

โครงการ Prayamon Healthy Factory ออย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสัดส่วนของเด็กไทยมีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะการเป็นเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ ซึ่งในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา มีแนวโน้มอุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากสาเหตุการบริโภคอาหารที่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น ขนมกรุบกรอบ อาหารจานด่วน และน้ำอัดลม ซึ่งส่งผลถึงประสิทธิภาพทางการเรียน ระดับสติปัญญา และคุณภาพพลเมืองในอนาคต มาจากสาเหตุที่เด็กส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ผู้ปกครองในยุคนี้ไม่มีเวลาประกอบอาหารและขาดทักษะความรู้ในเรื่องอาหารและโภชนาการ ทางโรงเรียนจึงส่งเสริมการจัดทำสื่อให้ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวกับโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ สะสมอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีอาการของโรคแล้วและเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย หากไม่ได้รับการรักษาหรือดูแลอย่างถูกต้องและทันเวลา สุดท้ายจะเกิดอาการเรื้อรังในที่สุด ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจ และสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง ปัญหาของโรค NCDs จะเป็นปัญหาที่กำลังลุกลาม

โรงเรียนพระยามนธาตุราชศรีพิจิตร จึงเห็นความสำคัญในการจัดทำโครงการ Prayamon Healthy Factory ออย่าปล่อยให้เด็กอ้วน เพื่อให้ผู้เรียนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้มีความสำคัญด้านอาหาร มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์และปลอดจากโรค NCDs จึงส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนจากการจัดทำสื่อที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับข้อมูลโภชนาการและโทษของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เน้นการออกกำลังกาย เรียนรู้เรื่องพืชในท้องถิ่นที่นำมาปรุงและประกอบอาหาร รวมถึงเป็นการปลูกฝังให้ผู้เรียนรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันสามารถสร้างความสามัคคีภายในครอบครัว เนื่องจากช่วยกันดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เรื่องอาหารโภชนาการและสุขภาพ
2. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักคิดวิเคราะห์ในการเลือกรับประทานอาหารต่าง ๆ จากค่าพลังงานแคลอรี
3. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักพืชผักผลไม้ในท้องถิ่นของเขตบางบอน
4. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักวิธีการออกกำลังกาย

กิจกรรมของโครงการ

โครงการ Prayamon Healthy Factory ออย่าปล่อยให้เด็กอ้วน มีกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

ฐานที่ 1 Healthy Knowledge Store เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการ และโรคภัยของการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ที่ก่อให้เกิดโรค

ฐานที่ 2 Healthy Robot Qc เป็นกิจกรรมฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์การเลือกอาหาร โรงเรียนได้จัดทำนวัตกรรม”จักรยานสายพานธรรมชาติ” โดยนำผู้เรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมาปั่นจักรยาน จำนวนรอบตามน้ำหนักที่เกิน เมื่อครบจำนวนรอบ สายพานไปหยุดที่ลูกศรตรงกับภาพอาหาร

ชนิดใดให้นักเรียนนำภาพอาหารชนิดนั้นไปยื่นให้กับหุ่นยนต์ Healthy Robot QC โดยหุ่นยนต์ ทั้งสามตัวมีสีเป็นตัวกำหนด โดยใช้สี เขียว เหลือง แดง มีชื่อกำกับและค่าแคลอรี เช่น สีแดง ใช้คำว่า Danger สีเหลือง ใช้คำว่า Emergency สีเขียว ใช้คำว่า Safety ผู้เรียนนำภาพไปติดที่ตัวหุ่นยนต์ เพื่อให้หุ่นยนต์ตรวจสอบ และเปรียบเทียบค่าแคลอรี ถ้าเลือกถูกต้องสัญญาณไฟจะกะพริบ และถ้าเลือกผิดสัญญาณไฟจะไม่กะพริบ ในกรณีที่ไม่มีผ่านผู้เรียนต้องทำกิจกรรมใหม่ โดยการใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเดินบันได แคลอรี การกระโดดเชือก การปั่นจักรยานสายพาน แล้วหลังจากนั้นกลับมาเลือกภาพอาหารอีกครั้งทำกิจกรรมจนกว่าจะถูกต้อง

ฐานที่ 3 Healthy Canteen เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ในเรื่องของการประกอบอาหารเป็นอาหารที่ลด หวาน มัน เค็ม และใช้พืชผักท้องถิ่นในเขตบางบอนมาประกอบอาหาร เช่น ต้นบอน นำมาทำแกงบอน มะม่วงขาวนิยมนำมาทำยำมะม่วง เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการประกอบอาหารจากต้นบอน มะม่วงขาวนิยมน และการคำนวณค่าแคลอรีของอาหารพืชผักในท้องถิ่น

ฐานที่ 4 Healthy Body Parts เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเกณฑ์มาตรฐานของน้ำหนัก ส่วนสูง โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงของตนเอง และลงในสมุดสุขภาพ ครูให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และประโยชน์ของการรับประทานอาหาร ผู้เรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน ครูแนะนำให้ออกกำลังกาย โดยใช้นวัตกรรมการทำเชือกกระโดดที่ทำมาจากต้นบอนซึ่งเป็นพืชท้องถิ่นของเขตบางบอน โดยการนำต้นบอนมาตากแห้งแล้วถักเป็นเชือก เพื่อให้ผู้เรียนใช้เป็นเชือกกระโดด และทำเชือกบอนเป็นวง เพื่อให้ผู้เรียนกระโดดเข้าวง และกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง ผู้เรียนได้ออกกำลังกายเพื่อลดแคลอรี และเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง