยศีรษะไปด้านหลัง ใช้มือประสานกัน
บริเวณท้ายทอย แล้วออกแรงดันไปด้านหน้า
โดยเกร็งลำคอ ต้านกับมือที่ดันไปด้านหน้า
แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติ
ต่อเนื่องกัน ๘-๑๒ ครั้ง (๒-๓ เซต)
ค้างไว้ ๑๕ วินาที พักระหว่างเซต
๓๐ วินาที - ๑ นาที ปฏิบัติ ๒-๓ ครั้ง
ต่อสัปดาห์



ทำเริ่มต้น

นั่งขัดสมาธิตัวตรง มือข้างหนึ่งวางที่หน้าขา
ในท่าผ่อนคลาย ส่วนมืออีกข้างหนึ่งวางบริเวณขมับ
(ข้างที่ต้องการบริหารกาย)

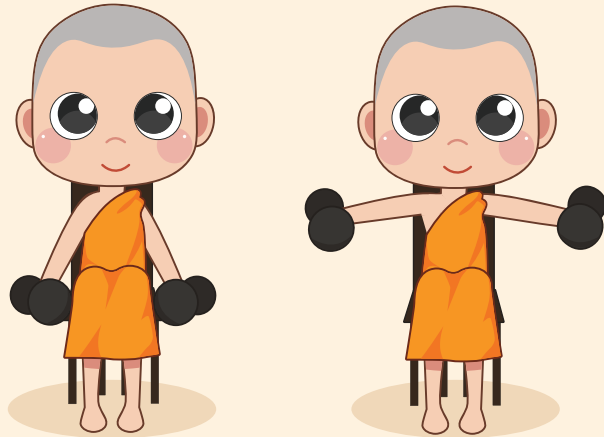


ทำปฏิบัติ

เอียงศีรษะไปด้านข้าง โดยออกแรงต้านกับมือที่วาง บริเวณขมับทำค้างไว้ ๑๕ วินาที
และพัก ๑ นาที ในแต่ละครั้ง (ขณะปฏิบัติให้หายใจปกติ ไม่กลั้นหายใจ) แล้วจึงกลับมา
อยู่ในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๘-๑๒ ครั้ง (๒-๓ เซต) พักระหว่างเซต ๓๐ วินาที - ๑ นาที
ปฏิบัติ ๒-๓ ครั้งต่อสัปดาห์

ข้อควรระวัง ผู้มีอาการปวดคอ ร่วมกับมีอาการร้าวลงแขน ไม่ควรบริหารท่านี

กลัมนื้อไหล่



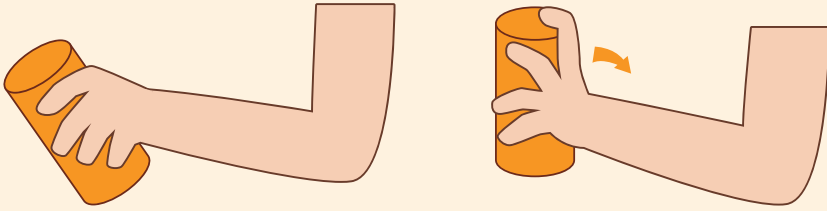
ท่าเริ่มต้น

นั่งบนเก้าอี้ เท้าวางพื้นห่างกันประมาณช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างวางห่างกันเล็กน้อยและให้ชี้ตรงไปข้างหน้า ขนานกับแนวลำตัว หลังตรง

ท่าปฏิบัติ

ยกดัมเบลหรือขวดใส่น้ำมือน้อยกว่ายกจนแขนขนานกับพื้น (แขนไม่สูงกว่าระดับหัวไหล่) ใช้เวลา ๑-๓ วินาทีต่อการยก ๑ ครั้ง ปฏิบัติข้างละ ๘-๑๕ ครั้ง (ใช้น้ำหนักที่ยกต่อเนื่องไม่เกิน ๑๕ ครั้ง) ปฏิบัติ ๒-๓ เซต พักระหว่างเซต ๑ นาที

กล้ามเนื้อแขนก่อนล่าง



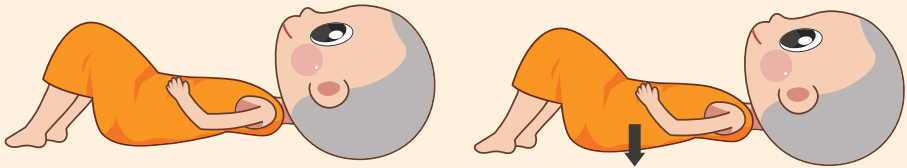
ท่าเริ่มต้น

คว่ำมือลง โดยในมือถือถุงทรายหรือวัตถุที่มีน้ำหนัก ประมาณ ๐.๕ กิโลกรัม

ท่าปฏิบัติ

ให้ค่อย ๆ กระดกข้อมือขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ ค้างไว้ ๒ วินาที แล้วค่อย ๆ กระดกข้อมือลงในทิศทางตรงกันข้ามค้างไว้ ๒ วินาที ปฏิบัติข้างละ ๒๐ ครั้ง (๒-๓ เซต) พักระหว่างเซต ๑ นาที สลับข้าง

กล้ามเนื้อลำตัว



ท่าเริ่มต้น

นอนหงายเข้าทั้งสองข้างงอ ๔๐ องศา เท้าวางราบกับพื้น ห่างกันประมาณช่วงไหล่ และให้ชี้ตรงไปข้างหน้าขนานกับแนวลำตัว แขนทั้งสองข้างวางไว้บริเวณใต้ราวนม

ท่าปฏิบัติ

หายใจเข้าให้ลึกที่สุด และหายใจออก ค่อย ๆ กดหลังส่วนล่างแนบกับพื้น ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ (ไม่กลั้นหายใจ) ค้างไว้ ๓-๕ วินาที แล้วกลับมาในท่าเดิม ปฏิบัติประมาณ ๕ ครั้ง

การสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในกล้ามเนื้ออื่น ๆ สามเณร สามารถทำเพิ่มเติมได้เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงสามารถทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรบริหารกายสร้างความแข็งแรง ของร่างกายอย่างน้อย ๓ ครั้งต่อสัปดาห์

ในช่วงวันหยุดเรียน



ในช่วงวันหยุดเรียนสามเณรส่วนใหญ่จะมีเวลาในการพักผ่อนเป็นระยะเวลานานขึ้น การบริหารร่างกายก็ใช้กิจวัตรที่ทำอยู่ประจำให้นานมากกว่าวันที่ไปเรียนหนังสือ เช่น การบิณฑบาต การทำความสะอาดบริเวณวัด หรืองานอื่น ๆ ที่ต้องออกแรง ควรเพิ่มเวลาให้มากกว่าเดิมจากวันที่เรียนหนังสือ แล้วอาจเพิ่มการบริหารกายที่หนักขึ้น ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที เช่น การเดินเร็ว หรือการกระโดดเชือกก็เพียงพอต่อการใช้พลังงานของร่างกายต่อวันของสามเณร นอกจากนี้ อาจเพิ่มการบริหารกายแบบแอโรบิค เพื่อพัฒนาระบบหายใจ และการไหลเวียนเลือด และการบริหารกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วย

รูปแบบการบริหารกายของสามเณรที่มีภาวะอ้วน

การบริหารกายของสามเณรที่มีภาวะอ้วน นอกจากจะต้องทำกิจวัตรประจำวัน และบริหารกายตามโปรแกรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียน หรือวัดที่พักอาศัยเหมือนกับสามเณรที่มีภาวะปกติแล้ว ยังต้องเพิ่มการบริหารกาย และการทำกิจวัตรประจำวัน ที่ต้องเคลื่อนไหวออกแรงที่หนักขึ้น และเป็นระยะเวลานานกว่าสามเณรที่มีภาวะปกติอีกด้วย โดยมีรูปแบบการบริหารกายดังนี้



๑. การบริหารกายโดยการทำกิจวัตรประจำวัน ต้องทำให้หนัก และนานขึ้น หรือควรให้ทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมาก ๆ เช่น ญ่พื้น ยกของ เป็นต้น ระยะเวลามากกว่าที่เคยทำ ๓๐ นาทีต่อวัน เพิ่มขึ้นเป็น ๖๐ นาทีต่อวัน ให้แบ่งช่วงเวลาทำได้



๒. ปรับพฤติกรรมเนือยนิ่งให้น้อยลง เช่น การนั่งเล่นโทรศัพท์ การดูหนัง การนอนพักผ่อน ไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง แล้วเปลี่ยนไปทำ กิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นการเพิ่มกิจกรรมทางกายและเพิ่มการใช้พลังงาน

๓. บริหารกายโดยการเดินเร็ว ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เดินขึ้นลงบันได หรือกลองไม้ เป็นต้น

• **การเดินเร็ว** ควรมีการเดินในช่วงเช้าหรือเย็น ประมาณวันละ ๖๐ นาที โดยช่วงแรกของการฝึกให้เริ่มจากการเดินช้า ๆ ก่อนเพื่อให้ร่างกายพร้อมแล้ว เพิ่มความเร็วเรื่อย ๆ เวลาอาจเริ่มต้นที่ ๑๕ นาที ในวันแรก ๆ แล้วเพิ่มขึ้นเป็น ๖๐ นาที



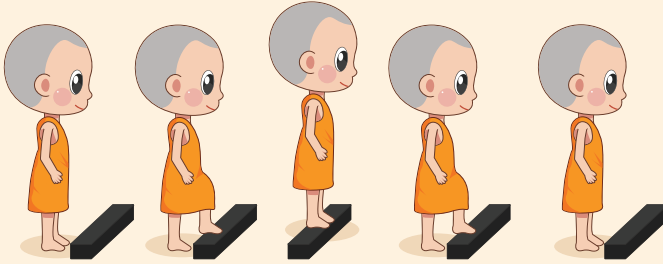
• **การปั่นจักรยาน** เหมาะสำหรับสามเณรที่มีน้ำหนักมาก ๆ เพราะจะไม่มีผลต่อการลงน้ำหนักที่ข้อต่อ ควรมีการปั่นจักรยาน ประมาณวันละ ๖๐ นาที (แบ่งจำนวนครั้งในช่วงเวลาต่อวันแต่รวมแล้วให้ได้ ๖๐ นาที) โดยช่วงแรกของการฝึกให้เริ่มจากการปั่นช้า ๆ ก่อนเพื่อให้ร่างกายพร้อมแล้วเพิ่มความเร็วเรื่อย ๆ เวลาอาจเริ่มต้นที่ ๑๕ นาที ในวันแรก ๆ แล้วเพิ่มขึ้นเป็น ๖๐ นาที



• **การกระโดดเชือก** เป็นการบริหารกายที่ลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่สามเณรที่มีน้ำหนักมากยังไม่ควรเล่นเนื่องจากจะมีผลต่อข้อต่อ ควรบริหารกายด้วยการปั่นจักรยานหรือการเดินเร็วก่อน เมื่อน้ำหนักลดลงพอสมควร แล้วสามารถกระโดดเชือกได้ โดยเริ่มจากการกระโดดเชือกเพียง ๓-๕ นาทีก่อนในช่วงสัปดาห์แรก ๆ แล้วเพิ่มเวลา ไปเรื่อย ๆ จนได้ถึง ๓๐ นาที และเพิ่มระยะเวลาไปตามความแข็งแรงของร่างกาย ควรกระโดดเชือกทุกวัน (รายละเอียดได้กล่าวไว้แล้ว)



• การขึ้นลงบันไดหรือกล่องไม้ การบริหารกายแบบนี้เหมาะกับสามเณรที่ไม่มีอุปกรณ์ การบริหารกายและสถานที่คับแคบ โดยมีวิธีการบริหารกายดังนี้



ท่าเริ่มต้น

ยืนหันหน้าเข้าบันไดหรือกล่องที่แข็งแรง (กล่องสูงประมาณ ๓๐ เซนติเมตร)

