

โครงการเรื่อง: ออมสินสุขภาพ

ปัจจุบันสังคมอยู่ในยุคดิจิทัล ผู้คนใช้ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมาช่วยอำนวยความสะดวกให้กับตนเองมากขึ้น ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ แข่งขันกับเวลา ส่งผลให้สมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจลดลง เนื่องจากร่างกายขาดการเคลื่อนไหว และขาดการพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ เช่น ชีวิตของคนทำงานอยู่ในออฟฟิศ เมื่อรับประทานอาหารกลางวันเสร็จก็จะเริ่มทำงานในช่วงบ่ายทันที ทำให้การเผาผลาญอาหารไม่ดี เป็นสาเหตุของโรคอ้วนได้ หรือการพักผ่อนและสันทนาการของเด็กวัยรุ่นที่มักใช้วิธีการนั่งดูโทรทัศน์ หรือการเล่นคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีจึงเปรียบเสมือนยาวิเศษที่จะช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจได้เป็นอย่างดี

สุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีควรเริ่มต้นจากตัวเรา หากเรารู้จักดูแลตนเองแล้ว ย่อมเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้กับตนเอง รวมไปถึงครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกของเรา นอกจากนี้ยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพให้กับการเรียนรู้ หน้าที่การงาน ตลอดจนการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ สุขภาพร่างกายที่ดีจะเป็นเกราะป้องกันอันตรายจากสภาวะแวดล้อมที่เป็นพิษ สุขภาพใจที่ดีจะเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เราต้องเจออุปสรรคต่างๆ

ปัจจัยพื้นฐานสำคัญในการมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าในสัดส่วนที่เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย, ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยลดภาวะความเสี่ยงต่อโรคร้าย และช่วยพัฒนาวิถีทางอารมณ์ เราอาจกล่าวได้ว่า หากเราให้ความสำคัญแก่ปัจจัยพื้นฐานเหล่านี้ ก็เปรียบเสมือนเราได้ฝากเงินไว้ในธนาคาร เพียงแต่เปลี่ยนจากเงิน เป็นสุขภาพของเราเอง โดยเราได้ออมร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงไว้เพื่อเป็นทุนสำรองสำหรับป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บในยามที่เข้าสู่วัยชรา เราสามารถเรียกการออมชนิดนี้ว่า “ออมสินสุขภาพ”

พวกเราจึงมีความคิดที่จะรณรงค์ปลูกจิตสำนึกของผู้คนให้หันมาใส่ใจและรักสุขภาพของตนให้มากขึ้น โดยเริ่มจากสังคมเล็กๆ คือสังคมในโรงเรียน โดยโครงการของพวกเราเริ่มต้นที่การขอความร่วมมือจากบุคคลหลากหลายกลุ่มภายในโรงเรียนเพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ

กิจกรรมแรก เริ่มจากขอความร่วมมือไปยังอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อจัดให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาที โดยใช้ช่วงเวลาหลังเคารพธงชาติในตอนเช้า

กิจกรรมที่สอง คือ การฝึกนั่งสมาธิเพื่อให้นักเรียนรู้จักพัฒนาและควบคุมจิตใจของตน โดยขอความร่วมมือกับคุณครูทุกรายวิชาให้นักเรียนได้นั่งสมาธิก่อนเริ่มการเรียนการสอนทุกต้นชั่วโมง กิจกรรมนี้นอกจากจะช่วยพัฒนาสุขภาพใจแล้ว ยังช่วยให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

กิจกรรมที่สาม คือ การรณรงค์ให้นักเรียนทุกคนปลูกต้นไม้อย่างน้อยคนละหนึ่งต้นที่โรงเรียน หรือที่บ้าน เพราะต้นไม้คือแหล่งผลิตออกซิเจนที่ดีที่สุด หากเราได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ

ก็จะส่งผลให้เรามีสุขภาพใจที่ดี นอกจากนี้การปลูกต้นไม้ยังเป็นการปลูกจิตสำนึกที่ดีในการรักษ์โลก และช่วยแก้ไขสภาวะโลกร้อนด้วย

กิจกรรมต่อมา คือ ขอความร่วมมือไปยังฝ่ายโภชนาการของโรงเรียน เพื่อขอเพิ่มรายการอาหารที่มีผักและผลไม้สดทุกวัน ลดการจำหน่ายขนมกรุบกรอบลงบ้าง เนื่องจากการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ซึ่งส่วนมากจะเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน จะทำให้อิ่มเร็ว ไม่อยากรับประทานอาหารหลักที่มีคุณค่า เกิดความเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน เป็นโรคอ้วน ซึ่งจะก่อให้เกิดโรคภัยตามมาอีกนับไม่ถ้วน

กิจกรรมที่สำคัญที่สุด คือ ขอให้เด็กนักเรียนทุกคนมีสมุด “ออมสินสุขภาพ” ประจำตัว ซึ่งจะมี ช่องรายรับ อันหมายถึง การได้ทำสิ่งดีๆ หรือเป็นประโยชน์ให้กับสุขภาพกายและสุขภาพใจของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นการออกกำลังกาย, การนั่งสมาธิ, การรับประทานผักและผลไม้, การดื่มน้ำสะอาดครบ 8 แก้ว, การได้พักผ่อนนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง, การปลูกต้นไม้ เป็นต้น หากทำกิจกรรมที่ดีให้กับสุขภาพกายและใจของตนก็จะได้รับการออมกิจกรรมละ 1 คะแนน ซึ่งจะตรงข้ามกับช่องรายจ่าย โดยเป็นช่องที่นักเรียนจะต้องเสีย 1 คะแนน หากทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ เช่น วันนี้ดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมสื่อกอมพิวเตอร์นานเกิน 1 ชั่วโมง, รับประทานอาหารจานด่วนประเภทที่ไม่มีประโยชน์ (junk food) หรือขนมกรุบกรอบ เป็นต้น เมื่อถึงปลายเดือนให้นักเรียนนำสมุด “ออมสินสุขภาพ” มาส่งที่อาจารย์ประจำชั้นหรืออาจารย์ประจำวิชาสุขศึกษา เพื่อประเมินว่านักเรียนมีคะแนนออมสินกี่คะแนน และทุกปลายภาคการศึกษาจะมีการให้ดอกเบียการออมแก่นักเรียนเพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการออกกำลังกายหรือฝึกสูขนิสัยที่ดี สร้างเสริมสุขภาพกายและใจของตนให้แข็งแรง

การออกกำลังกายหรือการได้ฝึกสูขนิสัยที่ดี ถือเป็นเป้าหมายหลักของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังช่วยให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์แจ่มใสมั่นคง มีความอดทนอดกลั้นต่อความกดดันของสังคม โดยการมีสมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้นล้วนแต่จะส่งผลให้เราประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันที่หนักหนาและยาวนานได้เป็นอย่างดี โดยที่ไม่รู้สึกอ่อนเพลียหรือมีอาการเหน็ดเหนื่อยง่าย อีกทั้งยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคภัยให้กับร่างกายไม่ให้โรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

การดูแลสุขภาพของตนเองนั้นถือเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายแห่งชาติว่าด้วยการสร้างหลักประกันสุขภาพดีถ้วนหน้า เพราะหากเรามีสุขภาพดี และไม่เป็น โรคก็นับว่าเป็นการช่วยรัฐบาลประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายในการจัดซื้อยาและเวชภัณฑ์

พวกเรามีความเห็นว่า การป้องกันย่อมดีกว่าการแก้ไข และมนุษย์เราทุกคนเป็นทรัพยากรที่สำคัญ และมีคุณค่าที่สุด ซึ่งหากเรามีสุขภาพกายและใจที่ดี ก็ย่อมนำมาซึ่งการพัฒนาทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด