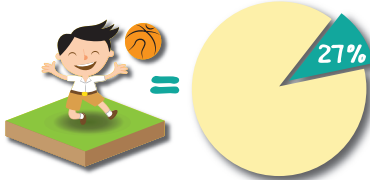
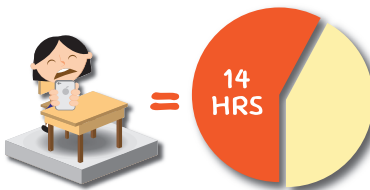


# การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา



เด็กวัยเรียนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (60 นาที/วัน) เพียงร้อยละ 27



มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึงวันละ 14 ชั่วโมง (การนั่ง หรือ นอนราบ ไม่รวมการนอนหลับ)

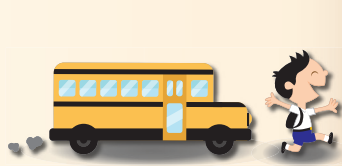
- **เด็กปฐมวัย วัยเรียน และวัยรุ่น** เป็นกลุ่มวัยสำคัญที่จะเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศ
- **ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีปัจจุบัน** ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่กับที่มากขึ้น เช่น การใช้เวลาในห้องเรียน การใช้โทรศัพท์มือถือ การเดินทางบนการจราจรที่ติดขัด เป็นต้น
- **สถานศึกษา** เป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตระหว่างวันของเด็ก ควรสนับสนุนให้มกิจกรรมทางกายระหว่างที่อยู่ในสถานศึกษา จะส่งผลต่อสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และการเรียน

## การมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

### ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายในสถานศึกษา

### ตัวอย่าง การจัดกิจกรรม/สภาพแวดล้อม

การเดินทางขึ้นจักรยานโดยสารขนส่งสาธารณะไปโรงเรียน แทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล



1



จัดพื้นที่การรับส่งนักเรียนนอกโรงเรียน จัดทางเดินเข้าโรงเรียน ทางม้าลาย ที่จอดรถจักรยาน

การออกกำลังกายตอนเช้า



2



จัดช่วงเวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายตอนเช้า หรือ เย็น

กิจกรรมทางกายในคาบเรียน เช่น การเรียนนอกห้องเรียน พลศึกษา เกษตรกรรม ดนตรี การทัศนศึกษา

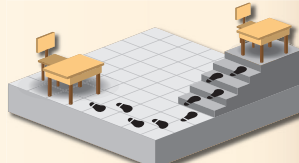


3



จัดรูปแบบการเรียนให้เน้นผู้เรียนเป็นหลัก จัดหลักสูตรให้มีความหลากหลาย ได้ลงมือทำจริงในสถานที่จริง จัดสภาพแวดล้อมให้เรียนรู้นอกห้องเรียนได้

การเดินทางเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน เดินขึ้นลงบันได แทนการใช้ลิฟต์



4

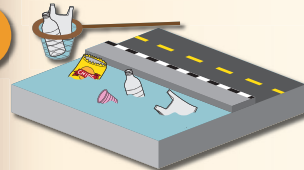


จัดทางเดินในโรงเรียน อาจมีหลังคา ติเส้นบนทางเดิน การมีป้ายรณรงค์ การเดิน และใช้บันได จัดตารางสอน ให้มีการเปลี่ยนห้องเรียน/อาคาร

กิจกรรมนอกหลักสูตร จัดอาสาสมัคร กิจกรรมส่งเสริมทักษะอาชีพ ลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ทำความสะอาดห้องเรียน ทักษะ



5



สนับสนุนกิจกรรมนอกหลักสูตรให้มีความหลากหลาย จัดสภาพแวดล้อมรอบโรงเรียนให้เหมาะกับการทำกิจกรรมต่างๆ

