**ใบความรู้ ที่ 3 เรื่อง ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ**

สรุปประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการว่ามีประโยชน์และมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นแผนภาพความคิด ดังตัวอย่าง

ส่งเสริมการใช้เวลาว่าง

ให้เป็นประโยชน์

เป็นกิจกรรมที่ผ่อนคลาย

ความตึงเครียด ช่วยทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน

พัฒนาสติปัญญาและไหวพริบ

ในการเล่นกีฬา

**ประโยชน์  
ของกิจกรรมนันทนาการ**

ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม

และเสริมสร้างวินัยให้แก่ตนเอง

ส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม **ประเพณีในท้องถิ่น**

การพิจารณาและชดเชยความเสียหาย

ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

ในการสร้างจินตนาการ

ส่งเสริมบุคลิกภาพ การเป็นผู้นำ ความกล้าหาญ การกล้าแสดงออก การเข้าสังคม และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ความคล่องแคล่วว่องไว

และความแข็งแรง

กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในภาวะปัจจุบันที่เป็นยุค

ของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยี ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดความเครียด

และส่งผลต่อสุขภาพตามมา กิจกรรมนันทนาการจึงมีส่วนช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้

อย่างเหมาะสมตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

**ใบงานที่ 3 เรื่อง กิจกรรมนันทนาการ**

ได้\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_คะแนนคะแนนเต็ม 10 คะแนน

วันที่\_\_\_\_\_\_\_\_เดือน\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_พ.ศ.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ชื่อ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_เลขที่\_\_\_\_\_\_ชั้น\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

นักเรียนระบุกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียนที่ตนเองสนใจ พร้อมเสนอแนวทางการนำแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรมนันทนาการไปปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม บันทึกข้อมูลลงใน

แผนภาพความคิด

**กิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน คือ**

(กิจกรรมอาสาสมัคร (จิตอาสา))

**แนวคิดจากการทำกิจกรรมนันทนาการนี้ คือ**(เพื่อช่วยเหลือผู้เดือดร้อนและเป็นการบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม) ………………………………………….

**การนำแนวคิดไปปรับปรุงคุณภาพชีวิต**

**ของตนเอง**  
(ทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสภาวะการปลี่ยนปลง)

**ของสังคม**(สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข) …………………………………………

**ตอนที่ 2 ให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ**

1. นักเรียนได้เห็นการทำกิจกรรมอาสาของวัยรุ่นตามข่าวในโซเชียล แล้วตอบคำถามและแสดงความรู้สึกอย่างสร้างสรรค์ ดังนี้

• นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อวัยรุ่นที่ทำกิจกรรมจิตอาสาดังข่าวในโซเชียล

• ถ้ามีโอกาสนักเรียนอยากทำกิจกรรมจิตอาสากิจกรรมใด

• ในเวลาว่างนักเรียนทำกิจกรรมใดกันบ้าง

• นักเรียนรู้จักกิจกรรมนันทนาการหรือไม่

2. ให้นักเรียนสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของกิจกรรมนันทนาการ โดยเขียนบันทึกคำตอบเป็นแผนภาพ   
 ความคิดลงในกระดาษหรือสมุด ดังตัวอย่าง

เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่าง

จากการเรียน การทำงาน

หรือกิจวัตรประจำวัน

เป็นกิจกรรมที่นอกเหนือจากงานไม่เกี่ยวข้องกับหน้าที่

**ลักษณะ  
ของกิจกรรมนันทนาการ**

เป็นกิจกรรมที่ทำโดยสมัครใจ

พึงพอใจและไม่ถูกบังคับ

เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิด

ความสนุกสนานเพลิดเพลิน

และผ่อนคลายความเครียด

เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์

เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพกายจิตใจ สังคม หรือส่วนรวม

**ตอนที่ 3 ให้นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการ**

1. ให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับหลักการและแนวคิดของกิจกรรมนันทนาการ

ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม โดยตอบคำถาม ดังนี้

• การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองอย่างไร

• การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการมีหลักในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างไร

2. ให้นักเรียนเขียนตอบคำ กิจกรรมที่กำหนดให้ต่อไปนี้ ว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการหรือไม่

• เรียนพิเศษ

• ขายของออนไลน์

• วาดภาพ

• ทำการบ้าน

• การเล่นกีฬา

• การโต้วาที

• การเต้นแอโรบิก

• การพนัน