**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