



Smart City Smart Citizen

: เมือง พลเมือง : อัจฉริยะ 21-23 มิถุนายน 2566

ณ โรงแรมอควิว แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพมหานคร

ผลของการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

ไพลิน วิญญกุล* เปรมฤทัย เกตุเรน

บทคัดย่อ

การศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (One Group Pre Post Design) ประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เรื่อง การดูแลตนเองและการรักษาอนามัย การแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร การใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือก่อนและหลังรับประทานอาหารหรือผลไม้ การใช้เวลาว่าง เช่น การอ่านหนังสือนิทาน การใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และนอนหลับพักผ่อนเป็นเวลา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอายุ 2-3 ปี จำนวน 19 คน ของศูนย์เด็กเล็กวัดลวก ไทยเหนือ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล 1) แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัย ด้านสุขภาพ 4D 2) ชุดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเด็กปฐมวัย 4D ประกอบด้วย 1) กิจกรรมการเล่านิทาน เรื่อง อนอ้วตัวยุ่ง กับคาถาดูตุงตุง 2) กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลง “พระอาทิตย์ขึ้นเช้า” 3) กิจกรรม ปั่น ขยำ อ้า อร่อย 4) กิจกรรมสำรวจฟันของเรา และ 5) กิจกรรมสัมผัสตำผักผลไม้ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัย โดยผู้ปกครองหลังผ่านไป 6 สัปดาห์

ผลการศึกษา พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัย 4D มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในภาพรวมที่มากขึ้นก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ (p<.05) ด้วยสถิติ Paired Sample t-test

ที่มาความสำคัญ

การส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ รู้จักการดูแลสุขภาพ มีการปฏิบัติตามตามสุขอนามัยที่ดี รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีการพักผ่อนและการออกกำลังกายจะช่วยสร้างทัศนคติที่ดีให้กับเด็กในการดูแลสุขภาพของตนเองและซึมซับจนเป็นนิสัยติดตัวไปจนเป็นวัยผู้ใหญ่มีสุขภาพดี

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D ต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับเด็กปฐมวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยกึ่งทดลอง (One Group Pre Post Design) กลุ่มตัวอย่างเดียวทำการวัดก่อนและหลัง เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D ต่อพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในเด็กปฐมวัยศูนย์เด็กเล็กวัดลวก ไทยเหนือ จำนวน 6 สัปดาห์ ระหว่างเดือน ธันวาคม 2565- มกราคม 2566 โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบเจาะจงเป็นครูผู้ดูแลเด็กและเด็กปฐมวัยทั้งหมดในกลุ่มอายุ 2 ปี -3 ปี จำนวน 19 คน

