

บทที่ 2

รายละเอียดของโครงการ

โครงการเด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลัง เป็นโครงการที่สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบายเร่งด่วนระดับชาติของกระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ ในการส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น ใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงขึ้น โครงการเด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลัง เป็นโครงการแรกที่ส่งเสริมการออกกำลังกายและให้ความรู้ด้านโภชนาการในโรงเรียน ผ่านกิจกรรมและสื่อสร้างสรรค์ ที่เด็กทุกคน รวมทั้งเด็กที่ไม่เล่นกีฬา สามารถสนุกสนานกับกิจกรรมได้

ที่มาของโครงการ

การแพร่หลายของการรับประทานอาหารแบบตะวันตก ส่งผลให้เยาวชนไทย มีแนวทางในการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป จากอาหารของไทยที่เน้นอาหารที่ปรุง ข้าว พืชผัก ผลไม้ ต่างๆ มาเป็นอาหารในแบบตะวันตกที่อุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาล อย่างไก่ทอด ขนมปัง เฟรนช์ฟรายด์ และน้ำอัดลม ส่งผลให้เด็กไทยเกิดภาวะโรคต่างๆ อาทิ โรคอ้วน โรคเบาหวาน หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูกซึ่งเกิดจากการรับน้ำหนักตัวที่มากเกินไปเกินขนาดกระดูกในวัยของเขา ทำให้ทั้งภาครัฐและเอกชนต้องตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และยื่นมือช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

นโยบายจากของบริษัทโคคา-โคล่า ที่ตั้งเป้ากลุ่มลูกค้าในการดื่มได้ก ว่าต้องมีอายุ 8 ปีขึ้นไป (The Coca-Cola Company 2007/2008 Sustainability Review, 2008, p. 27) บุคคลที่อายุน้อยกว่านั้นไม่ใช่กลุ่มลูกค้าของบริษัท แต่โคคา-โคล่ายังตกเป็นจำเลย สังคมอยู่ เนื่องจากน้ำอัดลม สามารถวางจำหน่ายได้ตามร้านค้าทั่วไป เด็ก ๆ สามารถซื้อดื่มได้ด้วยตัวเอง อีกทั้งน้ำอัดลมเป็นน้ำหวานที่มีปริมาณน้ำตาล หากรับประทานในปริมาณที่มากย่อมส่งผล ทำให้อ้วนได้จากเหตุผลนี้ ทำให้ทางบริษัทโคคา-โคล่า ต้องแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมด้วยการดำเนินนโยบายสุขภาพ เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว แนวนโยบายที่ต้องการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วโลกมีสุขภาพที่แข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ถูกต้อง ซึ่งกำหนดออกมาอย่างชัดเจน และอยู่ในแผนการดำเนินงานของบริษัท โดยออกมาในรูปแบบของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ซึ่งกลุ่มโคคา-โคล่าในต่างประเทศ เป็นธุรกิจที่สนับสนุนการแข่งขันกีฬาระดับโลกมา โดยตลอด ให้การสนับสนุนการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกตั้งแต่ปี 2471 และ ให้การสนับสนุนการแข่งขันฟุตบอลโลก ตั้งแต่ปี 2473

