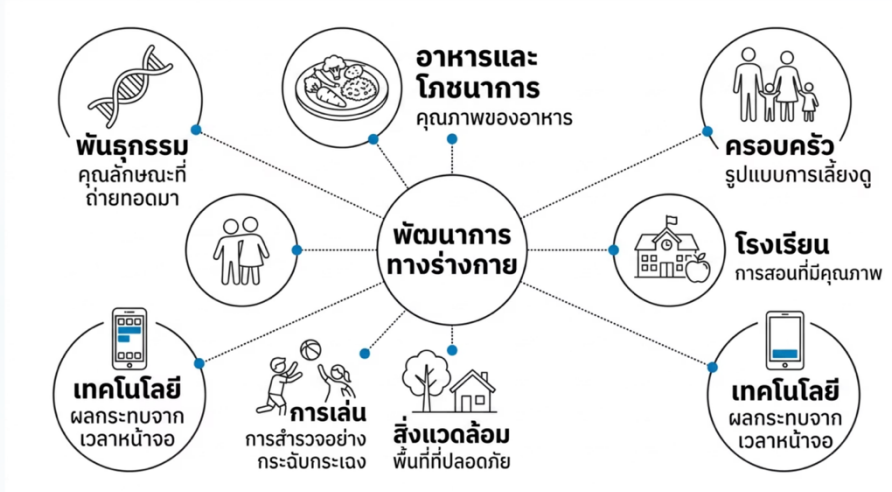


รายวิชา การพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกายสำหรับเด็กปฐมวัย

ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการของเด็กไม่ได้เกิดขึ้นในสุญญากาศ มีปัจจัยหลายด้านที่ส่งเสริมหรือขัดขวางพัฒนาการ



จากภาพสามารถอธิบายให้นักศึกษาเห็นว่า **พัฒนาการทางร่างกายของเด็กไม่ได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างปัจจัยภายในตัวเด็กและปัจจัยแวดล้อม** ปัจจัยแต่ละด้านอาจส่งเสริม ชะลอ หรือขัดขวางการเจริญเติบโต การเคลื่อนไหว และสุขภาพโดยรวมของเด็กได้

ความหมายของพัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายครอบคลุมมากกว่าการมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น แต่รวมถึง

- การเจริญเติบโตของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ
- การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การนั่ง เดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย
- การพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น การหยิบจับ วาดภาพ ตัดกระดาษ และติดกระดุม
- การทรงตัว การประสานสัมพันธ์ระหว่างตากับมือ
- สุขภาพ ความแข็งแรง และความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง

ดังนั้น ครูควรมองพัฒนาการทางร่างกายอย่างเป็นองค์รวม ไม่พิจารณาเพียงรูปร่างภายนอกของเด็ก

ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการทางร่างกาย

1. พันธุกรรม

พันธุกรรมเป็นปัจจัยพื้นฐานที่เด็กได้รับถ่ายทอดจากบิดาและมารดา เช่น

- โครงสร้างร่างกาย

- ความสูง
- รูปร่าง
- สีผิว
- ลักษณะของกล้ามเนื้อและกระดูก
- แนวโน้มของโรคหรือภาวะบางอย่าง

พันธุกรรมเป็นเหมือน “ศักยภาพตั้งต้น” ของเด็ก แต่ไม่ได้กำหนดผลลัพธ์ทั้งหมด ตัวอย่างเช่น เด็กอาจมีแนวโน้มที่จะมีรูปร่างสูง แต่หากได้รับอาหารไม่เพียงพอ นอนน้อย หรือเจ็บป่วยบ่อย การเจริญเติบโตอาจไม่เต็มศักยภาพ

ประเด็นสำคัญสำหรับนักศึกษา:

พันธุกรรมกำหนดกรอบของพัฒนาการบางส่วน แต่สิ่งแวดล้อมและการเลี้ยงดูมีส่วนทำให้เด็กพัฒนาได้เต็มหรือไม่เต็มศักยภาพ

ตัวอย่าง:

เด็กสองคนมีพื้นฐานทางพันธุกรรมใกล้เคียงกัน แต่เด็กที่ได้รับอาหารครบถ้วน ได้ออกกำลังกาย และนอนเพียงพอ อาจมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีกว่า

2. อาหารและโภชนาการ

อาหารเป็นวัตถุดิบสำคัญในการสร้างร่างกาย โดยเฉพาะในช่วงปฐมวัยซึ่งสมอง กระดูก กล้ามเนื้อ และระบบภูมิคุ้มกันกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว

เด็กควรได้รับอาหารที่

- ครบ 5 หมู่
- มีโปรตีนเพียงพอ
- มีวิตามินและแร่ธาตุ
- มีผักและผลไม้
- มีน้ำสะอาดเพียงพอ
- มีปริมาณเหมาะสมกับวัย

