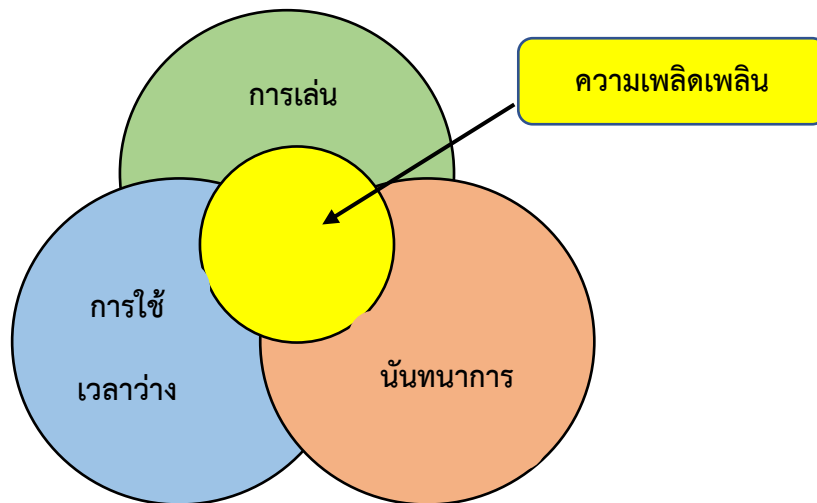


บทที่ 2 ลักษณะของการนันทนาการ

นันทนาการอย่างสร้างสรรค์ การดำเนินชีวิตของคนเราในแต่ละวันมีกิจกรรมมากมายที่ต้องทำแต่ไม่ว่าจะเป็นวันเรียน uryทำงาน หรือวัยเกษียณ ก็ย่อมต้องมีเวลาว่าง (Free time) จากภารกิจหลักของตนเองทั้งนั้น กิจกรรมการใช้เวลาว่างจึงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลาโดยกิจกรรม (Activity) ที่ตนเองสนใจ ภายใต้อเวลาว่างที่มีอยู่ทำแล้วเกิดประโยชน์กับตนเอง คนรอบตัว หรือสิ่งแวดล้อมไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับตนเอง ครอบครัว หรือสิ่งแวดล้อม ไม่สร้างความสะดวกให้กับคนอื่น ไม่ขัดวัฒนธรรม หรือกฎระเบียบ เราเรียกว่ากิจกรรมที่ทำในเวลาว่างเหล่านี้ว่านันทนาการ (Recreation) ซึ่งเมื่อทำกิจกรรมนันทนาการและจะเกิดความสุขความพึงพอใจหรือความรู้สึกด้านบวก ทำให้การใช้เวลาว่างมีคุณค่า (Liesure) และเกิดประโยชน์

กิจกรรมนันทนาการนั้นจะเป็นส่วนเติมเต็มให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขตามความปรารถนาของแต่ละบุคคล ช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ได้พัฒนาตนเองตามศักยภาพ ส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีโดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนั้น ทุกคนมีสิทธิในการใช้เวลาว่างกับกิจกรรมได้อย่างเท่าเทียมตามความสามารถของตนเอง



1. เป้าหมายของนันทนาการ

1. เพื่อผ่อนคลายความเครียด และพัฒนาอารมณ์สุข เพราะการได้ทำกิจกรรมด้วยความสมัครใจ ตามความสนใจ ตามความถนัดของตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความพึงพอใจและเกิดความสุข สนุกสนาน
2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบนความหลากหลายของกิจกรรมนันทนาการ เช่น กิจกรรมอาสาสมัครกิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษา เป็นต้น
3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ จากกระบวนการนันทนาการเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์

4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม ของบุคคล ชุมชน และสังคมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำงานเป็นทีม รู้จักหน้าที่ ตลอดจนมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

5. เพื่อส่งเสริมการแสดงออกในด้านความรู้สึกนึกคิด ความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ สร้างความมั่นใจและเป็นการส่งเสริมสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้ร่วมกิจกรรมนันทนาการทุกเพศ ทุกวัย

7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะช่วยพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ

8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนันทนาการได้รู้จักสิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจ ตลอดจนการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. กิจกรรมนันทนาการ 11 ประเภทและประโยชน์ของการจัดนันทนาการแต่ละประเภท

กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่บุคคลทำในเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ และไม่ผิดกฎหมาย แล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ ความสบายใจ กิจกรรมนันทนาการมีให้เลือกหลายประเภทด้วยกัน ซึ่งคนเราควรมีกิจกรรมนันทนาการหลายๆ อย่างเพื่อจะได้ไม่เบื่อหน่าย แต่ควรเลือกให้เหมาะสมกับชอบของตนเอง กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ มีดังนี้

2.1 ศิลปะหัตถกรรม

ศิลปะเป็นภาษาสากลที่สื่อถึงความรู้สึกและอารมณ์ ศิลปะจึงมีประโยชน์ต่อจิตใจทั้งผู้สร้างสรรค์งานและผู้ชมงานศิลปะ ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สามารถขจัดเกลียดใจให้อ่อนโยนลง ทำให้เกิดสมาธิและความวิตกกังวลได้ กิจกรรมศิลปะหัตถกรรม จึงเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยช่วยเสริมสร้างความสามารถ ทักษะ สมาธิ ความประณีตและความอดทน ให้แก่บุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และเกิดความสุข ความเพลิดเพลิน

กิจกรรมศิลปะหัตถกรรมจึงเป็นกิจกรรมที่ใช้พลังความคิดสร้างสรรค์และแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องใช้ฝีมือในการสร้างสรรค์ผลงานผ่านจินตนาการของตนเองโดยไม่มีรูปแบบที่ตายตัว รวมถึงการใช้เครื่องมือ นวัตกรรม เทคโนโลยีทางด้านวิทยาศาสตร์มาช่วยในการผลิตงานนั้นๆ ด้วย

ตัวอย่างกิจกรรมศิลปะหัตถกรรม

1. การวาดภาพ ระบายสี ทำได้หลากหลายรูปแบบ เช่นการ drawing โดยใช้ดินสอ การวาดภาพสีน้ำ สีน้ำมัน การระบายสีโดยใช้สุมุระบายสี หรือจะเป็นการวาดภาพโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ แอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟน/แท็บเล็ตก็ได้

