

**ปิดเทอมนี้....หากิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** ชี้เตรียมความพร้อม ให้เด็ก ๆ ช่วงปิดเทอมเป็นโอกาสอันดีที่ผู้ปกครองและเด็กๆ จะได้ใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่า แทนการปล่อยให้เด็กๆ ใช้เวลาไปกับหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งส่งผลเสียต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สายตา และอารมณ์ บทความนี้นำเสนอกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทักษะบริหารจัดการ (Executive Functions: EF) ตามช่วงวัย ที่ผู้ปกครองสามารถจัดให้เด็กๆ ได้เรียนรู้และพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ

**นายแพทย์ธนินทร์ เวชชาภินันท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า** **กล่าวว่า** ขณะนี้อยู่ในช่วงปิดเทอม วงจรชีวิตของเด็กนักเรียน กว่าร้อยละ 80 - 90 จะนอนดึกตื่นสาย เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกม จนถึงเที่ยงคืน ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ระบบสายตา โรคอ้วน เครียด พัฒนาการถดถอย หรือบางรายอาจเกิดภาวะอารมณ์ที่รุนแรง นอกจากนี้ หลายครอบครัวนิยมส่งลูกไปเรียนภาควิชาแทนการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งในช่วงปิดเทอมเด็กๆ จะมีเวลาว่างอยู่กับผู้ปกครองมากกว่าช่วงเปิดเทอม ช่วงนี้จึงเป็นโอกาสสำคัญที่เด็กๆ และผู้ปกครองจะได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธภาพกับเด็กให้เด็กรู้สึกอบอุ่น มีพัฒนาการ และสร้างความมั่นใจ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่เด็กๆ ทำให้มีทักษะในด้านต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น

**นายแพทย์อาคม ชัยวีระวัฒนะ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์** **กล่าวเพิ่มเติมว่า**  ผู้ปกครองควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก โดยแบ่งตามช่วงวัยดังนี้กิจกรรมสำหรับ**เด็กวัยอนุบาล** **อายุ 3-6 ปี** ต้องการกิจกรรมที่สนุกสนาน กระตุ้นประสาทสัมผัส และเสริมจินตนาการ กิจกรรมแนะนำ ได้แก่ การเล่นบทบาทสมมติ เพื่อช่วยฝึกการควบคุมตนเองและความยืดหยุ่นทางความคิด ศิลปะสร้างสรรค์ เช่น วาดภาพ ปั้นดินน้ำมัน พับกระดาษ ช่วยฝึกสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ การเล่านิทานแบบมีส่วนร่วม จะช่วยพัฒนาภาษาและความจำเพื่อใช้งานการทำอาหารง่ายๆ ฝึกการทำตามขั้นตอนและการจดจำ การเล่นกลางแจ้ง เช่น วิ่งไล่จับ ว่ายน้ำ ปีนป่าย ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อและการประสานงาน **เด็กวัยประถมศึกษา อายุ 6-12 ปี** เป็นวัยที่เริ่มพัฒนาความสนใจเฉพาะด้านและทักษะทางสังคม กิจกรรมแนะนำ ได้แก่ การทำโครงงานตามความสนใจ เช่น ทดลองวิทยาศาสตร์ง่ายๆ ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ ช่วยฝึกการวางแผนและการแก้ปัญหา กิจกรรมกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ช่วยฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการควบคุมอารมณ์ รู้แพ้รู้ชนะ รู้อภัย การเรียนดนตรี ช่วยฝึกสมาธิ ความจำ และความอดทน การเข้าค่ายกิจกรรม เช่น ค่ายศิลปะ ค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยฝึกทักษะสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและการบริหารจัดการตนเองการเขียนบันทึกประจำวันหรือเรื่องราว ช่วยฝึกการจัดระเบียบความคิดและการแสดงออกทางภาษา และกิจกรรมสำหรับ**วัยรุ่น อายุ 13-17 ปี** เด็กวัยนี้ต้องการความท้าทายและการยอมรับ กิจกรรมแนะนำ ได้แก่ กิจกรรมอาสาสมัครในชุมชน ช่วยเสริมสร้างความรับผิดชอบและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น กีฬาผจญภัย เช่น ปีนผา ไต่เชือก ปั่นจักรยานเสือภูเขา ช่วยฝึกการตัดสินใจและการจัดการความเสี่ยง การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตามความสนใจ เช่น ชมรมดนตรี การแสดง ศิลปะ ช่วยค้นหาความถนัดและสร้างอัตลักษณ์ การวางแผนการท่องเที่ยวหรือกิจกรรมครอบครัว ช่วยฝึกการวางแผนและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เช่น การเขียนโค้ด การถ่ายภาพ การทำอาหาร ช่วยเสริมความมั่นใจและการเรียนรู้ตลอดชีวิต

การใช้ช่วงปิดเทอมให้เกิดประโยชน์สูงสุดจะช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะ EF ที่สำคัญสำหรับความสำเร็จในอนาคต ผู้ปกครองจึงมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนและจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กกลับไปเริ่มต้นเทอมใหม่ด้วยความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี #ปิดเทอมนี้....หากิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ -ขอขอบคุณ-   
 24 เมษายน 2568