



กรมพลศึกษา

บันทึกนาการ คือวิถีชีวิต





สภาพทางสังคมในยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีแห่งยุคดิจิทัล ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยในสังคมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย จากอิทธิพลของกระแสทุนนิยม ผู้คนแสวงหาความสุขจากวัตถุมากขึ้น เกิดปัญหาทางสังคมทั้งภาวะความเครียด โรคภัย และปัญหาความรุนแรงที่มีมากยิ่งขึ้นอย่างทวีคูณ สะท้อนให้เห็นถึงสภาพจิตใจของคนในสังคม ปัญหาเหล่านี้เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนจะได้รับผลกระทบโดยตรง เนื่องจากวัยเด็กยังขาดประสบการณ์ชีวิต ขาดวิจารณญาณในการแยกแยะ และวิเคราะห์สิ่งดีชั่ว กลายเป็นอีกจุดเริ่มต้นของปัญหาทางสังคม

นันทนาการเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพของคน และเป็นเครื่องมือในการสร้างรากฐานที่มั่นคงของสังคม มีประโยชน์ในการช่วยรักษาสมดุลของการดำเนินชีวิต หากเด็ก เยาวชน และประชาชน ใช้เวลาว่างในการประกอบกิจกรรมนันทนาการจะช่วยให้บุคคล มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ อีกทั้งเป็นกลไกที่สำคัญของชีวิต เพราะนันทนาการ คือ วิถีชีวิต

“นันทนาการเป็นกิจกรรมที่ดี
ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ
ไม่ขัดต่อกฎหมายหรือจารีตประเพณี
ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน
เพลิดเพลิน และความพึงพอใจ
แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม”



กิจกรรมนันทนาการสามารถแบ่งออกได้เป็น 11 ประเภท

1. ศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)

เป็นงานฝีมือหรือสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ เช่น การวาดรูป ปักกระดาษ เย็บปักถักร้อย งานแกะสลัก งานจักสาน งานปั้น การประดิษฐ์ ศิลปะ DIY (Do It Yourself) และงานศิลปะอื่น ๆ



2. เกมและกีฬา (Game and Sports)

เป็นกิจกรรมทางพลศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมกลางแจ้ง Outdoor Activities และกิจกรรมในร่ม Indoor Activities ซึ่งกิจกรรมเกมและกีฬา เป็นกิจกรรมที่มีความสนุก ทำหาย เสริมทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังเป็นกิจกรรมทางสังคมอีกด้วยเช่น ว่ายน้ำ การเล่นฟุตบอล การออกกำลังกายในฟิตเนส บาสเกตบอล หมากรุก เกมเบ็ดเตล็ด และการละเล่นพื้นเมือง

3. การเต้นรำ (Dances)

เป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะต่าง ๆ สร้างความสนุกสนาน บางกิจกรรมอาจจะมีทั้งการร้องเพลงและเต้นไปพร้อม ๆ กัน เช่น เต้นบัลเล่ต์ Hip Hop B-Boy รำไทย ลีลาศ ระบำพื้นเมือง โมเดิร์นแดนซ์ และนาฏศิลป์อื่น ๆ





4. การละคร (Drama)

เป็นกิจกรรมที่ให้ความบันเทิง ทั้งกับผู้ทำและผู้ชม นอกจากนี้การละครยังสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงของสังคมในยุคนั้น ๆ ด้วย เช่น ชมภาพยนตร์ ละครทีวี เล่นละครใบ้ ละครเวที โขน หุ่นกระบอก หนังตะลุง

5. งานอดิเรก (Hobbies)

เป็นกิจกรรมที่มีหลากหลาย สามารถเลือกได้ตามความสนใจ ทั้งประเภทสะสม การกระทำ หรืองานสร้างสรรค์ เช่น สะสมแสตมป์ ทำอาหาร ถ่ายภาพ จัดดอกไม้ สะสมของเล่น การเลี้ยงสัตว์ ปลูกต้นไม้ งานประดิษฐ์ การออกแบบต่าง ๆ



6. การดนตรีและร้องเพลง

(Music and Singing)

เป็นกิจกรรมทางด้านดนตรีทุกชนิดที่ให้ความบันเทิง เป็นการผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องเพลง ฟังเพลง เล่นดนตรี รวมไปถึงการสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การแต่งเนื้อเพลง แต่งทำนองเพลง เรียบเรียงเพลง



1. ศิลปหัตถกรรม (Arts and Crafts)
2. เกมและกีฬา (Game and Sports)
3. การเต้นรำ (Dances)
4. การละคร (Drama)
5. งานอดิเรก (Hobbies)
6. การดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)

7. กิจกรรมกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Activities)
8. วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด) (Reading, Writing, Speaking)
9. กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)
10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ (Special Events)
11. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services)









