

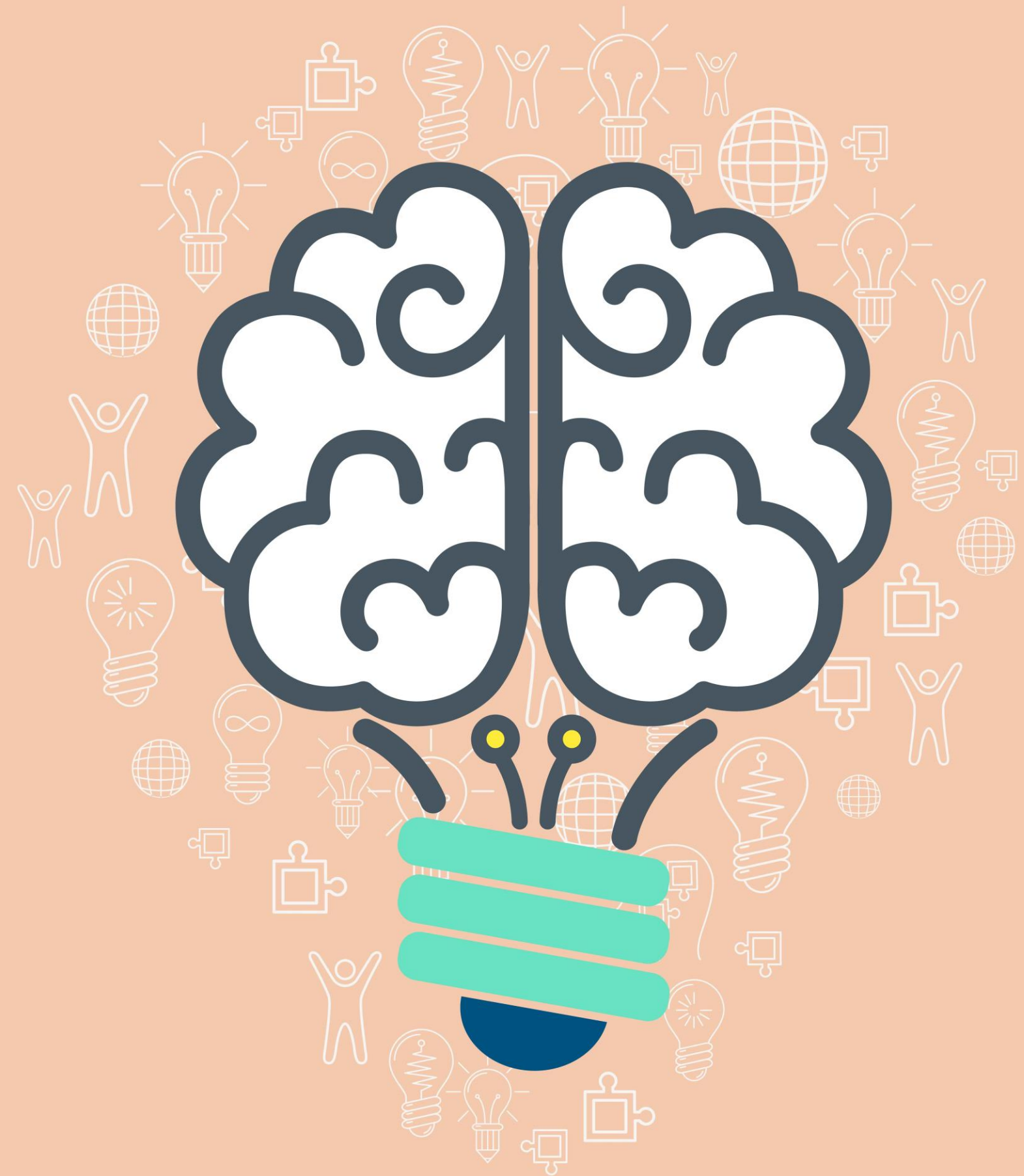
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง ประโยชน์ของนันทนาการ

ครูผู้สอน ครูสุวิทย์ พุมนวล





ประโยชน์ของนันทนาการ





จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นำเสนอความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการ
2. เข้าร่วมกิจกรรมนั้นหน้าการได้อย่างน้อย 1 กิจกรรม
3. นักเรียนแสดงพฤติกรรมใฝ่เรียนรู้ มีวินัยและมีจิตสาธารณะ





