

กิจกรรมการเรียนรู้

โรงเรียน ไร้พด

ใน กทม.







สาร

นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี
ในโอกาสจัดพิมพ์หนังสือถอดบทเรียนคนไทยไร้พุง กรุงเทพมหานคร
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ปัจจุบันประชากรไทยประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนมากขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้ทราบว่า สังคมกำลังเผชิญความเสี่ยงด้านสุขภาพอนามัยและอัตราการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง อาจจะเพิ่มมากขึ้น ปัญหาดังกล่าวส่วนหนึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่อยู่ในภาวะเร่งรีบและได้รับอิทธิพลด้านการบริโภคจากตะวันตก ประกอบกับการออกกำลังกายน้อย และสภาพความเครียดในด้านต่างๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและบั่นทอนคุณภาพชีวิตอย่างมาก

รัฐบาลตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและมีนโยบายยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพของประชาชนให้ดีขึ้น จึงได้ประสานความร่วมมือกับภาครัฐ เอกชน เพื่อรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะอันตราย อันเกิดจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชน โดยมอบหมายให้กระทรวงศึกษาธิการปรับปรุงหลักสูตร เพื่อแทรกสาระสำคัญและมาตรการที่เหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การขอความร่วมมือให้ผู้ประกอบการลดน้ำตาลในขนมเด็ก การส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่เกี่ยวกับการมีพื้นที่สำหรับสร้างสรรค์สำหรับเด็ก เยาวชนและประชาชน เพื่อให้คนทุกรุ่นใช้ชีวิตได้ถูกต้องเหมาะสมและมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง

ผมขอแสดงความชื่นชมที่เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ได้มีการรณรงค์ลดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในโรงเรียนและชุมชนของกรุงเทพมหานคร สร้างความตื่นตัวเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนในหน่วยงานต่างๆ และก่อให้เกิดการสานต่อกิจกรรมรณรงค์ลดโรคอ้วนลงพุง เช่น การก่อตั้งชมรมออกกำลังกายในสถานที่ทำงาน การจัดพิมพ์หนังสือถอดบทเรียนคนไทยไร้พุงเป็นมาตรการที่ช่วยให้การรณรงค์มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ในโอกาสนี้ ผมขออำนวยการให้การจัดพิมพ์หนังสือถอดบทเรียนคนไทยไร้พุง กรุงเทพมหานคร ดำเนินการด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่มุ่งหวังไว้ และขออวยพรให้คณะผู้จัดทำหนังสือและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนประสบความสำเร็จโดยทั่วกัน

(นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ)
นายกรัฐมนตรี

คำนำ

เครือข่ายคนไทยไร้พุง เปิดตัวสู่สาธารณะเมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๔ ใน “มหกรรม รวมพลคนอยากหุ่นดี” โดยท่านอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา เป็นประธานเปิดงาน เครือข่ายฯ ได้รับรองให้สังคมไทยตระหนักถึงปัญหาโรคอ้วนและอ้วนลงพุงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต รวมทั้งเศรษฐกิจและสังคม ให้รับรู้และเข้าใจการป้องกันและแก้ไขด้วยหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) การรณรงค์กระจายครอบคลุมเกือบทุกจังหวัดภายใต้การดำเนินงานของ “ภาคีร่วมใจ คนไทยไร้พุง” กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ส่งผลให้สังคมไทยตื่นตัวมากขึ้น

ข้อประจักษ์ชัดทางด้านวิชาการ รวมทั้งความร่วมมือจากเครือข่ายและองค์กรต่างๆ เปิดโอกาสให้มีการนำเสนอ “การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน” ต่อที่ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๖-๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ซึ่งได้มีมติรับและดำเนินการต่อตามขั้นตอน ท้ายสุดเมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ คณะรัฐมนตรีได้ให้ความเห็นชอบและมีมติให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำแผนดำเนินงาน นับเป็นก้าวสำคัญที่ทำให้การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดโรคอ้วนและอ้วนลงพุงมีหลากหลาย การจัดการปัญหาต้องครอบคลุมทุกด้านเพื่อให้สัมฤทธิ์ผล เครือข่ายคนไทยไร้พุงดำเนินการทั้งทางด้านวิชาการ การจัดกิจกรรมร่วมกับองค์กรต่างๆ ในหลายระดับที่มีความแตกต่างของวัย ทักษะ และสิ่งแวดล้อม เพื่อแสวงหารูปแบบที่เหมาะสม เกิดวิธีการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ และแสวงหาระเบียบหรือนโยบายที่จะผลักดันให้การดำเนินงานมีความยั่งยืน หนังสือในมือท่านเล่มนี้ นำเสนอข้อมูล แนวคิด บทเรียน ผลลัพธ์หลากหลายด้านของรายบุคคลและของกิจกรรม เชื่อว่านอกจากความเพลิดเพลินจากการอ่าน จะทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจ ความเชื่อมั่น และเกิดแรงจูงใจที่จะลดและควบคุมน้ำหนักตัว หนังสือนี้ยังสามารถเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับผู้ที่สนใจหรือต้องการดำเนินงานเพื่อจัดการปัญหาโรคอ้วนและอ้วนลงพุงได้ในระดับหนึ่ง

ในนามเครือข่ายคนไทยไร้พุง ขอขอบคุณ ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล ผู้ดำเนินโครงการ คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยต่างๆในกรุงเทพมหานคร และทุกๆ ท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดและร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดเรื่องราวและผลสัมฤทธิ์ตามที่ปรากฏในบันทึกเล่มนี้

วรรณิ นิธิยานันท์

ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุง

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้

หนังสือการถอดบทเรียนนี้เป็นผลจากโครงการณรงค์ลดพุงให้ประชาชนหลายกลุ่มอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 ชุมชน 9 โรงเรียน จาก 12 เขต ภายใต้การดำเนินงานของเครือข่ายคนไทยไร้พุง ระหว่างปี พศ 2552-2553 ซึ่งได้สำเร็จลุล่วง ทั้งนี้โดยความร่วมมือของเครือข่ายมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) และความอนุเคราะห์สิ่งอำนวยความสะดวกจากกรุงเทพมหานคร

การถอดบทเรียนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสะท้อนประเด็นและกลเม็ดในการบรรเทาภัยคุกคามทางสุขภาพที่เกิดจากโรคอ้วนน้ำหนักเกิน ทั้งเป็นการนำเสนอสาระ รูปแบบการทำงานและการปรับแก้ปัญหาในขณะปฏิบัติงานในพื้นที่ของแต่ละหน่วยที่มีทั้งความสำเร็จที่น่าศึกษาและบางกรณีที่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาคได้และยังคงเป็นประเด็นท้าทายให้ต้องสืบสานการทำงานต่อไป

เป็นที่คาดหวังว่าเมื่อสาระในหนังสือถูกถ่ายทอดถึงผู้อ่านจะเป็นการสร้างตระหนัก เพิ่มพูนความเข้าใจ อันนำไปสู่การขยายเครือข่าย และเพิ่มโอกาสให้แก่ประชาชนทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและชุมชนเมืองอื่นๆได้เรียนรู้และชี้แนะวิธีการในการแก้ปัญหาด้วยตนเองเพื่อให้เป็นสังคมแห่งสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เครือข่ายคนไทยไร้พุงยินดีรับคำเสนอแนะของท่าน ซึ่งจะมีผลสำคัญให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์และเพิ่มประสิทธิภาพการร่วมรณรงค์ต่อไป

พันธุ์รี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล

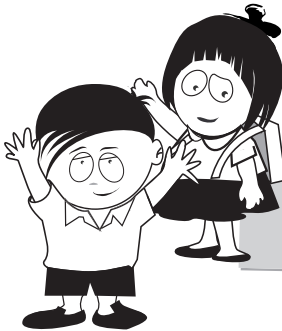
นายแพทย์ฉันท คุรุฑกุล

เลขานุการเครือข่ายคนไทยไร้พุง

สารบัญ

	หน้า
ปทุมวันเป็นที่แรก	7
พุงสลายในวัยชน	17
นักเรียนอ้วนของครูนิค	29
ที่นี่เคยมีเด็กอ้วนมากติดอันดับ	39
ขนมขบเคี้ยวที่โรงเรียนมักกะสัน	53
เพื่อนผมกว่าครึ่งห้อง ไม่ถูกล้อว่าอ้วนแล้วครับ	65





ปทุมวันเป็นที่แรก

“สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ”

เสียงใสๆ ดังขึ้นพร้อมกันจากเด็กหญิง และเด็กชาย แก้มยุ้ย ตัวขาวอวบทั้ง 4 คน ทันทีที่เด็กน้อย สาวเท้าเข้ามาในห้องรับแขกของ โรงเรียนปทุมวัน สังกัด กทม. ในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนกลางสัปดาห์ในเดือน พฤศจิกายน 2553

ท่าทีของเจ้าตัวอวบเหล่านี้ยังคงกลัวๆกั๊กๆ จนผู้มาเยือนต้อง ยิ้มกว้าง พร้อมสัพทักไปว่าพี่หนึ่ง จะมาพูดคุยกันแบบสบายๆ ไม่ต้อง เครียดนะ

สีหน้าของ “เปรี๊ยะ” ด.ญ.เปรมฤดี เตชอภิจิต สาวน้อยลัก
ผมเปีย 2 ข้าง ตากลมโต หน้าตาบ๊องแบ้วเริ่มปรากฏรอยยิ้มที่มุมปาก
เช่นเดียวกับ ด.ญ.ญาณันธร โพธิ์บอก “น้องแดงโม” เด็กน้อยหน้า
แขก กับหนุ่มน้อยแถมใส ด.ช.อานนท์ กลัดแดง “น้องตาม” และ
“ฟร็องซ์” ด.ช. ณัฐวุฒิ ทาเหล็ก ที่แอบอมยิ้มเล็กน้อย



“ครูหนึ่ง” สุวิชา พันธุ์บุญปลูก อาจารย์สอนวิชาพลศึกษา
โรงเรียนปทุมวัน เลยต้องเอ่ยปากการันตีอีกแรงหนึ่ง

“เปรี๊ยะ บอกกับพี่เขาเสียงดังๆนะลูก ว่าหนูทำอะไรบ้างกับ
กิจกรรมลดพุง ของคุณครู”

“ใครจะเล่าให้พี่ฟังได้บ้าง” เราจึงเริ่มต้นเชิญชวนเด็กทั้ง 4 คน
เข้าสู่วงพูดคุย เด็กทั้ง 4 หันมองหน้ากันสักอึดใจ จนเจ้าเปรี๊ยะ ชัน
อาสาเป็นคนตอบคำถาม

“หนูเข้าร่วมโครงการ เพราะว่าวิ่งแล้วเหนื่อย วิ่งไม่ทัน เพื่อนด้วย
ค่ะ” เปรี๊ยะสารภาพเบาๆ ก่อนจะเล่าให้ฟังต่อว่า

เมื่อหลายเดือนก่อน เเธยังมีน้ำหนักถึง 58 กิโลกรัม ด้วยตัวเลขแนวราบแบบนี้ จึงขัดกับส่วนสูงไปไกล ทำให้รูปร่างเลยดูอวบอ้วน แก้มย้วย แม้จะยังไม่ถึงกับถูกเพื่อนล้อเลียน แต่เปรี้ยว บอกว่ากลัวว่าสักวันหนึ่งก็คงโดนเพื่อนล้อแน่ๆแล้ว จึงกระโดดเข้าร่วมโครงการเด็กกทม.ลดพุง มุ่งสู่สุขภาพ ที่มีครูหนึ่ง ครูสอนพลศึกษา กับ ครูเอมอัชฌา วัฒนบุรณนท์ อาจารย์คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาชวนพวกเราประมาณ 80 คนที่มีรอบพุงเกิน 80-90 ซม.เป็นอาสาสมัคร

“ตอนที่พวกเรามารวมตัวกัน สวมหน้ากากแดง ดูคับแคบไปเลยล่ะ” เปรี้ยว เล่าอย่างเขินอายหน้าแดง “หนูดูแล้วก็ยังดีใจ เพราะมีเพื่อนๆคนอื่นเขาก็ตัวใหญ่กว่าหนูด้วย”

ถึงตอนนี้ ครูเอมอัชฌา ขยายความต่อว่า โครงการเกิดขึ้นจากความร่วมมือของเครือข่ายคนไทยไร้พุงสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ(สสส.) ร่วมกับทางกรุงเทพมหานคร(กทม.) เนื่องจากพบว่าเด็กในสังกัดโรงเรียนกทม. เริ่มมีปัญหาน้ำหนักอ้วนเกินเกณฑ์มาก ซึ่งกำหนดไว้ที่ 80-90 ซม.แต่บางคนก็มีเส้นรอบพุงเกิน 90 หากถ้าปล่อยไว้อีกหน่อยเด็กไทยจะมีภาวะทางโภชนาการบกพร่องหรือโรคอ้วนมาก ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องกับสุขภาพ “ถามง่าย ๆ ว่าหากไม่ทำอะไรเลย เด็กอ้วนวันนี้มีโอกาสจะเป็นผู้ใหญ่อ้วนในวันหน้าใช่ไหมคะ เราไม่ต้องการอย่างนั้นแน่”

“ส่วนที่เลือกโรงเรียนปทุมวัน เพราะว่าทางเครือข่ายคนไทยไร้พุงอยากให้มหาวิทยาลัยที่ร่วมขับเคลื่อนโครงการนี้ดูแลรับผิดชอบในเขตของที่ตั้งบ้านตั้งอยู่ก่อน ประกอบกับดิฉันเป็นอาจารย์อยู่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจึงค่อนข้างสะดวกในการทำกิจกรรมโครงการเด็กกทม.ลดพุง มุ่งสู่สุขภาพขึ้น ที่สำคัญเมื่อมาประสานงาน ทางผู้บริหารโรงเรียนต้อนรับเป็นอย่างดี มีการส่งครูหนึ่ง เป็นผู้ประสานงานของโรงเรียน แคนนี่พี่ก็ว่างานสำเร็จแล้ว” รองศาสตราจารย์สาวลูกจามจุรีสาธยายต่อ “ประเด็นความสำเร็จก็ต้องเฟ้นหาคนรับผิดชอบในพื้นที่ให้ได้”

“ถ้าถามว่าอะไรเป็นประเด็นความสำเร็จ พี่ว่าเพราะผู้บริหารที่นี้และครูให้ความสำคัญกับเรื่องเด็กอ่อน” อาจารย์เอม สาขายายเหมือนรู้ว่าเราจะถามอะไร

ขั้นแรกเราเริ่มมาให้ความรู้เด็กๆเมื่อเดือนมิถุนายน 2552 ซึ่งครูหนึ่งได้ช่วยคัดเด็ก ป.4-ป.6 ที่มีภาวะอ้วนเกินเกณฑ์ ประมาณ 80 คนที่จะมาเป็นอาสาสมัคร โดยวันแรกที่เข้ามาสำรวจข้อมูลสุขภาพ เด็กแต่ละคนต้องผ่านด่านวัดรวม 7 ฐานด้วยกัน นั่นก็คือ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ไขมัน ความดันโลหิต วัดเส้นรอบเอว วัดความอ่อนตัว ดันพื้น ลูก นั่ง เด็กๆ ก็สนุกสนานกันใหญ่ เพราะไม่รู้ว่าจะตัวเองอ้วนเกินไปเราตกลงกันว่าจะมาทำกิจกรรมทุกวันศุกร์ เดือนละ 1 ครั้งเท่านั้น”

ครูหนึ่ง เสริมว่า เด็กบางคนก็ไม่ถึงกับอ้วนแต่จะท้วมๆ มากกว่า ประกอบอยู่ในช่วงเติบโตด้วย ก็เลยกินจุ ไม่เชื่อดูถามแต่ละคนดูว่าอยู่บ้านชอบอะไร

หนุ่มพร้อมซ์ ได้ที่แซวพร้อมซ์ไปที่สาวเปรี้ยวว่า “แบบนี้ไม่ใช่ท้วมแต่เขาเรียกอวบระยะสุดท้ายครับพี่”

เรียกเสียงฮาครืน เราเลยหันไปถามหนุ่มพร้อมซ์ กับเปรี้ยว ว่าชอบทานอะไร

ทั้ง 2 บอกว่าชอบทานสปาเก็ตตี้มาก พร้อมกับยืนยันว่าแต่ก่อนเคยทานได้ 2-3 จานทีเดียว (ขอย้ำ)

ส่วนแดงโม สาวน้อยหน้าแซกที่นั่งเงียบอยู่นาน ก็หันมาสัมภาษณ์ว่าหนูก็ชอบทานสปาเก็ตตี้ทะเลเหมือนกัน แต่เจ้าพร้อมซ์ กับตามบอกเกือบพร้อมกันว่า “ผมชอบข้าวผัด แล้วก็เฟรนช์ฟรายทอด ไก่ทอด เป๊ปซี่ และอาหารฟาสต์ฟู้ดครับ” ก่อนหัวเราะแถมแดง

เ้าแสดงว่า มีรอบพุงเกินที่เขากำหนดหรือเปล่า ทั้ง 4 คน



ส่งสายตาเขินอายก่อนจะตอบเบาๆ “80 กว่าค่ะ 90 กว่า ครับ” เปรี๊ยะว บอกว่า ตอนที่บอกแม่ว่าหนูจะลดพุง แม่ก็ขำ แล้วบอกว่าดีซิหนูจะได้ วิ่งทันเพื่อนๆ

“เมื่อมาเริ่มทำกิจกรรม ตอนแรกครูจะให้ความรู้เรื่อง โภชนาการ อาหารที่ทำให้อ้วน แหม แต่ละอย่างของชอบหนูทั้งนั้นเลย แต่ครูบอกว่าให้ทานผักอย่างน้อย 1 มื้อ ทานเนื้อแทนแป้ง ส่วนตอน เย็นก็ให้ออกกำลังกาย หนูจะวิ่งแถวบ้านค่ะ บางทีก็เล่นฮูลาฮูป แล้วพุง ก็เริ่มยุบ”