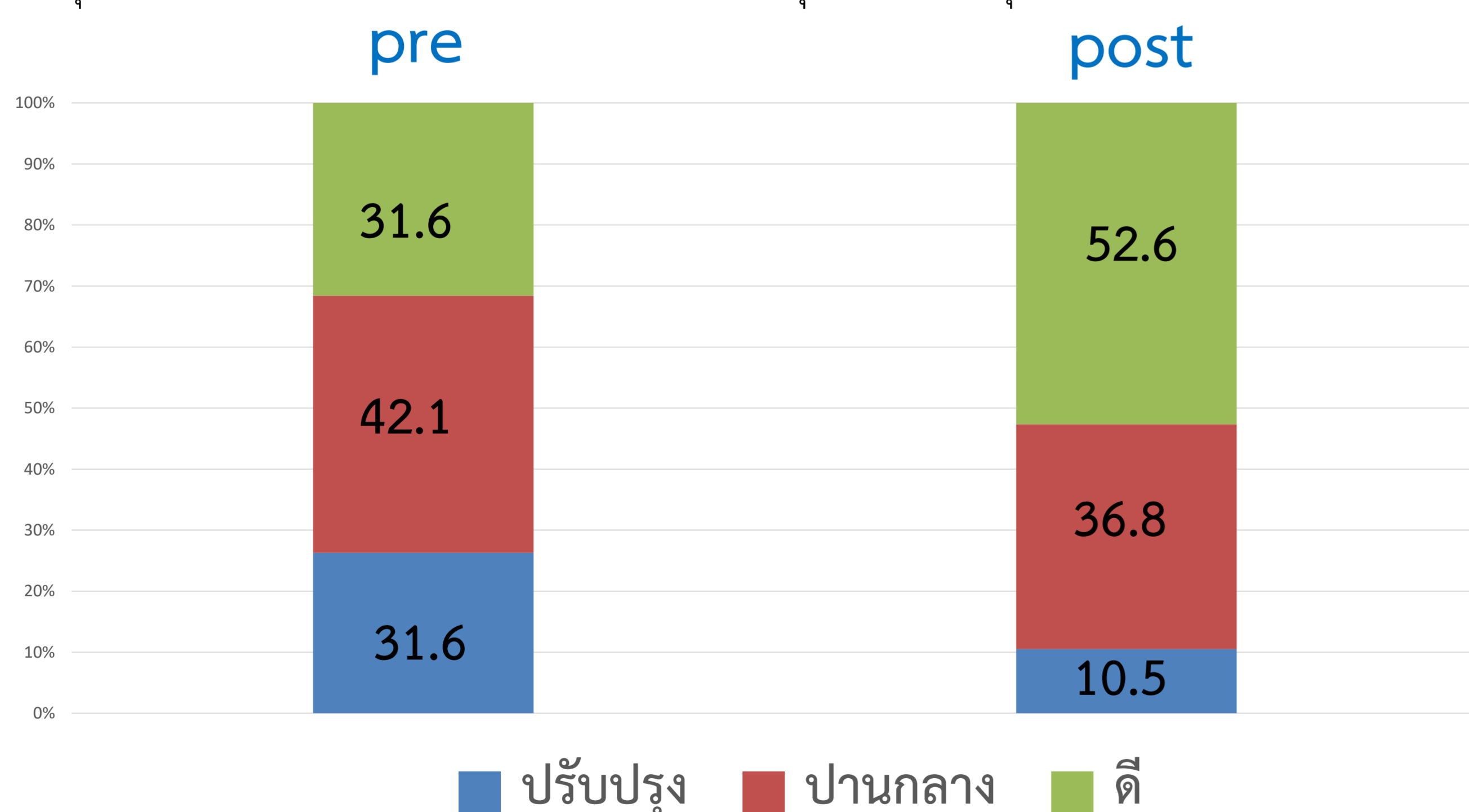
ชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D ประกอบด้วยกิจกรรม

- 1) กิจกรรมการเล่านิทาน เรื่อง อนอ้วตัวยุ่ง กับคาถาดูตุงตุง
- 2) กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลง “พระอาทิตย์ขึ้นเช้า”
- 3) กิจกรรม ปั่น ขยำ อ้า อร่อย
- 4) กิจกรรมสำรวจฟันของเรา และ
- 5) กิจกรรมสัมผัสตำผักผลไม้ โดยกิจกรรมที่ 1-2 จัดกิจกรรมทุกวัน ใช้เวลาจัดกิจกรรม 10-15 นาที/ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และกิจกรรมที่ 3-5 จัดกิจกรรม 1 กิจกรรม/สัปดาห์ ในช่วงเวลา 10.00 – 10.45 น. ใช้เวลาจัดกิจกรรม 30 - 45 นาที/ครั้ง หมุนเวียนจนครบ 6 สัปดาห์ สามารถติดตามเนื้อหาชุดกิจกรรมได้ตาม QR CODE



ผลการศึกษา

1. ระดับพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังทำกิจกรรม ก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมเด็กปฐมวัยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ ร้อยละ 42.1 และร้อยละ 36.8 หลังได้รับการจัดกิจกรรมเด็กปฐมวัยในกลุ่มพฤติกรรมสุขภาพระดับดี มีจำนวน เพิ่มขึ้นร้อยละ 66.6 และกลุ่มที่ต้องปรับปรุงมีจำนวนลดลง ร้อยละ 60.0