ประโยชน์ของนันทนาการ

1. ด้านสุขภาพ
2. ด้านมนุษยสัมพันธ์
3. การพัฒนาความเป็นพลเมืองดี
4. ด้านการพัฒนาตนเอง





จุดมุ่งหมายของกิจกรรมนันทนาการ

1. เพื่อพัฒนาอารมณ์

เป็นกระบวนการพัฒนาและเสริมสร้างอารมณ์
โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลาง และ เป็นไป
ด้วยความสมัครใจ





2. เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่

ความหลากหลายของกิจกรรม ได้ไป
สถานที่ใหม่ ได้พบเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น





3. เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์

นั้นทนทานการบางอย่างที่เคยเข้าร่วมมาแล้ว
อยากกลับไปร่วมกิจกรรมเดิมอีก เพราะเกิด
ความประทับใจจะช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์นั้น
ให้มากขึ้น





4. เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม

โดยฝึกให้ผู้เข้าร่วมมีโอกาสร่วมกิจกรรม
กับผู้อื่นด้วยความสมัครใจ ส่งเสริมการทำงาน
เป็นทีม รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น





5. ส่งเสริมการแสดงออก

ในด้านความรู้สึก อารมณ์ ความคิด
สร้างสรรค์ การเลียนแบบหรือพฤติกรรมต่างๆ





6. เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

เป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์
สร้างความสุข ส่งเสริมความสามารถของ
บุคคล ช่วยให้สุขภาพและจิตใจดีขึ้น





7. เพื่อส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ

ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญ
งอกงามทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และ
สติปัญญา ตามความสนใจและความต้องการของ
บุคคล





8. เพื่อส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

เป็นการให้การศึกษาในด้านการช่วยเหลือ
ตนเอง รู้จักสิทธิ หน้าที่ ความรับผิดชอบ
ระเบียบวินัย การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น



เกมกระซิบบ้าง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการสังเกตและจดจำ
2. เพื่อชี้ให้เห็นการที่มีข่าวลือ
3. เพื่อฝึกให้เป็นคนที่มีเหตุผลเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
4. เพื่อไม่ให้เชื่อคนง่าย



วิธีเล่น

1. ผู้นำเกมแบ่งผู้เล่นออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน
2. ให้แต่ละกลุ่มเลือกหัวหน้ากลุ่มนั่งอยู่แถวหน้า
3. ผู้นำเกมเตรียมข้อความที่เป็นเรื่องราวง่ายๆ เอาไว้
4. เริ่มเล่น ผู้นำเกมให้หัวหน้ากลุ่มแต่ละกลุ่มออกมาอ่านข้อความ แล้วไปกระซิบคนที่ 1 คนที่ 1 ก็จะกระซิบคนที่ 2 คนที่ 2 ก็จะกระซิบคนที่ 3 ต่อๆ กันไปจนถึงคนสุดท้าย
5. เมื่อคนสุดท้ายของกลุ่มได้รับฟังแล้วให้วิ่งมาบอกผู้นำเกม หรือ เขียนข้อความนำมาส่งให้ผู้นำเกม
6. กลุ่มไหนที่เสร็จก่อนและถูกต้องจะเป็นกลุ่มที่ชนะ



เกมแสดงเจี๊ยบ



วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสนุกสนาน
2. เพื่อฝึกสมาธิ



1. ผู้เล่นนั่งบนพื้นเป็นวงกลมหรือยืนเป็นแถวหน้ากระดาน
2. เลือกผู้เล่นคนที่หนึ่ง เป็นผู้เริ่มทำอะไรก็ได้ต่อคนถัดไป
เช่น จับคาง คนต่อไปก็จับคางเช่นกัน และคนต่อไปก็ทำ
เช่นเดียวกันจนครบรอบ
3. หากใครหัวเราะ ผู้นั้นต้องออกจากวงกลมหรือแถว
4. หากไม่มีใครหัวเราะให้เปลี่ยนเป็นทำอย่างอื่น เช่น จี๊สะเอว
5. คนที่เหลือคนสุดท้ายเป็นผู้ชนะ





สรุป

นันทนาการเป็นกิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วม
ด้วยความสมัครใจ เมื่อร่วมแล้วก่อให้เกิด
ความสุข สนุกสนาน เกิดพัฒนาการทางด้าน
ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

