



โครงการ "นวัตกรรม Active Play"

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมมือกับศูนย์สร้างสรรค์งานออกแบบ (TCDC) จัดทำโครงการ "ออกแบบ พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนและแนวทางสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อ Active Play" ซึ่งเรียกโครงการสั้นๆว่า "นวัตกรรม Active Play" เพื่อศึกษาปัจจัยที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกายในวัยเด็ก อายุ 6-14 ปี ในพื้นที่บ้าน โรงเรียน และชุมชนที่ตั้งอยู่ในย่านสร้างสรรค์เจริญกรุง เพื่อให้ตอบโจทย์ความสนใจในการสร้างกิจกรรมทางกายในวัยเด็ก และเป็นการสร้างแหล่งบ่มเพาะเพิ่มศักยภาพของบุคคล และการมีพื้นที่สร้างสรรค์สาธารณะซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนย่านสร้างสรรค์ ซึ่ง TCDC กำลังผลักดันให้ย่านสร้างสรรค์เจริญกรุงเป็นพื้นที่ต้นแบบของย่านสร้างสรรค์ให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ด้านการออกแบบและความคิดสร้างสรรค์ เป็นแหล่งบ่มเพาะนักสร้างสรรค์ และธุรกิจสร้างสรรค์

การทำโครงการออกแบบ พัฒนารูปแบบการเรียนการสอนและแนวทางสร้างสภาพแวดล้อมเอื้อต่อ Active Play เป็นโครงการที่ยังไม่มีคำตอบตายตัวจึงต้องมีการค้นหาปัญหาว่า "ทำไมเด็กจึงไม่ออกมาเล่น?" เพื่อหาแนวทางแก้ไขและพัฒนาด้วยความคิดสร้างสรรค์ โดยใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) ซึ่งประกอบด้วย

1. การค้นคว้าวิจัยเน้นการเก็บข้อมูลโดยการลงพื้นที่ (Field Research)
2. การแปลผลข้อมูล (Insights Analysis) เพื่อจัดทำโจทย์และข้อกำหนดในการออกแบบ (Design Brief)
3. การออกแบบ (Design) จากข้อมูลวิจัย และโจทย์ ผู้การออกแบบเพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริง
4. การทดสอบต้นแบบ (Prototype Testing) หลายๆครั้ง เพื่อเลือกงานออกแบบที่เหมาะสมที่สุดมาพัฒนาต่อ เพื่อจัดการทดสอบในงาน Bangkok Design Week 2018 ผู้การพัฒนาเป็นคู่มือนวัตกรรม Active Play เพื่อเผยแพร่ในวงกว้าง โดยในทุกขั้นตอนนี้ใช้เครื่องมือการมีส่วนร่วม (Co-creation) ของคนในพื้นที่ย่านสร้างสรรค์เจริญกรุง และได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นชุมชนฮาร์ตุม ชุมชนโปลิศสภา เด็กๆ และคุณครูจาก

โรงเรียนอัสสัมชัญ โรงเรียนวัดสวนพลู โรงเรียนวัดม่วงแค โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม และผู้ปกครอง กว่า 500 คน โดยมีระยะเวลาการดำเนินงานเริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน 2560 ถึงเดือนพฤษภาคม 2561

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity: PA) เป็นสิ่งสำคัญต่อคนเราทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยเด็กเพราะไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพแต่ยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม รวมถึงเด็กเกิดการเรียนรู้จากการเล่นและการเคลื่อนไหว ได้เรียนรู้ความสามารถของตน สร้างความมั่นใจ ความรู้จักตนเอง มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กในอนาคต

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) แบ่งเป็น 3 ระดับ

ระดับเบา มีการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่นการยืน การนั่ง

ระดับปานกลาง การเคลื่อนไหว ออกแรงใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เหนื่อยในระดับการขี้จักกรยาน การเดินเร็ว ซีพจรเต้น 120 -150 ครั้ง/นาที มีเหงื่อซึม แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้

