



คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

คำนำ

คู่มือการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมนันทนาการนี้ จัดทำขึ้น เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้จากงานวิจัยสู่ประชาชน โดยเน้นองค์ความรู้เกี่ยวกับนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพเป็นหลัก เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติโดยจะมุ่งเน้นความหมายของนันทนาการ กิจกรรมนันทนาการประเภทต่าง ๆ รวมถึงการนำนันทนาการไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ใช้คู่มือได้รับประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในด้านรวมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา เมื่อประชาชนแข็งแรง ประเทศชาติก็เข้มแข็ง

กรมพลศึกษา

กุมภาพันธ์ 2560

สุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ

สถานการณ์สุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน

สุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2554) ได้สรุป พฤติกรรมความเสี่ยงต่อสุขภาพในรอบ 30 ปี ที่ผ่านมา ดังนี้

- การนิยมบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง โซเดียมสูงและกากใยน้อย ประกอบกับสังคมที่เร่งรีบทำให้ไม่มีเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และการพักผ่อน จึงเกิดปัญหาสุขภาพได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตมากขึ้น
- สิ่งยั่วยุทางเพศเป็นสาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย โรคเอดส์จึงยังคงมีอัตราการเกิดโรคสูงในประเทศไทย (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, การท้องไม่พร้อมในวัยรุ่น)
- การสูบบุหรี่ ยังคงเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งปอด และโรคอื่นๆ
- การขับขี่รถยนต์ด้วยความเร็วสูง ไม่เคารพกฎจราจร หรือขับขี่ขณะมึนเมากลายเป็นค่านิยมปกติ
- สังคมที่เร่งรัด กดดัน ทำให้บุคคลเกิดภาวะความตึงเครียด และคับข้องทางจิตใจ บางรายหันไปแก้ปัญหาด้วยการเสพยาเสพติดและการฆ่าตัวตายจึงพบว่าปัญหาสุขภาพจิตแพร่ขยายอย่างมากในสังคมไทย

ที่ผ่านมาประเทศไทยใช้งบประมาณในการดูแลสุขภาพถึงปีละประมาณ 3 แสนล้านบาท ซึ่งยอดเงินจะเพิ่มขึ้นทุกปีปีละประมาณ ร้อยละ 10-15 งบประมาณส่วนใหญ่ถูกนำไปใช้ในการรักษาพยาบาลซึ่งไม่ได้ผลดีเท่ากับการป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพและยังแพงมากกว่าด้วยจากรายงานสุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2552 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล “ระหว่าง พ.ศ. 2548 – 2552 คนไทยป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เพิ่มขึ้นถึง 1.5 เท่า หรือกว่าร้อยละ 60 เกือบสองในสามของภาวะโรคเกิดจากโรคไม่ติดต่อ” นอกจากนี้ประชาชนชาวไทยยังมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้นโดยผู้หญิงมีอายุเฉลี่ยยาวกว่าผู้ชาย และมีอัตราการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อสูงขึ้น ซึ่งเป็นประเด็นเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขโดยสาเหตุหลักของการมีภาวะบกพร่องทางสุขภาพ ในผู้ชายเกิดจากการติดเชื้อและอุบัติเหตุจราจร ในผู้หญิงเกิดจากโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดสมอง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552)

จากรายงานสุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2559 พบว่า คนไทยมีกิจกรรมทางกายค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมทางกายน้อยที่สุดในปัจจุบันเทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ส่งผลกระทบต่อชีวิตของประชากร ประชาชนที่เกิดระหว่างปี 2525 - 2548 ซึ่งมีพฤติกรรมการใช้เวลากับชีวิตออนไลน์มากถึง 1 ใน 3 ของวันซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้ประชาชนกลุ่มนี้มีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับประชากรกลุ่มอื่น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559)

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 รัฐบาลได้ประกาศวาระแห่งชาติ “เมืองไทย
แข็งแรง” เพื่อให้ทุกภาคส่วนมีเป้าหมายร่วมกันในการนำพาทุกชุมชน
ของประเทศไทยสู่การเป็นเมืองไทยภายในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งเป็นนโยบาย
ที่จะส่งเสริมให้คนไทยอยู่เย็นเป็นสุขทั้งกายใจ สังคม และปัญหา
สามารถดำรงชีพบนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ อย่างมีเหตุผล
ภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระ
พระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มีครอบครัวที่อบอุ่น มั่นคง อยู่ในสภาพ
แวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้และการช่วยเหลือ
เกื้อกูล มีสัมมาอาชีพทั่วถึง มีรายได้ มีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืนยาว
ที่แข็งแรง

สุขภาพกายจะแข็งแรงต้องดูแลสุขภาพจิตด้วย



ตามหลักปรัชญาของพระพุทธศาสนา และปรัชญากรีกที่กล่าวว่า “จิตใจที่ดี อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง” สะท้อนให้เห็นว่า ในการมีสุขภาพดีต้องประกอบด้วยทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี การที่บุคคลจะดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงและมีชีวิตที่ยืนยาวนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือ บุคคลแต่ละคนจะต้องตระหนักหรือรู้ถึงสภาวะสุขภาพของตนเอง การรับรู้สภาวะสุขภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันจะเป็นแรงจูงใจอย่างดียิ่งที่ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

