

# กิจกรรมที่บ้านช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19

## สำหรับเด็กวัยเรียน 6-12 ปี

ผศ.พญ. ปองทอง ปุรานิติ  
รศ.พญ. อิศราภา ชื่นสุวรรณ  
อ.พญ. รัชดา เกษมทรัพย์  
อ.พญ.สุธาทิพย์ เอ็มเปรมศิลป์

ช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 และรัฐบาลให้ทุกคนอยู่บ้าน เลื่อนเวลาปิดเทอมออกไป อาจทำให้หลายคนมีปัญหาว่าจะจัดตารางชีวิตอย่างไรดีให้สอดคล้องกับวัยของลูก ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยและสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยจึงแต่งตั้งคณะทำงานเพื่อศึกษาเรื่องนี้ และเสนอแนะแนวทางในการจัดกิจกรรมสำหรับเด็กวัยเรียนในช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 ดังนี้

### หลักการ

1. แนะนำให้พ่อแม่ เน้นฝึกให้เด็กวัยเรียนรู้จักจัดตารางชีวิตโดยฝึก
  - วางแผนล่วงหน้า
  - รับผิดชอบ ทำตามกิจกรรมที่วางไว้
  - รู้จักการแก้ปัญหา และมีความยืดหยุ่น
  - วิเคราะห์ตัวเองในแต่ละวัน

### 2. ตารางชีวิต ประกอบด้วย

ส่วนกิจวัตรประจำวัน เช่น ตื่นนอน ช่วยทำงานบ้านประจำ เตรียมอาหาร อาบน้ำ รับประทานอาหาร อาหารว่าง สวดมนต์ อ่านหนังสือก่อนเข้านอน วางแผนตารางเวลา วิเคราะห์ตัวเองกับพ่อแม่ เข้านอนตรงเวลา

ส่วนหมวดหมู่กิจกรรมต่างๆ โดยให้เด็กมาเลือกกว่าอยากทำอะไรบ้างในวันนั้น โดยจะต้องมีหลายหมวดหมู่กิจกรรม (พยายามให้ครบทุกหมวดหมู่) แต่ละกิจกรรมสามารถเลือกได้ตามความชอบของเด็ก และสามารถเลือกเวลาได้ตามความเหมาะสมของแต่ละครอบครัว

### 3. Media time

พ่อแม่ควรสอนเด็กเรื่องการเลือกสื่อที่เหมาะสม (การดู rating การเลือกเกมที่เหมาะกับอายุ/เป็น educational game บอกข้อกำหนดและข้อควรระวังในการใช้ social media) \*\*

ให้เด็กเสนอเลือกดูอะไร อยากเล่นเกมอะไร อยากใช้ social media อะไร ถ้าเหมาะสมกับสิ่งที่คุยกันไป ให้อิสระเด็กได้เล่นตามนั้น กำหนดระยะเวลาในการใช้ อาจจะใช้ program ช่วยเตือน/ตัดเมื่อหมดเวลา \*\*

ระยะเวลาการใช้สื่อหน้าจอทุกชนิด ไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวันสำหรับเด็กวัยเรียน และควรงดการดูสื่อหน้าจอต่างๆ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน

## ช่วงเวลา

ช่วงเช้า วางแผนกิจกรรมประจำวัน 2-4 กิจกรรม

ช่วงบ่าย 2-4 กิจกรรม

ช่วงเย็น-ค่ำ 1-2 กิจกรรม

หมวดหมู่กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 0.5-2 ชั่วโมง

ทำงานบ้าน เลือกรางวัลที่บ้านที่เหมาะสมกับวัย 1-2 อย่าง และมอบให้เป็นหน้าที่ประจำ

เรียนรู้ ฝึกทำแบบฝึกหัด/ฝึกการเรียนรู้ online เช่น โปรแกรม coding ฝึกเรียนดนตรี โปรแกรมวาดการ์ตูน เป็นต้น พ่อแม่ควรมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และติดตาม

งานอดิเรก ตามที่เด็กชอบเช่น วาดรูป ต่อเลโก้ ทำอาหาร ประดิษฐ์ เล่นดนตรี

เล่น เล่น เล่น ให้เลือก/คิดกิจกรรม โดยกำหนดว่าต้องเป็นการเล่นที่ไม่ใช่สื่อผ่านจอ

พูดคุยทักทาย คุยกับเพื่อน ญาติผู้ใหญ่ อาจจะเป็นการพูดคุยกันโดยตรง (ถ้าอยู่ด้วยกัน) พูดคุยทางโทรศัพท์ หรือ VDO call สอนเรื่องการใช้ VDO call ที่ดี แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แสดงออกถึงความห่วงใย สอบถามปัญหา เสนอความช่วยเหลือ

ออกกำลังกาย เลือกกิจกรรม ออกกำลังกายตามความชอบ เช่น วิ่ง ขี่จักรยาน กระโดดยาง ตั๊กแตน ซ้อมบอลในบ้าน ตีแบตบดินตัน (กิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน อย่างน้อย 5วัน/สัปดาห์)