เพื่อตอบรับจากแนวนโยบายดังกล่าว บริษัทโคคา-โคล่า ประเทศไทย จำกัด จึงได้จัดให้มีโครงการส่งเสริมสุขภาพ อาทิ โครงการได้กัศพ์ ที่มุ่งส่งเสริมให้การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา ฟุตบอล จัดการแข่งขัน กำหนดของรางวัล เพื่อกระตุ้นให้ผู้คนมีส่วนร่วมในกิจกรรมนี้ ซึ่งกิจกรรมได้กัศพ์นี้ ได้กำเนิดมาตั้งแต่ปี 2524 และในปี 2546 ได้ริเริ่มโครงการสุขภาพเพื่อสังคมสำหรับเด็กในวัยประถมศึกษา ภายใต้ชื่อ โครงการเด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนไทยมีสุขภาพแข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ดี สุขภาพแจ่มใส สามารถใช้ชีวิต เรียน เล่น ได้อย่างเต็มศักยภาพสมวัย มีระยะเวลาดำเนินการ 5 ปี โดยโครงการเด็กไทยสดใสร่วมใจออกกำลังกาย เป็นโครงการในระยะแรกที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของเยาวชนที่จะหาความเหมาะสมในการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพอื่นๆ อีกต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. ส่งเสริมให้เยาวชนไทยสร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปลูกฝังพฤติกรรมและทัศนคติในการออกกำลังกาย ส่งเสริมให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและปฏิบัติจนเป็นอุปนิสัย ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และช่วยให้การเรียนหนังสือมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่
2. การให้ความรู้ด้านโภชนาการที่ถูกต้องแก่เยาวชนไทยในระดับประถมศึกษาอย่างกว้างขวาง และสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังสามารถเผยแพร่ข้อมูลโภชนาการที่ถูกต้องแก่คนในครอบครัว และชุมชนได้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายหลัก

1. นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาทั่วประเทศ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

โครงการ เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลังกาย ใช้เวลาดำเนินงาน 5 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2546 – 2550

ผู้ร่วมดำเนินโครงการ

1. กระทรวงศึกษาธิการ
2. กระทรวงสาธารณสุข
3. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

4. กลุ่มธุรกิจโคคา-โคล่า ในประเทศไทย

การดำเนินงานโครงการ เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลัง

โครงการ “เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลัง” ได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้

1. การเตรียมบุคลากร และการเตรียมอุปกรณ์

1.1 การเตรียมบุคลากร

โครงการ เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลัง ได้เสริมความรู้แก่โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการด้วยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้ให้ผู้ร่วมอบรมได้เข้าใจก่อนการปฏิบัติโครงการจริง ในโรงเรียน ในการอบรมได้มีการเชิญผู้ทรงคุณวุฒิจากกระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มาเป็นวิทยากร โดยจะแบ่งเนื้อหาของ การอบรมออกเป็นสองส่วน ด้านการออกกำลัง และด้านโภชนาการ

1.1.1 การเตรียมบุคลากรด้านการออกกำลัง

วิทยากรจากกองออกกำลัง กระทรวงสาธารณสุข จะมาเป็นผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้เหมาะสมแก่ทุกช่วงวัย รวมทั้งยังได้เสริมความรู้เกี่ยวกับท่าการออกกำลังที่ปลอดภัยและไม่ก่อให้เกิดอันตราย โดยได้มีการเสริมความรู้จาก พิระมิดออกกำลัง กาย พิระมิดที่จะแสดงให้เห็นถึงการออกกำลังที่ควรทำมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดภายในหนึ่งสัปดาห์ นอกจากนี้ผู้เข้าอบรมยังได้ร่วมเต้นแอโรบิค ประกอบเพลงโครงการ โดยมีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาเป็นผู้นำในการเต้น

1.1.2 การเตรียมบุคลากรด้านโภชนาการ

เสริมความรู้ด้านการโภชนาการที่ถูกต้องโดยวิทยากรจาก สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มีการเพิ่มความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง การรับประทานอาหารให้สมดุลกับการออกกำลัง เพื่อความเข้าใจที่ง่ายขึ้นสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ จึงได้มีการจัดทำ ธงโภชนาการ ที่จะแสดงให้เห็นถึงการรับประทานอาหารในแต่ละหนึ่งมื้อว่าสิ่งใดควรรับประทาน มากที่สุด และน้อยที่สุดในแต่ละมื้อ ความหมายของธงโภชนาการ