ระดับหนัก การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย มีการหอบเหนื่อยถึงขั้นพูดเป็นประโยคไม่ได้ ซีพจรเต้น 150 ครั้งขึ้นไป/นาที

“เด็กควรเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลางถึงหนัก อนามัยน้อยที่สุด 60 นาทีทุกวัน ในสัดส่วน 10-20-30 นาที”

“ทฤษฎีรากฐานของการศึกษาฟินแลนด์ ประเทศที่ได้รับการยอมรับว่ามีระบบการศึกษาที่ดีที่สุดในโลกมีอยู่ว่า เด็กควรต้องรักษาความเป็นเด็กไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โรงเรียนให้ทุกคาบเรียนมีการแบ่งเวลาเล่น 15 นาทีในคาบเรียน 1 ชั่วโมง แนวคิดเรื่องการให้เด็กมีเวลาเล่นในระหว่างวันหรือในช่วงคาบเรียน ได้รับการพิสูจน์จากงานวิจัยจำนวนมากที่พบว่าเด็กได้พักผ่อนระหว่างเรียน จะมีพฤติกรรมและผลการเรียนดีกว่าเด็กที่ไม่มีเวลาเล่น”

การทดสอบต้นแบบนวัตกรรม Active Play

แนวคิดหลัก (Main Concept)

จากการศึกษาพบว่าเด็กมีพฤติกรรมและความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการเล่นที่แตกต่างกันได้แบ่งกลุ่มเด็กเป็น 3 ช่วงอายุ ได้แก่ เด็กวัย 6-9 ปี เด็กวัย 10-12 ปี และเด็กวัย 13-14 ปี พบว่าเด็กคนเดียวกันก็มีพฤติกรรมแตกต่างกันในแต่ละโอกาส สถานที่ เนื่องจากปัจจัยต่างๆกัน การออกแบบจึงเน้นให้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามช่วงวัย และความสนใจของเด็กซึ่งสามารถใช้ร่วมกันในพื้นที่เดียวกัน

ต้นแบบ Active Play ในชุมชน

ชุมชนเป็นพื้นที่ที่ควรสนับสนุนให้มีพื้นที่ที่เหมาะสมในการเล่นของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากเด็กมีเพื่อนที่มักจะชวนกันออกมาเล่นกันอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว และหากมีพื้นที่ที่เหมาะสมนอกจากเพิ่มความปลอดภัยแล้ว ยังเอื้อให้เกิดการเข้าสังคม การเล่นในชุมชนไม่ค่อยมีกำแพงเรื่องวัยของเด็กๆ เป็นที่ที่พบเจอเด็กต่างวัยสามารถเล่นด้วยกันได้

ปัญหาที่พบของการเล่นในชุมชน

1. ไม่มีการสนับสนุนจากชุมชน ไม่มีพื้นที่ที่ชัดเจน เด็กเล่นตามถนน อันตรายจากรถและอุบัติเหตุ
2. ข้อจำกัดด้านพื้นที่บางที่ไม่เหมาะสม เป็นพื้นที่รกร้างอันตรายจากของแหลมคมและสัตว์มีพิษ
3. การเล่นปะปนกันตามอายุของเด็ก ซึ่งบางที่อาจโดนแบ่งแยก เด็กเล็กอาจได้เล่นในพื้นที่ที่ไม่เหมาะสม จากการแย่งของเด็กโต

การออกแบบ

สนามเด็กเล่นของชุมชน ที่เป็นจุดรวมหรือ Landmark ประจำชุมชน ประกอบด้วย 2 ส่วนหลัก คือ โครงสร้างหลัก (Main Structure)

ที่เด็กๆ สามารถมีปฏิสัมพันธ์ด้วยการปีนป่าย การชกบอลด้วยมือขนาดใหญ่มีการแบ่งโซนตามความเหมาะสมกับการเล่นของเด็กเล็กที่ง่ายและปลอดภัย มีความท้าทายสำหรับเด็กโต