Media time ให้ระยะเวลาตามวัย วัยเรียนไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน

(ควรดูการดูสื่อหน้าจอต่างๆ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน)

เวลาครอบครัว หากิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันได้ทั้งครอบครัว เล่น ฟังนิทาน เล่นเกมกระดาน เล่นดนตรี เล่นเกมที่ส่งเสริมความคิด การวิเคราะห์และการตัดสินใจ เช่น เดินตามเพลง ต่อเพลง แก้อัปเดตวี จัปคู เกมปริศนา ทายปัญหา หมากจุก หรือหมากฮอส

พูดคุยวิเคราะห์ เด็กทำอะไรได้ตามแผนบ้าง และอาจจะให้รางวัลสำหรับสิ่งที่เด็กทำได้ตามแผน เช่น สะสมสติ๊กเกอร์ เพื่อรับรางวัลเมื่อหมดสัปดาห์ หรือหมดเดือน เด็กไม่สามารถทำอะไรได้ตามแผนบ้าง ให้เด็กคิดว่าเป็นเพราะอะไร (พูดโดยไม่ตำหนิ) และกระตุ้นให้เด็กคิดว่าพรุ่งนี้จะแก้ปัญหาได้อย่างไร

สำรวจอารมณ์จิตใจตนเอง สะท้อนคิดวิเคราะห์เหตุการณ์และอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง โดยชวนเด็กสะท้อนความคิด เช่น เหตุการณ์อะไรที่ทำให้รู้สึกมีความสุข เพราะอะไร วันนี้รู้สึกขอบคุณใครบ้างเพราะอะไร วันนี้รู้สึกผิดหวังอย่างไร แก้ปัญหาอย่างไร

การนอน เด็กวัยเรียนควรนอนให้เพียงพอ คือ วันละ 8-10 ชั่วโมง

## **แบบที่ 1 ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กวัยเรียน**

7.00-8.00	ตื่นนอนตรงเวลา เก็บที่นอน อาบน้ำแต่งตัว
8.00-9.00	ช่วยเตรียมอาหารเช้า รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
9.00-10.00	ซักเสื้อผ้าของตนเอง ทำความสะอาดบ้าน
10.00-11.30	Media time ฟังเพลง หรือดู YouTube รายการที่ชอบตามอิสระ
11.30-13.00	ช่วยเตรียมอาหารเช้า รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
13.00-15.00	เรียน online ในวิชาที่เด็กชอบและเลือกเอง Math, Science, English, Art หรือ Music
15.00-16.00	ช่วยดูแลเป็นเพื่อนคุยกับ คุณปู่คุณย่า ลุงป้าน้าอา ที่บ้าน หรือเล่นหมากฮอสกับคนในบ้าน
16.00-17.00	เล่นกลางแจ้งอิสระเช่น ปั่นจักรยาน หรือตีแบตยีนตัน
17.00-18.00	ช่วยเตรียมอาหารเย็น รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
18.00-19.30	นั่งพักผ่อนด้วยกัน ซักถามพูดคุยเรื่องต่างๆในวันนั้นให้ลูกได้เล่าและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และสิ่งที่จะพัฒนาตนเอง วางแผนกิจกรรมที่อยากจะทำในวันต่อไป
19.30-20.00	อาบน้ำ
20.00-20.45	อ่านหนังสือที่ชอบก่อนนอน
21.00	สวดมนต์และเข้านอน

## **แบบที่ 2 ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กวัยเรียน**




7.00-8.00	ตื่นนอนตรงเวลา อาบน้ำแต่งตัว
8.00-9.00	ช่วยเตรียมอาหารเช้า รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
9.00-10.00	ซักเสื้อผ้าของตนเอง รดน้ำต้นไม้/ปลูกต้นไม้
10.00-11.30	ทำงานประดิษฐ์ DIY เช่น พวงกุญแจ โมบาย กระเป๋าผ้า ฯ ตามที่ชอบจากหนังสือ หรืออาจจะเปิดดูจาก YouTube)
11.30-13.00	ช่วยเตรียมอาหารเช้า รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
13.30-15.00	Media time ตามความสนใจ ดูหนัง ฟังเพลง ดูรายการที่สนใจ
15.00-16.00	เก็บเสื้อผ้าพับผ้า และไปตลาดกับปู่ย่าตายาย
16.00-17.00	เล่นกลางแจ้งอิสระเช่น เตะบอล กระโดดเชือก
17.00-18.00	ฝึกทำอาหาร รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
18.00-19.30	เวลาครอบครัว ซักถามพูดคุยเรื่องต่างๆในวันนั้นให้ลูกได้เล่าและคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ด้วยกัน
19.30-20.00	อาบน้ำ
20.00-20.45	ชวนลูก ๆ อ่านหนังสือหรือเล่นเกมกระดาน เช่น งูตกบันได หรือหมากฮอส
21.00	สวดมนต์และเข้านอน