นอกจากสุขภาพกายแล้ว สุขภาพจิตนั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่ง ในการบรรลุถึงสภาวะการมีสุขภาพที่ดี

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคล ซึ่งโดยธรรมชาติ สภาวะทางจิตใจมีการปรับเปลี่ยนตามสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งในปัจจุบัน จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว มีสื่อสังคมออนไลน์ที่สามารถเข้าถึง และแบ่งปันข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีปัจจัยต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และอื่น ๆ อีกมากมาย มนุษย์ในสังคมปัจจุบันจึงต้องมีการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งบางคนมีความสามารถในการปรับตัวได้แต่บางคนไม่สามารถปรับตัวได้ทันทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ อันเป็นเหตุให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตซึ่งเราควรสังเกตสุขภาพจิตของตน และบุคคลรอบข้างอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตระหนักรู้ถึงสุขภาพจิตว่าในขณะนั้นสุขภาพจิตเราดีหรือไม่อย่างไร ซึ่งอาจสังเกตได้จาก ลักษณะเชิงบุคลิกภาพของคนที่มีความสุขจิตดี ดังนี้

ลักษณะเชิงบุคลิกภาพของคนที่มีสุขภาพจิตดี

1. มีสมดุลระหว่างการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้าย
2. สามารถพึ่งพาตนเองและผู้อื่นได้
3. มีความเป็นระเบียบแบบแผน และสามารถทำสิ่งที่นอกเหนือกฎเกณฑ์ได้เมื่อจำเป็นและเหมาะสม
4. มีความอยากรู้อยากเห็น การรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์
5. สามารถแข่งขัน ให้ความร่วมมือ และรวมชอมกับผู้อื่นได้

6. มีความสัมพันธ์กับผู้ที่มียอำนาจสูงกว่า สามารถยอมรับอำนาจของผู้บังคับบัญชาและทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ได้โดยสามารถโต้แย้งเมื่อจำเป็นและยอมรับผลที่อาจจะเกิดขึ้นตามมา
7. สามารถทนทานต่ออารมณ์ที่รุนแรงสามารถระงับอารมณ์หรือควบคุมตนเองได้ และหาทางแก้ปัญหาวางอย่างที่เหมาะสมได้
8. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและยั่งยืนกับคนอื่นได้
9. มีความรู้สึกมั่นคงและความพึงพอใจ คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความสมดุลระหว่างการหาความสุขและการสร้างความมั่นคงได้

นอกจากลักษณะดังกล่าวแล้วยังมีลักษณะที่สำคัญของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีอีก 2 ประการ คือ

1. ความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง

คนที่มีสุขภาพจิตดีจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีศักดิ์ศรี คนที่มีสุขภาพจิตดีไม่ควรจะรู้สึกต่ำต้อย หรือรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า

2. การตัดสินใจที่ดีมีเหตุผล

คนที่มีสุขภาพจิตดีมักตัดสินใจอย่างรู้ตัว ในการตัดสินใจอะไรเราจะต้องรู้ว่าทางเลือกแต่ละทางมีข้อดีข้อเสียอย่างไร และเลือกทางที่เราคิดว่ามีข้อดีมากที่สุด และมีข้อเสียน้อยที่สุดเท่าที่มีข้อมูล (สุจิตราสุคนธ์ทรัพย์, 2554)

ความเครียดกับสุขภาพ

ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของความ และเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญในปัจจุบัน ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกเวลา ประโยชน์ของความเครียดนั้น คือ การช่วยให้เราเกิดความพยายามที่จะเอาชนะปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่หากเราความเครียดที่มีมากเกินไปและเกิดขึ้นเป็นเวลานาน ความเครียดนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่น การทำให้ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ ชีวิตไม่มีความสุข ประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ ลดลง

ความเครียดแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ **ความเครียดที่เกิดขึ้นทันที (Acute stress)** คือความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีและร่างกายทำการตอบสนองต่อความเครียดนั้นโดยการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เช่น เสี่ยง ความกลัว อันตราย อาการตกใจ เป็นต้น ซึ่งเมื่อความเครียดเหล่านั้นหายไปจากร่างกายแล้ว ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ภาวะปกติและ **ความเครียดเรื้อรัง (Chronic stress)** คือที่เกิดขึ้นทุกวัน ซึ่งร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น ซึ่งนานวันเข้าความเครียดนั้นก็จะสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง เช่น ความเหงา ความเครียดจากที่ทำงาน ความเครียดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น (สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา, 2554)

เมื่อร่างกายเผชิญต่อภาวะกดดัน หรือความเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง โดยการหลั่งฮอร์โมน Cortisol และ Adrenaline เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมของร่างกายเพื่อต่อสู้หรือการหนีจากอันตราย เป็นการรักษาตัวเพื่อความอยู่รอด ฮอร์โมนดังกล่าวส่งผลให้ความดันโลหิตสูง และหัวใจเต้นเร็วเพื่อเตรียมร่างกายให้แข็งแรง และมีพลังงานพร้อมในการทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น การวิ่งหนีอันตราย เมื่อมีกิจกรรมดังกล่าว ฮอร์โมนที่หลั่ง มาจะถูกใช้ไป ความกดดัน และความเครียดจะหายไป (สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา, 2554) แต่ความเครียดที่เป็นความกดดันที่เกิดขณะที่นั่งทำงาน ขับรถ อยู่บ้าน ภาวะดังกล่าวไม่มีกิจกรรมที่ทำให้ความเครียดระบายออก จึงทำให้ฮอร์โมนที่หลั่งออกมาสะสมในร่างกายก่อให้เกิดอาการทางกาย และทางใจได้ (สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, 2554)

กลวิธีจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวลผ่านกิจกรรมนันทนาการ

เพื่อรักษาสุขภาพจิตและสุขภาพกายให้ดีเราจึงต้องรู้จักกลวิธีจัดการความเครียดผ่านกิจกรรมนันทนาการ เนื่องจากนันทนาการเป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในด้านรวมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ซึ่งกิจกรรมนันทนาการสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ โดยจะขอยกตัวอย่างกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลายความเครียด ดังต่อไปนี้

1. **การทำสมาธิ** เป็นการลดความเครียดและทำให้อารมณ์ดีขึ้น การทำสมาธิสามารถลดระดับความดันโลหิตทำให้ชีพจรช้าลง การทำสมาธิทำให้มีสติมากขึ้น สามารถพิจารณาและจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. **การใช้จินตนาการ** หรือการสร้างจินตภาพ โดยการหลับตา คิดถึงเรื่องที่มีความสุขหรือสถานที่ที่ชอบ แล้วจินตนาการถึงเรื่องดี ๆ หรืออาจใช้การมองภาพแล้วจินตนาการ การทำเช่นนี้จะทำให้เกิดการผ่อนคลายได้

3. **การนวดช่วยผ่อนคลายความเครียด** ลดระดับชีพจร และทำให้แจ่มใส

4. **ศิลปะบำบัด** ซึ่งสามารถใช้ศิลปะในการบำบัดได้โดยการชื่นชมความงามในศิลปะ และการแสดงออกทางศิลปะ เช่น การวาดภาพ การปั้น เป็นต้น

5. **ดนตรีบำบัด** ประกอบด้วยการฟังและการสร้างสรรค์ดนตรี เพื่อให้เกิดความรู้สึกสงบและผ่อนคลาย

6. **การออกกำลังกาย** การออกกำลังกายสามารถผ่อนคลายความเครียดได้

7. **การสังสรรค์** การพบปะผู้คน หรือการเข้าสังคม เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถบำบัดความเครียดได้ เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม หากเข้าสังคมอย่างเหมาะสมจะทำให้ผ่อนคลายความเครียด

8. **การออกกำลังกายพักผ่อน** การใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ เป็นกิจกรรมที่สามารถบำบัดความเครียดได้ เนื่องจากทำให้เราสามารถหลีกเลี่ยงจากสภาวะกดดันที่เป็นอยู่ หรือหลีกเลี่ยงจากสภาพแวดล้อมเดิม ๆ

9. **การอ่านหนังสือ** การอ่านหนังสือที่ชอบเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายความเครียดเนื่องจากได้จินตนาการ และมีสมาธิจดจ่อกับการอ่านหนังสือทำให้ลืมความเครียดได้ชั่วขณะ

10. **การเดินรำ** เป็นกิจกรรมนันทนาการที่สามารถคลายเครียดได้ ทำให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ได้เคลื่อนไหวร่างกายประกอบเสียงดนตรี

จากกิจกรรมนันทนาการที่ยกตัวอย่างมานั้น ยังมีกิจกรรมนันทนาการอื่นๆ อีกมากที่สามารถช่วยในการผ่อนคลายความเครียดได้

รู้จักนันทนาการ

นันทนาการหมายถึงกิจกรรมที่กระทำในยามว่างจากภาระกิจงานประจำซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำด้วยความสมัครใจ และมีความพึงพอใจ โดยกิจกรรมนั้นไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ทำให้เกิดความสุขสนานเพลิดเพลิน มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

นันทนาการ (Recreation) มาจากภาษาลาตินว่า Recreatio หมายถึง การทำให้สดชื่น

แนวคิดเกี่ยวกับนันทนาการที่สำคัญ มี 4 แนวคิด ได้แก่

นันทนาการคือการทำให้สดชื่นขึ้นมาใหม่ สามารถอธิบายได้ว่าการทำกิจกรรมนันทนาการนั้นเป็นการทำให้ร่างกาย และจิตใจสดชื่นขึ้นหลังจากที่ใช้พลังงานในการทำงาน หรือดำรงชีวิต

นันทนาการเป็นกิจกรรม ที่ทำในยามว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข

นันทนาการเป็นกระบวนการ นันทนาการเป็นกระบวนการ กล่าวคือ นันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์ หรือคุณภาพชีวิตของบุคคลหรือสังคม โดยอาศัยกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เป็นสื่อในช่วงเวลาว่าง เวลาอิสระ โดยที่บุคคลเข้าร่วมโดยความสมัครใจ หรือมีแรงจูงใจแล้วส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนาน และสงบสุข