7. กิจกรรมกลางแจ้ง / นอกเมือง (Outdoor Activities)

เป็นกิจกรรมนอกสถานที่ ที่ทำให้ผู้ทำกิจกรรมได้เรียนรู้ ได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และได้พักผ่อน เช่น การไปค่ายพักแรม ท่องเที่ยวตามแหล่งธรรมชาติ ทะเล ภูเขา น้ำตก ปั่นจักรยาน ส่องนก ไปสวนสาธารณะ สวนสนุก สนามเด็กเล่น สวนสัตว์



8. วรรณกรรม (อ่าน เขียน พูด) (Reading, Writing, Speaking)

เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคคลพัฒนาทักษะ ความรู้อย่างสร้างสรรค์ เช่น การอ่าน วรรณกรรม นวนิยาย หนังสือพิมพ์ การดู การเขียนเรื่องสั้น บันทึกเรื่องราวประจำวัน บทความ บทร้อยกรอง การพูดในชุมชน การโต้วาที การเล่นเกม การฟังอภิปราย ทอล์คโชว์



9. กิจกรรมทางสังคม (Social Activities)

เป็นกิจกรรมที่กลุ่มคนในสังคม
ร่วมจัดขึ้น เน้นการรวมตัวกันของบุคคล
อันจะก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน
เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานเลี้ยงวันเกิด
การฉลองในโอกาสพิเศษต่าง ๆ
หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่จัดขึ้นในชุมชน



10. กิจกรรมพิเศษตามเทศกาลต่าง ๆ (Special Events)

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นการเฉพาะหรือกรณีพิเศษ
โดยจะจัดขึ้นตามวาระเป็นครั้งคราว เพื่อสืบสาน
ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม รวมไปถึง
กิจกรรมทางศาสนา เช่น วันสงกรานต์ วันลอยกระทง
วันปีใหม่ ตรุษจีน คริสต์มาส และกิจกรรมในวันสำคัญ
ทางศาสนา



11. การบริการอาสาสมัคร (Voluntary Services)

เป็นกิจกรรมที่ผู้ทำสมัครใจที่จะให้บริการ
ด้านต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือชุมชน สังคม
ประเทศชาติ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริม
คุณธรรมจริยธรรมแก่ผู้ทำ เช่น
การบริจาคโลหิต ให้บริการพัฒนาชุมชน
การเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้อื่น
การบำเพ็ญประโยชน์ด้วยความสมัครใจ



การใช้เวลาว่าง เป็นองค์ประกอบสำคัญของการดำเนินชีวิตมนุษย์ เป็นพื้นฐานของคุณภาพชีวิต การใช้เวลาว่างจะช่วยให้เกิดความสุขระหว่างจิตใจ ร่างกาย และพัฒนาการของแต่ละบุคคล Jenkins and Pigram. (2003).

การดำเนินชีวิตในทุกช่วงเวลาหากทุกคนสามารถแบ่งเวลาได้อย่างสมดุล และใช้เวลาว่างทำกิจกรรมนันทนาการ นันทนาการจะเป็นสิ่งช่วยในการเสริมสร้างประสบการณ์ ช่วยพัฒนาอารมณ์สุขในชีวิต ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ผ่อนคลายความเครียด ป้องกันปัญหาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดีทำให้ทุกคนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ถือได้ว่ำนันทนาการเป็นการใช้ศาสตร์และศิลป์ประกอบการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อสร้างความสุข ความพึงพอใจอันจะก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้สังคมมีความสุข ซึ่งเป็นอีกหนึ่งหนทางในการขับเคลื่อนให้ประเทศชาติเจริญรุ่งเรืองสืบไป



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.พัฒนาชาติ กฤติบวร

ดร.ชาลววิทย์ ผลชีวิน

นายธวัช ถาวรสวัสดิ์

นายวิจิต ชีเชื้อ

นายชลิต เขียวพุ่มพวง

รองศาสตราจารย์ ดร.กำโชค เผือกสุวรรณ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พนมศักดิ์ สวัสดิ์พงษ์

ดร.กิตติพงษ์ โพธิ์มู

นางรุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง

อธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

รองอธิบดีกรมพลศึกษา

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านนันทนาการ

ผู้อำนวยการสำนักนันทนาการ

ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ

ผู้จัดทำ เรียบเรียง และบรรณาธิการ

นางสาวมนัญญา เอี่ยมบุตร

นักพัฒนาการกีฬาปฏิบัติการ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กลุ่มนันทนาการเด็กและเยาวชน

สำนักนันทนาการ

กรมพลศึกษา

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



“กิจกรรมนันทนาการ ทำง่าย ทำได้ ทำเลย”

จัดทำโดย

สำนักนันทนาการ
กรมพลศึกษา
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ISBN 978-616-297-148-8