เปรี๊ยะว บอกว่า “ที่แรกก็หิวข้าวมาก แต่แม่บอกว่าอย่าเพิ่งกิน เลย อดใจไว้ก่อน ตอนนั้นน้ำหนักเหลือแค่ 52 เองค่ะ ลดไปเยอะ แวบ แรกที่หนูซังตาซังก็ภูมิใจมาก ว่าเราทำได้แล้ว ตอนนั้นหนูตั้งเป้าจะลดไป เรื่อยๆ แต่จะไม่เครียดนะค่ะ ไม่อยากหุ่นเหมือนกับนางแบบหรอกค่ะ” (ขำ) แต่จะลดไปเรื่อยๆเพราะเริ่มเห็นข้อดีแล้วว่า นอกจากหนูจะวิ่งทัน เพื่อนแล้ว หนูก็ไม่ง่วงนอน แล้วก็อารมณ์ดีขึ้นด้วย สาวเปรี๊ยะวสอนเรา เป็นนัยว่าการสนับสนุนจากคนในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จ

ส่วนแดงโม สารภาพว่าที่บ้านทั้งพ่อและแม่ ก็มีน้ำหนักมาก เหมือนเธอ แต่ก็ไม่ใช่ความอ้วนจะถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ เธอบอกว่า เป็นเพราะเธอทานอาหารที่ละมาก ๆ ขาดการออกกำลังกาย โดยเฉพาะตอนดูทีวีจะชอบทานช็อกโกแลตและน้ำอัดลมมาก พอไปบอกกับแม่ว่าจะเข้าลดพุง แม่ก็บอกว่าก็ดี ไม่ได้ห้าม อะไร หนูเลยบอกแม่ว่าหนูไม่อยากมีปัญหาสุขภาพ

“ตอนนี้หนูลดลงไปตั้งห้า กิโลแล้วค่ะ แต่ก่อน 65 นะค่ะ” เราพยักหน้าหงิกๆพลางบอกตัวเองว่าอายุ แค่นี้หนัก 65 กก ยังมากไปนะหนู



หันมาทาง ฟร็องซ์ เขาบอกว่า “ตอนนี้น้ำหนักลดลงไป 2-3 กิโลกรัม จาก น้ำหนักเดิมตั้ง 60 กิโลนะครับ”

“ที่มาของความอ้วนของผมนี่คงเป็นเพราะชอบผมนานข้าวผัดรวมมิตร เป็นเมนูโปรดของผม พวกของทอด ไก่ทอดชอบมากเป็นพิเศษ น้ำอัดลมทานบางครั้ง แต่ผมนานข้าวครบทุกมื้อ บางครั้งก็หลายจาน เพราะคุณแม่ทำกับข้าวอร่อย เมื่อเข้าแล้วก็ไม่ต้องปรับอะไรมาก แต่ต้องปรับการกิน ซึ่งไม่ถือเป็นภาระของผม รู้สึกสนุกกับการทำกิจกรรมมากกว่า”

เอาสะซี่ ฟร็องซ์ ทำให้ดูเหมือนตอนนี้เจอประเด็นตรงข้ามว่า คนในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จ

เราว่า “คนในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญของความสำเร็จอยู่ที่แหละ หากไม่ยอมให้ลูกๆ ทานเยอะเกินไป”

ครูหนึ่งทำให้เราใจชื้นโดยย้ำว่า “เนื่องจากเด็กกลุ่มนี้เมื่ออยู่ที่โรงเรียนจัดเมนูครบ 5 หมู่แล้ว แต่สิ่งสำคัญคือ เมื่อกลับบ้านแล้วพ่อแม่ยังไม่ให้เลิกทานของมัน ทานฟาสต์ฟู้ดตามห้าง ดื่มน้ำอัดลมแบบเดิมละก็น้ำหนักขึ้นอีกแน่ การให้พ่อแม่มาทำความเข้าใจช่วยกันหมั่นสังเกตและสนใจ ใส่ใจ จะดูแลนักเรียนได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน น้ำหนักที่เกินๆ ก็ลดลงได้

ฟร็องซ์เล่าต่อไปว่า “แต่ยืนยันว่าวันแรกที่ผมชั่งน้ำหนักลดลงไป 2-3 โล ผมก็ดีใจแล้วครับว่าผมทำได้ แล้วคิดในใจว่าจะตั้งเป้าให้ลดลงอีกนิด โขคดีที่ผมชอบเล่นแบดมินตัน ความใฝ่ฝันของผมก็คือโตขึ้น ผมอยากเป็นนักกีฬาแบดมินตันทีมชาติให้ได้ ครับ” ฟร็องซ์ ร้องบอกด้วยท่าทางเรียบเฉย

เมื่อฟังเด็กๆเล่าแล้ว อาจารย์ เอ็มอัชฌา ย้อนถึงขั้นตอนการทำงานว่า กระบวนการค้นหาของอาจารย์ จนสำเร็จมาจากความร่วมมือของทุกฝ่าย คือ ผู้บริหาร ผู้ประสานงาน ผู้ปกครองนักเรียนที่เข้าใจว่ากิจกรรมนี้จะเกิดประโยชน์ กับลูกหลานของตัวเอง และรองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร คือคุณหมอมาลินี (แพทย์หญิงมาลินี สุขเวชเวชรกิจ) ซึ่งให้ความสนับสนุนเต็มที่ ถึงกับมาเปิดงานที่โรงเรียนปทุมวันด้วยตัวเอง พร้อมทั้งกำชับว่าอยากให้โรงเรียนปทุมวัน เป็นต้นแบบ ทำให้รู้สึกสบายใจว่าน่าจะผ่านฉลุยแน่นอน



จุดที่ใช้ในการควบคุมการลดพุงของเด็กๆ ก็คือ อาหารออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยจะมีสลับทำกิจกรรมที่คิดออกมาของ 3 อ. ขึ้นมาสลับกันไป จัดที่สนามหน้าโรงเรียนทุกวันศุกร์ เดือนละครั้งเท่านั้น ประมาณชั่วโมงครึ่ง ตั้งแต่เลิกเรียนบ่ายสามโมงกว่าๆ จนถึงเกือบห้าโมงเย็น

ซึ่งพื้นที่อาจจะคับแคบไปบ้างแต่เด็กๆเขาก็สนุกนะ เพราะเหมือนกับว่าได้เล่นกันด้วย จะเน้นกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ครูหนึ่ง เสริมว่า เราดำเนินกิจกรรมโดยให้ความสำคัญทุกคน รอบตัวเด็ก ทำกิจกรรมนี้ ทางโรงเรียนได้เชิญประชุมเชิญผู้ปกครอง นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการสูง เพื่อให้รับทราบข้อมูล และรับความรู้ สำหรับนำกลับไปดูแลนักเรียนที่บ้าน เพราะการที่จะสำเร็จได้นั้นต้อง ผสานกันหลายฝ่าย

“มีอยู่ครั้งหนึ่ง อาจารย์จะมีการสาธิตทำอาหารที่ไม่เพิ่มน้ำหนัก เช่น บางวันก็ให้ทำยาวันเส้น ใส่หมูสับ และอีกวันจะเป็นแซนวิชปลา ซาซิมิ ทูน่า ส่วนบททดสอบเรื่อง อารมณ์นั้น อาจารย์จะนำอาหาร เช่น พวกหมูยอ แอปเปิ้ล หนังกุ้ง แซนวิชแบบใส่มายองเนสแบบ ไขมันต่ำ มันเชื่อม มาลองให้เขาเลือกดู เด็กบางคนเอาใจก็เลือกแอปเปิ้ล แต่บางคนก็เลือกแบบที่เขาชอบทาน แบบนี้เป็นการทดสอบอารมณ์ว่า เขายังอยากทานอาหารอยู่หรือไม่” อาจารย์เอมอัชฌา บอก

“เราได้คุยกับอาจารย์ว่า 1-2 ครั้งก่อนทำกิจกรรม ต้องประชุม ผู้ปกครอง ต้องมีให้ผู้ปกครองมาสังเกตการณ์การทดสอบสมรรถภาพด้วย โดยจะมีการแจกสายวัดเอวให้กับนักเรียนคนละอัน พ่อแม่ลูกผลัดกันวัด รอบเอว นอกจากได้ประสานความร่วมมือ ครอบครัวอบอุ่นและชักชวน ออกกำลังกาย เสริม เมนูที่ดีต่อสุขภาพ แต่การประสบความสำเร็จก็เป็นกลไกของมัน” ครูพละ บอก



“พลศึกษาเป็นตัวกลางเดียวในโรงเรียนที่จะถ่ายทอดและผลักดันกิจกรรมทางกายให้เป็นรูปธรรม”

เขابอกว่า กิจกรรมเสริมเพื่อรองรับโครงการลดพุงของเด็กๆ โรงเรียนยังส่งเสริมกิจกรรมสποตเตย์ หรือกีฬาตามความสนใจของเด็กๆ โดยเฉพาะที่ทุกห้องเรียนต้องเล่น และเดินกันทุกเช้าวันพุธ ก็คือการเดินแอโรบิก ซึ่งไปไกลจนถึงขั้นมีการส่งประกวดในระดับเขตมาแล้ว ส่วนกีฬาอื่นๆ เราก็เล่นตามพื้นที่ของโรงเรียนที่มีอยู่ประมาณ 1 ไร่เศษ และมีการแบ่งข้างแข่งกีฬา แคร้บอล ส่วนเด็กอ้วนก็วิ่งเปี้ยว

ส่วนตอนเย็นจะมีกิจกรรมตามชมรม เช่น กิจกรรมจิตแจ่มใส ร่างกายแข็งแรง และเป็นกิจกรรมที่เราเสริมให้เด็กๆ ตั้งแต่อายุ 1-3 และ 4-6 ซึ่งจะให้ออกกำลังกายที่หลากหลายเช่น เตะตะกร้อ และเล่นเกมส ไม่จำกัดเฉพาะเด็กในโครงการ ใครสนใจ มีนักประดิษฐ์น้อย ภาษาอังกฤษแสนสนุก ถ้าเราสนใจเด็กก็จะเข้าไปทำกิจกรรมตรงนี้

“โห นึกแล้วอยากกลับมาซุบชีวิตวัยเด็กที่นี่ คงเล่นกีฬาสนุกแน่” เราคิดลมๆแล้งๆไปนั่นเอง เพราะเลยวันเวลามันล่วงเลยไกลมากแล้ว

“ถึงตอนนี้ผ่านมากเกือบปีแล้ว เมื่อตอนสิ้นสุดโครงการในเดือน มีนาคม 2553 เราได้ประเมินความสำเร็จ เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลง เราดูว่าเส้นรอบเอวลดลงกว่าเดิม 54.1% จากเดิมที่เด็กยังมีเส้นรอบเอวสูง มีโภชนาการสูง ก็มีบางคนเพิ่มเพราะเขากำลังเติบโต แต่บางส่วนก็มีปัญหาว่าไม่สามารถควบคุมได้ เพราะเมื่อกลับไปถึงบ้าน ก็ยังปฏิบัติเหมือนเดิม ส่วนบางคนก็ขาดเข้ามาทำกิจกรรม เพราะบ้านอยู่ไกล ผู้ปกครองไม่สามารถรอได้นาน เป็นต้น” อาจารย์เอมอัชฌา บอกถึงข้อสรุป

เมื่อถามว่าตอนเราเห็นเด็กอ้วนมารวมกัน ท้วม เกือบอ้วน

รู้สึกยังไง ครูหนึ่ง บอกว่า มันก็วิกฤตินะ เพราะเด็กเกือบร้อยคนจาก 500 กว่าคน มีแววที่จะอ่าน อาจจะมาจากสภาพ ของสิ่งแวดล้อมที่บ้าน และผู้ปกครองก็มาจากหลายอาชีพ ส่วนมากเป็นลูกพ่อค้าแม่ค้า ข้าราชการ จากจุฬาลงกรณ์ และชุมชนรอบๆหลากหลาย

“เราเห็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น แต่ ผมไม่ได้มุ่งหวังว่า เขาจะต้องลดฮวบฮาบ แต่อยากให้สร้างจิตสำนึก ความเข้าใจ และ ทักษะดูแลตนเอง และตระหนักเรื่องการออกกำลังกาย และอาหาร ส่วน อารมณ์นั้นไม่ห่วงวัยเด็กมักจะ สดใสตามวัยแน่นอน แต่ปัญหาที่อาจจะ ควบคุมไม่ได้ เพราะเด็กอยู่ในช่วงเจริญเติบโต และส่วนหนึ่งมาจาก ขาดความต่อเนื่อง เช่น ปิดเทอมไปหนึ่งเดือน เราตามไม่ได้ และถ้าปิด เทอมใหญ่ นี่ก็เสร็จแล้ว ทั้งนี้ในช่วงเทอมนี้ ผมกำลังเสนอให้มีโครงการ ออกกำลังกายด้วยฮูลาฮูป ให้เด็กที่เขาสนใจมาเล่นช่วงหลังเลิกเรียน”

ครูหนึ่ง บอกถึงความคาดหวังในอนาคต ว่ากำลังก่อร่างสร้าง กิจกรรมต่อเนื่องไปอีกระดับหนึ่งจากที่ได้แรงบันดาลใจภายหลังจาก โครงการ “ลดพุง” ของเครือข่ายคนไทยไร้พุงสิ้นสุดลงแล้ว





พุงสลายในวัยชน

บ่ายวันพุธเสียงเจี๊ยวจ๊าวของนักเรียนบ่งบอกความวุ่นวาย “มาแล้ว มาแล้ว” หัวใจคนหนึ่งตะโกนขึ้นแล้วรีบลุกเก็บกระเป๋าดูโดยมีนักเรียนอีกหลายคนเริ่มทำตามเมื่อเห็นกลุ่มคนเสื้อกาวีขนอุปรกรณ์ รุงรังเดินเข้ามา

ภายนอกห้องสายลมเอื่อยๆโชย ปลิดใบไม้ให้ร่วงหล่น และมองเข้าไปด้านในอีกครั้ง ห้องนั้นกลับว่างเปล่า เสียงดังเมื่อครู่หายไปอย่างรวดเร็ว ราวผีหลอก

เสียงนาฬิกาข้างฝาบอกเวลา ตึกตอก ตึกตอก.....ทันใดนั้น นาฬิกาหมุนย้อนกลับ....

ในอดีต....วันนั้น ดอกแก้วขึ้นเป็นทรงพุ่มไม่เป็นระเบียบ บางพุ่มมีใบเขียวเข้ม อ่อน สลับกัน ขอบใบเรียบเป็นคลื่นเล็กน้อย ต่างแย่งกันออกช่อใหญ่ ช่อสั้นไปตามกิ่ง ดอกแก้วสีขาวสะอาดช่วยกันส่งกลิ่นหอม



สตรีนางหนึ่งเดินเข้ามาในห้องสี่เหลี่ยม พร้อมขออนุญาต
ผู้ใหญ่ในโรงเรียน

“มาทำกิจกรรมเพื่อตรวจสอบสุขภาพจากเครือข่ายคนไทยไร้พุงค่ะ”
น้ำเสียงบ่งบอกความตั้งใจ ตั้งแต่วันนั้นการทำงานของเธอจึงเริ่มขึ้น
รศ.โสภา พิชัยยงค์วงศ์ดี อาจารย์จากคณะกายภาพบำบัด และทีมอาสา
สมัคร จากมหาวิทยาลัยมหิดล

“พี่เข้าไปทำงานที่โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตารามเดือนละครั้งค่ะ”
เธอเริ่มเล่าให้เราฟัง

“เริ่มต้นก็มาช่วยตรวจสอบสุขภาพ คุยให้นักเรียนฟังเรื่องผลดี



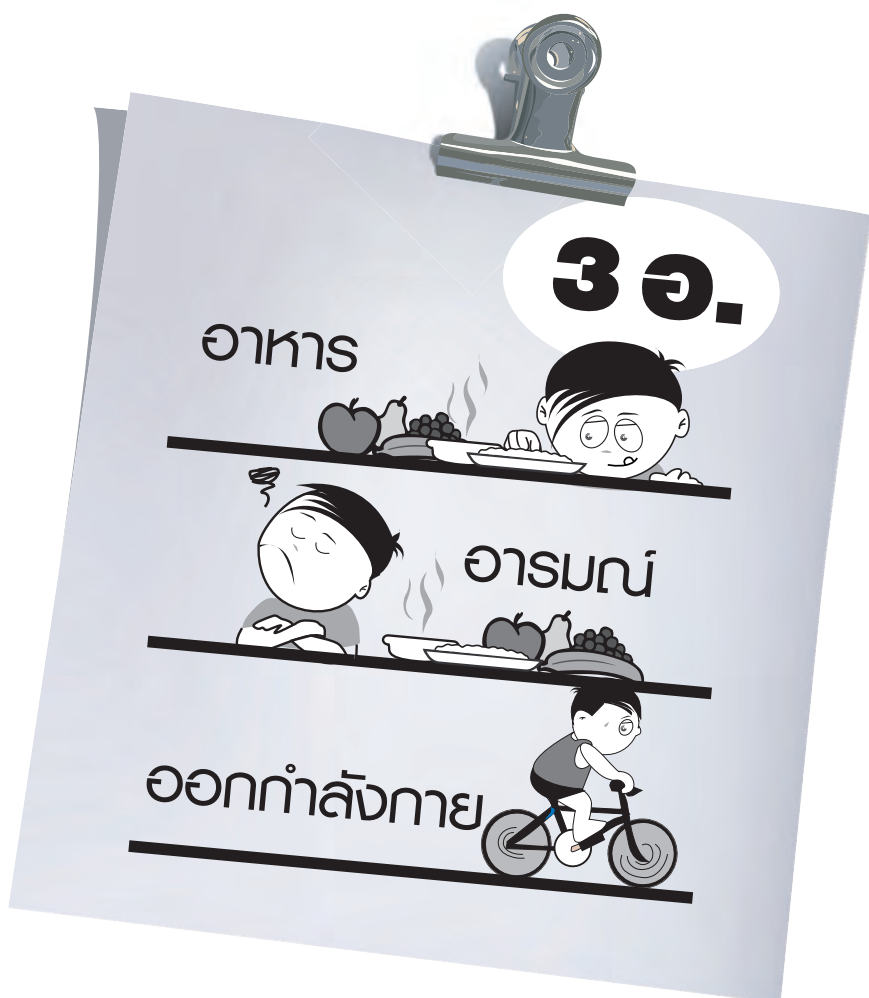
ผลเสียของภาวะมีน้ำหนักเกินหรือเข้าข่ายโรคอ้วน ทีมพี่ทำงานร่วมกับ เครือข่ายคนไทยไร้พุง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อร่วมรณรงค์โรงเรียนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยใช้หลัก 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์