## **แบบที่ 3 ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับเด็กวัยเรียน**

7.00-8.00	ตื่นนอนตรงเวลา อาบน้ำแต่งตัว ไปใส่บาตร
8.00-9.00	รับประทานอาหารเช้า ซักเสื้อผ้าตนเอง

9.00-10.00	เล่นอิสระเช่น วาดรูป ปั้นดิน ทำอาหารหามาแฉ
10.00-12.00	ตามไปช่วยพ่อแม่ที่ทำงาน เช่น ที่ร้านขายอาหาร หรือร้านขายของ (แนะนำใส่ mask ตลอดเวลา) หรืออยู่บ้านฝึกทำขนมเช่น คุกกี้หรือขนมบัวลอย
12.00-13.00	รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
13.30-14.30	ทำความสะอาดบ้าน และเก็บกวาดห้องนอน
14.30.00-16.00	Media time เล่นเกม ฟังเพลง หรือดู YouTube รายการโปรด
16.00-17.00	เล่นกลางแจ้งอิสระเช่น ปั่นจักรยาน เตะบอล
17.00-18.00	ช่วยเตรียมอาหารเย็น รับประทานอาหาร และช่วยล้างจานชาม
18.00-.19.30	นั่งทีวีรายการโปรดด้วยกัน ชักถามพูดคุยให้ลูกได้เล่าและสรุปสิ่งที่ได้ทำและสิ่งที่ จะพัฒนาตนเอง
19.30-20.00	อาบน้ำ
20.00-20.45	อ่านหนังสือหรือสื่อสิ่งพิมพ์และชวนลูกๆ คุยเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
21.00	สวดมนต์และเข้านอน

## ตัวอย่างเว็บไซต์ ที่แนะนำ:

1. <https://www.common-sense.org/education/digital-citizenship/curriculum?grades=1,k,2,3>
2. <https://www.common-sense-media.org/resources-for-families-during-the-coronavirus-pandemic>
3. E-learning ฝึกฝนทักษะต่างๆ
4. <https://www.skill-lane.com/section/free-popular>
5. <https://www.school-kit.co.nz/ideas-to-steal>
6. เว็บไซต์ของนิวยอร์กมีตัวอย่างกิจกรรมในแต่ละวันสำหรับช่วงที่เด็กอยู่บ้านคะ
7. รวบรวมลิงค์ องค์กรที่ใจดีแจกแหล่งเรียนรู้ที่ดั่งามสำหรับเด็กๆ และพ่อแม่ได้ใช้งานในช่วงนี้
8. NASA ได้เปิด STEM @ Home ให้เด็กและผู้ใหญ่ได้ทำ Workshop ที่สามารถทำเองได้ที่บ้านเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับดาราศาสตร์สามารถเข้าไปดูในเว็บของ NASA เองได้เลยที่นี่ <https://www.nasa.gov/stem-at-home-for-students-k-4.html>
9. Amazon มาประกาศยกเลิกการเสียดค่าสมาชิก และเปิดให้เด็กๆ ตั้งแต่ปฐมวัยจนถึงวัยรุ่นทั่วโลกได้ฟังหนังสือเสียงมีหลากหลายภาษาจากทุกมุมโลกฟรี!
10. สามารถเข้าไปเลือกฟังหนังสือเสียงได้ที่ <https://stories.audible.com/discovery>
11. British Council นำทีม LearnEnglish Kids สนับสนุนผู้ปกครองทั่วโลก ลองใช้เวลาไปกับการเรียนภาษาอังกฤษทั้งเสนอไอเดีย กิจกรรม แจกไฟล์สื่อการสอน ไม่ว่าจะเป็แฟลชการ์ด ระบายสี เกมสั ฟังกิจกรรม และวิดีโอเพลง สามารถเข้าไปได้ที่ <https://learnenglishkids.britishcouncil.org/covid-19-support-for-parents>
12. Google youtube Khan จับมือกัน รวมช่องสอนเด็ก ๆ
13. โดย แบ่งเป็น 3 ระดับตามนี้
14.  Channels for families with kids 13 & older (ช่วงอายุ 13+)
15. <https://learnathome.withyoutube.com/#teens>
16.  Channels for families with kids 5 & up (ช่วงอายุ 5+)
17. <https://learnathome.withyoutube.com/#kids>
18.  Channels for families with preschoolers (เด็กก่อนวัยเรียน)
19. <https://learnathome.withyoutube.com/#preschoolers>
20. Howtohomeschoolforfree เว็บไซต์ดี ๆ เกี่ยวกับการทำโฮมสคูล ที่ได้รวบรวมลัษณ์หลักสูตรโฮมสคูลออนไลน์แบบฟรีทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็ ทั้งหลักสูตร หรือเฉพาะสาขาวิชาสำหรับครอบครัวที่สนใจหาข้อมูลเกี่ยวกับการโฮมสคูล ตามไปที่ลิงค์นี้ได้เลย <https://bit.ly/2WCFmem>