นันทนาการเป็นสวัสดิการสังคม ซึ่งภาครัฐต้องจัดให้บริการประชาชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้ดีขึ้น

นันทนาการเป็นรูปแบบของกิจกรรมที่มนุษย์กระทำอย่างอิสระในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่เลือกด้วยความสมัครใจและตั้งใจที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมฟื้นฟูจากความเครียดในการทำงาน ฟื้นฟูซ่อมแซมตัวเองในการเริ่มทำงานใหม่ซึ่งมนุษย์ทุกคนล้วนต้องการนันทนาการเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติที่มุ่งเน้นให้ประชาชนได้ใช้นันทนาการในชีวิตประจำวัน

ประเภทของกิจกรรมนันทนาการ

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559) จำแนกประเภทของกิจกรรมนันทนาการไว้ 11 ประเภท ดังนี้

1) **ศิลปะหัตถกรรม** กิจกรรมนันทนาการประเภทศิลปะหัตถกรรมเป็นกิจกรรมที่ใช้มือประดิษฐ์สิ่งของขึ้นมา อันทำให้เกิดความเพลิดเพลินบันเทิงใจส่งเสริมความสามารถ ทักษะ สมาธิ เป็นกิจกรรมที่มีคุณค่า ให้ความสุขแก่ผู้ปฏิบัติและผู้มีส่วนร่วม ได้ผลงานที่เป็นรูปธรรมในสิ่งที่ประดิษฐ์ หรือสร้างสรรค์ขึ้นมา ทำให้เกิดความภูมิใจและเป็นประโยชน์ในการฝึกสภาพจิตใจของบุคคล ในด้านต่างๆ ได้ดีกิจกรรมหนึ่ง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน

2) **เกมและกีฬา** กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา กรีฑา เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ท้าทายความสามารถของผู้เล่นใช้ร่างกายเป็นสื่อ ในการแสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ (1) กีฬากลางแจ้ง ได้แก่ เกมกีฬาที่ใช้ในสนามกลางแจ้ง และเล่นกลางแจ้ง เช่น ฟุตบอล รักบี้ ฯลฯ และ (2) กีฬาในร่ม มักเล่นในห้องนันทนาการ โรงยิมเนเซียม หรือในร่ม เช่น เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เป็นต้น



ภาพการแข่งขันกีฬาเทควันโด

3) **การเต้นรำ** กิจกรรมนันทนาการประเภทเต้นรำและ กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้คุณค่า พัฒนาการ ทางด้านความเจริญเติบโตทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ฝึกการควบคุมระบบสั่งการของกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว

4) **การละคร** การแสดงต่างๆ ที่เป็นไปในรูปแบบของการละคร จะบนเวทีหรือไม่ก็ตาม ผู้เล่นและผู้ดูได้รับความเพลิดเพลินก็จัดว่าเป็น กิจกรรมนันทนาการ เช่น ละครภาพยนตร์โทรทัศน์ ละครกรรมศิลป์การ โขน หนังตะลุง มโนราห์ ลิเก หุ่นกระบอก การแต่งตัวแฟนซี ฯลฯ

5) **งานอดิเรก** กิจกรรมนันทนาการประเภทงานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณค่าชีวิตมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็กถึงผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมการสร้างประสบการณ์ชีวิตให้บุคคลได้เลือกกิจกรรมตามความสนใจ แบ่งได้ 3 แบบ คือ (1) งานเก็บสะสม คือ ใช้เวลาว่างในการเก็บสะสมของต่างๆ เช่น สะสมแสตมป์ ไปไม้สี รูปภาพ ภาพวิว ภาพโบราณวัตถุ เหรียญระลึก ธนบัตรเก่าๆ เครื่องลายคราม ฯลฯ (2) งานทำประดิษฐ์ คือ ใช้เวลาว่างในการสร้างสรรค์ประดิษฐ์สิ่งต่างๆ เช่น ที่รองจาน ดอกไม้ไฟ โปะตะเกียง และ (3) งานกิจกรรมในครัวเรือน คือ ใช้เวลาว่างในการปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงกล้วยไม้ เลี้ยงสัตว์ งานอดิเรก ถือเป็นเครื่องกลมเกลานิสัยให้บุคคลเป็นคนมีความละเอียดอ่อน สุขุมเยือกเย็น รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมอีกด้วย



การเลี้ยงสุนัข หนึ่งในงานอดิเรกประเภทงานกิจกรรมในครัวเรือน

6) **ดนตรีและร้องเพลง** กิจกรรมนันทนาการประเภทดนตรี และร้องเพลงเป็นกิจกรรมบันเทิงใจที่สามารถเข้าร่วมได้ง่าย สะดวก เป็นได้ทั้งผู้ร้องและผู้ฟัง ซึ่งต่างก็มีความสุข เป็นกิจกรรมที่จัดง่ายจนถึง มีความยิ่งใหญ่ ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่แสดงออกถึงพื้นฐานของบุคคลและ เชื้อชาติ ความมีอารยธรรม ความแตกต่างของชนชาติต่างๆ