การออกกำลังกาย หรือ เล่นตามอิสระ



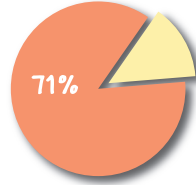
6



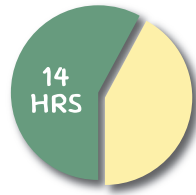
จัดสภาพแวดล้อมรอบโรงเรียนให้มีส่วนที่วิ่งเล่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เช่น สนามหญ้า พื้นที่ว่าง สนามเด็กเล่น อุปกรณ์ออกกำลังกาย



# การส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ในสถานที่ทำงาน



วัยทำงานมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (150 นาที/สัปดาห์) ร้อยละ 71



มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากถึงวันละ 14 ชั่วโมง (การนั่ง หรือ นอนราบ ไม่รวมการนอนหลับ)

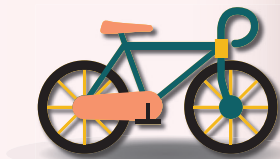
**ประชากรวัยทำงาน** เป็นประชากรกลุ่มใหญ่ของประเทศ อาชีพในสังคมไทยมีความหลากหลาย มีวิถีชีวิตและลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายที่แตกต่างกัน ซึ่งต้องได้รับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (เคลื่อนไหว หรือ ขยับร่างกาย) ที่แตกต่างกันตามบริบท

**สถานที่ทำงาน** เป็นสิ่งแวดล้อมหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตระหว่างวันของผู้ใหญ่ การมีมาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระหว่างวันระหว่างทำงานในสถานที่ทำงานจะส่งผลต่อสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และผลผลิตจากการทำงาน

## การมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

### ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน

การเดิน ขึ้นจักรยาน โดยสารขนส่งสาธารณะไปทำงาน แทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล



1



จัดทางเดินเข้าสถานที่ทำงาน ทางม้าลาย รถบริการรับส่ง การจัดห้องอาบน้ำ หรือ ที่จอดจักรยาน การจัดที่จอดรถให้ไกลจากอาคารมากขึ้น

การยืดเหยียดบริหารร่างกาย ออกกำลังกายตอนเช้า หรือ ระหว่างการทำงาน การลุกยืนทำงาน การลุกยืนประชุม

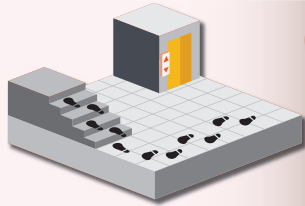


2



จัดช่วงเวลา/กิจกรรมการออกกำลังกาย ตอนเช้า หรือ ระหว่างการทำงาน มีโต๊ะสำหรับยืนประชุม หรือ ยืนรับประทานอาหารว่างระหว่างพัก

การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ หรือ ระหว่างอาคาร



3

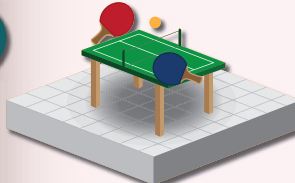


จัดทางเดินในสถานที่ทำงานที่ร่มรื่น การมีป้ายรถรับส่งการเดินทาง และใช้บันได

กิจกรรมนอกเวลางาน ชมรมออกกำลังกาย กีฬาเชื่อมสัมพันธ์ กิจกรรมจิตอาสา



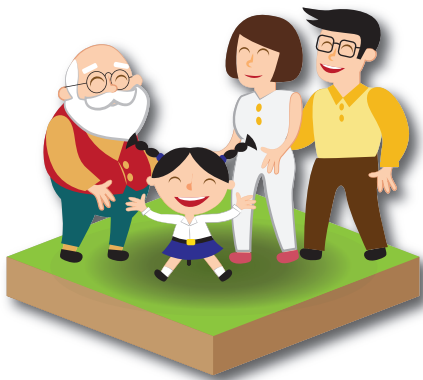
4



- สนับสนุนกิจกรรมนอกเวลางานให้มีความหลากหลาย
- สนับสนุนของรางวัลในกิจกรรม หรือ มาตรการทางการเงินที่จูงใจหากลดการขาด ลา มาสาย จากการเจ็บป่วยได้
- จัดสภาพแวดล้อมรอบสถานที่ทำงานให้เหมาะกับการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น สนามหญ้า พื้นกว้าง ลานออกกำลังกาย อุปกรณ์ออกกำลังกาย หรือที่ปั่นจักรยานในมุมห้องทำงาน