“เจ้าสาม อ.อ่างนี่มันคืออะไรกัน ทำไม อ.อ่างมาเกี่ยวอะไรกับเรื่องอ้วนๆ” เราชักสงสัย

➤ **อ. อาหาร** คือ หลักการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักและรอบพุง อย่าให้เอวกว้างจนต้องใส่กางเกงยางยืด เพราะยิ่งยืดมันยิ่งกินเพลิน หรือพุงพลั้มองไม่รู้วาท้องหรือเปล่า

➤ **อ. อารมณ์** คือ หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกลดน้ำหนัก เช่น ช่วยกันสะกิด พยายามหลีกเลี่ยงการไปศูนย์อาหารหรือจุดที่มีอาหาร เพื่อจะได้ไม่กระตุ้นให้หิว หรืออยากชิมอาหารหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ อย่าพยายามนึกถึงความอร่อยหรือรสชาติ ช่วยกันสะกดจิต โอมๆไม่อยากกิน โอมๆอย่ากินอีก ตั้งสติก่อนจะตักอาหารเข้าปาก พร้อมทั้งสกดทำความเข้าใจกับคนรอบข้างให้เห็นความจำเป็นของการลดน้ำหนัก

➤ **อ. ต่อมา** คือ การออกกำลังกาย หลักในการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุง ควรออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลางประมาณวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ เพื่อการเผาผลาญไขมันและการออกกำลังกายแต่ละครั้งให้ต่อเนื่องกันมากกว่า 20 นาทีขึ้นไป ฮีตๆอย่าเพิ่งท้อ ถ้าน้ำหนักไม่ลดก็ค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย จนถึงเป้าหมายที่ต้องการ หรือเพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก การลูกรัดซึ่งจะช่วยเพิ่มระดับการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย ช่วยป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มกลับขึ้นมามาก



หลัก สาม อ. อย่างสั้นๆ คือ ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และ ควบคุมอารมณ์ ไม่ยากเลย แต่คนอ้วนทั่วไปมัก “สายหน้า” เหนื่อย ท้อแท้ ทำไมลดยากแบบนี้ สารพัดเหตุผลพรั่งพรูออกมา บางรายจึง ยอมอ้วนต่อไป



ของอย่างนี้ต้องให้โอกาสน้องๆที่ไขมันสะสมแบบไม่มีดอกเบี๊ยกันมานาน อ่ามาจากเธอไปเสียที จึงอาจค่อยๆทำ เช่น พยายามแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำ เช่น การเดินแทนการนั่งรถ หรือการทำงานบ้านด้วยตนเอง ฯลฯ เพราะถ้าขึ้นปล่อยไว้คงมีความจริงที่น่าตกใจแบบนี้เกิดขึ้นในสังคมไทยอีกแน่ คือ สถิติของการสำรวจภายใน 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า เด็กในเขตกรุงเทพมหานครอ้วนขึ้นจากเดิม 2.9% เป็น 29% หรือพบว่าเด็กในกรุงเทพฯทุก 1 ใน 3 คนเป็นผู้มีน้ำหนักเกิน พังคูลแล้วน่าตกใจ และเมื่อทราบเช่นนี้แล้วจะปล่อยให้ไขมันลอยนวลได้อย่างไร ?

“ยังเป็นนักกายภาพบำบัด ยังรู้ว่าอนาคตเด็กอ้วนจะกลายเป็นผู้ใหญ่อ้วนที่เสี่ยงกับโรคภัยสารพัด เราก็ยอมไม่ได้ละ ปัญหาเหล่านี้อาจกลายเป็นภาระของรัฐ สังคม ที่ต้องแบกรับค่ารักษาพยาบาลที่สูง การทำงานโดยเริ่มต้นจากเด็กและเยาวชนจึงเป็นหนทางหนึ่งของการป้องกัน ซึ่งย่อมดีกว่าการแก้ปัญหาแน่นอน” อาจารย์กายภาพบำบัดบอกเราด้วยแวตามุ่งมั่น



ตึกตอก ตึกตอก เข็มนาฬิกายังคงหมุนกลับ

วันแรกที่มาถึงโรงเรียน ทีมนักกายภาพบำบัดเข้าไปทำกิจกรรมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 วัยใส วัยชนและเป็นวัยสลับไปพร้อมๆกัน

“เลือกเด็ก ม.2 เข้ามาทำกิจกรรมค่ะ ด้วยเหตุผลว่าเป็นชั้นเรียนที่มีเวลาว่างช่วงบ่ายมากกว่าชั้นเรียนอื่นๆ”

แต่เมื่อเข้ามาทำกิจกรรมวันแรก ทีมงานก็พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีปัญหาความอ้วน

“เด็กๆส่วนใหญ่แข็งแรง มีเด็กอ้วนบ้าง น่าจะประมาณ 30% จากเด็ก ม.2 ทั้งหมดประมาณ 400 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่ไม่สูงมาก แต่กลุ่มตัวเลขนี้จะละเอียดไม่ได้เพราะในอนาคตอาจกลายเป็นปัญหาตามมา”

กิจกรรมต่างๆจึงเริ่มขึ้นด้วยการแบ่งเป็นสถานี่ต่างๆ สถานี่สุขภาพเริ่มต้นด้วยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ให้เด็กนั่งพักและวัดความดันโลหิต ฯลฯ จากนั้นมาทดสอบความฟิต โดยให้เด็กๆทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ก้าว ลงบันได ขึ้นๆลงๆ มองดูเหมือนง่าย แต่ทำนานๆหลายคนเริ่มเหงื่อตก สุดท้าย คือ การแปลผลจากการทดสอบว่าใครเข้าข่ายต้องดูแลตัวเองด่วนจี๋

กลุ่มเด็กเข้าข่ายอ้วน หลบตา เหงื่อตก บางคนมาวันแรกและหายไปอีกหลายวัน หลายคนมาแล้วทำหน้าที่เชิงๆไม่ยอมมาอีก ทำทางบ่งบอก หนูโดนบังคับ ฮือๆ

“หลายคนไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรม” เธอบอก

สาเหตุเพราะทางโรงเรียนมีกลุ่มคนเข้ามาทำวิจัยเรื่องโรคอ้วนหรือกิจกรรมอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจากหลายที่ หลายหน่วยงานทำให้เด็กเหล่านีกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีคนจำนวนมากพุ่งเป้าเข้ามาหา เด็กจึงเกิดความเบื่อหน่าย

“บางคนเอาสายวัดที่เราให้ไปยึดติดเล่น มาอีกแล้ว จะทำไมอยากกลับบ้านแล้ว หนีดีกว่า” หลายคนจึงหายไปในเวลาอันรวดเร็ว

ที่สำคัญคือ ความเป็นเด็กที่ยังไม่ได้สนใจเรื่องสุขภาพ รวมทั้งยังไม่มีความคิดกังวลเรื่องสุขภาพใดๆจากที่เคยตั้งความหวังไว้ว่าน่าจะมีนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมต่อเนื่องจริงจัง 80 คน กลับไม่เป็นดังหวัง



แต่ทีมถ่ายภาพบำบัดและอาสาสมัครจากมหาวิทยาลัยมหิดลก็ยังคงดำเนินงานต่อไป

เหมือนได้รับแรงบันดาลใจในการทำงานจากนักเรียนบางคน

แม้จะมีจำนวนน้อยมากจากนักเรียนหลายร้อยคน ที่คุณครูต้องคอยดู คอยเกณฑ์ให้มาเข้าร่วมกิจกรรมนี้และกลัวเฉพาะไม่เร็วเพียงพออย่างเดียว

“หนูอยากสวยค่ะ” สาวน้อยคนหนึ่งบอก

ความอยากสวย อยากแข็งแรง อยากรูปร่างดีเหมือนในโทรทัศน์ จึงเป็นแรงจูงใจหนึ่งให้เด็กกลุ่มเล็กๆ เข้าร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอ

“เขาจะเป็นเด็กมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มองตัวเองว่าอ้วน ทั้งที่จริงๆ เขาก็ไม่ได้อ้วน แต่เขาสนใจสุขภาพ อยากสวยเหมือนดารา ชอบเข้ามาถามว่า อาจารย์ขา หัวใจเต้นเร็วแล้วมีผลอะไรบ้าง จะกลับไปบอกแม่ให้ทำกับข้าวอย่างไร จะคอยมายืนดูคนที่ตรวจวัดคนอื่น หรือบอกกับเราว่าเขาจะชวนเพื่อนๆ มาสมัครทำกิจกรรมอีก แต่เด็กกลุ่มนี้ยังมีน้อยมาก”

ในบทพลาต มีบทเรียน แม้จะเป็นแค่กลุ่มน้อยที่สนใจดูแลตัวเอง แต่ก็ถือเป็นความสำเร็จเล็กๆ ที่จุดประกายให้ทีมทำงาน

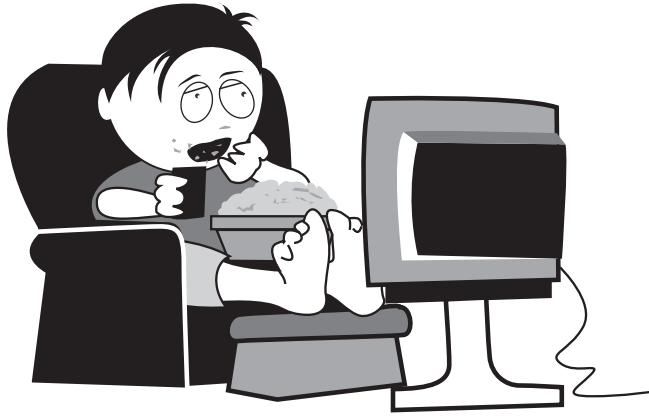


ตึกตอก ตึกตอก นาฬิกาหมุนกลับมาในเวลาปัจจุบัน

เธอยิ้ม เมื่อเราถามถึงปัจจัยความสำเร็จจากการทำงานนี้

“มองว่าต้องเริ่มต้นจากครอบครัวซึ่งมีความสำคัญมาก การปลูกฝังพื้นฐานให้กับเด็กในเรื่องสุขภาพ ถ้าหากครอบครัวให้ความสนใจดูแลเรื่องอาหารการกิน เช่น ในตู้เย็นไม่มีขนมหวาน ของขบเคี้ยวไม่มี แต่ในตู้เย็นมีผลไม้แทน เด็กก็จะถูกขัดเกลาสั่งสอนให้กินอาหารที่มีประโยชน์ เมื่อเข้าโรงเรียนครูก็ช่วยสอนอีก เขาจะได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก ครอบครัวและครูจะได้มองว่าเด็กเป็นหัวใจสำคัญที่ต้องช่วยกันผลิต”

นอกจากนี้ยังมี “สื่อและสิ่งแวดล้อม” ที่เรามองว่ามีอิทธิพลสูงมากกับเด็ก



“หากทีวียังโฆษณาขนมหวานหรือการกินที่มันแต่หึๆ ยิ่งปัจจุบัน คุณพ่อคุณแม่ในเมืองใหญ่มีเงินแต่ไม่มีเวลา หรือมีเวลาก็นิยมเห่อไปกินอาหารฟาสต์ฟู้ดมันๆ เด็กนิยมกินโกโก้ปั่น ขนมสีสวยๆ ฯลฯ

นอกจากนี้หากสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนที่ยังมีน้ำอัดลมจำหน่าย หน้าโรงเรียนมีไถย่าง หมูย่าง อาหารที่ไม่ค่อยสะอาด แต่เด็กกินสิ่งเหล่านี้ด้วยความเคยชิน เพื่อให้อิ่มท้อง อาหารง่ายๆ เหล่านี้ก็เป็นตัวอันตรายได้เหมือนกัน ดังนั้นต้องช่วยกันชักนำเด็กให้ดี

แววดาครุ่นคิดยังบอกกับเราว่า

“พีกลับมานั่งคิดเหมือนกันหลังจากทำโครงการนี้ จะทำอย่างไรให้สังคมเราเปลี่ยนเป็นสังคมสุขภาพ มองว่าความรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยจัดการกับอาหารที่ไม่มีประโยชน์”

“เราต้องใส่ข้อมูลเข้าไปกับสื่อโฆษณา ทีวี วิทยุ สื่อที่เด็กชอบ ต้องเปลี่ยนตั้งแต่เล็กเลยเขาจะติดนิสัยและประสบความสำเร็จ นอกเหนือการทำงานรณรงค์เพียงอย่างเดียวซึ่งบางครั้งอาจจวบวาบ แต่หากตั้งเป้าหมายระยะยาว เริ่มต้นปลูกฝังตั้งแต่ครอบครัว แก่สังคม แก่สื่อ จะมีส่วนช่วยผลักดันให้เกิดความสำเร็จอย่างยั่งยืน”

นอกจากนี้ เธอยังยกตัวอย่างทฤษฎีเซลล์กระจกเงา ที่จะช่วยปลูกฝังวัยซนให้หันมาสนใจสุขภาพ เมื่อลูกเห็นพฤติกรรมของพ่อแม่ กระจกเงาจะสะท้อนแล้วซึมซับเข้าไปเป็นลักษณะนิสัยของตัวเอง ประโยชน์ของทฤษฎีนี้คือทำให้เรารู้ว่าแบบอย่างที่ดีนั้นมาจากพ่อแม่และเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาเด็ก โดยเฉพาะพฤติกรรมการเลียนแบบของเด็กที่เกิดขึ้นจากการทำงานแบบกระจกเงาในตัวเด็กเอง ถ้าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ในสังคมมีทักษะเป็นแบบอย่างที่ดี เงามสะท้อนก็ย่อมออกมาดีเช่นกัน

“ท่าทางต่างๆ ในวัยรุ่นสมัยนี้หากมองย้อนหลังกลับไป จะไม่เคยเห็นนะท่าทางเหล่านี้ เช่น กระโดดตะมุ้ม Give me 5 ความนิยมผิวขาว หน้าขาว เด็กทุกคนชวนขวยทำให้ตัวเองหน้าขาวเหมือนกัน ไปหมด หรืออิทธิพลของพิธีกร นักร้อง ที่มีสูงมาก การแสดงท่าทาง คำพูด ก็จะเป็นไปในทิศทางเดียวกันหมด หรือแฟชั่นอย่างนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่นิยมใส่เสื้อพิดๆ เขาก็จะแต่งตัวเหมือนกันแหวตามุ่งมันยังบอกเราอีกว่า

“จากการสอนหนังสือมานาน ย่อมเห็นเด็กเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุค มองว่าสังคมมีส่วนชี้นำการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทั้งนั้น ด้วยแต่ละคนมาจากต่างครอบครัวและต่างความคิด อาจารย์บางคนก็พกพาความเครียดมาด้วย พี่มองว่าถ้าให้อาจารย์สานต่อการทำงานของเราเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ อาจารย์ต้องมีทัศนคติที่ดีกับชีวิตตัวเอง มองเชิงบวก ไม่ใช่มองว่าสอนแล้วเด็กไม่ทำตาม คือต้องดีเพียงอย่างเดียว เด็กก็มีเหตุและผลของตัวเอง เราต้องฟัง อาจเปลี่ยนพวกเขาไม่ได้ในวันเดียว แต่ต้องเริ่มต้น ค่อยๆ เปลี่ยนแปลง”

เธอยังอยากเห็นความเปลี่ยนแปลงนั้นและบอกเราว่า

“ปัจจัยสำเร็จที่ควบคุมได้ในการทำงานนี้คือ การสร้างนโยบาย



ที่ดีตั้งแต่ระดับผู้บริหาร การสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี การคัดเลือกอาจารย์ และหลักสูตรการเรียนการสอนที่ต้องสอดแทรกเรื่องราวเกี่ยวกับสุขภาพเข้าไป ส่วนสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ คือ ความจริงใจของแต่ละคนที่จะดูแลสุขภาพของตัวเองมากน้อยแค่ไหน ย่อมไม่เหมือนกัน แต่การให้ความรู้เรื่องราวเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและหันมาดูแลตัวเองเพิ่มมากขึ้น”

ช่วงระยะเวลาของการทำงานครึ่งปีของทีมนักกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นช่วงเวลาสั้นๆแต่เหมือนการเรียนรู้ ปลุกฝังให้ต้นกล้าวัยชนในโรงเรียนวัดดุสิตาราม เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ได้เข้าใจการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น

แม้อาจไม่ได้เป็นไฟดวงใหญ่ที่ส่องทางให้ทุกคนทำตามได้ทันที แต่เทียนเล่มนี้นั้นได้จุดขึ้นแล้วและทีมงานก็หวังว่ามันจะลุกโชติไฉนใจของเด็กๆต่อไป





นักเรียนอ้วน ของครูนิค

1.

ภาพเด็กน้อยตัวกลมเดินตัวมเตี้ยมดัดสลับกับเด็กชายหุ่นสันทัดวัยไล่เลี่ยกำลังวิ่งกรุลงมายังสนามฟุตบอลเพื่อรอเคารพธงชาติ เป็นภาพชินตาที่เกิดขึ้นทุกเช้า ครูนิค หนึ่งในครูสาวประจำโรงเรียนลาซาล ย่านบางนา ยืนยิ้มอย่างมีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นเจ้าหนูตัวกลมๆ เหล่านี้ยุรยาตรผ่านไป

เสียงเพลงเร่จังหวะดังกึกก้องไปทั่วทุกพื้นที่ บรรดานักเรียนได้ยืนแล้วออกอาการแตกต่างกันไป บ้างคึก บ้างเศร้า บ้างรับรู้ว่าจะช่วงเวลาแห่งการรีนเรจของภาคเช้ากำลังจะหมดไป บ้างเร่งฝีเท้าหนักและถี่

ขึ้นเพราะเกรงว่าจะถูกคุณครูทำโทษหากเข้าแถวสาย ขณะที่คุณครูก็พัลวันอยู่กับการจัดเรียงแถวนักเรียน

คุณครูเวรหน้าเสาธงประกาศเสียงใส “เตรียมตัวเคารพธงชาติทั้งหมดแถวตรง” ธงไตรรงค์ถูกอัญเชิญขึ้นสู่ยอดเสาขณะที่เหล่าเด็กชายหญิงเปล่งเสียงร้องเจี๊ยกแจ้ว เด็กน้อยตัวกลมคนนั้นอ้าปากพิมพ์ไปตามเรื่อง หากแต่เป็นการขยับกรามขึ้นลงบดซ้ายขวา เป็นการเคี้ยวจับๆ ลักษณะเนียนๆ

แม้เด็กน้อยพุงพลุ้ยตัวมเตี้ยมจะดูเชื่องช้าเมื่อเคลื่อนไหว แต่อากัปกริยาเหล่านั้นจะอันตรายหายไป เมื่อเขาได้กระทำในสิ่งที่กำลังถวิลหา ขนมกรูบกรอบที่ซุกไว้ในกระเป๋ากางเกงด้านขวาถูกตะบปเข้าใส่ปากด้วยความเร็วไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากรงเล็บของเสือชีต้าขณะโจนเข้าขย้ำเหยื่อ ครุนิดจินตนาแล้วกับสภาพถึงขะที่มีแต่ของขนมกรูบกรอบเหล่านี้เต็มถึงทุกเข้า

“พ่อแม่เด็กๆนี่รู้ใจลูกนะ หาขนมมาให้ทานเล่นทุกวัน” ครุนิดรำพึง “สักวันเราคงต้องดูแลเจ้าตัวน้อยของเราอย่างจริงจัง เลี้ยงลูกให้ป้อมปุ้ยน่ารักน่าพัตติ” ครุนิดคนสวยคิดพลางก้มลงหยิบซองขนม 2 ซองที่หล่นอยู่นอกถัง”

เอ ขออ่านหน่อยซี มันมีอะไรอร่อยน่าเด็กๆ ถึงชอบ..
.....เออโปรตีน..... อืมมม แป้ง อูยยย น้ำตาลตั้งเยอะ แถมเกลืออีกเพียบ มันดียังไงกับสุขภาพนะ

กิจกรรมช่วงเช้าเสร็จสิ้นแล้ว เหล่าเด็กน้อยไม่เพียงสาต่าแยกย้ายเข้าห้องเรียนเพื่อเริ่มปฐมบทใหม่ คุณครูแจ้งด้วยน้ำเสียงกังวาน “โรงเรียนลาซาลได้เข้าร่วมโครงการเครือข่ายไร้พุง ใครสนใจยกมือขึ้น” เด็กตัวกลมตัวมเตี้ยมทำหน้าจงน “ทำไมต้องไร้พุง” เขาคิดอยู่ในใจ



เด็กน้อยพุงพลุกพวยกมือเพราะสงสัย

“ไม่มีพุงแล้วไม่ตายหรอกครับ” เสียงหัวเราะแถมเอ็นดูตั้งขึ้น ก่อนจะบอกเด็กน้อยว่า “ไม่มีพุงด้วย หล่อยด้วย สวยด้วย สุขภาพก็ดี ไปไหนมาไหนก็สะดวกคล่องแคล่ว ไม่อึดอาดตัวมึนตึ๋ม แบบนั้นหนู ชอบไหมล่ะ”

2.

“คุณครูประจำชั้นให้อามาให้คุณแม่ครับ” เด็กน้อยพุงพลุกพวย จดหมายฉบับหนึ่งจากเป้สะพายหลังใบเก่งให้คุณแม่ เป็นจดหมายชี้แจง หลักการและเหตุผลของโครงการพัฒนารูปแบบเพื่อแก้ปัญหาโรคอ้วน ลงพุงของชุมชนเมืองในเขตกรุงเทพ “คุณแม่เซ็นชื่อแล้วผมจะหล่อ คุณครู บอกแบบนั้น” จดหมายระบุว่าต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง เด็กจึงมีสิทธิ์เข้าร่วมโครงการ

โรงเรียนลาซาลมีเด็กเข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 109 คน แบ่งเป็น ชั้นประถมศึกษา ป 1 จำนวน 37 คน ป.2 จำนวน 33 คน และ ป.3 จำนวน 39 คน โดยมีอายุอยู่ระหว่าง 6 - 9 ปี ซึ่งแน่นอนว่าเด็กน้อยตัว กลมต้องเป็นหนึ่งในนั้นด้วย

เช้าวันเสาร์ของเดือนกรกฎาคม ในบรรยากาศแสนสดใส หอประชุมใหญ่โรงเรียนลาซาลเนืองแน่นไปด้วยเด็กตัวน้อย ผู้ปกครอง และ คุณครู ประเมินคร่าวๆ กว่า 300 ชีวิต มีเสียงเล็กๆ แห่มๆ ระงมอยู่ ตลอดเวลา บนเวทีปรากฏกายใครบางคน เขาแนะนำตัวว่าเป็นนัก โภชนาการจากเครือข่ายคนไทยไร้พุง สายตาผู้ปกครองจับจ้องอย่างสนใจ เด็กน้อยข้างกายยังหลุกหลิกไม่เลิก

วิทยากร เกริ่นนำถึงสถานการณ์โรคอ้วนในปัจจุบันและอันตรายที่จะได้รับ รวมทั้งแนะนำสูตรสำเร็จพิชิตพุงด้วยหลัก “3 อ. อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย” พร้อมสาธยายในรายละเอียด ส่วนคุณครูลูกชั้นเดินแจกแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคและคุณภาพชีวิตของนักเรียนทั้ง 109 คน เพื่อเก็บเป็นฐานข้อมูล

“วันพฤหัสบดีนี้จะมีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักเรียนนะคะ” คุณครูแจ้งให้ผู้ปกครองรับทราบ เด็กน้อยพุงพลุ้ยซึ่งนั่งอยู่ข้างคุณแม่ได้ยีนแต่ไม่ได้แสดงอาการอะไรอย่างไรร

การวิเคราะห์แบบสอบถามจากการตอบของเด็กนักเรียนและผู้ปกครองทั้ง 3 ระดับชั้น พบว่า คุณภาพชีวิต ของเด็ก ป.1 ป.2 และ ป.3 ที่อยู่ในระดับดีมีทั้งสิ้น 74.2% 75.9% และ 75.8% ตามลำดับ ส่วนการปฏิบัติและเจตคติในการบริโภคอาหาร (ความอยากอาหาร) ที่อยู่ในระดับสูงทั้งสิ้น 90.6% 78.6% และ 90.9% ตามลำดับ ขณะที่พฤติกรรม การควบคุมการบริโภคอาหาร ที่อยู่ในระดับต่ำลง ที่ระดับ 46.9% 65.4% และ 53.1% ตามลำดับ

ครั้นถึงวันนัดหมาย คณาจารย์จากคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ และนักศึกษาภาคนิพนธ์ชั้นปีที่ 4 เดินทางมาเพื่อทำการทดสอบ โดยมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำศูนย์บริการสาธารณสุขเขต 8 สังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร รับหน้าที่เก็บข้อมูลเบื้องต้น

“เดี๋ยวเราจะมาวัดน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว รอบสะโพก ชีพจร ความดัน ดัชนีมวลกาย กันนะครับ” ทีมงานของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ พุดกับเด็กๆ นัยแจ้งให้ผู้ปกครองที่ยืนอยู่ใกล้ๆ เข้าใจ ด้านเด็กน้อยตัวกลมนั่งฟังอย่างตื่นเต้น เสมือนว่าได้ผจญภัยเปิดโลกใบใหม่



ครูนิตยีนกอดอกมองความเป็นไปในการทำงานของอาจารย์ และนักศึกษาจาก ม.หัวเฉียว

“นักเรียนทุกคน....วันนี้เราจะเอาหลักการวิทยาศาสตร์การกีฬามาใช้ในการทดสอบนะ มันสะท้อนสุขภาพเราได้ดี ให้ทำเต็มที่เลยนะ” นิสิตชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวกล่าวนำ

ทีมงานให้เด็กน้อยวิ่งเร็วที่สุดไป-มาเพื่อเก็บของในระยะทาง 10 เมตร เด็กน้อยหอบแฮ่กๆและใช้เวลามากกว่าคนอื่นเป็นสองเท่าในการจบภารกิจนี้ “ที่จริงในวัยปราดเปรี้ยวเช่นนี้ การวิ่งกลับตัวไป-มาไม่น่าเป็นเรื่องยาก” ครูนิตยีนคำนึง

ทีมงานทดสอบทำงานต่อไปโดยวัดความอ่อนตัว เด็กน้อยพยายามเหยียดมือสุดเอื้อมแต่ทำได้นิดเดียว “อีกนั่นแหละในวัยนี้การก้มตัวยืดเหยียดน่าจะเป็นเรื่องง่าย” ครูนิตยีนรำพึง และทนไม่ได้อีกแล้ว เธอเดินไปยืนข้างๆแล้วให้เด็กน้อยทำให้ดูใหม่ คราวนี้ชัดเจนเลยว่า “ติดพุง”

ทีมงานว่า “ต่อไปนี้จะให้ลูกนั่ง 30 วินาที เพื่อดูความแข็งแรง กล้ามเนื้อ เอ็นนอนหงายก่อน ลงมือปฏิบัติให้เร็วที่สุด เริ่มได้” เด็กน้อยตัวกลมของครูนิตยีนทำได้ 6 ครั้งก็ล้มตึงนอนหงายแผ่แม่เบี้ยหายใจจนสะท้อนพุงหมดสภาพ

ครูนิตยีนรู้เยาะจากผลการทดสอบวันนั้น เด็กส่วนหนึ่งผ่านการทดสอบได้ เด็กอีกส่วนหนึ่งผ่านการทดสอบอย่างทุลักทุเล กลุ่มเด็กน้อยตัวกลมของครูนิตยีนไม่ผ่านการทดสอบเลย แม้การทดสอบในวันนี้จะท่วมท้นไปด้วยหยาดเหงื่อ แต่เด็กน้อยก็สนุกสนานและทำมันอย่างเต็มที่ แต่สิ่งที่ค้างคาใจครูนิตยีนคือเหตุใดกลุ่มเด็กน้อยตัวกลมที่น่ารักน่ากอดของครูนิตยีนจึงมีความบกพร่องทางกายชัดเจนเช่นนั้น

ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักเรียนทุกคน ถูกคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ นำไปวิเคราะห์ ก่อนจะนำมาหารือร่วมกันระหว่างทีมงานและคุณครูพละโรงเรียนลาซาล เพื่อออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายระยะยาว ครูนิตซึ่งยอมรับแล้วว่า “ภาวะอ้วน น้ำหนักเกินนี้เป็นภัยเงียบที่น่ากลัวมาก มันคุกคามเด็กไทยโดยไม่ทันระวัง ครูนิตนั่งร่วมฟังอย่างใจจดใจจ่อ “เราต้องช่วยกันทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อนำเด็กตัวกลมเหล่านี้กลับสู่สภาพร่างกายปกติ”

“คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยการสนับสนุนของเครือข่ายคนไทยไร้พุง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพหรือ สสส จะจัดกิจกรรมบริการถึงการเรียนรู้ตนเองให้เด็กและผู้ปกครองได้ช่วยกันร่วมแก้ไขปัญหาโรคอ้วนน้ำหนักเกินในเด็ก กิจกรรมหลายอย่าง เช่น การยืดกล้ามเนื้อ ทำลูกนั่ง ยกน้ำหนัก วิ่ง 100 เมตร กระโดดไกล การออกกำลังกายที่เน้นการทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ติดต่อกันนาน 30 นาที คือตารางที่เด็กน้อยต้องเผชิญตลอด 6 เดือน ตั้งแต่ สิงหาคม 2552 - มกราคม 2553” ตัวแทนจาก ม.หัวเฉียวกล่าวอย่างด้วยสีหน้าขึงขัง

3.

เวลาผ่านไป ไฉเหมือนหนังแซก ในที่สุดก็มาถึงวันที่ทุกคนได้มานั่งคุยสรุปงานกัน “จะว่าไปก็ถือว่าโครงการสำเร็จนะแค่ แต่สำเร็จประมาณ 75% จริงๆ แล้วอยากให้ถึง 90% ด้วยซ้ำ” ชูदार รัตน์ผ่อง หัวหน้าฝ่ายบริการการแนะแนว รวบรวมผลการดำเนินโครงการ

คุณครูผู้ดูแลด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน เล่าว่า ตลอดระยะเวลาดำเนินโครงการ ได้เห็นการเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กชัดเจน

เช่น เด็กเริ่มเข้าร่วมการออกกำลังกายและการเลือกรับประทานอาหาร โดยมีเด็กส่วนหนึ่งเรียนรู้ในการดูแลตนเองสามารถออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ที่หนักใจคือยังมีบางส่วนที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เนื่องจากผู้ปกครองยังตามใจ

“นิตขอเสริมนะคะว่านิตศึกษาจากของชนมกรุปกรอบแล้วพบว่ามีแป้ง น้ำตาลมาก แถมเกลียดด้วย พวกนี้ทำให้เด็กได้รับปริมาณอาหารเกินมากไป แถมต้องกินน้ำมากเพราะความแห้งและความเค็ม นิตว่าเลยมีทั้งการเก็บส่วนเกินและน้ำพร้อมๆกัน นี่แหละทำให้อ้วนเร็ว อ้วนแบบจุจๆ ครูนิตสาธยายต่อให้ผู้ปกครองฟัง ตั้งแต่นิดให้ความรู้กับเด็กๆในห้องเรียนของนิต เราควบคุมน้ำหนักได้ชัดเจนเลยคะ”

“อย่างวันหยุดเสาร์อาทิตย์ผู้ปกครองก็ตามใจลูก พาไปกินไก่ทอด พิซซ่า หรืออาหารต่างๆ ที่เป็นต้นเหตุให้อ้วนได้ง่าย ทั้งๆ ที่วันจันทร์ถึงศุกร์ เด็กๆ สามารถควบคุมอาหารได้ เนื่องจากโรงเรียนมีการสอดส่องการขายอาหาร เช่น ไม่มีน้ำอัดลม หรือชนมกรุปกรอบวางขาย” คุณครูชูชาติ อธิบายเสริม และบอกว่า “ต้องยอมรับว่านักเรียนที่ครอบครัวค่อนข้างมีฐานะ นั้นเป็นปัจจัยที่ทำให้อ้วนได้เช่นกัน”



ภาวดี เมตตาประครอง อาจารย์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในฐานะผู้ประสานงานโครงการ เล่าถึงการสร้างกลุ่มขับเคลื่อนกิจกรรมว่า ประมาณ ต.ค.2551 คณะกายภาพบำบัดมหาวิทยาฬหัวเฉียว ได้รับทราบแผนงานและนโยบายของเครือข่ายคนไทยไร้พุง จึงจัดประชุมอาจารย์และขออาสาสมัครเข้าร่วม ทำให้ได้ทีมงานทั้งสิ้น 8 คน เมื่อได้จัดวางตำแหน่งและหน้าที่เป็นที่เรียบร้อยก็เข้าสู่การวางแผนดำเนินการ

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากทีมงานมีเวลาน้อยเพราะติดภารกิจหลักคือการสอนในมหาวิทยาลัย จึงได้แก้ปัญหาด้วยการให้นำโครงการดังกล่าวเข้าสู่วิชาหลัก และให้เป็นกลุ่มหัวข้องานวิจัยสำหรับนักศึกษากายภาพบำบัด ชั้นปีที่ 4 เพื่อทำโครงการภาคินพนธ์เกี่ยวข้องกับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในเด็กอ้วน

เธอเล่าต่อว่า ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายคือเด็กนักเรียนในโรงเรียนลาซาล เขตบางนา กทม. โดยคัดเลือกจากนักเรียนชั้นป. 1 - 3 เพราะอยู่ในช่วงอายุที่มีแนวโน้มเกิดโรคอ้วน ทั้งนี้เริ่มดำเนินการโครงการตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนมีนาคม รวมเวลา 10 เดือน

หนึ่งนุช เจือเจริญ อาจารย์จากมหาวิทยาลัยเดียวกัน อธิบายถึงการเตรียมการก่อนเริ่มโครงการ แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อหลัก ได้แก่

