

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๘ / ๒๕๖๕ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ช่องทางการติดต่อ โทรสายด่วนกรม สบส. ๑๔๒๖

๑) หัวข้อเรื่อง กรม สบส. ห่วงเด็กในยุคออนไลน์ แนะนำสุขบัญญัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กรม สบส. ห่วงเด็กในยุคออนไลน์ แนะนำสุขบัญญัติ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ห่วงเด็กในยุคออนไลน์ มีภาวะเครียด แนะนำผู้ปกครองดูแลใส่ใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พร้อมปลูกฝังสุขบัญญัติให้เป็นนิสัย สุขภาพกาย ใจ แข็งแรง

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ทำให้เด็กมีกิจกรรมต่าง ๆ ผ่านทางออนไลน์ ด้วยอยู่กับบ้านทำให้มีลักษณะเนือยนิ่ง เป็นการทำกิจกรรมที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายใช้พลังงานในระดับต่ำ หรือการนั่ง ๆ นอน ๆ ที่ไม่ได้นอนหลับ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง อีกทั้งมีความเครียดจากการเรียนออนไลน์ และการเพ่งสายตากับหน้าจอมีถือ เป็นเวลานาน ส่งผลกระทบต่อสายตา ระบบประสาทและสมองของเด็ก สิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรม สุขภาพที่ดี ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก โดยยึดสุขบัญญัติในการเป็นเครื่องมือ ที่ผลักดันให้เด็กมีสุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กในยุคออนไลน์ ผู้ปกครองสามารถสอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ โดยใช้สุขบัญญัติ เป็นรากฐานในการปลูกฝังนิสัยให้เด็กได้นำไปปฏิบัติใช้ให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ดังนี้

๑. รับประทานอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด โดยรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ผู้ปกครองสามารถจัดเตรียมอาหารพวกผลไม้ ธัญพืช แทนขนมขบเคี้ยว

๒. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ในครอบครัว เช่น การทำขนม ปลูกต้นไม้ ไปท่องเที่ยวเพื่อลดพฤติกรรมติดสื่อออนไลน์

๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพ ประจำปีของคนในครอบครัว ชวนกันออกกำลังกาย เป็นประจำทุกวันหรือสัปดาห์ละ ๓-๕ วัน อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที

๔. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการรอบด้าน และผู้ปกครองควรพร้อมเปิดโอกาสให้เด็กสามารถระบายความเครียดได้

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทรสายด่วนกรม สบส. ๑๔๒๖

\*\*\*\*\*