

ทำไมต้องชวนเด็กออกมาเล่น?



มีกิจกรรมทางกาย
น้อยลง 63%



ใช้เวลาอยู่หน้าจอ
เฉลี่ยวันละ 3.1 ชม./วัน



ขาดทักษะการเข้าสังคม
และการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับ
ผู้อื่นผ่านการเล่น



มีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่ง
ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

ที่มา : ผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดลร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ออกมาเล่นแบบ **Active Play**
เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก
ทั้งมิติทางกาย สมองและสังคม

เล่นแล้วชีวิตดีดี

ออกมาเล่น **Active Play** เด็กได้เล่นสนุก
และมีพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวทาง
Bloom's Taxonomy of Learning ดังนี้

1 พัฒนาการด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain)

เพราะขณะที่เด็กเล่น สมองจะได้สั่งการให้อวัยวะต่างๆ
เคลื่อนไหวสัมพันธ์กัน ช่วยกระตุ้นให้สมองสั่งการذبไว
ส่งผลดีต่อสติปัญญาและการเรียนรู้ของเด็กๆ

เล่น = สมองสดใส



สมองของเด็กที่นั่งเฉยๆ
20 นาที

VS



สมองของเด็กที่
เดินบนลู่วิ่ง 20 นาที

ภาพเป็นลิขสิทธิ์ของ ชาร์ลส์ ฮิลล์แมน
มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์แห่งเมืองเออร์บานาแชมเปญ

2 พัฒนาการด้านจิตพิสัย (Affective Domain)

การเล่นจะทำให้เด็กๆ รู้จักยอมรับกฎระเบียบและ
ถือปฏิบัติตาม พร้อมเห็นคุณค่าของ
การเคารพกติกาในการเล่น เกิดทักษะสังคม
และเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นผ่านการเล่น

3 พัฒนาการด้านทักษะทางกาย (Psychomotor Domain)

โดยเด็กจะสามารถเลียนแบบท่าทางจากการเล่น
รู้จักพัฒนาการควบคุมบังคับทางเคลื่อนไหว
และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย