

กิจกรรมที่บ้านช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 สำหรับเด็กก่อนวัยเรียน

รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์

ผศ.พญ.พัญ โจรนัมหามงคล

ผศ.(พิเศษ) พญ.นัยนา ณีศะนันท์

ผศ.นพ. เทอดพงศ์ เต็มภาคย์

พญ.กรมิกา สรรพวิทย์กุล

ช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 และรัฐบาลให้ทุกคนอยู่บ้าน เลื่อนเวลาปิดเทอมออกไป อาจทำให้หลายคนมีปัญหาว่าจะจัดตารางชีวิตอย่างไรดีให้สอดคล้องกับวัยของลูก

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยจึงแต่งตั้งคณะทำงานชุดนี้เพื่อศึกษาพร้อมเสนอแนะแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนขณะอยู่บ้านในช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 ดังนี้

กิจกรรมประจำวัน

หลักการ

1. เวลานอน 10-13 ชม.ต่อวัน (unicef)
2. กิจกรรมทางกายอย่างน้อย ๑ ชม.ต่อวัน ยิ่งมากยิ่งดี (AAP 2019)
3. ไม่นั่งนิ่งเกิน 1 ชม. เว้นแต่จะมีกิจกรรมกับพ่อแม่ (AAP 2019)
4. ควรมีกิจกรรมทางกายร่วมกับพ่อแม่รวมกันไม่น้อยกว่า 1 ชม.ต่อวัน (AAP 2019)
5. เวลาค้นหาจอใช้น้อยที่สุด หลังเหลือเวลาจากกิจกรรมที่กำหนดแล้ว แต่ไม่เกินวันละ 1 ชม. สำหรับการดูสื่อผ่านจอที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนออนไลน์ และปิดสื่อผ่านหน้าจออย่างน้อย 1 ชม.ก่อนเวลานอน (AAP 2019)
6. การเรียนการสอนออนไลน์ (online) เน้น project based learning การเตรียมความพร้อม และกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็ก ครู และผู้ปกครอง
7. กิจกรรมทั้งหมดมุ่งเน้นพัฒนาการทั้งด้านการช่วยเหลือตัวเองและผู้อื่น ระเบียบวินัย กล้ามเนื้อมัดเล็กใหญ่ ทักษะทางปัญญาในการสังเกต วิเคราะห์ วางแผน และแก้ปัญหา ช่วยเหลือผู้อื่น ความรับผิดชอบ
8. การสื่อสารพูดคุยสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวันก่อนนอน จะช่วยส่งเสริมทักษะอารมณ์/สังคม คุณธรรม
9. การออกแบบการใช้ชีวิตให้เด็กอย่างมีระบบแบบแผน จะช่วยสร้างสุขนิสัยที่ดี ทั้งด้านการกิน การนอน การช่วยเหลือตนเอง และการเรียนรู้

| เวลา | ครอบครัวที่มีการเรียนการสอนออนไลน์จากโรงเรียน | ครอบครัวที่ไม่มีการเรียนออนไลน์และมีพื้นที่ภายใน/ภายนอกบ้านจำกัด | ครอบครัวที่ไม่มีการเรียนออนไลน์และมีพื้นที่ภายใน/ภายนอกบ้านให้เด็กได้ทำกิจกรรม |
|------------------|--|---|--|
| ๗.๐๐ - ๘.๐๐ น. | กิจกรรม ตื่นนอน ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด | กิจกรรม ตื่นนอน ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด | กิจกรรม ตื่นนอน ปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุด |
| ๘.๐๐ - ๙.๐๐ น. | อาหารเช้า โดยให้เด็กมีส่วนช่วยในการเตรียมอาหาร สำหรับอาหาร เก็บโต๊ะอาหาร ล้างภาชนะของตนเองและคนอื่นมากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ | | |
| ๙.๐๐ - ๙.๓๐ น. | Online จากโรงเรียน ด้วยกิจกรรม project based learning ที่ส่งเสริมให้เด็กและพ่อแม่ให้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน | ทำขนม เช่น บัวลอย วุ้น, บั๊น ดินน้ำมัน, ลากเส้นต่อจุดตามตัวอักษรหรือลำดับเลขเป็นรูปต่างๆ วาดรูป ระบายสี ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ในบ้าน | กิจกรรมในสวน เช่น ทำผ้าหรือปิ่น จากก้านกล้วย, สาขปลาตะเพียน ปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลา |
| ๙.๓๐-๑๐.๐๐ น. | Online จากโรงเรียน เตรียมความพร้อมด้าน ภาษา/คณิตศาสตร์ หรือ กิจกรรมทางการ เคลื่อนไหว เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ | พ่อแม่ทำกิจกรรมกับลูก เช่น ชวนนับจำนวนของในบ้าน ชวนลูกพูดคุยเล่าเรื่องจากสิ่งรอบตัว | มีกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ เช่น เล่นโดมิโน ต่อจิ๊กซอว์ เปิดบัตรภาพ จับคู่ภาพเหมือน หรือกิจกรรมนอกบ้าน เช่น นับจำนวน/เก็บสะสมใบไม้ ชี้ชวนพูดคุยจากสิ่งรอบตัว |
| ๑๐.๐๐ - ๑๐.๓๐ น. | รับประทานอาหารเช้า/นม/ผลไม้ | | |
| ๑๐.๓๐ - ๑๑.๓๐ น. | มอบหมายงานบ้านให้เด็ก ช่วยเตรียมอาหารตามความสามารถ เช่น เด็ดผัก ล้างผัก ตีไข่ ปรงรส ซิมรส ช่วยเช็ดจาน ชาม ช้อน หลังล้างเสร็จ | มอบหมายงานบ้านให้เด็กช่วย กรอกน้ำ, ตากผ้า, เก็บผ้าที่แห้งแล้วใส่ตะกร้า | มอบหมายงานบ้านให้เด็กช่วยซักผ้าตามความสามารถ เช่น แยกผ้าขาวสี นำผ้าเข้าเครื่องซักผ้า ช่วยจัดเก็บผ้าตามหมวดหมู่หรือเจ้าของ จัดเก็บแยก เช่น ชุดทำงาน ชุดนักเรียน ชุดใส่เที่ยว ชุดนอน |
| ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. | Online จากโรงเรียน เตรียมความพร้อมด้าน ภาษา/คณิตศาสตร์ หรือ กิจกรรมทางการ เคลื่อนไหว เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ | เล่นบทบาทสมมุติ เช่น ชายของ ครู นักเรียน เลี้ยงน้อง ช่วยพ่อแม่ทำกับข้าวทำขนม เช่น บัวลอย วุ้น หรือกิจกรรมอื่นร่วมกับพ่อแม่ เช่น วาดรูป ระบายสี จับคู่สิ่งของกับตัวเลข | มีกิจกรรมร่วมกับพ่อแม่ เช่น เล่นโดมิโน เปิดบัตรภาพจับคู่ภาพเหมือน หรือกิจกรรมนอกบ้าน เช่น นับจำนวน/เก็บสะสมใบไม้ ชี้ชวนพูดคุยจากสิ่งรอบตัว |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน โดยให้เด็กมีส่วนช่วยในการเตรียมอาหาร สำหรับอาหาร เก็บโต๊ะอาหาร | | |

| | | | |
|---------------------|--|---|---|
| | ล้างภาชนะของตนเองและผู้อื่นมากที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ | | |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. | นอนกลางวัน อาหารว่าง/นม | | |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | Online จากโรงเรียน ติดตามกิจกรรม project based learning | ทำภาพปะติดโดยตัดกระดาษ นิตยสารที่มีสีต่างๆมา ประกอบเป็นภาพ ผักผสมแม่ สีให้เป็นสีต่างๆ พิมพ์รูป การ์ตูนให้เด็กฝึกระบายสีให้ อยู่ในกรอบ วาดรูป ระบายสี | กิจกรรมในสวน เช่น ทำผ้าหรือปิ่น จากก้านกล้วย สานปลาตะเพียน ปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลา |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | กิจกรรมทางกายอย่างอิสระ ให้เด็กได้วิ่งเล่น หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ในขอบเขตความปลอดภัยและเหมาะสมอย่างอิสระตามความสนใจ | | |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. | เลือกกิจกรรมตามความ สนใจ | กิจกรรมตามความสนใจ ร้อง เพลงเด็ก เช่น ช้าง โยกเยก เต็น ประดิษฐ์ของจากวัสดุ เหลือใช้ ให้อาหารสัตว์เลี้ยง วาดรูป ระบายสี เล่นดนตรี | กิจกรรมตามความสนใจ เช่น เล่น ซ่อนแอบ ปีนต้นไม้ ปีนป้ายเครื่อง เล่นในสนาม (ภายใต้การกำกับ ดูแล) ดูแลสัตว์เลี้ยง |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | กิจกรรมทางกายกับพ่อแม่ ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้, วิ่งออกกำลังกาย เล่นไล่ จับ ขึ้นกับพื้นที่บ้าน | กระโดดโลดเต้นในบ้าน เน้น กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว ร่างกาย, เต็น แอโรบิคกับพ่อแม่ | ขี่จักรยาน ๒ หรือ ๓ ล้อ วิ่งออกกำลังกาย เล่นไล่จับ เตะ ฟุตบอล |
| ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | รับประทานอาหารเย็น ให้เด็กมีส่วนร่วมในการเตรียมอาหาร ตั้งสำหรับอาหาร เก็บโต๊ะอาหาร ล้างภาชนะของตัวเองและ ผู้อื่นให้มากที่สุด | | |
| ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. | พูดคุยวิธีการป้องกันตนเอง จากการติดเชื้อ เช่น การล้างมือ ไม่ใช่ของร่วมกัน สวมหน้ากากอนามัย การไอที่ถูกต้อง พูดคุยกับถึงเหตุการณ์ที่ลูกชอบและไม่ชอบที่เกิดขึ้นในวันนี้ แบ่งปันความรู้สึกกับลูก และชี้แนะวิธีแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาในอนาคต อ่านหนังสือ เล่านิทาน เตรียมตัวเข้านอน | | |
| ๒๐.๐๐ | เข้านอน | | |

คณะผู้จัดทำ รศ.นพ.พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, ผศ.พญ.พัฏฐา โรจนมัทมมงคล, ผศ.(พิเศษ) พญ.นัยนา ณีชนะนันท์, ผศ.นพ. เทอด
พงศ์ เต็มภาคย์, อ.พญ.กรมิกา สรรพวิทยกุล ตัวอย่างเว็บไซต์ <https://www.education.com/resources/kindergarten/>