2. งานปั้น ซึ่งสามารถทำได้จากวัสดุหลายๆ อย่าง เช่น ดินเหนียวดินน้ำ แป้งโดว์ ปูน ขี้ผึ้ง เป็นต้น โดยอาจสร้างเป็นชิ้นงานประติมากรรม เช่น รูปปั้นหุ่นตัว หุ่นสูง ลอยตัว ปั้นเอนกษณะต่างๆ หรือสร้างสรรค์รูปแบบขึ้นใหม่

3. งานเย็บปักถักร้อย เช่น งานปักผ้า ปักครอสติส การถักไหมพรม เป็นตุ๊กตา งานร้อยลูกปัดเป็นสร้อย พวงกุญแจ กระเป๋า การนำเศษผ้ามาเย็บเป็นตุ๊กตา

4. งานจักสาน สามารถใช้วัสดุธรรมชาติจำพวก ดอก ใบจาก ใบมะพร้าว ก้านมะพร้าว หรือวัสดุสังเคราะห์ เช่น สันพลาสติก กระดาษ มาทำการจักสาน โดยอาจทำเป็นตะกร้า กระเป๋า หมวก ตุ๊กตา โมบายสำหรับตกแต่งบ้าน เป็นต้น

5. งานไม้ งานแกะสลัก เป็นงานที่ต้องใช้ความประณีต เช่นการแกะสลักผลไม้ การแกะสลักไม้หรือปูน

6. งานฝีมืออื่นๆ ยังมีงานฝีมืออื่นๆ ที่ใช้ในการตกแต่งเพื่อความสวยงามอีกมากมาย เช่นการพับกระดาษเป็นดอกไม้ งานเดคูพาท การย้อมผ้าเป็นลวดลายต่างๆ เป็นต้น

ประโยชน์ของกิจกรรมศิลปะหัตถกรรม

1. เป็นกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ทำให้เกิดสมาธิหรือความเพลิดเพลินสนุกสนาน และได้พัฒนาอารมณ์

2. ได้ความรู้และประสบการณ์เพิ่มเติม เกิดการพัฒนาตนเองจึงสร้างความภาคภูมิใจในความสามารถของตน ทำให้เกิดความมั่นใจ

3. ได้แสดงออกถึงจินตนาการ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

4. ช่วยพัฒนานิสัย และทัศนคติที่พึงประสงค์

5. เป็นการฝึกความอดทน จัดการอารมณ์

6. ฝึกบริหารการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีก และการประสานกันระหว่างสายตาและมี

7. เป็นการบริหารการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น ข้อมมือและนิ้วมือ เพิ่มความตึงตัว ความแข็งแรงทนทานแก่กล้ามเนื้อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อและพัฒนาความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว
8. สามารถช่วยกระตุ้นและป้องกันโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุได้
9. งานศิลปะหัตถกรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสามารถต่อยอดเป็นอาชีพได้
10. ทำให้เกิดการ ทำงานร่วมกัน ช่วยเหลือ หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างคนในชุมชน
11. เป็นการสืบสานมรดกทางศิลปะวัฒนธรรมประจำชาติ

2.2 เกม และกีฬา

เกม กีฬา และการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ได้รับความนิยมอย่างมากเริ่มต้นจากกิจกรรมง่ายๆ ที่เรียกว่า “การเล่น” พัฒนาเป็นการแข่งขัน เรียกว่า “เกม” เมื่อใช้ทักษะทางกายมากขึ้น ยากยิ่งขึ้น ซับซ้อนขึ้น เรียกว่า “กีฬา” โดยต้องใช้อวัยวะเคลื่อนไหวร่างกาย พละกำลัง และไหวพริบในการประกอบกิจกรรม มีรูปแบบการเล่นที่หลากหลายทั้งเป็นแลเล่นเฉพาะตัวแต่ละท้องถิ่น หรือแบบสากล จึงเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทายความสามารถได้พัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย และเสริมสร้างความสามัคคีแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

เกม (Games)

เป็นการเล่นที่มีกฎ กติกา อย่างชัดเจน แต่ไม่ซับซ้อนโดยสามารถสร้างวิธีการเล่นขึ้นเองได้ เน้นพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน ให้ผู้เข้าร่วมได้พัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี เกิดความสามัคคี ได้พบเพื่อนใหม่ ใช้ละลายพฤติกรรมและฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า สามารถนำเกมไปทำเป็นกิจกรรมได้ในทุกโอกาส ทุกสถานที่ และใช้ได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเกมจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่ทักษะทางกีฬาต่อไปได้อีกด้วย

ตัวอย่างกิจกรรมเกม

1. **เกมเบ็ดเตล็ด** เป็นเกมที่ใช้ทักษะง่ายๆ ในการเคลื่อนไหวและหาอุปกรณ์การเล่นได้มา ออกอาจมีการปสมผสานการร้องเพลง การเดินรำเข้าไปด้วย เน้นความสนุกสนาน และพัฒนาอารมณ์ ความคิดสติปัญญามากกว่าสมรรถภาพทางกาย เช่นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่างๆ เกมวิ่งไล่จับ เกมเปลี่ยนคู่ เกมเก้าอี้ดนตรี เป็นต้น

2. **เกมพื้นบ้าน เกมประจำถิ่น** แม้ว่ารูปแบบการเล่นเกมในปัจจุบันจะเปลี่ยนไป แต่เกมที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นอย่างการละเล่นพื้นบ้านก็ยังคงอยู่ เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร ตีจับ ปิดตาตีหม้อ นอกจากนี้ยังมีเกมที่เป็นวัฒนธรรมประจำถิ่นแต่ละแห่งอีกด้วย

3. **เกมนำไปสู่ทักษะกีฬา** เป็นเกมที่ประยุกต์ทักษะพื้นฐานทางกีฬาเข้ามาร่วมด้วย โดยสามารถกำหนดวิธีการเล่นให้เหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่ต้องการฝึกฝน เช่น กีฬาบาสเกตบอล อาจใช้เกมลิงชิงบอล เกมสลับส่งบอลกระดอนพื้น เกมวิ่งเตะกรวยเกมส่งบอลข้ามหัวไปด้านหลัง เป็นต้น

4. **เกมที่ต้องใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่** โลกยุคไอทีในปัจจุบันมรการผลิตเกมใหม่ๆ ออกมามากมายซึ่งล้วนแล้วแต่ใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ในการเล่น เช่น เกมเดิน เกมประเภท VR (Virtual Reality) ซึ่งเป็นเกมโลกเสมือนจริงที่ได้รับความนิยมมาก eSports