1.เตรียมทีมงาน โดยมีอาจารย์อาสาสมัคร 8 คน ร่วมกับนักศึกษาในกลุ่มโครงการภาคินพนธ์ของอาจารย์ในทีม และเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์บริการสาธารณสุขเขต 8 เนื่องจากอยู่ใกล้เคียงกับโรงเรียนเป้าหมาย

2.เตรียมโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย โดยเลือกโรงเรียนลาซาล เนื่องจากตั้งอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัย ทำให้สะดวกในการประสานงาน



“ที่สำคัญโรงเรียนลาซาลได้สำรวจภาวะน้ำหนักเกินในเด็กนักเรียนของมาก่อนแล้ว พบว่ามีจำนวนเด็กที่น้ำหนักเกินทั้งสิ้น 700-800 คน จากนักเรียนทั้งหมดของโรงเรียน 5,000 คน” อาจารย์หนึ่งนุชระบุ

3.การเตรียมเอกสารและเครื่องมือ ได้รับการอนุเคราะห์จากทางเครือข่ายฯ เช่น สมุดบันทึกประจำตัวนักเรียน 120 เล่ม แผ่นพับเครื่องชั่ง 2 เครื่อง เครื่องเคาะจังหวะ(metronome) 2 อัน เครื่องวัดความดัน 2 เครื่อง สายวัด 120 อัน พร้อมทั้งสื่อประชาสัมพันธ์อื่นๆ พวกแผ่นพับแนะนำการยืดเหยียด ออกกำลังกาย

“ระหว่างดำเนินโครงการมีอุปสรรคค่อนข้างมาก เช่น ภารกิจหลักของอาจารย์อาสาสมัคร ช่วงเวลาการเรียนการสอนของนักศึกษา กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสถานการณ์แพร่ระบาดของไข้หวัด 2009 ทำให้ต้องหยุดดำเนินกิจกรรมไประยะหนึ่ง อาจารย์ผู้ประสานงานสาธยายถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

เธอ บอกทั้งท้าย ว่า ได้ประเมินข้อดีและข้อด้อยของกิจกรรมภายหลังโครงการสิ้นสุดลง โดยข้อดีคือทำให้เด็กนักเรียน ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ สถาบันการศึกษา เรียนรู้และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ แต่การดำเนินการยังขาดงบประมาณที่เพียงพอและขั้นตอนการเบิกจ่ายล่าช้า รวมทั้งระยะเวลาการดำเนินงานสั้นจนเกินไป

ครูนิตเดินออกจากห้องประชุมวันนั้น คิดพลางว่า “เรียนรู้เยอะว่าภัยเงียบกำลังมาเยือนเด็กๆของเรา ถ้าเมื่อไหร่มีลูกของเราเอง ต้องไม่เลี้ยงให้จ้ำม่ำ ต้องเลือกอาหาร ต้องดูแลการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย ต้องให้ลูกเป็นเด็กอารมณ์ดี” คิดพลางครูนิตหยิบโทรศัพท์โทรหาสามีทันที







ที่นี่เคยมี เด็กอ้วนมาก ติดอันดับ

“อ้าว ป๊อป ทำไมมานั่งตรงนี้อีกแล้วละ นี่เวลาพักนะ ไปรวมกลุ่มเล่นกับเพื่อนๆ”

“เอ้อ เอ้อ เตี่ยผมไปครับครู” เด็กนักเรียนตอบ

หลังตานี้มาถึงภาพเด็กคนหนึ่งรูปร่างจ้ำม่ำ กะปุกลูก ได้แต่นั่งเหม่อมองดูเพื่อนๆ วิ่งเล่นไล่จับกันอย่างสนุกสนานเหวี่ยงกลางสนามฟุตบอลในโรงเรียน ขณะที่ตัวเองทำได้เพียงนั่งมองตาปริบๆ เพราะสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย จะวิ่งจะเดินก็ไม่คล่องตัว เพียงแค่ลุกเดินขึ้นบันไดเข้าชั้นเรียนก็ทำเอาหืดขึ้นคอ หรือเกิดอาการปวดข้อปวดเข่า รวากับคนสูงวัย

ในโลกนี้คงไม่มีเรื่องอะไรที่น่าเศร้าสำหรับเด็กมากไปกว่านี้อีกแล้ว เพราะแทนที่จะได้ใช้ชีวิตวัยซนออกไปวิ่งเล่นร่วมกับเพื่อนๆ แต่ก็หมดโอกาสที่จะขยับเขยื้อนร่างกายให้ได้ตั้งใจ

แต่เรื่องที่น่าเศร้ายิ่งขึ้นไปอีก เมื่อเด็กบางคนแสวงหาความสุข ด้วยการกิน กิน และ กิน เพราะยิ่งกินก็ยิ่งอ้วนลงล้น ทำให้รู้สึก ผ่อนคลาย สบายพุง จนสุดท้ายกลายเป็นการซ้ำเติมร่างกายตัวเอง ให้ตัวมเต็มยิ่งขึ้นไปอีก

มหันตภัยเงียบจาก “โรคอ้วน” นับเป็นภัยร้ายที่คอยคุกคามคนไทยทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในเด็กวัยประถมซึ่งเป็นช่วงวัยแห่งการเรียนรู้โลกกว้าง ต้องใช้ร่างกายทุกสัดส่วนในการสัมผัสกับโลกภายนอก รอบตัว แต่หากมีไขมันส่วนเกินเบียดบังรอบเอว จะขยับซ้ายหรือขยับขวาแต่ละทีก็ดูจะติดขัดไปเสียหมด โอกาสที่จะได้เรียนรู้หรือทดลองสิ่งใหม่ๆ ก็จะไม่แตกต่างจากคนที่ไม่มีสิทธิ์เที่ยวบางส่วน

หากเด็กวัยนี้ต้องเผชิญกับภาวะ “โภชนาการเกิน บวกกับขาดการออกกำลังกาย” ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตที่เหมาะสมตามช่วงวัย ถูกลดทอนโอกาสและศักยภาพในการเรียนรู้ไปอย่างน่าเสียดาย

เมื่อเด็กคนหนึ่งไม่สามารถยกย้ายสายสะพายได้ถนัด หรือ อ้วนอ้ายเกินไปจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่างกับเพื่อนๆ ได้ เมื่อการเล่นของเด็กไม่มีความสุขแล้วย่อมส่งผลไปถึงสุขภาวะทางอารมณ์ ทำให้จิตใจไม่แจ่มใสเบิกบานตามไปด้วย และเมื่ออารมณ์ขุ่นมัวก็ส่งผลกระทบเป็นลูกโซ่ไปถึงเรื่องการใช้สติปัญญา

นานวันเข้าอาจสั่งสมจนทำให้เด็กจำว่าคนนั้นรู้สึกแปลกแยก หรือเป็น “เด็ก (ด้อยเป็น) พิเศษ” ในชั้นเรียนที่ต้องได้รับการดูแลมากกว่าคนอื่น ที่ร้ายกว่านั้นอาจถูกเพื่อนๆ ในห้องล้อเลียนเรื่องรูปร่าง

สรีระจนกลายเป็นปมด้อยติดตัว

หนทางหนึ่งที่จะช่วยจุดรั้งให้เด็กอ้วนกลมคนหนึ่งสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกันได้ก็คือ การจัดหลักสูตรพิชิตพุง ดังเช่นที่ โรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ซึ่งที่ผ่านมาได้ดำเนินการจัดกิจกรรมละลายไขมันให้กับเด็กนักเรียนอย่างเข้มข้นและจริงจังจบจนถึงทุกวันนี้

เริ่มต้นวันใหม่ของเด็กไวพุง

“ครูแดง” กฤตพร สุนทรมนุกิจ ครูประจำวิชาการงานอาชีพ และเป็นผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม เล่าว่า ทางโรงเรียนได้รับการประสานจากเครือข่าย “คนไทยไร้พุง” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมี อาจารย์มนต์ชัย โชติดาว อาจารย์จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ในฐานะผู้ประสานงานโครงการ ได้ทำการค้นหาและคัดเลือกให้โรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรมเป็นหนึ่งในโรงเรียนเป้าหมายที่จะเข้าร่วมกิจกรรมลดพุงในครั้งนี้

แรกเริ่มเดิมทีนั้น อาจารย์มนต์ชัยระบุว่า จะคัดเลือกเฉพาะเด็กที่เข้าข่ายน้ำหนักเกินในเกณฑ์อายุมาเข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น และจะใช้เวลาอบรมครั้งละครึ่งวัน แต่ทางผู้บริหารโรงเรียนเห็นแย้งว่า หากเลือกเฉพาะเด็กอ้วนก็จะเป็นการปิดกั้นโอกาสของเด็กนักเรียนคนอื่นๆ ที่ควรได้เข้าร่วมกิจกรรมดีๆ และมีประโยชน์ครั้งนี้ด้วย

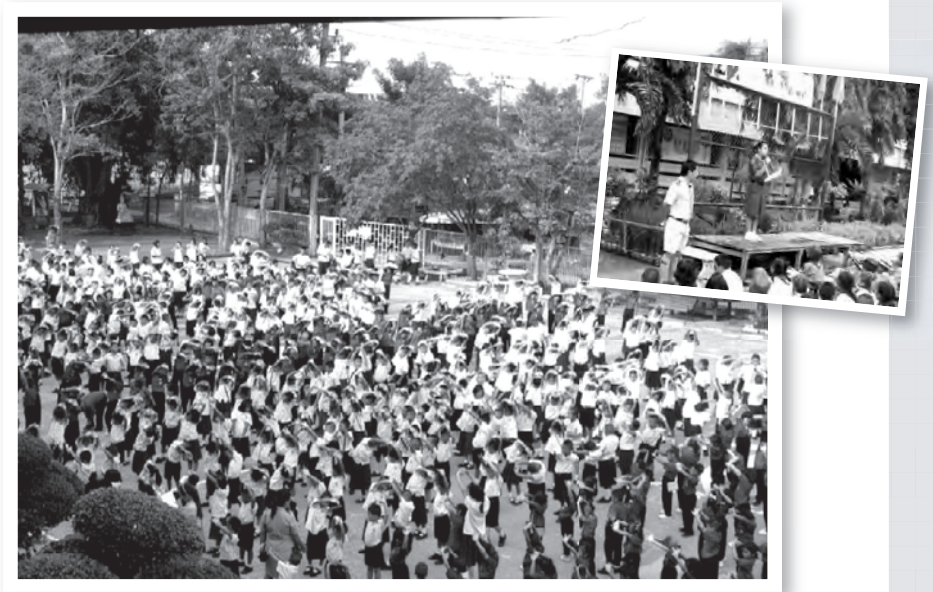
“ทางผู้บริหารโรงเรียนเกรงว่านักเรียนคนอื่นๆ จะถูกทิ้ง เพราะเห็นว่าเป็นโครงการที่ดีและน่าสนใจสนับสนุน จึงควรเปิดโอกาสให้เด็ก



นักเรียนทุกคนจากทุกชั้นเรียนได้มีส่วนร่วมด้วย เพื่อให้ได้รับความรู้ และประสบการณ์โดยเท่าเทียมกัน และสามารถกลับไปแนะนำแก่พ่อแม่ ผู้ปกครองได้” ครูแดง กล่าว

ผลจากการหารือร่วมกันทำให้ได้ข้อสรุปว่า โครงการที่จะจัดขึ้น นี้ไม่เกี่ยวเรื่องน้ำหนักตัว ไม่ว่าจะผอมเพรียวหรืออ้วนมากแค่ไหน ก็ตาม โดยเปิดให้เด็กนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้น ป.4-6 เข้าร่วมได้ทั้งหมด รวมจำนวนทั้งสิ้น 380 คน ซึ่งนับเป็นกลุ่มเป้าหมายขนาดใหญ่ที่จะ ขับเคลื่อนไปพร้อมๆ กันอย่างมีพลัง

“เด็กอ้วนทั้งแถวที่เดินผ่านไปนี่ อยู่ชั้นไหนบ้างครับ” ผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล รองเลขาธิการเครือข่ายคนไทย



ไร้พุง ผู้รับผิดชอบโครงการรณรงค์ลดพุงคนกรุงเทพ ตามผู้อำนวยการ
โรงเรียน ในวันเปิดโครงการฯ ขณะเด็กอ้วนกว่า 50 คนเดินผ่านหน้า
ห้องประชุมโรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม

คำตอบจากท่านผู้อำนวยการทำให้รองเลขาธิการเครือข่ายคน
ไทยไร้พุง ถึงกับอึ้ง “อ้อ นี่เป็นนักเรียนจากชั้นเรียนเดียวกันครับ”

อะไรกันนี้ ปัญหาเด็กอ้วนน้ำหนักเกินมันรุนแรงขนาดนี้เชียว
หรือ หากความบกพร่องในวัยเด็กไม่ถูกแก้ไขแล้วใครจะเป็นกำลังสำคัญ
ที่จะขับเคลื่อนประเทศไทยในอนาคตล่ะ

ครูแดงแถมว่า สถิติที่พบนี้ยังไม่น่าตกใจเท่ากับข้อมูลที่ว่า
โรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรมเคยติดอันดับ 1 ใน 12 โรงเรียนในสังกัด



กรุงเทพมหานคร (กทม.) ที่มีเด็กอ้วนมากที่สุด จากทั้งหมดมีอยู่ 436 โรงเรียน และต้องมีการทำรายงานบันทึกการประเมินผลสุขภาพของนักเรียนส่งให้กับสำนักงานการศึกษา กทม. เพื่อติดตามผลอย่างต่อเนื่องทุกภาคการศึกษา



นับแต่นั้นมากิจกรรมเครือข่ายเด็กไร้พุงในโรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรมจึงได้ก่อตัวขึ้น โดยเริ่มตั้งแต่เดือนกันยายน 2552 ถึงเดือนมีนาคม 2553 พร้อมกับมีการถ่ายทอดองค์ความรู้ไปสู่ครูและบุคลากรในโรงเรียน รวมถึงสอดแทรกกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กนักเรียนได้ฝึกปฏิบัติและทดลองทำด้วยตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เด็กทุกคนแข็งแรง สุขภาพดี และมีความสุข

ค้นหาต้นเหตุแห่งปัญหา

ในช่วงเริ่มต้นโครงการ อาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหิดลได้เข้ามาบุกเบิกกรุยทางด้วยการให้ความรู้เป็นประจำทุกเดือน พร้อมทั้งวางรากฐานโครงสร้างการทำงานที่ละน้อยเพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถดำเนินงานได้เองในที่สุด โดยจัดให้มีการตรวจสอบสภาพเบื้องต้น สอนวิธีการวัดรอบเอว และหาค่าดัชนีมวลกาย เพื่อตรวจสอบว่ามีนักเรียนคนใดบ้างอยู่ในภาวะโภชนาการเกิน นอกจากนี้ยังมีหนังสือคู่มือวิธีการปฏิบัติให้ทางโรงเรียนนำไปปรับใช้กับเด็กนักเรียน

ขณะเดียวกันทางมหาวิทยาลัยมหิดลได้นำโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับบันทึกประวัติของนักเรียนแต่ละคน เพียงกรอกชื่อ เพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง ก็จะทราบได้ทันทีว่าเด็กนักเรียนรายนั้นมีรูปร่างสมส่วนตามวัยหรือไม่

ผลปรากฏว่า ในจำนวนนักเรียน 380 คน พบเด็กที่มีน้ำหนักเกินมากถึง 20% ซึ่งนับเป็นตัวเลขที่ไม่น้อยเลยทีเดียว

ครูแดงอธิบายว่า สาเหตุหลักที่ทำให้มีเด็กอ้วนในโรงเรียนเป็นจำนวนมาก เนื่องจากสถานะทางเศรษฐกิจในครอบครัวของเด็กนักเรียนส่วนใหญ่จัดได้ว่ามีฐานะปานกลางถึงชั้นดี ดังนั้นจึงมักได้รับการเลี้ยงดู

ที่ค่อนข้างตามใจปาก หากเด็กอยากรับประทานอะไร พ่อแม่ก็พร้อมจะจัดหามาให้ เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกอย่างเต็มที่ และบางครั้งอาจดูแลดีเกินพิกัดจนกลายเป็นปัจจัยเร่งให้เด็กอ้วน

“เด็กบางคนได้เงินค่าขนมมาโรงเรียนมากถึงวันละ 100 บาท ทั้งที่ความจริงแล้วแทบไม่ต้องใช้เงินเลย เพราะในโรงเรียนมีโครงการอาหารฟรีทั้งมือเช้าและมือกลางวัน โดยมือเช้าจะมีนมให้ดื่มฟรี ส่วนอาหารกลางวันก็มีข้าวให้ทาน” ครูแดงบอก

อย่างไรก็ดี มีข้อมูลทางวิชาการที่น่าตื่นตะลึง พบว่า ปัญหาด้านสุขภาวะที่เกิดจากโรคอ้วนนั้น เดิมทีเคยเป็นปัญหาที่น่าหวั่นวิตกเฉพาะในกลุ่มผู้ใหญ่ตั้งแต่วัยกลางคนไปจนถึงผู้สูงอายุ แต่ปัจจุบันปัญหานี้ได้ขยายวงครอบคลุมไปถึงเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ โดยประมาณการว่ามีเด็กน้ำหนักเกินประมาณ 22 ล้านคนทั่วโลก





สถิติที่พบนี้บ่งบอกได้ว่า โรคอ้วนไม่ใช่ปัญหาเฉพาะรายบุคคลอีกต่อไป แต่เป็นปัญหาระดับชาติไปแล้วก็ได้ อีกทั้งยังลุกลามอย่างรวดเร็วจนน่าตกใจ หากไม่ทันระมัดระวังหรือไม่มีการควบคุมอาหารก็มีแนวโน้มที่โรคอ้วนจะมาเยือนได้ ยิ่งกว่านั้นโรคอ้วนยังนำมาซึ่งสารพัดโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) ปี 2553 ได้มีการสำรวจเด็กอายุ 5-12 ปีในประเทศไทย พบว่า มีเด็กเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นจาก 12.2% เป็น 15-16 % ภายในระยะเวลาเพียง 2 ปี นั้นแสดงให้เห็นว่าสังคมไทยยังขาดความรู้ความเข้าใจและความตระหนักต่อพิษภัยของโรคอ้วนอย่างยิ่ง

