

ใบความรู้ เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

“เวลา และวารี ไม่เคยมีคอยทำใคร มีแต่จะผ่านไป มิหยุดยั้ง มิย้อนคืน”

จากคำกลอนบทนี้ แสดงให้เราเห็นถึงความสำคัญของเวลา และให้เราได้ตระหนักว่าควรรู้จักใช้เวลาอย่างมีค่า เพราะการปล่อยชีวิตไปวันๆ โดยไม่ได้กำหนดว่าจะทำอะไรบ้าง ทำให้ไม่ได้ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ดังนั้นเราควรจะมีการวางแผน หรือกำหนดว่าเราควรจะทำอะไร เวลาไหน อย่างไร เช่น ใน 1 วัน เราใช้เวลาในการพักผ่อน นอนหลับประมาณ 6-8 ชั่วโมง ทำกิจกรรมงานในหน้าที่ 8 ชั่วโมง ส่วนเวลาที่เหลืออีก 8 ชั่วโมง ควรจะทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างสูงสุด เช่น

1. การเล่นกีฬา ทั้งกีฬากลางแจ้ง และกีฬาในร่ม เพื่อให้สุขภาพกาย ใจ สมบูรณ์
2. การเล่นดนตรี อันเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ที่ช่วยทำให้จิตใจ มีความสุขสดชื่น
ไม่ว่าจะเป็นการเล่น หรือการฟัง
3. การอ่านหนังสือต่างๆ เพื่อความบันเทิง เสริมความรู้ หรือเพื่อให้เป็นคน
ที่ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมือง เป็นต้น
4. การทำงานศิลปะต่างๆ เช่น วาดเขียน แกะสลัก เย็บปักถักร้อย ฯลฯ ซึ่งเป็นการช่วย
ทำให้เราได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้นว่า เรามีความสามารถหรือความถนัดด้านใด ตลอดจนทำให้ได้ฝึก
ตนเองให้มีความชำนาญขึ้น และทำให้มีรายได้พิเศษอีกด้วย
5. การสะสมสิ่งของต่างๆ เช่น แสตมป์ เหรียญ พวงกุญแจ ฯลฯ ทำให้มีการผูกมิตร
6. การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ เพื่อความสวยงาม และสดชื่นทางใจ และอาจนำไปสู่
การมีรายได้พิเศษเพิ่มขึ้น
7. การหารายได้พิเศษต่าง ๆ เช่น การพับถุงกระดาษขาย การรับจ้างร้อยพวงมาลัย การรับจ้าง
เลี้ยงเด็ก ฯลฯ เป็นต้น
8. ฝึกทักษะต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น การฝึกใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมต่าง ๆ

แหล่งอ้างอิง

กรมพลศึกษา . สุขภาพสดใส สุขใจวัยรุ่น . กรุงเทพฯ : บริษัทริชาร์ดสัน วิคส์ จำกัด , ม.ป.ป.

วิชาแนะแนว ม.1 (on line / on hand)

ผู้สอน ครูแอปเปิ้ล

ปีการศึกษา 3 มกราคม 2564

ใบงาน
เรื่อง การใช้เวลาว่างของฉัน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น... ..เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาว่างของตนเอง และบันทึกรายละเอียดตามหัวข้อดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม

.....

2. วิธีหรือขั้นตอนการทำกิจกรรม

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. คุณค่าหรือคุณประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

.....
.....
.....
.....
.....
.....

วิชาแนะแนว ม.1 (on line / on hand)

ผู้สอน ครูแอปเปิ้ล

สัปดาห์ที่ 3 มกราคม 2564