กีฬา (Sports)

เป็นการเล่นในลักษณะการแข่งขันที่มีกติกาแน่นอน จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬามีหลายอย่าง เช่น เล่นเพื่อการแข่งขันชิงความเป็นเลิศเล่นเพื่อสุขภาพ ได้ความสนุกสนานและการเข้าสังคม ดังนั้นจึงมีคนจำนวนไม่น้อยที่ใช้กีฬาเป็นการ “ออกกำลังกาย” เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย นอกจากจะส่งผลดีต่อสุขภาพแล้ว ยังได้พัฒนาด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญาอีกด้วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมควรเลือกชนิดกีฬาหรือวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง เพื่อให้การทำกิจกรรมเกิดประโยชน์มากที่สุด

ตัวอย่างกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย

1. **กีฬาประเภทเดี่ยว** เช่น วิ่งระยะสั้น วิ่งมาราธอน ปั่นจักรยาน มวยไทย วายน้ำ เทควันโด กอล์ฟ แบดมินตัน เทนนิส

2. **กีฬาประเภททีม** เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ แบดมินตัน (ประเภททีม) เทนนิส (ประเภททีม)

3. **การออกกำลังกาย** เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ พิสนาสหรือเล่นเครื่องออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ กิจกรรม Extreme ต่างๆ โยคะ โยคะฟลาย เต้นแอโรบิค เต้นซุมบ้า

ประโยชน์ของกิจกรรมเกม และกีฬา

1. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน พัฒนาทางอารมณ์ช่วยให้ผ่อนคลายจากความวิตกกังวล และความเครียด

ตามที่ดี

2. ได้พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
3. ได้ฝึกปฏิภาณไหวพริบและการแก้ปัญหา
4. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ทำให้รู้จักการทำงานเป็นทีม
5. สร้างการมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น รู้จักเพื่อนเพิ่มขึ้น รวมทั้งได้ฝึกความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
6. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
7. มีความอดทน มุ่งมั่น และมีสมาธิมากขึ้น
8. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี

คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

1. ไม่ควรทำกิจกรรมที่เกินความสามารถหรือศักยภาพของตนเองเพราะอาจทำให้บาดเจ็บได้
2. ความปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย นั่นคือ การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย (Warm up) การออกกำลังกาย และการคลายอุ่นร่างกาย (Cool Down) หลังออกกำลังกาย
3. ไม่ออกกำลังกายหักโหมมากเกินไป ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป
4. ควรสวมเสื้อผ้าและรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดกีฬาและการออกกำลังกาย
5. ควรออกกำลังกายเมื่อร่างกายปกติดี ไม่มีอาการเจ็บป่วย

2.3 การเต้นรำ

กิจกรรมการเต้นรำ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ต้องใช้เสียงเพลงหรือการบรรเลงเครื่องดนตรี ประกอบจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายในลีลาท่าทางต่างๆ หรือเรียกได้ว่าเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะ ซึ่งสามารถใช้แสดงออกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรมของมนุษย์ได้ ท่าทางต่างๆ ในการเต้นรำและฟ้อนรำ เช่น การหมุน การกระโดด การหัน การสไลด์ การย่อตัว ล้วนแล้วแต่ช่วยเสริมสร้างทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกายไปพร้อมๆ กับการพัฒนาจินตนาการทางด้านดนตรี จึงทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยจากภารกิจในชีวิตประจำวันรวมถึงได้เปิดโอกาสในการเข้าสังคมอีกด้วย

กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ มีรูปแบบให้เลือกมากมายทั้งที่เป็นแบบแผนสืบต่อมาจากในอดีต และกิจกรรมการเต้นสมัยใหม่ จะเต้นเดี่ยว เป็นคู่ หรือเป็นกลุ่มก็ได้

ตัวอย่างกิจกรรมการเต้นรำ

1. **การเต้นรำพื้นเมือง** เป็นการเต้นรำที่สามารถแสดงถึงศิลปวัฒนธรรมประจำถิ่นหรือประจำชาติได้อย่างดี เช่น ท่าทางการรำของไทย พม่า มาเลเซีย ญี่ปุ่น รัสเซีย อินเดีย ก็มีความแตกต่างกันและแม้เป็นชาติเดียวกัน ก็ยังมีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นที่ไม่เหมือนกันอีกด้วย ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การรำไทย รำวง พื้นบ้าน รำกลองยาว การฟ้อน การเซ็ง การเต้นบาสโลบ

2. **นาฏศิลป์สากล** คือ การเต้นรำที่ผู้คนทั่วโลกรู้จักเป็นรูปแบบสากล เช่น แจ๊สแดนซ์ การเต้นบัลเลต์ โมเดิร์นแดนซ์ ครีเอทีฟมูฟเมนต์

3. **การเต้นลีลาศ** เป็นกิจกรรมประเภทการเต้นรำซึ่งเป็นที่นิยมทั่วโลก ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้สง่างาม ทำให้เกิดความสุขสนุกสนาน ร่างกายแข็งแรง และเป็นกิจกรรมทางสังคม ซึ่งปัจจุบันได้บรรจุเป็นกีฬาประเภทหนึ่งอีกด้วย

4. **การเต้นรำสมัยใหม่** มักนิยมในหมู่วัยรุ่น เช่น การเต้น Hip การเต้น Cover dance ตามศิลปินที่ชื่นชอบ การเต้น Flash mod

ประโยชน์ของกิจกรรมการเต้นรำ

1. ประโยชน์ด้านร่างกาย

- พัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงยิ่งขึ้น
- ส่งเสริมทักษะการประสานกันของระบบประสานและกล้ามเนื้อ
- ทำให้บุคลิกภาพดี สง่างาม รูปร่างดี
- ได้ฝึกการทรงตัว ความว่องไว และความอดทนของร่างกาย

2. ประโยชน์ด้านจิตใจ

- ส่งเสริมการพัฒนาทางด้านอารมณ์ให้มีความอ่อนโยนขึ้น
- ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้สนุกสนาน รื่นเริง
- เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