ธงโภชนาการ แสดงให้เห็นถึงการบริโภคในแต่ละมื้อ โดยมีสัดส่วนว่าข้าว แบ่ง คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ให้พลังงานจะต้องรับประทานมากที่สุด ผักและผลไม้ควรรับประทานครึ่งหนึ่งของคาร์โบไฮเดรต อาหารประเภทนมและโปรตีนจะรับประทานครึ่งหนึ่งของผักและผลไม้ ส่วนล่างสุดคืออาหารที่ต้องรับประทานน้อยที่สุด คือ ไขมัน น้ำตาล และเกลือ

นอกจากนั้นวิทยากรยังได้อธิบายถึงโรคที่เกิดจากการที่บริโภคไม่ถูกต้องหลัก เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เข้าใจ และตระหนักถึงการจัดการโภชนาการที่ดีที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน รวมทั้งการตอบคำถามข้อสงสัยเรื่องโภชนาการจากผู้เข้าร่วมอบรม เพื่อให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

ตัวแทนของโรงเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับคู่มือครูเป็นเอกสารที่ระบุแนวทางในการดำเนินกิจกรรมในโรงเรียน ซึ่งโดยประกอบไปด้วยการแนะนำโครงการ วิธีการใช้ เครื่องนับก้าว เนื้อหาด้านการออกกำลังกาย การดำเนินชีวิตอย่างอย่างกระฉับกระเฉง และเนื้อหา ด้านโภชนาการ โดยได้แบ่งการทำกิจกรรมออกเป็นบทเรียนในแต่ละบทจะมีการจะระบุ วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ สาระสำคัญ กิจกรรม และสื่อที่นำมาใช้ในการสอน ทำให้ง่ายสำหรับครู ผู้ดูแลโครงการ

1.2 ด้านอุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการนี้ ทางบริษัทโคคา-โคล่า จะเป็นผู้คิดออกแบบและผลิต โดยได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ของกรมออกกำลังกาย กระทรวงสาธารณสุข และ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

1.2.1 **คู่มือครู** เอกสารในการดำเนินกิจกรรมโครงการ เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลังกาย เนื้อหาภายในประกอบไปด้วยวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ สาระสำคัญ กิจกรรม และสื่อ ที่นำมาใช้ในการสอนต่างๆ เพื่อให้ครูผู้ดูแลโครงการสามารถจัดกิจกรรมได้ง่ายขึ้น

1.2.2 **เครื่องนับก้าว** นักเรียนตรวจสอบและบันทึกกิจกรรมการเคลื่อนไหว ร่างกาย ลักษณะเด่นของเครื่องนับก้าวคือ ขนาดเล็กคล้ายเพจเจอร์พกพาสะดวก เป็นอุปกรณ์ชิ้น สำคัญในโครงการ “เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นการดึงดูดให้เด็กๆ สนใจการออกกำลังกาย มากขึ้น และทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สนุกสนานสำหรับเยาวชน เครื่องนับก้าวสามารถแสดง จำนวนระยะทางที่เดินเป็นกิโลเมตรและไมล์ พร้อมคำนวณแคลอรีที่ร่างกายเผาผลาญอย่างคร่าวๆ ได้ นับว่าเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยกระตุ้นให้นักเรียนที่ไม่สนใจการออกกำลังกายหันมาสนใจในการออกกำลังกาย มากขึ้น และนักเรียนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก็เพิ่มเวลาในการออกกำลังกายอีกด้วย

1.2.3 **คู่มือนักเรียน คู่มือสำหรับนักเรียนต้องใช้ร่วมกับเครื่องนับก้าว** ภายในประกอบด้วยตารางบันทึกการก้าวเดินในแต่ละวันของนักเรียน นอกจากนี้ยังเสริมเนื้อหา ด้าน การออกกำลังกาย และโภชนาการ ที่นักเรียนสามารถอ่านและทำความเข้าใจได้เอง ด้วยเนื้อหาที่ง่าย ต่อการเข้าใจการอธิบายที่ทำให้เห็นภาพ รวมถึงภาพประกอบอันสวยงาม นักเรียนสามารถนำ ข้อมูลในคู่มือนักเรียนไปปฏิบัติได้จริง อีกทั้งยังสามารถนำไปเผยแพร่ความรู้แก่คนในครอบครัวได้ ด้วย

1.2.4 **โปสเตอร์ตารางบันทึกการแข่งขัน** เพื่อบันทึกจำนวนก้าวของนักเรียนในแต่ละห้อง ซึ่งเมื่อจบครบกำหนดจะนำผลที่ได้ของแต่ละห้องมาหาค่าเฉลี่ย เพื่อหาห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดในโรงเรียนมารับมอบประกาศนียบัตรเหรียญทองจากทางโครงการ

1.2.5 **ประกาศนียบัตรเหรียญทอง** รางวัลสำหรับห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยจำนวนก้าวสูงสุดในโรงเรียน

1.2.6 **ประกาศนียบัตรเหรียญเงิน** รางวัลสำหรับนักเรียนที่ก้าวจำนวนก้าวลงสมุดคู่มือนักเรียนจนครบจบภาคการศึกษา

1.2.7 **ประกาศนียบัตรมาตรฐาน** รางวัลสำหรับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ

1.2.8 **วีซีดีเพลง และมิวสิกวิดีโอ แอโรบิค ด้านซ์** เพลงและมิวสิกวิดีโอประกอบท่านเต้น โดยเพลงนั้นได้แต่งขึ้นมาใหม่ด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการ และทำเต้นแอโรบิคประกอบเพลง เป็นท่าที่ได้รับการออกแบบมาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านออกกำลังกาย จากกระทรวงสาธารณสุข

2. การดำเนินกิจกรรมภายในโรงเรียน

การดำเนินกิจกรรมโครงการ เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลังกาย จะใช้เวลาประมาณ 16 สัปดาห์ หรือ 4 เดือน ในแต่ละภาคการศึกษา นักเรียนจะได้เรียนรู้เรื่องของการดำเนินชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง สร้างสุขภาพให้แข็งแรง สร้างความเข้าใจเรื่องโภชนาการที่ถูกต้อง ก่อนเริ่มกิจกรรมนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมโครงการจะได้อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินโครงการ นั่นคือ เครื่องนับก้าว และ คู่มือนักเรียนเมื่อนักเรียนได้รับอุปกรณ์สำหรับร่วมโครงการแล้ว ขั้นตอนในการดำเนินงานต่อไปนั่นคือการเข้าร่วมกิจกรรม โดยแบ่งออกเป็นสองกิจกรรมหลักดังนี้

2.1 **กิจกรรม ก้าวขยับ กระฉับกระเฉง** กิจกรรมที่กระตุ้นแรงจูงใจให้นักเรียนหันมาสนใจการออกกำลังกายด้วย เครื่องนับก้าว นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการต้องเดินให้ได้อย่างน้อยวันละ 10,000 ก้าว ซึ่งคำนวณเป็นระยะทางได้ทั้งสิ้น 3 กิโลเมตร เพื่อให้สอดคล้องกับการเผาผลาญอาหารในร่างกาย นอกจากนั้นยังเพิ่มความสนุกสนานในกิจกรรมดังกล่าวด้วยการจัดการแข่งขันการก้าวเดินระหว่างห้อง โดยสองสัปดาห์สุดท้ายของกิจกรรม ได้จัดให้มีการบันทึกจำนวนก้าว ของนักเรียนในแต่ละชั้น ลงบนโปสเตอร์บันทึกการแข่งขันของแต่ละห้อง หากห้องใดที่มีคะแนนเฉลี่ยจำนวนก้าวสูงสุดในโรงเรียนจะได้รับประกาศนียบัตรเหรียญทองจากทางโครงการ นอกจากนั้นยังมีการมอบประกาศนียบัตรเหรียญเงิน สำหรับนักเรียนที่ก้าวจำนวนก้าวลงสมุดคู่มือนักเรียนจนครบจบภาคการศึกษา และประกาศนียบัตรมาตรฐาน สำหรับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ

2.2 กิจกรรม “เดินทุกที ดีทุกวัน” กิจกรรมเดินแอโรบิคในชั้นเรียนหรือหน้าเสาธง ด้วยซีดีเพลงประกอบท่าเต้นของโครงการ โดยเพลงนั้นได้แต่งขึ้นมาใหม่ด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการ ทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจในเนื้อหาของโครงการได้ง่าย รวมทั้งท่าเต้นแอโรบิคยังได้รับการออกแบบมาจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกกำลังกาย จากกระทรวงสาธารณสุข ทุกท่าเต้นจึงมีส่วนช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ออกกำลังกายได้อย่างครบถ้วน ซีดีเพลงแอโรบิคชุดนี้ยังสามารถนำไปใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาอื่นๆ ได้อีกด้วย

ในระหว่างการทำกิจกรรมหลักทั้งสองกิจกรรมข้างต้น นักเรียนยังได้รับความรู้ด้านโภชนาการจากครูผู้ดูแลโครงการเสริมเป็นความรู้นอกเหนือจากกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยจะเป็นการแทรกในชั้นเรียนวิชาสุขศึกษา ทำให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลจากโภชนาการ การอ่านฉลากก่อนการรับประทานอาหาร และหลักในการรับประทานอาหารที่กินเท่าใดก็ต้องออกกำลังกายไปเท่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดภาวะทอซิกโซนา หรือภาวะการเกิดโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหาร

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ก้าวขยับ กระฉับกระเฉง

การดำเนินกิจกรรม ก้าวขยับ กระฉับกระเฉง จะดำเนินงานในกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีความรับผิดชอบในการดูแลเครื่องนับก้าว และสื่อในโครงการได้ดีกว่านักเรียนชั้นอื่นที่ยังเล็กอยู่ โดยจะดำเนินการกิจกรรม ก้าวขยับ กระฉับกระเฉง และ เดินทุกทีดีทุกวัน และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมจะเป็นการจัดเรียงกิจกรรมไปตามเดือนตั้งแต่เดือนที่หนึ่งถึงสี่ การจัดลำดับกิจกรรมในลักษณะนี้ก็เพื่อให้นักเรียนได้เตรียมความพร้อมไปที่ละขั้น เสริมความเข้าใจไปที่ละส่วน จนเกิดการรับรู้และเข้าใจที่ถูกต้องถึงประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้รับเมื่อจบโครงการแล้วนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการจะสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการและการออกกำลังกายอย่างที่เคยได้เรียนรู้จากโครงการเด็กไทยสดใสร่วมใจออกกำลังกาย

ระหว่างเดือนที่ 1- 3

นักเรียนจะได้รับเครื่องนับก้าว พกติดตัวเพื่อใช้นับการก้าวเดินในระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในโรงเรียน โดยภายในหนึ่งวันคนเราต้องเดินให้ได้อย่างน้อย 10,000 ก้าว เมื่อเผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไปได้อย่างสมดุล โดยเฉลี่ยเด็กในวันเรียนจะได้รับอาหารประมาณ 2,000 กิโลแคลอรี การที่จะให้สุขภาพดีไม่น้ำหนักมากเกินไป การบริโภคและการเผาผลาญต้องให้ได้สมดุลกัน ก่อนกลับบ้านทุกเย็น นักเรียนจะนำผลที่ได้จากเครื่องนับก้าวในแต่ละวันมาบันทึกไว้ในคู่มือของนักเรียนเอง เป็นเวลา 3 เดือน เพื่อให้เห็นเห็นถึงพัฒนาการของตัวเอง

นักเรียนทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบเครื่องนับก้าวของตัวเอง ทั้งการจดบันทึกก้าวในแต่ละวันและการรักษาเครื่องนับก้าวของตัวเอง ถ้าหากนักเรียนทำเครื่องหายต้องแจ้งแก่ครูผู้ดูแล