การร้องเพลงแบบประสานเสียง

7) **กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง** เนื่องจากในเมืองมีคนอยู่อย่างหนาแน่น ที่พักผ่อนหย่อนใจไม่เพียงพอ ฉะนั้น กิจกรรมกลางแจ้งนอกสถานที่ชมภูมิประเทศศึกษาธรรมชาติ ทำให้มีชีวิตชีวายิ่งขึ้นและเป็นการเพิ่มความรู้ให้แก่กิจกรรมนี้ได้แก่ ยิงนก ตกปลา ล่าสัตว์ ว่ายน้ำ เทียวชมป่าไม้ สัตว์ป่า เทียววนอุทยาน เดินเล่น เดินทางไกล ฯลฯ



ภาพการล่องเรือชมความงามในเขื่อนรัชชประภา
จ.สุราษฎร์ธานี

8) **วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด)** กิจกรรมนันทนาการนี้เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ส่งเสริมปัญญา ความคิด ความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชาติแต่ละภาษา โดยเฉพาะของไทยมีกิจกรรมด้านนี้มาช้านาน เช่น กิจกรรมการพูดคุย กิจกรรมการอ่าน กิจกรรมทางการฟัง กิจกรรมทางการเขียน

9) **กิจกรรมทางสังคม** กิจกรรมนันทนาการทางสังคมได้แก่ กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จึงได้ร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อสังคม เช่น การประชุมพบปะสังสรรค์ การสมาคมสโมสร การรับประทานเลี้ยงในโอกาสต่าง ๆ ฯลฯ



ภาพการเลี้ยงฉลองหนึ่งในกิจกรรมนันทนาการทางสังคม

10) **กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ** เป็นกิจกรรมตามประเพณีของท้องถิ่นที่ประชาชนทั่วไปปฏิบัติ เช่น งานวันขึ้นปีใหม่ งานวันตรุษจีน สงกรานต์ งานเทศกาลประจำปีในท้องถิ่น กิจกรรมทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า กิจกรรมพิเศษ จัดให้มีขึ้นเพื่อประชาชนในท้องถิ่นได้พักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนานและทำบุญด้วย

11) บริการอาสาสมัคร ได้แก่ กิจกรรมที่บุคคลสมัครใจ เข้าร่วมเป็นกิจกรรมที่บริการอาสาสมัครแก่กลุ่มคน หรือชุมชน เพื่อ ประโยชน์ส่วนรวม เช่น กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร การบำเพ็ญประโยชน์ สาธารณสถานการพัฒนาชุดลอกคลอง การปลูกป่า ฯลฯ (สำนักนันทนาการ, 2555)



กิจกรรมยวอาสา
เพื่อนำเที่ยวในพื้นที่อุทยานแห่งชาติปางสีดา

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2

แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2555-2559) เริ่มใช้ในปี 2555 ต่อจากแผนพัฒนานันทนาการฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2550-2554) ได้กำหนดนโยบายหลักไว้ทั้งสิ้น 8 นโยบาย ดังนี้

1. นันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน โดยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ ทำให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ นอกจากนี้นันทนาการยังสร้างสัมพันธ์ภาพของคนในชุมชน ทำให้เกิดความสามัคคีที่มีความเข้มแข็งทางวัฒนธรรม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และเครือข่ายชุมชน ให้เชื่อมโยงกับการพัฒนาชนบท และเมืองให้เกิดความน่าอยู่มีความสุข สะดวก สะอาด ปลอดภัย มีระเบียบวินัย

2. นันทนาการเป็นเครื่องมือในการสร้างฐานรากของสังคม สร้างความปรองดองในชาติเป็นสังคมแห่งคุณธรรม จริยธรรม โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคน ครอบครัว ชุมชน และสังคมรวมไปถึงกลุ่มพิเศษต่างๆ เช่น กลุ่มด้อยโอกาส กลุ่มคนพิการ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ต้องขัง กลุ่มคนอาศัยตามเขตชายแดน กลุ่มชาวเขา กลุ่มเด็กเร่ร่อน กลุ่มชุมชนแออัด กลุ่มคนต่างด้าว เป็นต้น ให้เป็นแกนหลักของสังคมไทย และทำให้ประชาชนเกิดความตระหนักในการใช้กิจกรรมนันทนาการอย่างยั่งยืนเพื่อเป็นกลไกการพัฒนาสังคมและพัฒนาชาติ

3. ผลพลอยได้จากการดำเนินการนันทนาการอย่างมีประสิทธิภาพจะเสริมสร้างเศรษฐกิจฐานรากโดยการสร้างผลิตภัณฑ์และบริการทางด้านนันทนาการที่มีการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับความต้องการของคนในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย มีการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อใช้ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อันเป็นปัจจัยสำคัญในด้านการบริหารจัดการเพื่อสร้างประสิทธิภาพในการประกอบธุรกิจของผู้ประกอบการและผู้รับจ้างในสถานประกอบการ