ส่วนแผ่นเล่นเสริม (Play Panel)

สามารถเลือกฟังก์ชันการใช้งานตามความเหมาะสมและความต้องการของชุมชน คือเล่นได้อย่างอิสระ (Free Play) การเล่นเกมการเรียนรู้ (Academic Play) และการเล่นเพื่อฝึกทักษะทางกีฬา (Sport Skills)



ต้นแบบ Active Play ในโรงเรียน

ในโรงเรียนมีปัจจัยส่งเสริมให้เด็กเล่นหลายอย่าง ทั้งการมีเพื่อนเล่น การมีอุปกรณ์กีฬาที่โรงเรียนเตรียมไว้ หากเป็นช่วงเวลาพักเด็กมักจะเล่นกับกลุ่มเพื่อนที่คุ้นเคยกัน แต่ยังพบว่ามีอุปสรรคบางประการที่ทำให้เด็กเล่นได้ไม่เต็มที่ ในคาบเรียนเด็กจะฟังคำสั่งจากครู แต่พบว่ายังมีโอกาสในการพัฒนาสื่อการสอนที่เอื้อให้เด็กได้เรียน + เล่นไปได้ในเวลาเดียวกัน และเรียนอย่างสนุกสนาน

ปัญหาที่พบของการเล่นในโรงเรียน

1. สภาพพื้นที่โรงเรียนไม่เหมาะสม เช่น พท.เล็กไป พท.ไม่เพียงพอต่อจำนวนเด็ก
2. นโยบายโรงเรียนผลักดันวิชาการมากกว่า เด็กมีการบ้านเยอะ เรียนหนัก
3. การสนับสนุนขึ้นอยู่กับคุณครูแต่ละคนจะสร้างสรรค์วิธีให้เด็กขยับตัว

การออกแบบ

อุปกรณ์ประกอบการเล่นบนแผ่นเล่นเสริม (Play Panel) ที่ใช้เป็นสื่อการสอนของครู ประกอบวิชาเรียนลักษณะ Active Learning และเอื้อให้เด็กๆ ดัดแปลงไปเล่นได้อย่างอิสระ (Free Play) ได้ในเวลาพัก

สำหรับโรงเรียนที่พื้นที่สามารถนำโครงสร้างหลัก (Main Structure) มาประกอบกับแผ่นเล่นเสริม Academic Play Panel เพื่อการเล่นที่หลากหลาย



ต้นแบบ Active Play ในบ้าน

อัตราการขยับตัวของเด็ก ๆ ในบ้านถือว่ามีน้อยที่สุด เนื่องจากปัจจัยต่างๆที่ต่างจากตัวเด็กเองเพราะอยู่ในภาวะสบาย และปัจจัยภายนอก เช่น ไม่มีเพื่อนเล่น พื้นที่ไม่เอื้ออำนวย ผู้ปกครองไม่สนับสนุน

ปัญหาที่พบของการเล่นในบ้าน

1. พื้นที่บ้านมักมีขนาดเล็ก หรือไม่มีอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งหนัก
2. ผู้ปกครองบางบ้านไม่สนับสนุนให้เด็กเล่นในบ้านเนื่องจากอุปกรณ์เกะกะ รกบ้าน หรือการเล่นทำให้ข้าวของเสียหาย
3. ผู้ปกครองสนับสนุนวิชาการมากกว่าการขยับตัวหรือการเล่น
4. ไม่มีเพื่อน ไม่เอื้อให้เกิดการเล่นหรือขยับตัว

การออกแบบ

ถึงแม้ในบ้านจะไม่เอื้อให้เกิดการเล่นมากนัก แต่เด็กๆ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้ขยับร่างกายมากขึ้นด้วยการดัดแปลงอุปกรณ์ทำความสะอาดที่มีอยู่ เพิ่มลูกเล่นให้การทำงานบ้านเป็นเรื่องเล่นที่สนุก ดึงดูดเด็กยิ่งขึ้น


