

1. อาหารปลอดภัยและอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ

อาหารกลางวันมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการเรียนรู้ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของเด็กนักเรียน อาหารกลางวันที่ได้มาตรฐานทางโภชนาการจะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารที่จำเป็น เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุอย่างเหมาะสม หากเด็กได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เหมาะสม อาจส่งผลให้มีการเจริญเติบโตไม่เหมาะสมตามวัย ภูมิคุ้มกันต่ำ สติปัญญาต่ำ เรียนรู้ช้า หรือเกิดโรคอ้วนได้



นอกจากนี้ อาหารกลางวันในโรงเรียนยังมีปัญหาความไม่ปลอดภัย ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ในกระบวนการคัดเลือกวัตถุดิบ เตรียมอาหารและแจกจ่ายอาหารสู่นักเรียน การปฏิบัติที่ไม่ถูกสุขลักษณะอาจทำให้มีสิ่งแปลกปลอมที่ปนเปื้อนในอาหาร ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายทันทีหรือเกิดเชื้อโรคที่นำไปสู่อากาศ อาหารเป็นพิษ

เป้าหมายของกิจกรรมนี้จึงเป็นการออกแบบโครงการที่จะผลักดันเพื่อส่งเสริมสุขภาพของเด็กไทยผ่านการปรับเปลี่ยนอาหารกลางวันในโรงเรียนให้ถูกหลักโภชนาการและปลอดภัยต่อสุขภาพ

2. การจัดการขยะในโรงเรียน

ในปัจจุบัน การจัดการขยะในโรงเรียนเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากโรงเรียนไม่ได้เป็นเพียงสถานที่ที่เรียนรู้ของนักเรียนเท่านั้น แต่ยังเป็นสภาพแวดล้อมที่สะท้อนภาพลักษณ์และสุขภาวะของชุมชนโดยรวมอีกด้วย บางโรงเรียนได้สร้างฐานการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการขยะ พร้อมวิธีแก้ไข และใช้ขยะเหล่านั้นมาสร้างประโยชน์ ทั้งยังดำเนินการจัดการขยะอย่างเป็นระบบและส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมให้กับนักเรียน โดยมุ่งเน้นการลดปริมาณขยะ การคัดแยกขยะ และการนำขยะกลับมาใช้ใหม่ และได้ส่งเสริมการปลูกฝังแนวคิดความยั่งยืนให้กับนักเรียน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนในระดับชุมชนและประเทศ



เป้าหมายของกิจกรรมนี้จึงเป็นการออกแบบโครงการที่จะผลักดันเพื่อให้เกิดการจัดการขยะในโรงเรียนและปลูกฝังแนวคิดความยั่งยืนให้กับนักเรียนและชุมชน

3. การตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจสุขภาพประจำปีในสถานศึกษาถือเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการเฝ้าระวังและดูแลสุขภาพของนักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเฝ้าระวังสุขภาพ ตรวจหาปัจจัยเสี่ยง และป้องกันโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาและพัฒนาการของผู้เรียน เนื่องจากเด็กและเยาวชนเป็นวัยที่ต้องได้รับการ



ดูแลด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพราะอยู่ในช่วงวัยที่กำลังเจริญเติบโต และการตรวจสุขภาพประจำปียังทำให้ค้นหาปัญหาสุขภาพในนักเรียนได้ เช่น ภาวะขาดสารอาหาร สายตาผิดปกติ โรคติดต่อ และปัญหาทางพันธุกรรม รวมถึงกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดให้การตรวจสุขภาพเป็นหนึ่งในมาตรการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพในสถานศึกษา

เป้าหมายของกิจกรรมนี้จึงเป็นการออกแบบโครงการที่จะผลักดันเพื่อให้เกิดการตรวจสุขภาพประจำปีของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ

4. การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตในสถานศึกษา

ในปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพจิตและสุขภาพกายของนักเรียนเป็นเรื่องที่โรงเรียนและครอบครัวควรเอาใส่ใจและให้ความสนใจ ด้วยสภาวะสังคมไทยที่มีความเครียดและการแข่งขันที่สูง ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่ต้องรับมือกับความเครียดในหลายรูปแบบรวมถึงการใช้ชีวิตในสังคมที่พึ่งพิงการใช้โซเชียลมีเดียเป็นหลัก กล่าวได้ว่าปัญหาสุขภาพจิตและสุขภาพกายมักจะมาจากความกดดันทางการเรียน การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงอิทธิพลจากสื่อและเทคโนโลยี สภาพแวดล้อมในโรงเรียนและครอบครัว



จึงอยากชวนให้ร่วมกันออกแบบกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนสามารถทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และหาช่องทางในการจัดการปัญหาและอารมณ์ได้อย่างถูกวิธี

5. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยในสถานศึกษา

ในปัจจุบัน ปัญหาการขาดการออกกำลังกายในเด็กและเยาวชนเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง โรงเรียนหลายแห่งประสบปัญหาในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งนำไปสู่ผลกระทบต่อด้านสุขภาพและพัฒนาการหลายประการ ด้วยปัจจัยข้อจำกัดด้านเวลา ตารางเรียนที่แน่น และการบ้านที่มากเกินไป รวมถึงสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย นอกจากนี้โรงเรียนหลายแห่งยังขาดแคลนพื้นที่และอุปกรณ์ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา สนามเด็กเล่น หรืออุปกรณ์กีฬา



ครูและผู้ปกครอง ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยและประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมถึงการขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เนื่องจากขาดกิจกรรมที่น่าสนใจ

จึงอยากชวนให้ร่วมกันออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัย เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน รวมถึงชุมชนโดยรอบโรงเรียนให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกาย และเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและชุมชนมีสุขภาพกายที่แข็งแรง