ภาวะโภชนาการไม่เหมาะสมอาจเกิดได้ทั้งสองด้าน คือ

1. **ขาดสารอาหาร** ทำให้เด็กน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ตัวเล็ก อ่อนเพลีย หรือเจ็บป่วยง่าย
2. **ได้รับพลังงานมากเกินไป** ทำให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน และอาจลดความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว

บทบาทของครูปฐมวัย

- สังเกตพฤติกรรมการรับประทานอาหาร
- ส่งเสริมให้เด็กรับประทานอาหารหลากหลาย
- ไม่บังคับหรือใช้ขนมเป็นรางวัลตลอดเวลา
- ประสานผู้ปกครองเมื่อพบความผิดปกติด้านน้ำหนัก การกิน หรือสุขภาพ

ตัวอย่างกิจกรรม:

ให้เด็กจัดจานอาหารจำลอง เลือกอาหารที่มีประโยชน์ หรือปลูกผักและนำมาประกอบกิจกรรมเรียนรู้

3. ครอบครัวและรูปแบบการเลี้ยงดู

ครอบครัวเป็นสภาพแวดล้อมแรกของเด็ก รูปแบบการเลี้ยงดูส่งผลต่อโอกาสในการเคลื่อนไหว การช่วยเหลือตนเอง และความมั่นใจทางร่างกาย

การเลี้ยงดูที่ส่งเสริมพัฒนาการ ได้แก่

- เปิดโอกาสให้เด็กทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง
- ให้เด็กเดิน วิ่ง ปีน และเล่นอย่างปลอดภัย
- ฝึกให้เด็กแต่งตัว รับประทานอาหาร และเก็บของ
- สันนิษฐานโดยไม่ช่วยทุกอย่างจนเกินไป
- จัดเวลานอนและกิจกรรมที่เหมาะสม

ในทางตรงกันข้าม การปกป้องมากเกินไป เช่น ไม่ให้เด็กวิ่ง ไม่ให้ปีน ไม่ให้จับช้อนเอง เพราะกลัวหกล้มหรือกลัวล้ม อาจลดโอกาสในการพัฒนากล้ามเนื้อและความมั่นใจ

ตัวอย่างเปรียบเทียบ

- เด็กที่ได้รับอนุญาตให้ตักอาหารเอง จะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็กและการประสานมือกับตา
- เด็กที่ผู้ใหญ่ป้อนอาหารและแต่งตัวให้ตลอด อาจมีโอกาสดึงทักษะเหล่านี้น้อยกว่า

คำถามอภิปราย:

“การดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดแตกต่างจากการปกป้องเด็กมากเกินไปอย่างไร”

4. โรงเรียนและคุณภาพการจัดประสบการณ์

โรงเรียนมีบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมและกิจกรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาการ ครูควรจัดให้เด็กมีโอกาสดูแลเคลื่อนไหวทุกวัน ไม่ควรให้เด็กนั่งทำงานเป็นเวลานาน

โรงเรียนที่ส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายควรมี

- พื้นที่เล่นในร่มและกลางแจ้ง
- เครื่องเล่นที่เหมาะสมกับวัย
- กิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ
- วัสดุสำหรับฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก
- กิจกรรมที่ส่งเสริมการช่วยเหลือตนเอง
- ระบบดูแลความปลอดภัยและสุขอนามัย

ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับกล้ามเนื้อมัดใหญ่

- วิ่งหลบสิ่งกีดขวาง
- เดินบนเส้น
- กระโดดสองเท้า
- โยนและรับลูกบอล
- เต้นประกอบเพลง

ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับกล้ามเนื้อมัดเล็ก

- ปั่นดินน้ำมัน
- ร้อยลูกปัด
- นึก ตัด และปะกระดาษ
- ต่อบล็อก
- ใช้คีมคีบวัตถุ
- วาดภาพและเขียนอย่างอิสระ

ครูควรปรับระดับความยากให้เหมาะกับความสามารถของเด็กแต่ละคน ไม่เปรียบเทียบเด็กแบบตัดสินคุณค่า

5. การเล่น

การเล่นเป็นช่องทางสำคัญที่สุดช่องทางหนึ่งในการพัฒนาร่างกายของเด็กปฐมวัย เพราะเด็กได้เรียนรู้ผ่าน การลงมือปฏิบัติจริง

การเล่นช่วยพัฒนาอะไรบ้าง

- กล้ามเนื้อมัดใหญ่
- กล้ามเนื้อมัดเล็ก
- การทรงตัว
- ความคล่องแคล่ว
- การประสานตาและมือ
- การรับรู้ตำแหน่งของร่างกาย
- การควบคุมแรงและทิศทาง

- ความมั่นใจในการเคลื่อนไหว

ตัวอย่าง

- การวิ่งไล่จับช่วยพัฒนาความเร็วและการเปลี่ยนทิศทาง
- การเล่นทรายช่วยพัฒนาการหยิบ ตัก เท และบีบ
- การตบลิ้นช่วยพัฒนาการควบคุมมือและการกระเด้ง
- การเล่นเกมบทบาทสมมติ เช่น ร้านอาหาร ช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวและใช้วัตถุหลายรูปแบบ
- เกมกระดานช่วยฝึกการหยิบตัวเดิน ทอดลูกเต๋า และประสานมือกับตา

ครูควรจัดการเล่นให้มั่ง

- การเล่นอิสระ
- การเล่นที่ครูชี้แนะ
- การเล่นรายบุคคล
- การเล่นเป็นคู่และเป็นกลุ่ม
- การเล่นในร่มและกลางแจ้ง

6. สิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมหมายถึงทั้งพื้นที่ทางกายภาพและบริบทที่เด็กอาศัยอยู่ เช่น บ้าน โรงเรียน ชุมชน สนามเด็กเล่น และธรรมชาติ

สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมควรมีลักษณะดังนี้

- ปลอดภัย
- สะอาด
- มีพื้นที่ให้เคลื่อนไหว
- มีวัสดุหลากหลาย
- มีอากาศถ่ายเท
- มีแสงสว่างเหมาะสม
- เปิดโอกาสให้เด็กสำรวจ

พื้นที่ที่แคบมาก ไม่มีสนาม หรือมีข้อจำกัดด้านความปลอดภัย อาจทำให้เด็กมีโอกาสน้อยลง อย่างไรก็ตาม ครูสามารถประยุกต์พื้นที่ขนาดเล็กให้เกิดการเคลื่อนไหวได้ เช่น ใช้เทปติดพื้นเป็นเส้นสำหรับเดินทรงตัว หรือจัดฐานกิจกรรมภายในห้อง

ประเด็นสำหรับสอน:

สิ่งแวดล้อมไม่ใช่เพียงฉากหลัง แต่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ พื้นที่และวัสดุสามารถเชิญชวนหรือขัดขวางการเล่นของเด็กได้

7. เพื่อนและปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

ในภาพมีสัญลักษณ์บุคคลอยู่ด้านซ้ายของศูนย์กลาง ซึ่งสามารถอธิบายเพิ่มเติมว่าเป็นอิทธิพลจากเพื่อนหรือบุคคลรอบตัว

เพื่อนช่วยกระตุ้นให้เด็ก

- เลียนแบบการเคลื่อนไหว
- เข้าร่วมกิจกรรม
- เล่นแข่งขันอย่างเหมาะสม
- ผูกมัดกัน
- ทำงานร่วมกัน
- เรียนรู้กติกา
- กล้าทดลองทักษะใหม่

ตัวอย่างเช่น เด็กที่ยังไม่มั่นใจในการกระโดด อาจกล้าลงมากขึ้นเมื่อเห็นเพื่อนทำได้และได้รับกำลังใจจากครู

อย่างไรก็ตาม ครูควรหลีกเลี่ยงการเปรียบเทียบเด็ก เช่น “เพื่อนทำได้แล้ว ทำไมหนูยังทำไม่ได้” เพราะอาจทำให้เด็กขาดความมั่นใจ ควรใช้การสนับสนุน เช่น “ลองทีละขั้น ครูอยู่ข้าง ๆ หนู”

8. เทคโนโลยีและเวลาหน้าจอ

ในภาพปรากฏปัจจัยด้านเทคโนโลยีสองตำแหน่ง ซึ่งสามารถใช้เห็นว่าเทคโนโลยีมีทั้งประโยชน์และข้อควรระวัง

ประโยชน์ที่อาจเกิดขึ้น

- ใช้เพลงหรือวิดีโอประกอบการเคลื่อนไหว
- ใช้สื่อ AR เพื่อกระตุ้นการสำรวจ
- ใช้ภาพเพื่อสาธิตท่าทางหรือกิจกรรม
- ใช้เป็นเครื่องมือเชื่อมโยงการเรียนรู้กับชีวิตจริง

ผลกระทบเมื่อใช้มากเกินไป

- ลดเวลาเล่นและเคลื่อนไหว
- เด็กนั่งนิ่งเป็นเวลานาน
- ควบคุมเวลานอน

- ลดปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว
- อาจทำให้เด็กไม่สนใจการเล่นจริง
- ส่งผลต่อพฤติกรรมการกิน หากรับประทานอาหารพร้อมหน้าจอ

หลักสำคัญคือ **เทคโนโลยีควรเป็นเครื่องมือเสริม ไม่ใช่ทดแทนการเล่น การเคลื่อนไหว และปฏิสัมพันธ์จริง**