3. ประโยชน์ด้านสังคม

- ส่งเสริมการมีนายสัมพันธ์ การเข้าสังคม ได้เรียนรู้มารยาทในการเข้าสังคม

- มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น

4. ประโยชน์ด้านวัฒนธรรม

- เป็นการสืบสารวัฒนธรรมอันดีให้คงอยู่

- มีความเข้าใจและยอมรับวัฒนธรรมต่างถิ่น

2.4 ละคร และการแสดง

กิจกรรมละคร และการแสดง เป็นกิจกรรมที่มีมาอย่างยาวนานตั้งแต่อดีต มนุษย์เราใช้ศิลปะการแสดงถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้ผู้รับชมการแสดงคล้อยตามจนเกิดเป็นความเพลิดเพลินทางอารมณ์

กิจกรรมนันทนาการประเภทละคร และการแสดงจึงเป็นการผูกเรื่องราว โดยอาจสร้างจากจินตนาการ หรือแต่งแต้มจากโครงสร้างเรื่องจริง จากนั้นจึงสื่อสารออกมาด้วยการแสดงในรูปแบบต่างๆ ที่สามารถบ่งบอกอัตลักษณ์แห่งตนเองได้ กิจกรรมนี้จึงช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ ความกล้าคิด กล้าแสดงออก และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้แก่ทั้งผู้แสดง และผู้รับชม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ละคร การแสดง สามารถทำได้ทั้งการเป็นผู้แสดงเอง หรือการรับชมการแสดง ซึ่งมากมายหลายแขนงเลือกตามความชอบของตน

ตัวอย่างกิจกรรมละคร และการแสดง

1. การแสดงศิลปะวัฒนธรรมไทย เช่น โขน ละครชาตรี ละครใน หุ่นกระบอก หนังใหญ่
2. การแสดงพื้นบ้าน เช่น ละครไทยพื้นบ้าน หนังตะลุง ลิเก มโนราห์
3. การแสดงวัฒนธรรมที่มาจากต่างชาติ เช่น จิ๋ว ละครหุ่นประเทศต่างๆ
4. การแสดงตลก เช่น จำอวด ละครตลก
5. การแสดงมายากล และกายกรรม
6. การแสดงร่วมสมัย เช่น Disney on Ice คาบาเร่โชว์
7. Street Performance
8. ละครเวที

9. ละครโทรทัศน์ และภาพยนตร์

ประโยชน์ของกิจกรรมละคร และการแสดง

ผู้แสดง

1. ส่งเสริมความกล้าแสดงออกในทางที่ดี สร้างความภาคภูมิใจและเพิ่มความมั่นใจในตนเอง
2. ได้พัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ อารมณ์ สมาธิ และสติปัญญา
3. เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด
4. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้น
5. ฝึกความอกทน และการเอาชนะความท้าทายในการแสดง
6. เป็นการบริหารร่างกายได้อีกทางหนึ่ง
7. ช่วยสืบสานอัตลักษณ์และศิลปวัฒนธรรมส่งต่อให้ถึงลูกหลานต่อไป

ผู้รับชมการแสดง

1. ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด
2. ได้สาระความรู้ ข้อคิด คติสอนใจ จากเนื้อหาในละคร

2.5 งานอดิเรก

งานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เกิดจากความสนใจในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นพิเศษ และทำในยามว่าง ทำให้เกิดสุนทรียภาพหรือทักษะความชำนาญพิเศษบางอย่างแก่ตนเอง ช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าในชีวิต สร้างเสริมประสบการณ์ พัฒนาสุขภาพและความคิดสร้างสรรค์ได้ตั้งแต่วัยเด็กไปจนถึงวัยชรา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกกิจกรรมตามความสนใจ โดยรูปแบบกิจกรรมที่ทำเป็นงานอดิเรกได้นั้น มีค่อนข้างกว้างและหลากหลาย

ตัวอย่างกิจกรรมงานอดิเรก

1. งานสะสม เช่น สะสมแสตมป์ สะสมเหรียญ สะสมธนบัตร สะสมพระเครื่อง สะสมของเก่าของหายาก สะสมโมเดลการ์ตูน สะสมของที่ระลึก สะสมงานศิลปะ

2. **งานประดิษฐ์และคิดค้น** เช่น การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้แก่ การสร้างเมนูอาหารใหม่ การหาเทคนิคการถ่ายภาพแบบใหม่ หรือการปรับปรุง คิดค้น พัฒนา ได้แก่ งานช่างต่างๆ งาน DIY การสร้างงานจากวัสดุรีไซเคิล

3. **การศึกษาเรียนรู้** เช่น การเข้าร่วมอบรมการทำอาหาร การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยี การเรียนภาษาเพิ่มเติม เรียนดำน้ำ เรียนจัดดอกไม้ เรียนน้อมอุปกรณ์

4. **อื่นๆ** เช่น การเลี้ยงสัตว์ การตกแต่งบ้าน ปลูกผัก/ต้นไม้ในบ้าน การตกแต่งภาพ เล่นหมากรุก

ประโยชน์ของกิจกรรมงานอดิเรก

1. ส่งเสริมสุขภาพจิต ช่วยผ่อนคลาย ความเครียด กำจัดความเหงา ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และสนองตอบความชอบของตนเอง
2. เป็นการแสดงออกเชิงสร้างสรรค์
3. ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ในสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน เพิ่มเติมประสบการณ์ชีวิตเกิดทักษะหรือความรู้ใหม่ให้กับตนเอง
4. สร้างความสมดุลให้กับชีวิตระหว่างเวลาทำงานและเวลาว่าง
5. สอนตอบความต้องการด้านการยอมรับ และความสัมพันธ์ภาพกับสังคม

2.6 ดนตรี และการร้องเพลง

ดนตรี มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของคนเรามาช้านาน ในวันนี้หนึ่ง เราได้ยินเสียงเพลงแทรกซึมไปแทบทุกที่ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ แม้ว่าจุดประสงค์ของการใช้ดนตรีจะแตกต่างกันออกไป แต่ความคาดหวังคือการใช้ดนตรีเพื่อทำให้เกิดความสุข ความผ่อนคลาย นั่นเพราะดนตรีมีผลต่อจิตใจมนุษย์ สามารถกระตุ้นจิตใจให้เกิดพลังสร้างสรรค์ เกิดความฮึกเหิมเกิดความสามัคคี หรือกล่อมเกลาคิดใจให้อ่อนโยนได้