แนะผู้ปกครองเปลี่ยนพฤติกรรม

เมื่อสำรวจจุดสภาพแวดล้อมรายรอบโรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม พบว่า มีร้านค้าเพียง 1 ร้านเท่านั้น ที่เหลือเป็นร้านขนมเล็กๆ อีก 2-3 ร้านที่ผู้ปกครองบางรายนำสินค้ามาขายเพื่อหารายได้พิเศษ นอกเหนือจากนี้ก็ไม่มี ร้านค้าใดๆ ผุดขึ้นในย่านนี้เลย เหตุเพราะพื้นที่ด้านหนึ่งของโรงเรียนอยู่ติดกับเขต พระราชฐาน ด้านหนึ่งติดกับหมู่บ้านจัดสรร และอีกด้านหนึ่งเป็นถนนใหญ่ ทำให้ปลอดร้านค้าหรือหาบเร่แผงลอยที่มักขายอาหารไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแก่เด็ก

“หากพิจารณาจากสถานที่ตั้งของโรงเรียน จะเห็นว่าสภาพพื้นที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการวางจำหน่ายอาหารประเภทถนอมเท่าไรนัก โอกาสที่เด็กจะไปเดินหาซื้อขนมกินเองริมข้างทางจึงเป็นไปได้ยาก อีกทั้งพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่ก็จะขบถมารับส่งเป็นประจำทุกวัน อีก

ส่วนหนึ่งก็นั่งรถโรงเรียนกลับบ้าน” ครูแดงบรรยายถึงสิ่งแวดล้อมรอบรั้วโรงเรียน

ขณะเดียวกัน ร้านค้าสหกรณ์ภายในโรงเรียนก็ได้รับการดูแลควบคุมอย่างเข้มงวด โดยมีกฎเหล็กห้ามขายน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ของทอดของมัน และอาหารที่ไม่มีประโยชน์ทุกประเภทโดยเด็ดขาด

ด้วยเหตุนี้จึงแทบไม่มีปัจจัยลบด้านอื่นๆ ที่จะหนุนเสริมหรือกระตุ้นให้เด็กเกิดการบริโภคจนเกินพอดี เว้นเสียแต่ปัจจัยพื้นฐานที่เกิดจากการเลี้ยงดูในครอบครัว

“พ่อแม่บางคนเป็นห่วงลูกมาก กลัวว่าลูกจะหิว ตอนที่มารับก็เลยซื้อของกินติดไม้ติดมือมาให้ทุกเย็น ทั้งลูกชิ้นแป้ง ของทอด ข้าวเหนียวหมูบั้งติดมัน เมื่อรับประทานต่อเนื่องก็เกิดการสะสมของไขมันได้” ครูแดงเล่า

เมื่อเห็นพฤติกรรมพ่อแม่เช่นนี้แล้ว ครูแดงในฐานะที่เป็นนักโภชนาการจึงอดไม่ได้ที่จะเข้าไปบอกกล่าวให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้ปกครองทุกครั้งเมื่อมีโอกาส

“ถ้าเราเห็นพ่อแม่ผู้ปกครองหิวขนมที่เต็มไปด้วยไขมันและน้ำตาลมาฝากบุตรหลาน เราจะเข้าไปทักทันทีว่า ทำอย่างนี้อาจจะไม่ดีต่อสุขภาพลูก ลองเปลี่ยนเมนูเป็นอย่างอื่นบ้างดีไหม เช่น เปลี่ยนจากน้ำอัดลมเป็นนมเย็นๆ หรือน้ำผลไม้แทน เพราะดีต่อสุขภาพของคนที่เรารัก” เธอบอก

นับแต่นั้นมาเด็กชายตั๋ยนัยคนหนึ่งที่เคยปากมันแผลิบจากข้าวเหนียวหมูบั้งก็เปลี่ยนพฤติกรรมการกินที่ดีขึ้น หลังจากที่ถูกผู้ปกครองได้รับคำแนะนำจากครูแดง



สำหรับครูแดงแล้ว ภารกิจอันยิ่งใหญ่ที่เธอได้รับมอบหมายคือ การดูแลปาก (และหน้า) ท้องของเด็กนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาลไปจนถึง ม.3 รวมทั้งครูและบุคลากรทั้งโรงเรียนกว่า 1,000 ชีวิตที่ต้องฝากท้องไว้กับครูแดง

ในแต่ละสัปดาห์ครูแดงจะต้องคิดรายการอาหารเองทั้งหมด โดยมีเทคนิคสำคัญคือ อาหารที่จัดไว้แต่ละมื้อต้องครบ 5 หมู่ สด สะอาด ถูกหลักอนามัย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เน้นให้มีผักผลไม้เฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ หากฤดูไหนผลไม้ขาดแคลนก็จะทดแทนด้วยขนมไทย แต่ย้ำว่าต้องไม่หนักน้ำตาลและแป้ง

ครูแดงเชื่อมั่นว่า หากเด็กได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ไม่มีการเจือปนของอาหารที่เต็มไปด้วยไขมัน ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาการของร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บด้วยเช่นกัน

ทว่าอย่างไรจึงปั้นเด็กจ๋มมาให้ P๗เอนดูดีพีร้อม ได้

ปฏิบัติการสลายไขมันของโรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม นอกจากจะต้องพึงกำลังขับเคลื่อนของนักโภชนาการเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงหลักและอาศัยความร่วมมือกับพ่อแม่ผู้ปกครองแล้ว ภารกิจอีกด้านหนึ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันและต้องปฏิบัติควบคู่กันไปก็คือ การจัดกิจกรรมเอ็กซ์เซอร์ไซส์ เรียกเหงื่อ รีดไขมัน ด้วยการออกกำลังกายโยกย้ายส่ายสะโพก

ครูอนุรักษ์ ชาแสง ครูพลประจำโรงเรียน เป็นผู้มอบหมายรับผิดชอบโดยตรงต่อภารกิจนี้ ซึ่งภายหลังจากโครงการคนไทยไร้พุงได้

เข้ามาเติมเต็มกิจกรรมให้กับทางโรงเรียน ทำให้มีการปรับเปลี่ยนชั่วโมงการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น จากเดิมจัดให้มีวัน “สปอร์ตเดย์” เพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 45 นาทีหลังเคารพธงชาติ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 ของกระทรวงศึกษาธิการที่บังคับใช้กันอยู่ในปัจจุบัน

กระทั่งต่อมาจึงมีการขยายเพิ่มขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ โดยกิจกรรมที่จัดขึ้น ได้แก่ กายบริหาร การเต้นแอโรบิค ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนทุกคน สามารถปฏิบัติร่วมกันได้และไม่ยากจนเกินไป บางครั้งก็มีการสอดแทรกด้วยแม่ไม้มวยไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมประจำชาติอีกทางหนึ่ง

นอกจากนี้การเลือกช่วงเวลายามเช้าก็เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุด เพราะถือเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดความกระปรี้กระเปร่าคลายความง่วงเหงาหาวนอน สมองปลอดโปร่ง และพร้อมจะซึมซับความรู้ทางวิชาการภายในห้องเรียนได้อย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม หลังจากออกกำลังกายกันแล้ว ครูประจำชั้นจะติดตามประเมินผลความคืบหน้าโดยมีการชั่งน้ำหนักและวัดรอบเอวเด็กในชั้นเรียนเป็นประจำทุกเดือน หากพบว่ามียุติคนไหนที่ยังไวพุงหรือมีแนวโน้มไม่ดีขึ้น ก็จะจัดส่งข้อมูลให้กับครูพละเพื่อคัดตัวไปตีวเข้มในหลักสูตรพิเศษที่จัดไว้ให้เป็นการเฉพาะ

ผลก็คือ นักเรียนหญิงกลุ่มหนึ่งซึ่งก่อนหน้านี้เคยมีรูปร่างกะปุกลูก น้ำหนักตัวกว่า 70 กิโลกรัม สามารถควบคุมน้ำหนักตัวเองจนกระทั่งรูปร่างสมส่วนมากขึ้น และปัจจุบันกลายเป็นนักกีฬาฟุตบอลและนักกีฬาของโรงเรียน สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ครูอาจารย์เป็นอย่างมาก



ก้าวอย่างแห่งความสำเร็จ

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จของโครงการคนไทยไร้พุงในโรงเรียนดังพิรุฬห์ธรรม ไม่เพียงจะวัดได้จากขนาดรอบเอวของเด็กนักเรียนเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้สำนักการศึกษาของ กทม. และศึกษานิเทศก์ที่เข้ามาดูงานภายในโรงเรียนเกิดความประทับใจ จนสำนักข่าว อสมท. ต้องมาทำข่าวเผยแพร่ความสำเร็จของโรงเรียนแห่งนี้

กระทั่งต่อมาทาง กทม.เกิดไอเดียที่จะต่อยอดโครงการไร้พุง โดยในอนาคตจะขยายให้ครอบคลุมไปยังทุกโรงเรียนในสังกัด กทม. ทั้งทั้ง 50 เขต ภายในระยะเวลา 4 ปีนับจากนี้ ด้วยความตระหนักว่าโรคอ้วนเป็นปัญหาใหญ่ที่ไม่อาจมองข้ามหรือละเลยได้

ที่สำคัญคือ เด็กและเยาวชนในวันนี้จะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและเป็นความหวังของชาติสืบต่อไป

สำหรับครูแดงเมื่อได้ยินได้ฟังเช่นนี้แล้ว ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานที่ปลุกปั้นมานานหลายเดือนก็หายเป็นปลิดทิ้ง โดยมีรอยยิ้มน้อยๆ ที่มุมปาก “ฉันดีใจมากค่ะและอึ้งอึ้งใจกับความสำเร็จก้าวแรกจากโครงการนี้และกำลังจะเป็นก้าวอย่างที่ยั่งยืนคงต่อไปหากทุกฝ่ายมาร่วมกันคนละไม้ละมือ”







ขนมขบเคี้ยว ที่โรงเรียนมักกะสัน

“เฮ้า บิตเอวหน้อย หนึ่ง สอง สาม สี่ บิตซ้าย บิตขวา
นั่นละ ดีมาก”

ครูพลະชาสร้างทวมโยกย้ายสายสะโพกตามจังหวะเสียงเพลง
บนเวทีเล็กๆ ที่โถงใต้ตึก “โรงเรียนมักกะสันพิทยาคม” เป็นตัวอย่างนำ
เต้นแอโรบิคให้เด็กๆ รำวงพลุ่ยว๊ยะอ่อนตั้งแต่ชั้นมัธยม 1-มัธยม 6 ทั้ง
ชายและหญิงขยับตามท่าทาง

ถึงแม้ว่าในบางลีลาจะแอ่นจะโค้ง เรียกความฮาจากนักเรียน
เป็นระยะ แต่เด็กทุกคนก็ทั้งโค้งทั้งแอ่นตามแต่โดยดี

“นี่เรออะ บิดเอวอีก” ครูหนุ่มยังคงขยับไปหอบไปเหงื่อซึมเต็มหน้าผาก พลังกวดขันให้สาวน้อยร่างบึกที่เริ่มอึดอดบิตเอว

“โหยยยย ครูขา มันบิตได้แค่นี้ละคะ”

เด็กสาวตัวกลมผิวจี๋โอดโดยตะโกนแข่งกับเสียงเพลงและเสียงกระหืดหอบของตัวเอง คำตอบนี้ทำให้เพื่อนๆที่กำลังร่วมชะตากรรม - แอโร “บึก”- ฮากันครืน

กว่าบรรยายกาศการออกกำลังกายของเหล่านักเรียนไซดี XL “โรงเรียนมักกะสันพิทยาคม” จะเป็นรูปเป็นร่างและสนุกสนานอย่างเช่นวันนี้ได้ มีที่มาที่ไปน่าสนใจไม่น้อย

อ.ทองกรว เสนาพันธ์ รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ เล่าย้อนไปว่า เมื่อโครงการการป้องกันภาวะอ้วนและลดพุงเด็กไทย ใน “โรงเรียนมักกะสันพิทยาคม” แห่งนี้เข้ามาเมื่อเดือนสิงหาคม 2552 ระยะเวลาดำเนินการ 7 เดือน (ถึง กุมภาพันธ์ 2553) จึงได้เริ่มทำโครงการตรวจสุขภาพนักเรียนประจำปีของโรงเรียน โดยคัดเอาเด็กที่มีน้ำหนักเกินดึงเข้ามาร่วมโครงการลดพุงทั้งหมด 183 คน

ทางโรงเรียนพบว่า โครงการลดพุงนี้ได้ทำให้ครูเข้าถึงสภาพปัญหาทางครอบครัวของเด็กในมิติที่ลึกมากขึ้นกว่าที่เคยสัมผัส

“นักเรียนที่โรงเรียนมักกะสันพิทยาคมส่วนใหญ่จะเป็นเด็กที่อยู่ในละแวกชุมชนแออัดใกล้ๆนี้ บางคนบ้านอยู่ในสลัมจารุรัตน์ เราไปที่บ้านในสลัมของเด็กนักเรียนผู้หนึ่งคนหนึ่งแล้วเห็นว่าสภาพของบ้านที่อยู่ไม่มีหน้าต่าง ใต้ถุนพื้นบ้านเป็นน้ำคร่ำ วันๆเด็กก็กินกับนอนเพราะไม่รู้จะออกไปไหน จนในที่สุดสภาพแวดล้อมนั้นก็ทำให้เด็กมีร่างกายและคุณภาพชีวิตที่ไม่ปกติ”



“ชีวิตมันหดมาก กินกับนอน เมื่อก่อนพ่อซึ่งเคยขับรถประจำทาง ขสมก. ต่อมาอยู่ดีๆก็ไม่สบายโดยไม่ทราบสาเหตุต้องนอนอยู่บ้านเฉยๆ ส่วนแม่ก็ทำงานหาเงิน ไม่มีใครดูแลอาหารการกิน สุขภาพไม่ค่อยดี เมื่อได้มาออกกำลังกายก็ปรากฏว่าเด็กก็เริ่มมีสุขภาพที่ดีขึ้นเรื่อยๆ”

อ.ทองกราว กล่าวต่อไปว่า “เสียดยที่โครงการลดพุงสิ้นสุดลง ตามระยะเวลาดำเนินการในเดือนกุมภาพันธ์ 2553 ทางโรงเรียน มักกะสันพิทยาคม จึงไม่รีรอที่จะสานต่อในโครงการลดพุงนี้ เรียกว่าคนไทยไร้พุงมาจุตประกายเอาไว้ แต่เราจะต้องทำงานนี้กันต่อไปนะคะ เราห่วงเด็ก ๆ กลุ่มนี้มากเพราะมีโอกาสน้อยที่จะได้รับอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม มันคงมีผลต่อทั้งร่างกายและปัญญาของเขา”

“เราเริ่มสืบสานภารกิจต่อจากเครือข่ายคนไทยไร้พุงด้วย โครงการขั้นที่ 2 ซึ่งจะเป็นการทาบทามเด็กที่อยากจะเข้ามาทำกิจกรรมด้วยความสมัครใจ เฉพาะกลุ่มเป้าหมาย ให้เข้ามาอยู่ในโครงการต่อเนื่องระยะสั้น 8 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่ 22 พฤศจิกายน 2553 เป็นต้นไป ตอนนี้มีทั้งเด็กมัธยมต้นและมัธยมปลาย เข้าร่วมประมาณ 30-35 คน”

โดยเด็กกลุ่มนี้จะต้องมาทำกิจกรรมตามแผนที่วางเอาไว้อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

“เพราะเด็กเหล่านี้เราไม่ได้บังคับ เขาก็เลยมาเล่นกันเอง ซึ่งเราเองก็อยากจะให้โครงการลดพุงเห็นผลจริงๆ เราไม่อยากให้เด็กนักเรียนเราขึ้นชื่อ 3 อย่าง ไม่อยากให้เด็กเราเข้าข่ายนั้น คือ อ้วน เตี้ย โง่ แต่ที่ทำให้ต้องอึ้งๆ ก็คือความคิดของเด็กๆ ที่บางคนมีพี่น้องพ่อแม่ ทั้งครอบครัวรวมกันแล้ว 7 คน ทุกคนอ้วนน้ำหนักเกิน ซึ่งหากไม่ใช่กรรมพันธุ์ก็ต้องเป็นการกินอยู่ของทั้งครอบครัว” น้ำเสียงของ อ.ทองกราว ที่ดูจริงจังนั้นก็ยิ่งแผ่ไปด้วยอารมณ์ขัน

“ในทางตรงกันข้าม เด็กบางกลุ่มในชุมชน ก็ไม่ได้รับการดูแลจากพ่อแม่ เด็กบางคนไม่ได้ทานอาหารเช้า กว่าจะได้ทานข้าวก็เที่ยง ปล่อยให้ท้องว่าง ตั้งกี่ชั่วโมง แล้วอย่างนี้เด็กจะไม่เป็นโรคกระเพาะได้อย่างไร เพราะ ฉะนั้นทางโรงเรียนก็อยากจะดูแลสุขภาพ เราเชื่อว่าถ้าเด็กมีสุขภาพแข็งแรง ดูแลตัวเองได้ ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ ต่อไปเด็กก็จะดูแลสังคมและ ประเทศชาติได้ นี่เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ทางโรงเรียนอยากจะต่อยอด โครงการลดพุง” ว่าแล้ว อ.ทองกราว ก็ชี้ให้ดูเด็กนักเรียนหญิง 2 คน ดูนัยพุงกลมกระเพื่อมเหี่ยวท่อมตัวท่าทางดูเหนื่อยมา