4. เพิ่มประสิทธิภาพของการบริหารหน่วยงานนันทนาการทุกระดับ สร้างเครือข่ายนันทนาการ พร้อมกับยกระดับขีดความสามารถ โดยปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพคน อุปกรณ์ สถานที่ เทคโนโลยีและการบริหารจัดการที่ดี เพื่อยกระดับนันทนาการให้มีมาตรฐานสูงขึ้น และพัฒนาขีดความสามารถในการบริหารจัดการนันทนาการเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถในการบริหารจัดการนันทนาการเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถแข่งขันได้ในระดับนานาชาติ

5. สร้างนักนันทนาการอาชีพ ให้แพร่หลายรวมถึงการสนับสนุนให้เกิดการเรียนในสถานศึกษาจนสามารถผลิตนักนันทนาการรุ่นใหม่ที่มีพื้นฐานความรู้และมีขีดความสามารถในการวิเคราะห์การใช้ประโยชน์จากสังคมนันทนาการจนเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคมของประเทศที่กลมกลืนกับกระแสันทนาการยุคใหม่

6. พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานด้านนันทนาการ ได้แก่ อุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีคุณภาพและมาตรฐานความปลอดภัย เพื่อรองรับการร่วมมือของประชาคมอาเซียนด้านประชาสังคม และวัฒนธรรมอาเซียน

7. ส่งเสริมประชาชนให้ประกอบกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อมทรัพยากรธรรมชาติตลอดจนส่งเสริม อนุรักษ์ศิลปะ วัฒนธรรมไทยให้ดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

8. สร้างและพัฒนามาตรฐานนันทนาการแห่งชาติ ได้แก่ มาตรฐานด้านบุคลากร ด้านการบริหาร ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นต้น

การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ

จากที่กล่าวมานั้น กิจกรรมนันทนาการมีประโยชน์มากสำหรับผู้เข้าร่วม นำมาซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งร่างกายและจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพโดยกิจกรรมนันทนาการ ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวท่านดังนี้

1. เลือกกิจกรรมที่ชอบ เพลิดเพลิน และมีความสนใจ
2. เลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่เหมาะสมกับช่วงอายุ
3. เลือกกิจกรรมที่สามารถทำได้ง่าย ในเวลาว่าง
4. เลือกกิจกรรมที่มีการเข้าสังคม พบปะกับผู้คน
5. เลือกบรรยากาศในการทำกิจกรรมที่ดี ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์ที่ดียิ่งขึ้น



การสำรวจสุขภาพ หลังเลือกกิจกรรมนันทนาการ

เมื่อเลือกกิจกรรมนันทนาการแล้วควรสำรวจ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อให้มั่นใจว่าเมื่อทำกิจกรรมนันทนาการนั้น ๆ แล้ว ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสุขภาพจริง ๆ จึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของกิจกรรมนันทนาการที่ท่านเลือกให้เหมาะสมกับ กิจกรรมในชีวิตประจำ และช่วงอายุของแต่ละคน

กิจกรรมนันทนาการใช้เพื่อพัฒนาองค์รวมของมนุษย์ใน 5 ด้าน ซึ่งหากท่านเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการแล้วกิจกรรมนั้นส่งผลดีต่อท่าน ไม่ว่าจะเป็น ส่งผลต่อร่างกาย ส่งผลต่อจิตใจ ส่งผลต่ออารมณ์ ส่งผลต่อสังคม และส่งผลต่อการพัฒนาปัญญา ทั้งหมดก็ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้เข้าร่วมทั้งนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่ดี อยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง”



กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

จากการวิจัยของกรมพลศึกษาในปี พ.ศ. 2560 เรื่อง พฤติกรรม ความต้องการ และความคาดหวังเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของ ประชาชนที่ใช้บริการศูนย์การเรียนรู้กีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์ การกีฬาในสังกัดกรมพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า ประเภทของกิจกรรม นันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คือ กิจกรรมนันทนาการประเภท เกม กีฬา กิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล โดยประชาชนมีระดับความคาดหวัง ในการทำกิจกรรมนันทนาการในด้านสรีระพื้นฐานมากที่สุด โดยต้องการ ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

จึงขออธิบายการใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพ 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทเกม กีฬา และนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการประเภทเกม กีฬา และนันทนาการ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพ ให้ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำลายความสามารถของผู้เล่นใช้ร่างกายเป็นสื่อในการ แสดงออกในการเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็น กิจกรรมที่ต้องการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหว สติ ปัญญา ความทนทาน และพลังกำลังของร่างกาย โดยในบางกิจกรรม

อาจมีการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ กิจกรรมนั้นหน่นนาการประเภทนี้เป็นกิจกรรม
นั้นหน่นนาการที่ส่งผลโดยตรงต่อการส่งเสริมสุขภาพ โดยหากท่านต้องการ
เสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ท่านควรรำค้ำึงถึงหลักการ
FITT ดังนี้