กิจกรรมดนตรี และการร้องเพลง จึงเป็นกิจกรรมนันทนาการที่เกี่ยวข้องกับการใช้เสียง ทั้งเสียงจากการเล่นดนตรี เสียงจากการร้องเพลงที่แสดงออกอย่างมีจังหวะและระดับที่แตกต่างกันไป เป็นการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึกต่างๆ ของผู้เล่นและผู้ร้อง ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งผู้เล่นผู้ฟัง รวมถึงแสดงให้เห็นความเป็นมาของบุคคลและเชื้อชาติ ความมีอารยธรรมและความแตกต่างของชาติต่างๆ อีกด้วย

ตัวอย่างกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง

1. การเล่นดนตรี

การบรรเลงดนตรีเป็นการฝึกทักษะทางร่างกายในหลายด้านแล้วแต่ชนิดของดนตรี เช่น เครื่องเป่า ได้ฝึกระบบหายใจ เป็นต้น การบรรเลงดนตรีต้องใช้เวลาฝึกซ้อมมาก ทำให้ได้ฝึกสมาธิโดยปริยาย และยังช่วยให้มีการหดตัวของกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวของข้อ รวมทั้งการงอเหยียดนิ้วมืออีกด้วย เครื่องดนตรีมีหลายประเภท ทั้ง ดิด สี ดี เป่า แต่ละประเภทมีความยากง่ายต่างกันไป เราสามารถเลือกเล่นเครื่องดนตรีในแบบที่ชอบและเหมาะสมกับความสามารถของเราได้ อย่างเช่น

เครื่องดนตรีไทย เช่น ฉิ่ง ฉาบ กรับ ขิม ระนาด ซอด้วง ซออู้ ซอด้วง ซอสามสาย จะเข้ ฆ้องวง ฆ้อง โหม่ง กลองแขก ขลุ่ย ปี่ ตะโพน

เครื่องดนตรีพื้นบ้าน เช่น แคน สะล้อ ซึง พิณอีสาน โปงกลาง

เครื่องดนตรีสากลและเครื่องดนตรีคลาสสิก เช่น กีตาร์โปร่ง กีตาร์ไฟฟ้า กีตาร์คลาสสิก ออคูเลเล่ กลองชุด เปียโน คีย์บอร์ด กีตาร์เบส ไวโอลิน แซกโซโฟน ทรัมเป็ต ฟลูต แทมโบรีน

2. การร้องเพลง

การร้องเพลงเหมือนได้ออกกำลังกายให้ปอด หากร้องโดยหายใจให้ถูกจังหวะจะทำให้ปอดทำงานดีขึ้น ช่วยในกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังก่อให้เกิดสมาธิจากการจดจ่ออยู่กับเนื้อร้องและจังหวะเพลง สมองถูกกระตุ้นฝึกความจำ และฮอร์โมนแห่งความสุขก็จะหลั่งออกมาทำให้เกิดความสุข โดยสามารถร้องเพลงได้หลายโอกาส เช่น

- **ร้องเพลงร่วมกับวงดนตรี** หากมีโอกาสได้ขึ้นร้องเพลงร่วมกับวงดนตรีจะทำให้กล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้นด้วย

- **ร้องคาราโอเกะ** การร้องคาราโอเกะยังเป็นกิจกรรมที่สร้างความบันเทิงได้ทุกสมัย และจะยิ่งสนุกมากขึ้นเมื่อได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

- **ร้องด้วยแอปพลิเคชัน สำหรับร้องเพลง** ยุคสมัยนี้เทคโนโลยีทำให้เราสนุกสนานขึ้น ปัจจุบันมีแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนที่เราสามารถร้องคาราโอเกะได้ฟรีๆ แบบไม่เสียค่าใช้จ่าย

3. การฟังเพลง

สำหรับคนที่ไม่มีทักษะในการเล่นดนตรีมากนักและอาจไม่ชอบร้องเพลง การฟังเพลง การฟังเพลงเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับการทำกิจกรรมนันทนาการด้านดนตรี เพราะการฟังเพลงสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียด ความเหงา และช่วยระบายอารมณ์ได้โดยจุดประสงค์ของการฟังเพลงนั้นมีหลากหลาย

- **ฟังเพื่อผ่อนคลาย** อาจเป็นดนตรีบรรเลงตามแนวที่ชอบ หรือเป็นดนตรีซ้ำๆ มีเสียงธรรมชาติ เช่นเสียงน้ำไหล เสียงนกร้อง

- **ฟังเพื่อความสนุกสนาน** ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะกระชับนี้เนื้อร้องประกอบที่มีความหมายไปทางสนุกสนาน อาจจะเป็นเพลงเต้นรำหรือมีจังหวะเร้าใจ

- **ฟังเมื่อทำความเข้าใจกับเนื้อร้องทำนอง** เช่นบทเพลงที่ใช้ประกอบการสอนศาสนา บทเพลงที่มีเนื้อหาสื่อให้เข้าใจปรัชญาของชีวิต ทำให้เกิดสมาธิและรู้จักการปล่อยวาง

4. การแต่งเพลง

การแต่งเพลงแม้ว่าการแต่งเพลงจะเป็นทักษะที่ไม่ได้มีกันทุกคน แต่ถือเป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ทางด้านดนตรีที่ช่วยปลดปล่อยจินตนาการและความรู้สึกของผู้ทำกิจกรรม

ประโยชน์ของกิจกรรมดนตรีและการร้องเพลง

1. ทำให้ผ่อนคลาย จรรโลงใจ ลดความเครียด ช่วยปลดปล่อยอารมณ์เศร้าหรือหดหู่
2. เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน กระชุ่มกระชวย
3. ใช้ในการสื่อสารหรือถ่ายทอดความรู้สึกของอารมณ์
4. เป็นงานศิลปะประเภทหนึ่งที่บ่งบอกถึงอัตลักษณ์ของชนชาตินั้นๆ
5. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ (ในการเล่นดนตรี) ปอด (การร้องเพลง) ได้อีกทางหนึ่ง
6. เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล และสังคม

2.7 กิจกรรมกลางแจ้ง / นอกเมือง

การดำเนินชีวิตในแต่ละวันอาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายจากภารกิจที่ต้องทำซ้ำๆ กัน การได้เปลี่ยนบรรยากาศออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง ซึ่งเป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับหลายๆ คน