รูปที่ 1 ระดับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการจัดประสบการณ์ตามชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (n=19)

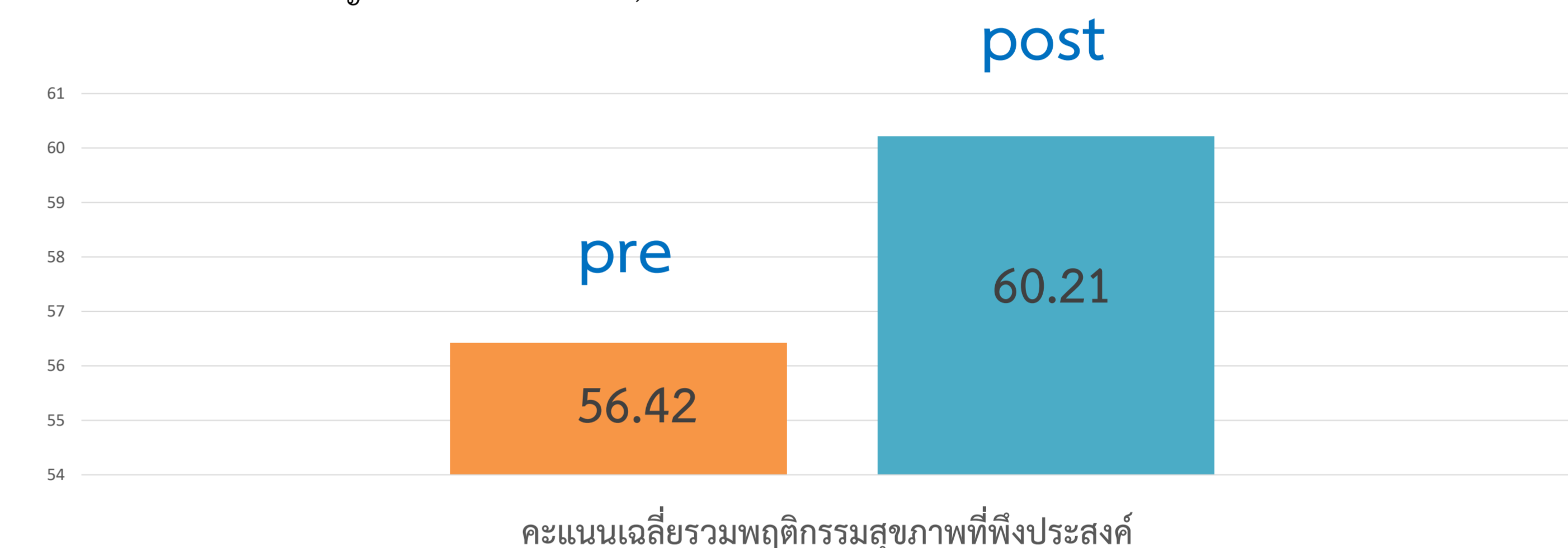
เอกสารอ้างอิง

1. กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2541). การเล่านิทาน. วารสารการศึกษาปฐมวัย.
2. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2562). มาตรฐานสถานพัฒนาอนุบาลเด็กปฐมวัยแห่งชาติ: มาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ



ผลการศึกษา (ต่อ)

2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังทำกิจกรรม เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดประสบการณ์ตามชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยรวมของพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สูงขึ้นหลังได้รับการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (t=-3.208, P<0.05) โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมเพิ่มขึ้น 3.78



รูปที่ 2 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของเด็กปฐมวัยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการจัดประสบการณ์ตามชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D ในสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย (n=19)