หลักในการออกกำลังกายแบบ FITT

การออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจกรรมนั้นหน่นนาการที่สำคัญในการ
ส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งตามสัจญชาตญญานของมนุษย์ ได้ถูกสร้างมาเพื่อให้
ทำกิจกรรมทางกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด การเดิน โดยเราสามารถ
ทำได้โดยอัตโนมัติ ซึ่งหากเราไม่ใช้ร่างกายในการออกกำลังกายจะทำให้
อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลง เป็นสาเหตุให้ร่างกายเสื่อมโทรม เป็นบ่อเกิด
ของโรคต่างๆ แต่หากออกกำลังกายอย่างไม่ถูกวิธีก็อาจทำให้ร่างกาย
เสื่อมโทรมได้เช่นกัน ซึ่งการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีนั้น ต้องรำค้ำึงถึง
หลัก 4 ประการ ดังนี้

- F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย
- I-Intensity ความหนักหรือความเข้มข้นในการออกกำลังกาย
- T-Time เวลาในการออกกำลังกาย
- T-Type ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย

F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย หากท่านต้องการมี
ร่างกายที่แข็งแรงแล้วนั้น ท่านควรจะทำออกกำลังกายเป็นประจำ สม่่าเสมอ
ซึ่งหมายถึงควรออกกำลังกายไม่ต่ำกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องเป็น
ระยะเวลาพอสมควร จะทำให้มีสุขภาพที่ดี ห่างไกลโรคร้าย

I-Intensity ความหนักหรือความเข้มข้นในการออกกำลังกาย

ความหนักนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยผู้ออกกำลังกายจะต้องสังเกตตัวเองและปรับระดับความหนักของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกายของตน ซึ่งจำเป็นต้องใช้อายุเป็นปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกายด้วย โดยความหนักนั้น สังเกตได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ ไม่ควรเกินขีดจำกัดของร่างกาย หรือหมายถึงอัตราการเต้นของหัวใจไม่ควรเกิน 220-อายุ (ปี) เช่น อายุ 20 ปี ควรออกกำลังกายที่อัตราการเต้นของหัวใจไม่เกิน 200 ครั้งต่อนาที $(220-20 \text{ (ปี)})=200$ ครั้งต่อนาที) ซึ่งหากไม่สามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจได้ในขณะที่ออกกำลังกาย ให้ใช้การประมาณความเหนื่อยของร่างกายโดยการพูด ในขณะที่ออกกำลังกายควรที่จะยังสามารถพูดได้บ้างเป็นคำๆ หากเหนื่อยจนพูดไม่ได้เลยให้สันนิษฐานว่าใช้ร่างกายหนักเกินไปควรปรับลดความหนักในการออกกำลังกายลงอยู่ในระดับที่เหมาะสม



ภาพกิจกรรมการล่องแก่ง กิจกรรมนันทนาการ
ที่เป็นหนึ่งในกิจกรรมการออกกำลังกาย

T-Time เวลาในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง โดยระยะเวลาในการออกกำลังกาย ต่อครั้งนั้น ไม่ควรต่ำกว่า 30 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จะเป็นผลดี ต่อร่างกายมากที่สุด

T-Type ประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกาย ควรคำนึงถึงประเภทกิจกรรมที่ตนชอบ เหมาะสมกับช่วงอายุ และ สภาพร่างกายของผู้ออกกำลังกาย เพื่อให้ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้ดีที่สุดในทั้งร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายตามหลัก FITT อย่างปลอดภัยและเหมาะสมกับ แต่ละบุคคลนั้น จะทำให้การออกกำลังกายนั้นสามารถส่งเสริมสุขภาพ ได้อย่างแน่นอน



ภาพลานสกีที่ใช้จัดแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูหนาว ณ เมืองเปียงชอนประเทศสาธารณรัฐเกาหลีใต้

2. กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภทกิจกรรมทางสังคม

กิจกรรมทางสังคมได้แก่กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จึงได้เข้าร่วมประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อสังคม เช่น การประชุมพบปะสังสรรค์ การสมาคมสโมสร การรับประทานเลี้ยง ในโอกาสต่างๆ ฯลฯ

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องการความรัก ความเข้าใจ ความสัมพันธ์ และการเป็นเจ้าของ ดังนั้น กิจกรรมนันทนาการทางสังคม เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมโอกาส มนุษย์สัมพันธ์ ความเข้าใจ ความสามัคคีอันดีต่อเพื่อนมนุษย์

คุณค่าของกิจกรรมนันทนาการทางสังคมมีดังนี้

1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
3. ผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
4. ส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม

จากคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการทางสังคม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางสังคมได้มีโอกาสได้เข้าสังคม ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี และเกิดสุขภาพกายที่ดีตามมา โดยกิจกรรมนันทนาการทางสังคมมีกิจกรรมย่อยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเลือกได้ดังนี้

1. เกมที่มีความหลากหลาย เช่น เกมสร้างสรรค์ เกมเบ็ดเตล็ด
2. ละคร เป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ช่วยในการสร้างการแสดงออกทางจินตนาการและความสนุกสนาน เพลิดเพลินของชุมชน
3. ดนตรีและมหรสพ เพื่อการสร้างสรรค์ในกลุ่มคน และเป็นการระบายอารมณ์ สร้างความรัก ความเข้าใจ มิตรภาพ วัฒนธรรมประเพณีในชาติและนานาชาติ
4. การเดินร่ำและกิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ การละเล่นพื้นเมือง
5. กีฬาเพื่อนันทนาการส่งเสริมคุณค่าความสามัคคี
6. ศิลปหัตถกรรมซึ่งมีประโยชน์ต่อชุมชน
7. งานเลี้ยงสังสรรค์