ตัวอย่างการใช้ที่เหมาะสม คือ เปิดเพลงให้เด็กเต้น หรือใช้ภาพ AR เป็นจุดเริ่มต้นแล้วพาเด็กออกไปสำรวจ ต้นไม้จริง ไม่ใช่ให้เด็กดูหน้าจอเพียงอย่างเดียว

9. สุขภาพ การนอนหลับ และการพักผ่อน

แม้ในภาพจะไม่ได้เขียนแยกชัดเจน แต่สามารถเพิ่มเติมให้นักศึกษาเห็นว่า สุขภาพและการพักผ่อนเกี่ยวข้องกับทุกปัจจัย

เด็กที่เจ็บป่วยบ่อย นอนไม่พอ หรือพักผ่อนไม่เป็นเวลา อาจมีผลดังนี้

- อ่อนเพลีย
- ขาดสมาธิ
- ไม่อยากเคลื่อนไหว
- หงุดหงิดง่าย
- การเจริญเติบโตไม่เต็มที่
- การเรียนรู้และการเล่นลดลง

ครูควรสังเกตเด็กที่ง่วงผิดปกติ เหนื่อยง่าย ไม่อยากเล่น หรือมีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนไป และสื่อสารกับผู้ปกครองอย่างเหมาะสม

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย

ประเด็นสำคัญที่สุดคือ ปัจจัยเหล่านี้ไม่ได้แยกออกจากกัน แต่เชื่อมโยงกันเป็นระบบ ตัวอย่างเช่น

เด็กอาจมีพันธุกรรมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโต แต่หากได้รับอาหารไม่เพียงพอ นอนน้อย ไม่มีพื้นที่เล่น และใช้หน้าจอเป็นเวลานาน เด็กอาจไม่สามารถพัฒนาได้เต็มศักยภาพ

อีกตัวอย่างหนึ่งคือ

โรงเรียนอาจมีสนามเด็กเล่นที่ดี แต่หากครูไม่เปิดโอกาสให้เด็กเล่น หรือผู้ปกครองกังวลจนไม่ยอมให้เด็กทำกิจกรรม เด็กก็อาจไม่ได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมนั้นอย่างเต็มที่

ดังนั้น การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายต้องอาศัยความร่วมมือระหว่าง

- เด็ก

- ครอบครัว
- ครูและโรงเรียน
- ชุมชน
- บุคลากรสุขภาพ
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

แนวทางใช้ภาพนี้สอนนักศึกษา

อาจารย์สามารถเริ่มบทเรียนด้วยคำถามว่า

“หากเด็กคนหนึ่งมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์และไม่ชอบทำกิจกรรมกลางแจ้ง นักศึกษาคิดว่าเกิดจากปัจจัยใดได้บ้าง”

ให้นักศึกษาวิเคราะห์โดยใช้ปัจจัยในภาพ เช่น

- อาหารไม่เพียงพอหรือเลือกกิน
- มีโรคประจำตัว
- นอนน้อย
- ใช้หน้าจอมาก
- ครอบครัวไม่พาออกไปเล่น
- โรงเรียนจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวน้อย
- เด็กขาดความมั่นใจ
- พื้นที่เล่นไม่ปลอดภัย

จากนั้นเน้นว่า ครูไม่ควรรีบสรุปว่า “เด็กขี้เกียจ” แต่ควรเก็บข้อมูลจากหลายด้าน

กิจกรรมกลุ่มสำหรับนักศึกษา

แบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์กรณีศึกษา ดังนี้

กรณีที่ 1: เด็กอายุ 4 ปี ไม่สามารถกระโดดสองเท้าพร้อมกันได้

กรณีที่ 2: เด็กอายุ 5 ปี ใช้กรรไกรและจับดินสอไม่คล่อง

กรณีที่ 3: เด็กมีน้ำหนักเกินและไม่ชอบวิ่งเล่น

กรณีที่ 4: เด็กเคลื่อนไหวคล่องที่บ้าน แต่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมที่โรงเรียน

ให้แต่ละกลุ่มตอบ 3 คำถาม

1. ปัจจัยใดอาจเกี่ยวข้อง
2. ครูควรเก็บข้อมูลเพิ่มเติมอย่างไร
3. ครูและครอบครัวควรร่วมกันส่งเสริมเด็กอย่างไร

ข้อสรุปสำหรับใช้ปิดการสอน

พัฒนาการทางร่างกายของเด็กเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรม โภชนาการ สุขภาพ การเลี้ยงดู โรงเรียน การเล่น สิ่งแวดล้อม เพื่อน และเทคโนโลยี ครูปฐมวัยจึงต้องสังเกตเด็กอย่างรอบด้าน จัดประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวัย และทำงานร่วมกับครอบครัว เพื่อให้เด็กแต่ละคนพัฒนาได้เต็มตามศักยภาพของตนเอง