กิจกรรมกลางแจ้ง / นอกเมือง เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ทำนอกเขตที่พักอาศัย หรือนอกเมือง ซึ่งแสดงออกถึงความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการอิสระ ความท้าทายและค้นหาสิ่งแปลกใหม่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้มีโอกาสใกล้ชิดธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา สร้างสีสัน ความสดชื่น และประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต นอกจากนี้ยังได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันละกัน

ตัวอย่างกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง

เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง ที่ถูกนึกถึงเป็นลำดับต้นๆ การท่องเที่ยวมักควบคู่ไปกับการเดินทางโดยมีแรงจูงใจเป็นความเพลิดเพลิน ความสวยงาม หรือความแปลกใหม่ของสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ยกตัวอย่างประเภทของการท่องเที่ยว เช่น

1. **การท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ** เช่น การเที่ยวชมอุทยานแห่งชาติสวนพฤกษศาสตร์ ภูเขา น้ำตก ทะเล แม่น้ำ โดยการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติมีอยู่ในรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ (Ecotourism) เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของแหล่งท่องเที่ยวต่อไป

2. **การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและวิถีชุมชน** เช่น การท่องเที่ยวตามโบราณสถาน ชมโบราณวัตถุตามแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ วัด โบสถ์ วิหาร ศาสนาสถานต่างๆ พิพิธภัณฑ์การแสดง ศิลปวัฒนธรรม ตลาดน้ำ ตลาดโบราณ ตลาดวิถีชุมชน เช่น ตลาดชาวเขา การท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์

3. **การท่องเที่ยวต่างประเทศ** ปัจจุบันการท่องเที่ยวต่างประเทศไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป การได้พบเจอทิวทัศน์ วัฒนธรรมที่แปลกใหม่ของชนชาติอื่น

4. **การท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวที่มนุษย์สร้างขึ้น** เช่น สวนน้ำ สวนสนุก สวนดอกไม้ สวนสาธารณะ

5. **การท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรม** เช่น โครงการหลวง ไร่สตรอเบอร์รี่ การท่องเที่ยวไร่นาสวนผสม

กิจกรรมผจญภัย

กิจกรรมผจญภัยบางครั้งการผจญภัยก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยว ตัวอย่างกิจกรรม เช่น การปีนเขา ปีนหน้าผาจำลอง เดินป่า พายเรือคายัค ล่องแก่ง กิจกรรมดำน้ำ กิจกรรมโรยตัว บันจี้จัม นั้งบนบอลลูน ร่มร่อน (Paragliding) พาราชูต (Parachute) ยิงปืนบีบีกัน การขี่มอเตอร์ไซด์ท่องเที่ยว การขี่รถ ATV การปั่นจักรยานท่องเที่ยว การแข่งแรลลี่

การเข้าค่ายพักแรม / Camping

การเข้าค่ายพักแรม / Camping ก็คือการเดินทางไปพักค้างแรมในสิ่งแวดล้อมใหม่เป็นช่วงเวลาสั้นๆ ซึ่งจะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่นอกเหนือจากการใช้ชีวิตประจำวันทั่วไป การเอาตัวรอดและประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น การไปทัศนศึกษา การเข้าค่าย การตั้งแคมป์กลางป่า หรือริมทะเล

ประโยชน์ของกิจกรรมกลางแจ้ง / นอกเมือง

1. ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น เปิดโลกทัศน์ใหม่ เกิดการสร้างหรือเพิ่มพูนประสบการณ์ชีวิตให้กับตนเอง เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล
2. ได้รับความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ตื่นเต้น ท้าทาย ผ่อนคลายความเครียด ทำให้ชีวิตไม่น่าเบื่อและมีพลังในการใช้ชีวิตประจำวัน
3. ส่งเสริมให้คนเราเห็นคุณค่าและอนุรักษ์ธรรมชาติ สามารถดำรงชีวิตโดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติ
4. รู้จักการวางแผน และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
5. เห็นคุณค่าของวัฒนธรรมดั้งเดิม และวิถีชีวิตของคน
6. เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

2.8 วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)

วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด) เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมทักษะทางความคิดและจินตนาการ โดยใช้การอ่าน เขียนพูด สร้างอารมณ์ ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ให้แก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นการพัฒนาการใช้ภาษาเพื่อการสื่อสาร พัฒนาบุคลิกภาพทางความคิดและสติปัญญา ส่งเสริมการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์เพิ่มสุนทรียภาพทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังเพิ่มเติมความรู้ได้อีกด้วย

กิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด) ยังแสดงถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติในเรื่องของภาษาและวรรณกรรมซึ่งมามีมาอย่างยาวนาน เห็นได้จากบทประพันธ์ โคลง กลอน วรรณคดีต่างๆ

ปัจจุบัน ช่องทางการทำกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เพิ่มมากขึ้นตามเทคโนโลยี โดยเราสามารถอ่าน เขียน และพูด ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ได้อย่างอิสระ

ตัวอย่างกิจกรรมวรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)

การอ่าน

1. การอ่านหนังสือพิมพ์ / วารสาร / นิตยสาร ให้ได้รับข่าวสารและความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ
2. การอ่านหนังสือการ์ตูน ถือเป็น การอ่านเพื่อความบันเทิงอย่างหนึ่ง
3. การอ่านหนังสือนวนิยาย เช่น นวนิยายอิงประวัติศาสตร์ นวนิยายสืบสวนสอบสวน นิยายสยองขวัญ นวนิยายตลก
4. การอ่านข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ / ออนไลน์ / แอปพลิเคชันต่างๆ เช่น บทความจากเว็บไซต์ หรือ Blog ที่มีผู้อื่นแบ่งปันไว้

ประโยชน์ของการอ่าน

- ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์
- ช่วยให้ผ่อนคลายจากความเหงา ทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่นเดียวกับการเล่นดนตรี และการเดินรำ
- สมองได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อม
- การอ่านเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้อื่นๆ เช่น กิจกรรมการเขียน การเข้าฟังบรรยาย