โครงการ นักเรียนต้องนำเครื่องนับก้าวส่งคืนครูเมื่อจบภาคเรียน เพื่อให้รุ่นน้องได้ใช้ในภาคการศึกษาต่อไป

สองสัปดาห์สุดท้ายของเดือนที่ 3

โรงเรียนจะจัดให้มีการแข่งขันระหว่างห้องเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อดูว่านักเรียนห้องไหนขยันออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวร่างกายมากที่สุด นักเรียนทุกคนจะมีส่วนร่วมช่วยให้ห้องของตนเองชนะการแข่งขัน โดยการให้นักเรียนนำจำนวนก้าวของทุกคนในห้องมารวมกันและบันทึกลงบนโปสเตอร์ตารางบันทึกการแข่งขัน ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดในโรงเรียนจะได้รับมอบประกาศนียบัตรเหรียญทองจากทางโครงการ

ในเดือนที่ 4

ทางโรงเรียนจะทำการมอบประกาศนียบัตรเหรียญทองให้แก่ห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดในโรงเรียน ประกาศนียบัตรเหรียญเงินแก่นักเรียนที่จดจำจำนวนก้าวอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ตลอดโครงการ และประกาศนียบัตรมาตรฐาน สำหรับนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม เดินทุกที ดีทุกวัน

ระหว่างเดือนที่ 1- 4

นักเรียนทั้งโรงเรียนจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรม เดินทุกที ดีทุกวัน ได้ โดยการหักจาก วิถีดี มีสติ วิถีใจ แอโรบิก ดันซ์ ทางโรงเรียนสามารถกำหนดให้นักเรียนทั้งโรงเรียนสามารถเดินแอโรบิก ได้ทุกวัน หรือ ตามความสะดวกของการดำเนินงานของแต่ละโรงเรียน และในการตรวจเยี่ยมโรงเรียนแต่ละครั้งนั้น นอกจากตัวแทนจากทางโครงการจะไปตรวจเยี่ยมการดำเนินงานของแต่ละโรงเรียน รวมทั้งยังมีจุดประสงค์เพื่อที่จะเฟ้นหานักเรียนที่สามารถเดินแอโรบิก ได้ถูกต้อง และสวยงาม มาแสดงในงานกิจกรรมต่างๆ ที่ทางหน่วยงานต่างๆ ได้ขอความร่วมมือจากทางโครงการอีกด้วย

มอบรางวัล

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละภาคการศึกษา นอกจากการมอบประกาศนียบัตรแก่นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการแล้ว ทางโครงการ เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลังกาย ยังได้จัดงานมอบโล่แก่โรงเรียนที่ได้ร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นอย่างดีในแต่ละภาคการศึกษาอีกด้วย รวมถึงคัดเลือกโรงเรียนที่มีผลการดำเนินงานที่ยอดเยี่ยม 10 โรงเรียนต่อปี มาร่วมสัมมนาเพื่อหาแนวทางในการปรับปรุงร่วมกันและได้พักผ่อนในสถานที่ท่องเที่ยวอันสวยงาม ด้วยการดูแลอย่างดีจากทีมงานอีกด้วย

ผลสรุปโครงการ

ในการสรุปผลการดำเนินงานของโครงการ เด็กไทยสดใส ร่วมใจออกกำลัง

1. สรุปผลจากการแจกแบบสอบถามแก่ครูผู้ดำเนินโครงการ และนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ เพื่อให้ทราบถึงผลลัพธ์ ก่อนและหลังในการเข้าร่วมโครงการ อีกทั้งยังสามารถนำความคิดเห็นที่นักเรียนได้แสดงไว้ในตอนท้ายของแบบสอบถามนั้น มาใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงโครงการในปีต่อไป

2. สรุปผลจากรายงานสุขภาพของนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการว่ามีสุขภาพเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น หรืออย่างไร