# การส่งเสริม กิจกรรมทางกาย ในชุมชน

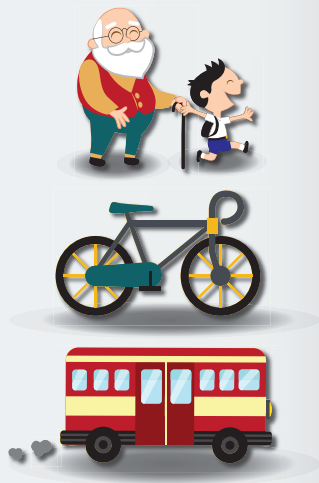


- **ชุมชน** เป็นสถานที่ที่ประชาชนทุกกลุ่มวัยใช้ชีวิตในแต่ละวัน ทั้งในการเดินทาง การจับจ่ายซื้อของ พบปะเพื่อนฝูง ใช้เวลา กับครอบครัว นันทนาการ ออกกำลังกาย และพักผ่อนหย่อนใจ
- การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชน สามารถดำเนินการโดยการสนับสนุนจาก **องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น** ซึ่งสามารถปรับให้สอดคล้องกับบริบท ดังนี้

## การมีกิจกรรมทางกาย และการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

### ตัวอย่าง กิจกรรมทางกายในชุมชน

การเดินทาง ปั่นจักรยาน โดยสารขนส่งสาธารณะไปสถานที่ต่างๆ แทนการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล



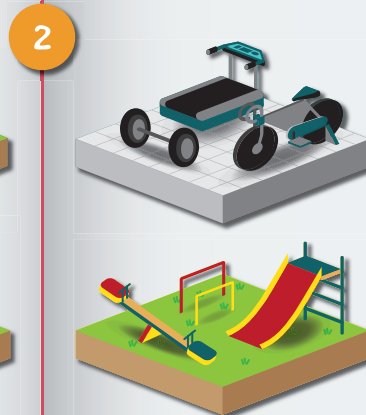
การออกกำลังกาย นันทนาการ หรือ พักผ่อนหย่อนใจในสวนสาธารณะ สนามกีฬา หรือ สถานที่ท่องเที่ยว



### ตัวอย่าง การจัดกิจกรรม/สภาพแวดล้อม



- จัดทางเดิน ทางปั่นจักรยาน ทางม้าลาย สีแฉก ระบบขนส่งสาธารณะ ให้มีความเหมาะสมกับความหนาแน่นของประชากร และที่อยู่อาศัย
- จำกัดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคลในบริเวณต่างๆ การจำกัดความเร็วของรถยนต์ การจัดบริเวณจอดรถยนต์ในสถานที่ต่างๆ ให้ไกลจากอาคารมากขึ้น
- ออกแบบผังเมืองให้สถานที่ต่างๆ อยู่ในระยะที่เอื้อต่อการเดิน ปั่นจักรยาน หรือ ใช้ขนส่งสาธารณะ
- พัฒนาระบบขนส่งสาธารณะให้มีความหลากหลาย ครอบคลุม มีคุณภาพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



- จัดหาสถานที่ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เช่น สวนสาธารณะ พิพิธภัณฑ์ สนามเด็กเล่น พื้นที่สาธารณะ ออกกำลังกาย อุปกรณ์ออกกำลังกาย สถานที่ท่องเที่ยว ให้มีความหลากหลาย กับวิถีชีวิตของประชาชนแต่ละกลุ่ม เข้าถึงได้สะดวก ทั้งด้านระยะทาง และค่าใช้จ่าย
- สนับสนุนชมรมออกกำลังกาย ชมรมผู้สูงอายุ
- จัดกิจกรรมงานเดิน/วิ่ง/ปั่นจักรยาน เพื่อสุขภาพ
- จัดงานประเพณี งานท่องเที่ยว

