

**ปิดเทอมคราวนี้ เด็กสุขภาพดี ผู้ปกครองไม่ว้าวุ่น**

**กรมการแพทย์ โดยสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** เปิดเผยว่า เด็กๆ ปิดเทอมกันแล้วและช่วงนี้มักจะเป็นช่วงที่เด็กได้ผ่อนคลาย มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรหากิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว เพื่อสร้างความสัมพันธ์ เด็กๆจะได้ไม่หมกมุ่นกับหน้าจอมือถือมากเกินไป เพราะจะทำให้สุขภาพเสื่อมเสียตามมา เช่น สายตา โรคอ้วน หรืออาจได้รับผลกระทบด้านอารมณ์ที่ฉุนเฉียว การทำกิจกรรมในครอบครัวจะช่วยกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมตามธรรมชาติที่เหมาะสม สิ่งสำคัญพ่อแม่ก็จะได้สบายใจ

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** 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 ทำให้มีทักษะในด้านต่างๆเพิ่มมากขึ้น

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี** กล่าวเพิ่มเติมว่า **ผู้ปกครองจึงต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก โดยแบ่งตามช่วงวัยดังนี้ กิจกรรมสำหรับเด็กวัยอนุบาล อายุ 3-6 ปี เป็นวัยที่เน้นกิจกรรมสนุกสนานและน่าตื่นเต้น เช่น การลอดถ้ำจำลอง วาดภาพระบายสี ฟังและเล่านิทาน ปิกนิก เล่นกีฬา ร้องเพลง กิจกรรมลูกเสือ การเดินสำรวจธรรมชาติ ว่ายน้ำ ไปเที่ยวสวนสัตว์ เป็นต้น กิจกรรมสำหรับเด็กประถมศึกษา อายุ 6-12 ปี และกิจกรรมสำหรับวัยรุ่น อายุ 13-17 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มเข้าสังคม ชอบทำกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถ โดยกิจกรรมของ 2 ช่วงวัยนี้คล้ายคลึงกัน เช่น เล่นวอลเลย์บอล กีฬาฟันดาบ เล่นกีฬาทางน้ำ ปีนผาจำลอง ไต่เชือก ปั่นจักรยาน เดินป่าชมธรรมชาติ ตั้งค่ายพักแรม เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาทักษะชีวิต ฝึกการควบคุมตนเอง สร้างความมั่นใจในตนเอง ฝึกทักษะทางกีฬา ฝึกความเป็นผู้นำ การแก้ปัญหา และการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต การปิดเทอมในครั้งนี้เด็กๆ จะได้หาความสามารถพิเศษของตนเองเจอ สุขภาพก็ไม่เสีย ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ว้าวุ่นหัวใจ**

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี #ปิดเทอมคราวนี้ เด็กสุขภาพดี ผู้ปกครองไม่ว้าวุ่น

-ขอขอบคุณ- 2 ตุลาคม 2566