บทสรุปและการอภิปรายผล

- 1) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D มีลักษณะกิจกรรมที่เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้ลงมือปฏิบัติ เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 การได้ยิน ได้เห็น ได้สัมผัส ได้กลิ่น และได้ลิ้มรส เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองและฝึกปฏิบัติจริง จึงทำให้เกิดความเข้าใจ ความคิดต่อยอด (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2562) **กิจกรรมสัมผัสตำผักผลไม้** เป็นกิจกรรมที่เด็กมีส่วนร่วมในการลงมือทำ ตั้งแต่การเรียนรู้ชื่อและรสชาติของผักผลไม้ชนิดต่างๆ การลงมือตำและปรุงรสตำซึ่งเป็นรสชาติหวานอมเปรี้ยว ผักผลไม้ที่นำมาใช้ปรุงไม่มีรสชาติขมหรือมีกลิ่น จึงช่วยเปิดใจให้เด็กได้ทดลองรับประทานผักผลไม้ชนิดอื่นๆ เพิ่มขึ้น จากการสังเกตพฤติกรรมของครูขณะทำกิจกรรมและช่วงรับประทานอาหารกลางวันและอาหารว่าง พบว่าเด็กยอมทดลองกินผลไม้ที่ตนเองไม่เคยรับประทานมาก่อน ซึ่งหาก มีการทำกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานผักที่หลายหลากและต่อเนื่องจะช่วยส่งเสริมลักษณะนิสัยการบริโภคที่ดี
- 2) **สื่อที่ใช้ในการจัดกิจกรรมช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้** เช่น นิทานอ้วตัวยุ่งกับคาถาดูตุงตุง เป็นนิทาน Big Book คำคล้องจองที่เด็กได้เรียนรู้พฤติกรรมสุขภาพจากตัวละครในนิทาน โดยเจ้าอนอ้วเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่ดี รับประทานอาหารน้ำอัดลม ลูกอมที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ออกกำลังกาย ไม่อาบน้ำ ไม่แปรงฟัน และมีที่ 4D เป็นซูเปอร์ฮีโร่ออกมาช่วยให้เด็ก ๆ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น ตามหลักการเรียนรู้ของแบนดูรา (Albert Bandura) เด็กจะชอบเลียนแบบและนำตัวแบบมาแสดงพฤติกรรมของตนเอง **นิทานอ้วตัวยุ่งกับคาถาดูตุงตุง** จึงเป็นสื่อที่ช่วยสร้างแรงจูงใจให้เด็กปฐมวัยมีพฤติกรรมที่เหมาะสม (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2541) **กิจกรรมสำรวจฟัน** และ **กิจกรรม ปั่น ขยำ อ้า อร่อย** ใช้การปั้นแปงโดเป็นสื่อในการเรียนรู้ เด็กได้ฝึกสำรวจฟันของตนเองว่ามีลักษณะอย่างไร ทำให้เด็กมีความสนใจและใช้เวลาในการแปรงฟันนานขึ้น

ข้อเสนอแนะ

- 1) กระบวนการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพควรให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งครูผู้ดูแลเด็ก และผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในกระบวนการจัดกิจกรรมจะช่วยให้การพัฒนาดังกล่าวมีประสิทธิภาพและมีความต่อเนื่องยิ่งขึ้น
- 2) ประสบการณ์การดูแลเด็กปฐมวัยของครูผู้ดูแลเด็กมีความแตกต่างกันมากจึงควรมีกิจกรรมให้ครูผู้ดูแลเด็กได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้การจัดกิจกรรมและปัญหาอุปสรรค ซึ่งจะช่วยให้ครูมีความเข้าใจในการจัดกิจกรรมให้กับเด็กและพัฒนากิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น
- 3) ควรมีกลุ่มควบคุมในการศึกษาครั้งต่อไป เนื่องจากกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเด็กปฐมวัยด้านสุขภาพ 4D มีความสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวันของเด็กในศูนย์เด็กเล็กวัดลวก ไทยเหนือ ซึ่งมีการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศการเรียนรู้ให้เด็กได้ฝึกทักษะการดูแลตนเอง เช่น มีอ่างล้างมือเพื่อให้เด็กล้างมือก่อนหรือหลังรับประทานอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ มีสถานที่และกิจกรรมแปรงฟัน มีการนอนหลับพักผ่อนเป็นประจำทุกวัน และมีกิจกรรมส่งเสริมการอ่านนิทานโดยให้ผู้ปกครองยืมหนังสือนิทาน จึงช่วยส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามไปด้วย