การเขียน

1. การเขียนบันทึกประจำวัน (ไดอารี) เป็นการช่วยกระตุ้นความจำจากการลำดับเหตุการณ์ ทั้งยังใช้เป็นการระบายอารมณ์สุขและทุกข์ได้
2. การเขียนบทความ/สาระน่ารู้ การถ่ายทอดความรู้ หรือประสบการณ์ของตนเป็นบทความ นอกจากจะได้ประโยชน์ต่อผู้อื่นแล้วยังทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองอีกด้วย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแพร่บทความของตนเองผ่านสื่อออนไลน์ เช่น เฟซบุ๊ก หรือ Blog ต่างๆ ได้
3. การเขียนนิยาย นิทาน บทละคร สำหรับคนที่มีจินตนาการล้ำเลิศ การเขียนนิยาย เรื่องสั้นต่างๆ ถือเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจไม่น้อยโดยสามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นอ่านผ่านสื่อออนไลน์ได้เช่นกัน
4. การเขียนบันทึกการท่องเที่ยว เช่น รีวิวสถานที่ท่องเที่ยว การเดินทาง โรงแรม ร้านอาหาร เป็นต้น

5. การแต่งโคลง กลอน แม้การแต่งกลอนจะเริ่มลดน้อยลงในปัจจุบันแต่โคลง กลอน ยังเป็น สิ่งที่ช่วยพัฒนาด้านภาษา รวมถึงเป็นแนวทางไปสู่การแต่งเพลงได้อีกด้วย

ประโยชน์ของการเขียน

- พัฒนาความสามารถเรื่องความจำเป็น
- พัฒนาความสามารถทางการสื่อสารด้วยการเขียน
- ระบายความรู้สึก ช่วยให้ผ่อนคลายและมีความสุขขึ้น
- เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

การพูด

1. การเล่านิทาน เช่น การเล่านิทานให้ลูกหลานฟัง
2. การพูดในที่สาธารณะ เช่น การโต้วาที การพูดผ่านเสียงตามสายในโรงเรียนและชุมชน
3. การทำคลิปวิดีโอ ในกรณีนี้จะต้องเป็นคลิปวิดีโอหรือการถ่ายทอดสดที่ใช้ทักษะการพูด เรื่องสร้างสรรค์ เช่น คลิปสอนการออกกำลังกายสอนทำอาหาร คลิปให้กำลังใจผู้อื่น

ประโยชน์ของการพูด

- **ประโยชน์ต่อตนเอง** เป็นการพัฒนาตนเองทางความคิด สติปัญญา ความกล้าแสดงออก ในทางที่ดีทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม
- **ประโยชน์ต่อสังคม** การพูดเป็นการแลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิด ความรู้สึก และความ เข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยให้เกิดมิตรภาพ การพูดที่มีเจตนาดีและสร้างสรรค์จะช่วยพัฒนาสังคมได้มาก

2.9 กิจกรรมทางสังคม

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่ได้ถูกสร้างมาให้อยู่อย่างเดียวดาย โดยจะอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เหล่า มีความสัมพันธ์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และมีการสนทนา พูดคุย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มนุษย์ ใช้ในการสื่อสารอย่างยาวนาน กิจกรรมทางสังคม เป็นกิจกรรมนันทนาการที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พบปะ พูดคุย ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคล หรือเกิด มิตรภาพใหม่ๆ ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และทำให้สังคมสงบสุข

ตัวอย่างกิจกรรมทางสังคม

1. **งานเลี้ยงสังสรรค์** เช่น งานวันเกิด งานเลี้ยงรุ่น งานเลี้ยงภายในของบริษัท งานเลี้ยงรับปริญญา
2. **กิจกรรมของชุมชน** ควรหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนบ้างทำความรู้จักกับคนในชุมชนให้มากขึ้น เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เช่น งานทำบุญหมู่บ้าน การลงแขกเกี่ยวข้าว
3. **การเข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมต่างๆ** จะทำให้ได้พบเจอเพื่อนใหม่ที่มีความชอบเหมือนๆ กันจริงๆ ได้พูดคุยในเรื่องที่สนใจ และทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น
4. **การพูดคุยผ่านสื่อสังคมออนไลน์** หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ การเข้าสังคมในปัจจุบันไม่ได้จำกัดเพียงการเจอหน้ากันจริงๆ เท่านั้น เพราะการสื่อสารกันผ่านทาง Video Call โดยใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ ก็ถือเป็นช่องทางหนึ่งในการเข้าสังคมได้เช่นกัน
5. **การยืดหยุ่น** แม้ว่าจะไม่มีเทศกาลหรือโอกาสสำคัญใดๆ แต่กิจกรรมทางสังคมยังคงทำได้ เช่น การนัดเพื่อนทานข้าว สังคมในร้านกาแฟ

ประโยชน์ของกิจกรรมทางสังคม

1. เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน
2. สร้างทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดจากการอยู่ลำพัง ที่เป็นเหตุให้เห็นคุณค่าในตนเองลดลง เกิดทัศนคติต่อตนเองในทางลบ
3. ทำให้สังคมสงบสุข

2.10 กิจกรรมพิเศษ

กิจกรรมพิเศษในหนึ่งปี หนึ่ง มีวันสำคัญที่ถูกจัดเป็นงานเทศกาลหลายวันกิจกรรมนั้นหนทางการที่จัดขึ้นในโอกาสพิเศษเหล่านี้ เรียกว่าเป็นกิจกรรมพิเศษ ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งคราว จัดเป็นประจำทุกปี หรือเป็นโอกาสพิเศษต่างๆ เพื่อให้คนทุกระดับ ทุกวัย มาสนุกสนานและทำกิจกรรมร่วมกัน อาจมีกิจกรรมนั้นหนทางการหลากหลายมาจัดขึ้นรวมกันไรเทศกาลนั้นๆ สามารถจัดได้ทั้งเป็นกิจกรรมบุคคล กิจกรรมหน่วยงานหรือองค์กร กิจกรรมของชาติ หรือนานาชาติ การร่วมกิจกรรมพิเศษ จะมีความรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและยังสืบสานประเพณี วัฒนธรรมอันดีต่อไป

ตัวอย่างกิจกรรมพิเศษ

1. งานเทศกาลประจำปีของชาติ เช่น งานปีใหม่ งานสงกรานต์ งานลอยกระทง
2. งานเทศกาลประจำถิ่น เช่น งานบุญบั้งไฟ เทศกาลกินเจ เทศกาลตรุษจีน เทศกาลไหว้พระจันทร์ ประเพณีแข่งเรือยาว เทศกาลดอกไม้เมืองหนาวงานสะพานข้ามแม่น้ำแคว
3. งานวันสำคัญทางศาสนา เช่น งานแห่เทียนพรรษา การเวียนเทียนในวันสำคัญทางพุทธศาสนา เทศกาลฮารีรายอ ฮัจจิจของชาวมุสลิม เทศกาลคริสมาสต์ และวาเลนไทน์
4. งานประจำปีของวัดต่างๆ เช่นงานฝังลูกนิมิต งานสมโภชอุโบสถ
5. งานเฉลิมพระเกียรติในโอกาสต่างๆ และงานที่องค์กรของรัฐจัดขึ้น เช่น งานอุ่นไอรักคลายหนาว งานใต้ร่มพระบารมี 236 ปี กรุงรัตนโกสินทร์
6. เทศกาลดนตรี ใหลายแห่ง เช่น เทศกาลดนตรีในสวนกรมประชาสัมพันธ์

