



กรมการแพทย์  
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

# ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr\_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



## แพทย์แนะผู้ปกครองเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กในช่วงปิดเทอม

สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (รพ.เด็ก) กรมการแพทย์ เผยผู้ปกครองควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็กในช่วงปิดเทอม เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และส่งเสริมพัฒนาการให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ขณะนี้อยู่ในช่วงปิดเทอม วงจรชีวิตของเด็กนักเรียน กว่าร้อยละ 80-90 จะนอนดึกตื่นสาย เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกม จนถึงเที่ยงคืน ซึ่งนำไปสู่โรคอ้วน สมอแงเฉื่อย และกระบวนการคิดไม่พัฒนา นอกจากนี้ หลายครอบครัวนิยมส่งลูกไปเรียนภาควิชาแทนการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งในช่วงปิดเทอมใหญ่เด็กๆจะมีเวลาว่างอยู่กับผู้ปกครองมากกว่าช่วงเปิดเทอม ช่วงนี้จึงเป็นโอกาสสำคัญที่เด็กๆและผู้ปกครองจะได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กให้เด็กรู้สึกอบอุ่น มีพัฒนาการ และสร้างความมั่นใจ การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่เด็กๆ ทำให้มีทักษะในด้านต่างๆเพิ่มมากขึ้น

นายแพทย์สมเกียรติ ลลิตวงศา ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กล่าวว่า ประเทศไทยยังขาดหน่วยงานที่รับผิดชอบจัดกิจกรรมให้เด็กนักเรียนในช่วงปิดเทอม ดังนั้น ผู้ปกครองจึงต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก โดยแบ่งตามช่วงวัยดังนี้ กิจกรรมสำหรับเด็กวัยอนุบาล อายุ 5-7 ปี เป็นวัยที่เน้นกิจกรรมสนุกสนานและน่าตื่นเต้น เช่น การลอดถ้าจำลอง วาดภาพระบายสี ฟังและเล่านิทาน ปิกนิก เล่นกีฬา ร้องเพลง กิจกรรมลูกเสือ การเดินสำรวจธรรมชาติ ว่ายน้ำ ไปเที่ยวสวนสัตว์ เป็นต้น กิจกรรมสำหรับเด็กประถมศึกษา อายุ 8-12 ปี และกิจกรรมสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 13-17 ปี เป็นช่วงวัยที่เริ่มเข้าสังคม ชอบทำกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายความสามารถ โดยกิจกรรมของ 2 ช่วงวัยนี้คล้ายคลึงกัน เช่น เล่นวอลเลย์บอล กีฬาฟันดาบ เล่นกีฬาทางน้ำ ปีนผาจำลอง ใต้เขื่อน ปั่นจักรยาน เดินป่าชมธรรมชาติ ตั้งค่ายพักแรม เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาทักษะการเอาตัวรอด ฝึกการควบคุมตนเองสร้างความมั่นใจในตนเอง ฝึกทักษะทางกีฬา ฝึกความเป็นผู้นำ การแก้ปัญหา และการทำงานเป็นทีม ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต

\*\*\*\*\*

- ขอขอบคุณ -

5 เมษายน 2561