ครูพละชายยังคงแกว่งแขนเหวี่ยงขาพร้อมคอยกำกับเด็ก ๆ กำลังชนกว่า 30 คนให้ยืดเส้นยืดสายเอนซ้ายเอียงขวา ประกอบ กิจกรรมให้ตรงหรืออย่างน้อยก็ใกล้เคียงกับจังหวะเสียงเพลงบ้าง

“เฮ้า หนึ่ง สอง สาม สี่” ครูหนุ่มที่แม่จะอวบไปนิด แต่ยัง กระฉับกระเฉงบรรเลงท่าวิ่งอยู่กับที่ให้นักเรียนทำตาม

“เฮ้ย แผ่นดินสะเทือน” เด็กชายร่างเพรียวที่อยากมาเข้า โครงการเดินแอโรบิค แซวเพื่อนสาวข้ามไซส์ด้านข้างที่โยกขาตามครู พละ เรียกเสียงหัวเราะได้อีกครั้ง

อ.ทองกราว บอกอีกว่าความสำเร็จที่เกิดขึ้นในโรงเรียน มักจะสันนิษฐาน มาจากหลายปัจจัย ถ้าเด็กให้ความร่วมมือ ผู้ประสานงานหลายฝ่ายที่ทุกคนไม่ทอดทิ้ง เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาดำเนินการแล้ว เด็กจะ เรียนรู้และสำนึกเองต่อไปว่าเขาควรทำอย่างไร

“แรงจูงใจที่เห็นเลยคือสุขภาพ และวัยของเด็กที่เริ่มจะโตเป็น สาว ซึ่งพ่อแม่เองก็อยากให้ลูกลดน้ำหนัก โครงการแรกนี้ผู้ปกครองตามมาดูที่โรงเรียนเลย เรามีสมุดคู่มือให้พ่อแม่ดูว่าเริ่มต้นเด็กมีสุขภาพน้ำหนักเป็นอย่างไร ลูกได้ทำอะไรบ้าง โดยให้ผู้ปกครองร่วมช่วยดูแลด้วย



พอจบโครงการแล้วลูกมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร”

ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ เพราะแค่เพียงโครงการลดพุงครั้งแรก ผู้ปกครองที่พอจะมีศักยภาพ ก็เริ่มจริงจัง มีการให้ลูกเข้าคอร์สเป็นเรื่องเป็นราว เช่น ควบคุมอาหารแต่ละมื้อ

“อีกอย่างคือเรื่องลานกีฬา เราพบว่าเด็กผู้หญิงในชุมชนเข้าไม่ถึง เพราะเด็กผู้หญิงมีเรื่องความปลอดภัยที่เรารับรองไม่ได้ เนื่องจากลานกีฬามักจะมีแต่ผู้ชายที่เตะบอล ทำให้เด็กผู้หญิงไม่ได้ออกกำลังกายเมื่อกลับบ้านไป เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายที่โรงเรียนโดยที่มีอุปกรณ์ให้เด็กหยิบยืมได้ตลอดจึงเป็นอีกคำตอบหนึ่ง” ครูสาวหยอดทิ้งท้ายอย่างมีประเด็นให้เราคิดว่าจริงแล้วโอกาสในการออกกำลังกายนั้นไม่ใช่แค่เพียงมีโครงการมาลง มีคนมาทำงาน แต่ต้องมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมมาช่วย เหมือนสอนให้เราเป็นนักรบกับความอ้วน แต่ไม่ยกส่งอาวุธมาให้เรา

โดยในโครงการต่อเนื่องระยะสั้นขณะนี้ อ.ทองกราว ตั้งใจว่าจะให้เด็ก 30-35 คนที่เข้าโครงการ จับกลุ่มกันเล็กๆ กลุ่มละ 5-6 คน เพื่อเอาน้ำหนักทุกคนมารวมกัน จากนั้นเอามาหาค่าเฉลี่ย เมื่อจบโครงการในอีก 8 สัปดาห์ข้างหน้าก็จะมาดูว่าน้ำหนักรวมเฉลี่ยของกลุ่มไหนที่ลดมากที่สุดจะมีรางวัลให้ ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มเล็กๆ นั้นช่วยกันกระตุ้นซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังจะมาดูอีกว่า 1 ใน 30 คน ใครน้ำหนักลดได้มากที่สุด และใครที่มากทำกิจกรรมทุกครั้ง ก็จะมีรางวัลให้เช่นกัน

ซึ่งแผนการดำเนินงานที่วางไว้ 8 สัปดาห์คือ เดินแอโรบิค รวมถึงการออกกำลังกายอย่างอื่นร่วมด้วย หลังจากนั้นภายในสัปดาห์แรกก็จะเริ่มให้ความรู้เรื่องอาหาร ทั้งที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง โดย 3 สัปดาห์สุดท้ายจะเป็นการให้อาหารมื้อเย็นซึ่งกำลังติดต่อกับโภชนาการของโรงเรียนว่าอาหารที่พอจะทำให้เด็ก

นักเรียนกลุ่มนี้รับประทานได้มีอะไรบ้าง

เพลงจังหวะเร้าใจหยุดลงแล้ว ครูพลและนักเรียนต่างนั่งหอบพักเหนื่อย ส่วนใครที่อยากจะเล่น “ฮูล่าฮูป” ห่วงหรรษาลดพุงก็เริ่มจับจองไปคล้องเอวกันตามอริยาไย

“ปัญหาตอนนี้คือห่วงฮูล่าฮูปมันยังน้อยไป เราอาจจะต้องหามาเพิ่มหรือไม่ก็เอาลูกวอลเลย์บอลมาเสริม” อ.ทองกราว สำทับ และว่าราคาของฮูล่าฮูปต่อห่วงก็ตกที่เกือบ 500 บาทแล้ว

“รองฯ คะ รองฯ เล่นฮูล่าฮูปเป็นหรือเปล่าคะ” เด็กนักเรียนหญิงเริ่มมองหาความสำราญบ้าง หลังจากยังอายุไม่หายเพราะถูกเพื่อนผู้ชายแซว “แผ่นดินสะเทือน”

มีหรือที่ระดับ รอง ผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ จะยอมถูกเด็กตัวกลมที่อยู่ในความดูแลของตัวเองตั้งคำถาม อ.ทองกราว ไม่รอช้ารีบถอดรองเท้าวิ่งไปคว้าห่วงมาวาดลวดลายรอบแล้วรอบเล่า และก่อนที่เด็กสาว 3-4 จะพูดอะไร อ.ทองกราว รีบหยุดพร้อมกับยื่นให้เด็กๆ แล้วเดินออกมาเพื่อตามเด็กนักเรียนหญิง 2 คน ดุ้ยหุ้ยพุงกลมกระเพื่อม





ด.ญ.อรอุมา อินปทา “แจน” และ ด.ญ.ธนาภา กองนอก “เจน” ทั้งคู่อายุ 14 ปี บ้านอยู่ใกล้กัน เรียนชั้น มัธยม 2/4 ที่แทบจะเป็นเงาตามตัวซึ่งกันและกัน

“แจน” เคยน้ำหนัก 80 กิโลกรัม แต่เมื่อจบจากโครงการลดพุงเมื่อต้นปี น้ำหนักของเธอลงมาที่ 76 กิโลกรัม ส่วน “เจน” จากที่เคยสมบูรณ์ถึง 78 กิโลกรัม จบโครงการแล้วเธอลดลงมาได้ 74 กิโลกรัม

เด็กสาวตัวกลมสองคนชอบเล่นฮูล่าฮูป สำหรับ “แจน” แล้ว 15 นาทีคล่องเอาถือว่าเป็นเรื่องปกติ ผิดกับ “เจน” ที่ยอมรับว่า “5 นาทีไม่รู้จะถึงหรือเปล่าค่ะ”

ด.ญ.แจน บอกว่า การออกกำลังกายทำให้เธอรู้สึกกระปรี้กระเปร่า และที่สำคัญคือเสื้อผ้าบางตัวก็เริ่มหลวมมากขึ้น

“เรื่องอาหารหนูจะไม่กินของมัน ไม่กินกะทิ ของอบแห้ง แต่เน้นผักบุ้ง คะน้า ซึ่งเมื่อก่อนหนูไม่กินผักเลย ที่หนูหันมากินผักก็เพราะว่ากินแล้วสวย น้องเจน บอกว่า ก่อนจะเข้าโครงการลดพุงปกติแล้วเธอรับประทานข้าวมีอละ 2-3 จาน ซึ่งตอนนี้เธอสามารถควบคุมตัวเองให้ทานเพียง 1 จานได้แล้ว

“พ่อแม่ก็บอกให้ลดไปเรื่อยๆคะ บอกว่าให้ทำบ้างจะได้เหมือนคนอื่น เดินจะได้ไม่เหนื่อย เมื่อก่อนหนูนั่งวินมอเตอร์ไซค์ไปตลาดแต่ตอนนี้หนูหันมาเดินเพื่อเป็นการออกกำลังกาย ระยะทางก็ประมาณ 2-3 กิโลเมตร”

เช่นเดียวกับ ด.ญ.เจน ที่ก็รู้สึกว่าจะแต่ออกกำลังกายทำให้เธอสบายตัวขึ้น แม้เธอจะรับประทานผักมาอยู่ก่อนแล้ว แต่ปกติแล้วเธอจะทานข้าวมีอละ 3 จาน เรียกได้ว่า 2 คนนี้ชวนกันกินทำยอดมาโดยตลอด ซึ่งตอนนี้น้องเจนควบคุมตัวเองจนลดได้เหลือ 1 จาน

“หนูอยากผอมกว่านี้ค่ะ จะได้ใส่เสื้อผ้าดีๆ มีหุ่นสวย ผักนี้หนูกินมาตลอดทั้งผักกาด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี โครงการนี้เป็นโครงการที่ดีคะ ทำให้หนูได้ออกกำลังกาย แข็งแรง สุขภาพดี ไม่มีโรค แรกๆที่หนูมาออกกำลังกาย หนูเหนื่อย หลับสนิทเลย ข้าวก็กินได้ลดลง หนูอยากให้ มีทุกปี สาวเจนอ่อนต่อ

เด็กสาวทั้ง 2 คน ยังควบคุมอาหารการกินให้กับตัวเองมาโดยตลอดนับตั้งแต่โครงการแรก โดยน้องเจน จะทานขนมถุงประเภทกรุบกรอบเพียงสัปดาห์ละถุง เสียเงินถุงละ 5 บาท ซึ่งตั้งเป้าจะตัดขาดจากน้ำอัดลมด้วย

“ตอนนี้หนูดื่มแต่น้ำเปล่า” น้องเจน เพื่อนรักสำหรับ



นอกจากนี้เป้าหมายที่ทั้งคู่จะลดน้ำหนักให้ได้ยังเป็นตัวเลขที่ไม่ไกลเกินเอื้อม ซึ่งน้องเจน คาดว่าอยากจะให้ลดลงไปทั้งหมด 10 กิโลกรัม จากที่เธอเริ่มต้นตอน 80 กิโลกรัม

“แต่หนูจะลดให้ได้ 15 กิโลกรัมค่ะ จริงๆหนูว่าจะลด 20 กิโลกรัมด้วยซ้ำไป” น้องเจน เพื่อนรักสำหรับ (อีกครั้ง...อีกแล้ว)

เบื้องหลังในการทำโครงการลดพุงในโรงเรียน คงต้องกล่าวถึง รศ.ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ประสานมิตร ซึ่งศึกษาและรวบรวมข้อมูลในการดำเนินโครงการตั้งแต่แรกเริ่ม “ต้องขอบคุณโครงการคนไทยไร้พุงที่ให้การสนับสนุน แม้งบประมาณจะไม่มากพอแต่อย่างน้อยดิฉันก็ใจชื้นที่มีคนมองเห็นปัญหาเหมือนกัน ดิฉันในฐานะอาจารย์

มศว ซึ่งต้องมีส่วนร่วมเกื้อหนุนสังคมรอบๆ มหาวิทยาลัย จึงคิดว่าโครงการนี้จะเป็น CSR (Corporate Social Responsibility) ที่ดีต่อไป”

ผลการศึกษาของ รศ.ดร.ธาดา ระบุว่า อาหารที่ทำให้เด็กอ้วน หรือ อาหารที่เด็กอ้วนชอบบริโภคนั้น เมื่อจำแนกตามเพศชายและหญิง แล้ว เด็กอ้วนผู้ชายมักจะเลือกบริโภคอาหารทอด, อาหารขบเคี้ยวประเภท แป้งกรุบกรอบ, น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มให้พลังงาน, ผลไม้สด, หมูสามชั้น หมูกรอบ เนื้อสัตว์ติดมัน และไอศกรีม ตามลำดับ

ส่วนเด็กอ้วนผู้หญิง มักบริโภคไอศกรีม, ผลไม้สดกรอบ, น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มให้พลังงาน, อาหารขบเคี้ยวประเภทแป้งกรุบกรอบ, เค้ก คูกี้ พาย เบเกอรี่ และอาหารทอด ตามลำดับ

“เพราะฉะนั้นแล้วจะเห็นได้ว่าอาหารขบเคี้ยว น้ำหวาน อาหารทอด ไอศกรีม ผลไม้สด เป็นอาหารที่เหล่าเด็กอ้วนทั้งหญิงและชายรับประทานเป็นประจำ และรับประทานซ้ำๆ ที่เห็นว่าเป็นผลไม้สดด้วยก็เป็นเพราะว่าผลไม้บางชนิดมีรสหวาน โดยรวมแล้วมีข้อสังเกตคือ จะพบว่าอาหารฟาสต์ฟู้ดเป็นอาหารที่นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการเลือกบริโภคเป็นอันดับที่ค่อนข้างจะท้ายๆ แต่กลับเป็นอาหารไทย คืออาหารทอด ที่เลียนแบบฟาสต์ฟู้ดต่างหากที่เด็กนิยมบริโภคเป็นอันดับแรกๆ”

นอกจากนี้ รศ.ดร.ธาดา ยังถอดบทเรียนจากการดำเนินการโครงการไว้ได้อย่างเป็นรูปธรรม กล่าวคือ มีข้อเสนอแนะด้านเทคนิคการทำให้โรงเรียนและนักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม

“มันต้องมีการเตรียมโครงการ กำหนดการ ระยะเวลาในการดำเนินโครงการให้ชัดเจนก่อนไปพบผู้บริหารโรงเรียน และชี้แจงวัตถุประสงค์ให้ชัด เพื่อให้ทางโรงเรียนเห็นประโยชน์ที่จะได้รับการดำเนินโครงการ แจ้งสิ่งที่ต้องการความช่วยเหลือจากโรงเรียนให้ชัด



รวมไปถึงร่วมมือสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ให้โรงเรียนเต็มที่”

หลังจากที่โครงการแรก เสร็จสิ้นแล้ว รศ.ดร.ธาดา บอกว่า ทางโรงเรียนได้ทำการจดจำหน่ายน้ำหวานในพื้นที่โรงเรียนและแจ้งไปยังร้านค้าในโรงเรียนให้ลดหวานและมันในอาหารของโรงเรียน ซึ่งตรงนี้ถือว่าเป็นการประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพอใจ เพราะหมายถึงโรงเรียนเห็นคุณค่าและให้ความร่วมมือ

ซึ่งแน่นอนว่าส่วนมากแล้วภายนอกบริเวณโรงเรียนต่าง ๆ มักมีร้านค้าตั้งแผงขายอาหารทอด ประเภท ลูกชิ้น เนื้อทอด น้ำอัดลม ขนม ขบเคี้ยว รายล้อมรั้วทั่วไปหมด

“โดยเฉพาะโครงการต่อเนื่องระยะสั้นที่ทางโรงเรียนต้องการจะดำเนินโครงการลดพุงต่อไปอีกนี้ โรงเรียนได้จริงจังในการที่จะจัดรายการอาหารในมือเย็นหลังจากที่ออกกำลังกายแล้วอีก 1 มื้อ โดยจะขอความรู้จากคหกรรม และโภชนาการจากโรงพยาบาลราชมาฯ ซึ่งมีรายการอาหารควบคุมน้ำหนักอยู่แล้วมาเป็นอาหารมือเย็น ถ้าอาหารดี ออกกำลังกายได้ เด็กก็น่าจะมีกำลังสติปัญญาดีขึ้นด้วย” รศ.ธาดากล่าวทิ้งท้าย

อาจกล่าวได้ว่า “โรงเรียนมักกะสันพิทยาคม” เป็นโรงเรียนเพียงแห่งเดียวที่เมื่อได้เข้าร่วมโครงการลดพุงระยะแรกแล้ว ประสบความสำเร็จเป็นรูปธรรมเป็นที่น่าพอใจจนทำให้ทางโรงเรียนต้องการที่จะดำเนินโครงการนี้ต่อไป

โดยมีกระบวนการจัดการตารางการออกกำลังกาย รายการอาหาร สมุดจดบันทึกรายงานความเปลี่ยนแปลงของเด็กนักเรียนที่ร่วมโครงการ วิธีให้กำลังใจด้วยรางวัล รวมไปถึงการเข้าถึงปัญหาสภาพครอบครัว ชุมชน สิ่งแวดล้อม ซึ่งเด็กส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากชุมชนแออัดหรือสลัม

แม้ต้องยอมรับความจริงอันแสนละเอียดละไมว่า งบประมาณที่ได้มาต่อ ยอดโครงการระยะสั้นนี้อาจจะดูน้อยนิด

แต่ก็คาดหวังกันว่าหากแม่มีเด็กนักเรียนที่สามารถลดน้ำหนักได้บ้าง หรือเด็กกลุ่มนี้เปลี่ยนจากเด็กอ้วนเป็นเด็กที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแค่คนเดียว ก็ถือว่าทางโรงเรียนประสบความสำเร็จแล้ว

และในอนาคตอาจจะนำไปสู่ “มักกะสันโมเดล” วางเป็นแนวทางปฏิบัติให้กับโรงเรียนอื่นๆทั่วทั้งประเทศที่สนใจนำเอาไปสร้างสุขภาวะให้กับเด็กนักเรียนต่อไป

เฉพาะหน้าในวันนี้ โรงเรียนมักกะสันพิทยาคม ตั้งใจมุ่งมั่นเป็นอย่างยิ่งที่จะให้เด็กนักเรียนพ้นจากสลัมมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ตามนโยบายหลุดพ้น 3 ข้อ... “ไม่อ้วน ไม่เตี้ย ไม่โง่”





เพื่อนพมกว่าครึ่งห้อง

ไม่ถูกล้อว่าอ้วนแล้วครับ

กริ่ง...กริ่ง...กริ่ง...