ประโยชน์ของกิจกรรมพิเศษ

1. เปิดโอกาสให้พบเจอผู้คนมากหน้าหลายตา ได้พบเพื่อนใหม่ พัฒนาทักษะการสร้างมนุษยสัมพันธ์
2. ทำให้ชุมชนเกิดการ ทำงานร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการอยู่ร่วมกันในชุมชน
3. เป็นการสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณี หรือกิจกรรมทางศาสนา
4. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินและความอิ่มเอมใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม

2.11 กิจกรรมอาสาสมัคร

กิจกรรมอาสาสมัคร นับว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งผลถึงคุณค่าของบุคคลที่มีต่อสังคมในทุกระดับ เพราะเป็นส่วนช่วยเหลือ สนับสนุนให้ความเป็นอยู่ของมนุษย์ดีขึ้น ส่งเสริมในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การให้ การบริการสาธารณะ ความเสียสละ เห็นแต่ประโยชน์ส่วนร่วม มุ่งช่วยเหลือเกื้อกูลผู้คน ชุมชน หรือสังคม ในการบำเพ็ญประโยชน์ด้วยความสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน เรามักเรียกผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ว่า “จิตอาสา” สามารถดำเนินการได้ในทุกๆ ระดับของสังคม เริ่มตั้งแต่ในระดับครอบครัว ชุมชน

ประเทศชาติ และยังทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างคนในสังคม สร้างความรัก สามัคคีและพลังในด้านบวก จรรโลงสังคมให้น่าอยู่มากยิ่งขึ้น

การทำกิจกรรมอาสาสมัครรูปแบบกิจกรรมหลายประเภท ทั้งที่เป็นอาสาสมัครที่ปฏิบัติหน้าที่ประจำ เช่นเป็นสมาชิกขององค์กรเพื่อสังคมที่ตั้งขึ้นอย่างถาวร หรือเป็นอาสาสมัครเฉพาะกิจที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกรณีๆ ไป แต่ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบใด ก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นโดยสมัครใจและไม่หวังผลตอบแทน

ตัวอย่างกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

1. กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ สามารถทำได้หลายแบบ เช่น

- การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกป่า การสร้างปะการังเทียม การเก็บขยะในทะเล การคัดแยกขยะ การทำความสะอาดสถานที่สาธารณะ กวดขยะ ขุดลอกคูคลอง

- การบำเพ็ญประโยชน์ผ่านการเป็นสมาชิกขององค์กร เช่น การเป็นลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด ผู้บำเพ็ญประโยชน์ การเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

- อื่นๆ เช่น การอ่านหนังสือเสียงให้คนตาบอด การเล่นเกมดนตรีเพื่อผู้ป่วยในโรงพยาบาล ผ่อนคลายความเครียด การช่วยเหลือสัตว์ป่วยหรือไร้ที่พึ่ง

2. กิจกรรมช่วยเหลือผู้พิการ หรือภัยธรรมชาติ เป็นกิจกรรมเฉพาะกิจที่ต้องทำเร่งด่วนเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉิน เช่น การช่วยภัยน้ำท่วม เกิดพายุ ไฟป่า อุบัติเหตุบนท้องถนน

3. กิจกรรมค่ายอาสา มักเกิดในสถาบันการศึกษา โดยนิสิต / นักเรียน และอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นผู้ดำเนินการ มีการรับบริจาคร่วมกับทบสถาบันในการจัดกิจกรรม จุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือชุมชนที่ห่างไกล ขาดแคลน อาสาสมัครจะจัดหาสิ่งของไปให้ ช่วยก่อสร้างอาคารสถานที่ รวมถึงจัดกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ

4. กิจกรรมสนับสนุนการประชุม มหกรรม งานกีฬาต่างๆ การจัดงานมหกรรมในระดับใหญ่ๆ จำเป็นต้องมีอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม เช่น งานกีฬานานาชาติ งานลูกเสือโลก งานประชุมนานาชาติ

5. การเป็นสมาชิกของมูลนิธิต่างๆ เช่น อาสาภาคอาสา มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม มูลนิธิกระจกเงา

6. บริจาค การให้เป็นการมอบคุณค่าแก่ทั้งผู้ให้และผู้รับ การบริจาคจึงเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย เช่น การบริจาคโลหิต การบริจาคหนังสือให้ห้องสมุด การบริจาคสิ่งของแก่ผู้ยากไร้ การบริจาคสิ่งของบรรเทา

ทุกซ์แก่ผู้ประสบภัย เป็นต้น (หลายองค์การการกุศลรับบริจาคสิ่งขิงมือสองหรือของใช้ จะเห็นว่าการบริจาค ไม่จำเป็นต้องใช้เงินซื้อของมา แต่สามารถนำของที่ไม่ได้ใช้แล้วมาแบ่งปันให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นได้)

7. การใช้ความรู้ความสามารถในอาชีพช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เช่น ทนายอาสา ครูอาสาตามพื้นที่ห่างไกล มัคคุเทศก์อาสาตามสถานที่ท่องเที่ยว แพทย์อาสา

ประโยชน์ของกิจกรรมอาสาสมัคร

ประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เกิดความคิดด้านบวกต่อตนเอง ทำให้มีสุขภาพจิตดี
2. รู้สึกเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. เกิดมิตรภาพใหม่ๆ จึงทำให้อยู่ร่วมกันได้อุ่นางมีความสุข
4. ได้ฝึกฝนการวางแผน การบริหารจัดการ การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

ประโยชน์ต่อสังคม

1. เกิดการพัฒนาชุมชน สังคม ซึ่งผลดีต่อการพัฒนาประเทศชาติ
2. เกิดจิตสำนึกต่อความรับผิดชอบร่วมกันในสังคม
3. เป็นการจรรโลงสังคมโลกให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น