จากที่กล่าวมาแล้วนั้นกิจกรรมนันทนาการทางสังคมเป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพโดยเฉพาะสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง ส่งเสริมสังคมให้เป็นหนึ่งเดียวกัน จึงควรนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้แข็งแรง

3. กิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมสุขภาพประเภท กิจกรรมพิเศษตามเทศกาล

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นในโอกาสเทศกาลพิเศษต้องมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่เพื่อเปิดโอกาสให้ชุมชนได้มาร่วมกัน เช่น เทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง ตรุษจีน รวมถึงกิจกรรมวันพิเศษของบุคคลในครอบครัว เช่น วันเกิด เป็นต้น

คุณค่าของนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล

1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน
2. เป็นการเปิดโอกาสการทำงาน และสร้างโปรแกรมนันทนาการ
3. เป็นการใช้สื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชนเพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน
4. เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์
5. เป็นการทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน

กิจกรรมนันทนาการประเภทกิจกรรมพิเศษตามเทศกาล สามารถแบ่งกิจกรรมเพิ่มเติมได้ดังนี้

1. วันพิเศษ เทศกาล มหกรรมต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ ลอยกระทง เป็นต้น
2. นิทรรศการ เป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจให้กับชุมชน
3. การแสดงบนเวที
4. การประกวดทักษะความสามารถ
5. เทศกาลเต้นรำ เทศกาลดนตรี เทศกาลศิลปหัตถกรรม เทศกาลกีฬาพื้นเมือง

จากกิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมา กิจกรรมนันทนาการในเทศกาลพิเศษ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตเป็นหลักทั้งของบุคคล และของชุมชน ดังนั้น ชุมชนต่าง ๆ ควรนำกิจกรรมนันทนาการกิจกรรมพิเศษไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในชุมชน

รายการอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. 2560. รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่อง พฤติกรรมความต้องการ และความคาดหวังเกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการของประชาชนที่ใช้บริการศูนย์การเรียนรู้กีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬาในสังกัดกรมพลศึกษา. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- กำโชค เพื่อกุลวรรณ. 2559. ผู้นำนันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- คณิต เขียววิชัย. 2534. หลัคนันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พิมพ์ลักษณ์.
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. 2556. การนันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระเจ้าพระยา. 2554. ความเครียด. สืบค้นจาก: [http://www.somdet.go.th/Knowledge_\(saranarue\)/1.php](http://www.somdet.go.th/Knowledge_(saranarue)/1.php)
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2559. รายงานสุขภาพคนไทย 2559 ตายดี : วิธีที่เลือกได้. สืบค้นจาก : <http://www.hiso.or.th/hiso5/report/report2016T.php>
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552. รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ. 2551-2552. สืบค้นจาก : <http://www.hiso.or.th/hiso5/report/report6.php>

สมบัติ กาญจนกิจ. 2557. **นันทนาการอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว.**
(พิมพ์ครั้งที่ 2) กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. 2554. **เอกสารประกอบคำสอนวิชา 3904308**
การส่งเสริมสุขภาพ. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2559. **สาระสุขภาพ.**
สืบค้นจาก : <http://www.thaihealth.or.th/NewsHealth.html>

สำนักนันทนาการ. 2555. **แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติฉบับที่ 2**
พ.ศ. 2555-2559. กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

คณะผู้จัดทำ

คณะที่ปรึกษา

นายนเร เหล่าวิชา

อธิบดีกรมพลศึกษา

นางสาวดารณี ลิขิตวรศักดิ์

ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ

รักษาราชการแทนรองอธิบดี

กรมพลศึกษา

รศ.ดร.ฤาเดช เกิดวิชัย

อธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านส่งเสริม

และพัฒนานันทนาการ

คณะผู้จัดทำ

นางพัชรา เทียมเพ็ชร

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

นางสาวปาจรีย์ บุตรกินรี

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

นายอดุลยชาติ ชันธมะ

นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ

นางสาวมณฑินี มีสมบูรณ์

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

นางสาวกฤตกัญญา คชรินทร์

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

คณะผู้จัดทำ

ดร.รัตนา ปานเรียนแสน

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ดร.กิ่งกนก เสาวภาวงศ์

คณะวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อม

และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รศ.ดร.รชดา เครือทิวา

สถาบันการพลศึกษา

วิทยาเขตอ่างทอง

ผศ.ดร.วีระ บางแสง

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

อ.กัณฑ์พงษ์ ปราบสงบ

วิทยาลัยสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

นางสาวนิรมล บุญนาค

นักจัดการงานทั่วไป

นางสาวโชติกา ศัลยพงษ์

บุคลากรสนับสนุน

นางสาวธัญญาลักษณ์ สารระจันทร์

เจ้าหน้าที่ประสานงาน