ท่าปฏิบัติ

จากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาที่ถนัดขึ้นบนบันไดหรือกล่องแล้วตามด้วยเท้าขวา หลังจากนั้นถอยลงด้วยเท้าขวาแล้วตามด้วยเท้าซ้าย ทำไปเรื่อย ๆ ติดต่อกันประมาณ ๑๐ นาที ทำเพิ่มเวลาไปเรื่อย ๆ เท่าที่ทำได้จนรู้สึกเหนื่อย

นอกจากนี้ ควรมีการปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ควรลดอาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูง ประเภทแป้ง ขนมหวาน ควรเพิ่มอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้ รวมถึงลดจำนวนการฉันขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เพราะมีปริมาณของน้ำตาลสูงมาก ขณะที่กิจวัตรประจำวันสามเณรมีการเคลื่อนไหว ออกแรงน้อยทำให้ใช้พลังงานจากอาหารได้น้อย จึงมีการสะสมในรูปของไขมันตามร่างกาย

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๔). รายงานตามตัวชี้วัดกระทรวง ปี ๒๕๖๔. (๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก https://hdcservice.moph.go.th/hdc/reports/page_kpi.php?flag_kpi_level=1&flag_kpi_year=2021

กองพุทธศาสนศึกษา. สถิติข้อมูลโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา. (๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก <https://deb.onab.go.th/th/content/page/index/id/6681>

กองแผนงาน กรมอนามัย. ๒๕๖๕. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ระยะ ๕ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐). กรุงเทพฯ: อักษรกราฟฟิคดีไซน์; หน้า ๖๗-๖๘

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. (๒๕๕๙). คู่มือการบริหารกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

คณะกรรมการพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (๒๕๖๑). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๗๓). กรุงเทพฯ: เอ็นซี คอนเซปต์.

โครงการส่วนพระองค์สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. รายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา สังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ปีการศึกษา ๒๕๖๔. (๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก <http://www.psproject.org/?p=3074>.

พระพิชญ์ อดตมา. (๒๕๖๑). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะอ้วนของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, คณะสาธารณสุขศาสตร์.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. สช. จับมือ ๗ องค์กรร่วมสานพลังดูแลสุขภาพพระภิกษุสามเณรน้อย กว่า ๓๔,๐๐๐ รูป ในโรงเรียนพระ กว่า ๔๐๗ แห่งทั่วประเทศ (๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๕). สืบค้นจาก <https://www.nationalhealth.or.th/th/node/3892>

อโนชา วิบุลากร, ชัญญา อนุเคราะห์, ไพโรชล ตันอุดม, นนธภัทร อีระวรรณศิริ. (๒๕๖๑). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เขตภาคเหนือตอนบน. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่, ๔(๒), ๑๔๙-๑๖๔.

Ratamess NA, Smith CR, Beller NA, Kang J, Faigenbaum AD, Bush JA. (2015). Effects of rest interval length on acute battling rope exercise metabolism. *J Strength Cond Res*, 29, 2375-2387.

รายนามคณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|--|--|
| ๑. นายแพทย์สุรารณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย | อธิบดีกรมอนามัย |
| ๒. นายแพทย์สรารุณ บุญสุข | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| ๓. นายแพทย์มนเทียร คณาสวัสดิ์ | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| ๔. นายแพทย์อุดม อัสุตมางกูร | ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๕. ผศ. ดร.จิตานันท์ เหล่าศิริไพศาล | คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| ๖. อาจารย์ ดร.ภาณุ กุลลวงศ์ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๗. อาจารย์ปาริยา ปาริยะวุทธิ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๘. อาจารย์ศิริเชษฐ์ พูลทิพยานนท์ | คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ๙. อาจารย์ธาม ไทยานนท์ | สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |

คณะผู้จัดทำ

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| ๑. นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๒. นางสาวปิยะนุช ฤทธิ์ซารี | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๓. นางสาวศิริินญา วัลภา | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๔. นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| ๕. นางสาวกนกวรรณ ดอกไม้ | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |

กรมอนามัย
ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