เสียงนาฬิกาปลุกดังรัวเป็นระลอก ระลอก รวากับฟ้าจะถล่ม
ทลาย

ตื่นทีเดียว ฉันก็สปริงตัวออกจากผ้าห่ม วิ่งเข้าห้องน้ำแต่งตัว
เหมือนเช่นทุกวัน แต่ที่พิเศษกว่าวันอื่นๆ ก็ตรงที่วันนี้ ฉันต้องตื่นก่อน
พระอาทิตย์จะโผล่ขึ้นเหนือฟากฟ้าก็เท่านั้น

เป้าหมายวันนี้คือ โรงเรียนวัดบางประทุนนอก เขตจอมทอง ฉันขับรถขึ้นทางด่วน มุ่งหน้าไปลงถนนสาทร ขึ้นสะพานตากสิน ข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาลงสู่ฝั่งธนบุรี ไปตามถนนยกระดับเรื่อยๆ รู้ตัวอีกทีรถก็เข้าสู่ถนนวุฒากาศเสียแล้ว

แต่เส้นทางที่คับแคบ คดเคี้ยวนี้ก็ยังไม่ใช่อุดมหายปลายทางของฉัน ทว่ามันเป็นเพียงทางที่สามารถไปเชื่อมถนนเอกชัย ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงเรียนเป้าหมาย

“ทำไมมันไกลอย่างนี้วะ นี่ฉันยังอยู่ใน กทม. หรือ เราออกจว. ไป แล้ว” ฉันนึกในใจ และเริ่มหาตัวช่วย

“นำ นำ โรงเรียนวัดบางประทุนนอกไปง้อะ” ฉันจอดรถเปิดกระจกตะโกนถามวินมอเตอร์ไซด์ข้างทาง

“อ้อ...เลยมาแล้วครับ เดี่ยวน้องกลับรถ แล้ววิ่งไปอีกประมาณ 5 นาที นะ พอเห็นเชิงสะพานก็เลี้ยวขวาเข้าไปเลย โรงเรียนมันอยู่ในซอย” วินมอเตอร์ไซด์ผู้ไม่ยอมเป็นน้ำสวณกลับอย่างมีไมตรี

“ขอบคุณมากค่ะพี่” ว่าแล้วฉันก็ทอดไมตรีคืนให้พร้อมขอโทษ กลายๆที่เชื่อเชิญให้เป็นน้องของแม่โดยไม่ตั้งใจ

“ใช่โย...ถึงโรงเรียนวัดบางประทุนนอกแล้ว” แทบไม่น่าเชื่อกันวันนี้ฉันเริ่มทำงานพร้อมกับเด็กเข้าแถวร้องเพลงชาติไทยหน้าเสาธง

โรงเรียนวัดบางประทุนนอก เขตจอมทอง เป็นโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร (กทม.) ที่สอนตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปัจจุบันมีนักเรียนประมาณ 600 คน เป็น 1 ในโรงเรียนนำร่องที่กทม.และโครงการคนไทยไร้พุง เข้าไปทำกิจกรรม

รณรงค์ให้เด็กและชาวบ้านในชุมชนมีความรู้ เกิดความเข้าใจในหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เพื่อนำไปเป็น หลักในการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

รศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล จาก คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ประธานมิตร ผู้รับผิดชอบโครงการ โรงเรียนวัดบางประทุนนอกไร้พุง บอกว่า เราเลือกที่นี่เพราะว่าห่างไกลแต่ควรจะได้รับ โอกาส



“โห โรงเรียนไกลขนาดนี้อาจารย์ยังตามมาให้โอกาส เราครุ่น คิดเงียบๆ

“หลังจากที่ตัดสินใจเลือกโรงเรียนวัดบางประทุนนอก ได้ประสาน ไปยัง กทม.เพื่อขอดำเนินกิจกรรม จากนั้นให้ครูในโรงเรียนจัดหาเด็กที่ เข้าโครงการ 80 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเด็กที่มีความเสี่ยง จะเป็นโรคอ้วนหรืออ้วนอยู่แล้ว 40 คน กับกลุ่มเด็กที่มีสภาพร่างกาย ตามเกณฑ์มาตรฐาน 40 คน จากนั้นจัดส่งทีมนิสิตของสถาบัน และ วิทยากรเข้าไปเปิดโครงการ แจกเอกสาร สายวัดรอบพุง ให้ความรู้ พร้อมทั้งให้เข้าร่วมกิจกรรมในฐานฝึกต่างๆ อาจารย์บรรยายต่อ

“ครั้งแรกเป็นการเปิดโครงการ ให้ความรู้เกี่ยวกับหลัก 3 อ. แจกเอกสารพร้อมอุปกรณ์ และให้เล่นกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายร่วมกัน ให้เด็กไปวัดรอบพุงวัดชีพจรกันเอง และจดบันทึกไว้ในคู่มือที่แจกไปให้ ครั้งถัดไปจะให้เด็กกลุ่มเดิมทำกิจกรรมในฐานต่างๆ ที่จัดไว้ให้ และวัดรอบพุง วัดชีพจร เพื่อสร้างการเรียนรู้และติดตามผล ความคืบหน้าของร่างกาย และจดบันทึกเหมือนกับครั้งแรก ซึ่งแต่ละครั้ง

จะใช้เวลาให้เสร็จภายในครึ่งวัน ของคาบกิจกรรมกลางแจ้งที่โรงเรียนจัดไว้ให้ รศ.ภาคภูมิ กล่าวและว่า ในการทำกิจกรรมทุกครั้งวิทยากรจะสอดแทรกข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวกับหลัก 3 อ.ไปด้วยเสมอ โดยตั้งเป้าว่าในที่สุดแล้วเราจะค่อยๆ สอนสอดแทรกทักษะจนเขาต้อง ทำเองเป็น

รศ.ภาคภูมิ เสริมว่า การออกแบบกิจกรรมเหล่านี้ เพื่อต้องการให้เด็กเข้าใจคอนเซ็ปต์ (concept) ของหลัก 3อ. และรู้สึกได้ถึงความแตกต่างระหว่างคนอ้วน กับคนไม่อ้วน เช่น อ้วนวิ่งช้า ผอมวิ่งเร็วกว่า อ้วนหายใจเหนื่อยหอบ ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเป้าหมายคือ ต้องการให้เด็กได้ตระหนักถึงปัญหาของความอ้วน และได้ข้อคิดนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ขยายผลไปสื่อสารต่อที่บ้าน โดยเฉพาะปู่ย่าตายาย คนสูงอายุที่หนึ่งๆนอนๆทั้งวัน

“ในส่วนของตัวเองเราต้องการให้เขารู้ว่า คนอ้วนไม่ใช่ส่วนเกินของโรงเรียน ไม่ต้องแยกตัวออกจากกิจกรรมใดๆ แต่เขาต้องรู้จักการดูแลตัวเอง ระวังอะไรบ้างเพื่อให้กลับมามีสุขภาพที่ดี แม้จะช้าสักหน่อยแต่คุ้มค่านะ และเป็นตัวอย่างแก่เพื่อนๆ เด็กเหล่านี้สามารถตอบคำถาม 3 อ.ได้อย่างคล่องแคล่ว และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปถ่ายทอดต่อถึงผู้ปกครองที่บ้าน” รศ.ภาคภูมิ บอก

“ผมเลือกพื้นที่นี้ เพราะเห็นว่าที่นี่ยังมีความผูกพันอย่างมาก ระหว่างชุมชน วัด โรงเรียน หากมีการทำงานแบบหุ้นส่วนผ่านผู้นำในชุมชน ในโรงเรียน ในวัดจะทำให้กิจกรรมสามารถดำเนินการไปอย่างต่อเนื่อง เพราะในพื้นที่นี้ ครูยังเป็นปูชนียบุคคล ยังสามารถเชื่อมโยงกับครอบครัวของเด็กนักเรียนได้ เพราะเขาเชื่อในสิ่งที่ครูบอก ซึ่งที่นี้ครูก็ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ขณะเดียวกัน พระก็บอกได้ ทุกวันนี้พระก็มีการรณรงค์เรื่องเหล้าและยาสูบกับชาวบ้านอยู่แล้ว หากจะเพิ่มเรื่อง 3 อ.ไปด้วยคงจะดี ฉะนั้นผู้ปกครองในย่านนี้จะถูกขนาบทั้งฝั่งพระและครู ส่วนการให้เด็กทำกิจกรรม ก็จะเป็นการให้เด็กไปกระตุ้นผู้ปกครอง



อีกทางหนึ่ง รศ.ภาคภูมิ กล่าวแสดงความคิดเห็น

“ปัญหาอุปสรรคของการดำเนินโครงการนี้ละมีมีเยอะ เราคุยต่อ รศ.ภาคภูมิ สะท้อนค่อนข้างแรงว่า “ปัญหาในพื้นที่คือตัวผู้บริหารในโรงเรียนถูกเปลี่ยนบ่อย ทำให้โครงการไม่นิ่งและไม่ต่อเนื่อง เพราะผู้บริหารคนใหม่ไม่ทราบรายละเอียด ต้องอธิบายนำเสนอโครงการซ้ำๆ จึงต้องใช้เวลาในการศึกษาข้อมูล และทำความเข้าใจกับโครงการ กว่าจะได้รับการอนุมัติให้ดำเนินกิจกรรมก็เลยค่อนข้างล่าช้ากว่าที่อื่นๆ”

“เราเตรียมเรื่องนี้มาเป็นปี แต่พอเข้าไปจริงๆ มันก็ทำได้น้อย เราพบปัญหาอุปสรรคว่า โครงการต้นทางถูกตัดงบประมาณไปมาก ปลายทางอย่างเราในฐานะผู้ปฏิบัติงานจึงต้องปรับลดโครงการ” อาจารย์ไพเราะกระแทกต่ออีกว่า “แต่นั้นก็ได้เป็นปัญหาสำคัญเท่ากับความล่าช้าในการอนุมัติการดำเนินงาน กทม.เป็นองค์กรใหญ่ แต่มีปัญหาที่เปลี่ยนแปลงผู้บริหารบ่อย แต่งตั้งโยกย้ายบ่อยมาก เช่นโครงการนี้ตอนแรกเราเตรียมการไว้หมดแล้ว ติดต่อเจ้าหน้าที่หมดแล้ว พอเราจะลงไปทำ ปรากฏว่ามีการย้ายกันทั้งบาง เหลือคนที่รู้เรื่องอยู่คนเดียว เราพบปัญหาวัฒนธรรมองค์กร เช่น เขา (เจ้าหน้าที่ของ กทม. ในพื้นที่) บอกว่าเขาจะไม่ทำอะไรเด็ดขาด ถ้ายังไม่มีคำสั่งลงมา มันนานมากกว่าจะมีคำสั่งลงมาจากเสาชิงช้า กว่าผู้อำนวยการเขตจอมทองจะลงนามอนุมัติโครงการ กว่าหนังสือจะลงไปถึงผู้อำนวยการโรงเรียน และเริ่มโครงการทุกอย่างก็ช้าไปหมด” รศ.ภาคภูมิ สรุป

“โห แรงนะ แต่ตรงประเด็นเลย แร้งแรงให้บทเรียนทั้งฝ่ายบริหารและคนทำงาน” เราคิดอย่างกลัวอาจารย์ภาคภูมิจะได้ยิน (แต่คนอื่นรับรู้ได้นะ)

หากจะให้ประเมินผลจากการทำโครงการนี้ รศ.ภาคภูมิ บอก

อย่างภาคภูมิใจว่า แม้จะไม่เห็นผลเป็นรูปธรรมว่าเด็กที่เคยอ้วนจะหุ่นผอมเพรียว แต่เสียงที่ผู้ปกครองเด็กสะท้อนกลับมาถึงครูในโรงเรียน ในทำนองว่า เดียวนี้เด็กที่บ้านของพวกเขาใส่ใจกับการออกกำลังกายมากขึ้น สามารถแนะนำอาหารเพื่อสุขภาพ และการหลีกเลี่ยงอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ เมื่อเด็กตระหนักรู้ ผู้ปกครองก็ได้รับความรู้จากเด็กไปด้วย ที่สำคัญพวกเขาเหล่านี้ รู้สึกว่าไม่ได้ถูกทอดทิ้ง แต่ยังมีบางส่วนจากรัฐบาลที่ดูแลพวกเขาอยู่ “ผมถึงว่าเขาเรียนรู้กันได้ทุกระดับเลยนะ”

มันก็เหมือนกับการปลูกข้าว ถ้าดินดี เตรียมการดี เมื่อหว่าน เมล็ดข้าว และดูแลแปลงนาอย่างดี ข้าวก็ต้องเจริญเติบโตเป็นธรรมชาติ

เช่นเดียวกัน กิตติศักดิ์ กลางเดือน (น้องไข่นุ้ย) นิวัติ กมลดำรงค์ (น้องท๊อป) ยศพล ถนนมกิตติพล (น้องดี) เมฆา จันทะมูล (น้องเอ็ดดี้) และธนดล ท้องถิ่น (น้องท๊ช) ทั้ง 5 คน เป็นเด็กที่เข้าโครงการคนไทยไร้พุง และติดอยู่ในข่ายเด็กอ้วนลงพุง

“ก่อนเข้าโครงการ ผมวิ่งไม่กี่นาทีก็เหนื่อย หอบ แขนหน้าอกผมรู้ตัวว่าเป็นเพราะอ้วน แต่ไม่เคยคิดว่ามันเป็นปัญหา แรกๆ ที่ผมเริ่มเข้าโครงการ ผมไม่ชอบเลย เพราะเหมือนถูกบังคับให้อดอาหาร แต่พอทำไปเรื่อยๆ ผมก็รู้ว่าต้องเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ หมดอกกำลังกาย และต้องควบคุมอารมณ์” น้องดีเล่า

“ผมไข่นุ้ยครับ ผมชอบกินไก่ทอด ชอบอาหารฟาสต์ฟู้ด กินข้าวม้อละ 3 จาน พี่ฟิงไม่ผิดหรอกครับ ม้อละ 3 จาน กินขนมปังกรอบ ดื่มน้ำอัดลม ไม่ชอบกินผัก ผลไม้ ผมอ้วนมากๆ แต่หลังจากผมเข้าโครงการ ผมก็เริ่มปรับตัวได้ ผมบอกแม่ว่าให้หันมากินผัก ผลไม้ เช่น บล็อกโคลี่ ผักบุ้ง กระหล่ำปลี แครอท หัวหอม เพราะตอนนี้ผมรู้แล้วว่าของเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ผักบุ้ง ช่วยบำรุงสายตา กระหล่ำปลี ให้เกลือแร่ และช่วยระบบขับถ่าย หัวหอม ช่วยระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น” น้องไข่นุ้ย กล่าวเสริม



ส่วนน้องทัช บอกว่า เมื่อก่อนเป็นคนชอบกินขนมกรุบกรอบ วันละ 5-6 ซอง แต่ตอนนี้เลิกกินแล้ว เพราะรู้ว่าไม่มีประโยชน์ ที่สำคัญ ทัชได้รับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง จากหมกหมุ่นอยู่กับการหาซื้อขนมกรุบกรอบกิน เป็นการไปออกกำลังกายตอนเย็นกับครอบครัว แอ้มเก็บตั้งค์ได้เยอะเลย

ขณะที่น้องท็อป และน้องเอ็ดดี้ ก็เช่นกัน ทั้งสองคนเล่าว่า อ้วนมากจนหมอบอกว่ามีความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานตั้งแต่วัยเด็ก หมอบอกว่าย่างแก้ไขได้หากพวกเขาจึงมุ่งมั่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการหันไปกินผัก ผลไม้ให้มาก กินน้ำตาลและแป้งให้น้อยลง และใส่ใจกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

น้องท็อป และน้องเอ็ดดี้บอกเราว่า ก็ไม่ถึงกับต้องอดอาหารนะ แค่ระวังๆเท่านั้น วันนี้ขนาดรอบพุงลดลง ทางเกงก็หลวมขึ้น และที่ชัดเจนที่สุดคือ พวกเรารู้สึกว่าร่างกายแข็งแรง สดชื่นทุกวัน

“เพื่อนผมกว่าครึ่งห้อง น้ำหนักลดลงไม่ถูกล้อว่าอ้วนแล้วครับ” เอ็ดดี้บอกทั้งท้าย

วันนี้...แม้โครงการจะจบลงแล้ว แต่สำหรับที่นี่ ผอ.โรงเรียนวัดบางประทุนนอก ยืนยันหนักแน่นว่า จะให้มีกิจกรรมดีๆ ในลักษณะต่อเนื่องต่อไปอีกแน่นอน “เราทำมาระดับหนึ่งแล้ว รอการขยายผลครับ”





หรือ
คนไทยไร้พุง
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

