

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กัลยา วานิชย์บัญชา, การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545.
- คณิต เทียววิชัย. หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม, 2534.
- จรวัยพร ธรณินทร์. สุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพมหานคร: ต้นอ่อน แกรมมี่, 2539.
- จิราภรณ์ จอกแก้ว. แนวทางการจัดบริการทางการศึกษาให้กับผู้สูงอายุในชนบท. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การศึกษาผู้ใหญ่) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- ฉัตรชัย ยังพลจันทร์. การจัดกิจกรรม บริหารร่างกาย ยืดหยุ่น และเกม. โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- ชินวัฒน์ คำหวาน. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน. กรุงเทพมหานคร: ศุภวณิชการพิมพ์, 2532.
- ณัฐพล อันตรเสน. การศึกษาปัญหาการจัดและดำเนินการโครงการนันทนาการในโรงเรียนสำหรับเด็กพิเศษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- เต็มเพชร สุขคนาภิบาล. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- ทัศนีย์ ช้อนขุนทด. การเปรียบเทียบผลของการมีส่วนร่วมโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและอัตมโนทัศน์ของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลางบ้านปราณี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

- นภาพร ชัยวรรณ, จอห์น โนเดล และศิริวรรณ ศิริบุญ ประชากรผู้สูงอายุไทย: ลักษณะทางประชากรและสังคมจากแหล่งข้อมูลวิชาการ. เอกสารสถาบันหมายเลข 180/133ม, สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: 2533.
- นุชนางค์ กุลวงศ์. การศึกษาความต้องการด้านสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาในเขตอุตสาหกรรม จังหวัดสมุทรปราการ.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- บรรลุ ศิริพานิช. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โครงการจัดพิมพ์คปไฟ, 2543.
- บรรลุ ศิริพานิช. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2538.
- ประคอง กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- พอง เกิดแก้ว. การจัดกีฬาเพื่อนันทนาการสำหรับนิสิตและนักเรียนส่วนใหญ่ในสถาบันการศึกษาวารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: 2527.
- ประมวญ ดิคนินสัน. เตรียมใจสู่วัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: แพลน พับลิชชิ่ง จำกัด, 2534.
- พีระพงศ์ บุญศิริ นันทนาการและการจัดการ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, 2542.
- ภูฟ้า เสวกพันธ์. ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาเชาว์อารมณ์ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- รัฐพล ใฝ่งาม. ผลของการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ทางพลศึกษาในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- วารุณี อมรทัต(ผู้แปล). ความคิดเห็นต่างๆเกี่ยวกับเวลาว่างและนันทนาการการวิเคราะห์เชิงวิจารณ์. งานแปลของคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ, 2543.
- สมบัติ กาญจนกิจ. โครงการพัฒนารายวิชา 3906301 หลัคนันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2546.
- สมบัติ กาญจนกิจ. จิตวิทยาการกีฬา: แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการชุมชนและโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สมบัติ กาญจนกิจ. นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ทำมาดี, 2544.

- สมบัติ กาญจนกิจ. รวมบทความกีฬา นันทนาการสังคม. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิชา
วิทยาศาสตร์การกีฬา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สุดา กาญจนะวณิช. การเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิคแบบศิลปะมวยไทยกับการ
เดินแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- สุชาติ ไสมประยูร. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2541.
- สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาการศึกษาระบบนอกโรงเรียน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. ผู้สูงอายุในประเทศไทย. สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. สาขาวิชาเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ
และพดมาวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2542.
- สุรพงษ์ ไสธนะเสถียร. หลักและทฤษฎีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. คณะวารสารศาสตร์และสื่อสาร
มวลชน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2545.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาชลบุรี, 2541.
- เสนอ อินทรสุขศรี. ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง, 2545.
- หทัยรัตน์ บุญเสมอ. การเปรียบเทียบแบบการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในศูนย์บริการทางสังคม
ผู้สูงอายุดินแดง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

ภาษาอังกฤษ

- Bollin, S. The At Home Independence Program : A Recreation Program Implemented by a Volunteer Psychology Literature. Toledo : Unison Behavioral Health Group, 1998.
- Butler, G. D. Introduction to Community Recreation. New York : McGraw – Hill, 1959.
- Caffarella, R.S. Planning Programs for Adult Learners. San Francisco : Jossey-Bass Publishers , 1994.
- Cordes, K.A. and Ibrahim, H.M. Applications in Recreation and Leisure for Today and Future. (2nd ed.) Boston : WCB McGraw – Hill, 1999.
- Dawdah. Assessing Emotional Intelligence : Recreation. Dissertation Abstracts International. 2000.
- Hahn, D.B. Focus on Health. St. Louis : Mosby, 1990.
- Kraus. R. and Curtis, J. Creative Management in Recreation. Park and Leisure Service. (6th ed.) St. Louis : McGraw – Hill, 2000.
- Lewis, C.B. Aging, the Health Care Challenge : an Interdisciplinary to Assessment and Rehabilitative Management of the Elderly. (3rd ed.) Philadelphia : F.A. Davis, 1990.
- Nord, M. The Association of Forest Recreation with Environmentalism Psychology Literature. Madison, WI : University of Wisconsin, 1998.
- Pender, N. J., Health Promotion in Nursing Practice. New York : Appleton & Lange, 1987.
- Robbins, G.; Powers, D. and Burgess, S. A Wellness Way of Life. (4th ed.) Boston : WCB McGraw – Hill, 1999.
- Stewart, W.P. Insearch of Situational Effects in Outdoor Recreation Psychology Literature. Urbana, IL : University of Illinois, 1999.
- Stone, W. L. and Stone, C. G. Recreation Leadership. New York : The William Frederick Press, 1952.
- Williams, B. K., Health for life. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole Publishing Company, 1995.
- Wuest, D. A. Foundations of Physical Education and Sport. St. Louis : Mosby, 1995.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพ

โปรแกรมนันทนาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้ในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านสติปัญญาของผู้สูงอายุหญิง เข้าร่วมกิจกรรมเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในช่วงเวลา 16.00 –17.00 น.

คุณค่ากิจกรรมนันทนาการ

1. กิจกรรมนันทนาการพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ

ได้แก่ กายบริหาร การบริหารแบบแอโรบิค การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ วอลเลย์ แรลลี่

คุณค่า

1. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ผ่อนคลายความเครียด
3. เพลิดเพลินสนุกสนาน
4. พัฒนาสมรรถภาพในการเคลื่อนไหว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ
5. พัฒนาระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
6. บางกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นหมู่คณะ
7. ช่วยส่งเสริมการเข้าสังคม
8. ช่วยให้มีบุคลิกภาพที่ดี
9. ร่างกายแข็งแรง
10. เชื่อในผลดีของการออกกำลังกาย

2. กิจกรรมนันทนาการเกมกีฬา (Games and Sport)

ได้แก่ เกมการละเล่นพื้นเมือง

คุณค่า

1. ได้ออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
2. ช่วยผ่อนคลายความเครียดจากความวิตกกังวลจากความเครียด
3. สัมผัสเรื่องที่ยากสัมผัส เปลี่ยนบรรยากาศ
4. สุขภาพแข็งแรงมีชีวิตที่ยืนยาว

5. รู้จักเพื่อนร่วมเล่นคนอื่น สร้างมนุษยสัมพันธ์
6. สนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการช่วยพัฒนาทางอารมณ์
7. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ
8. รูปร่างทรวดทรงดี ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
9. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางสังคม
10. มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

3. กิจกรรมนันทนาการศิลปหัตถกรรม (Art and Crafts)

ได้แก่ การทำเครื่องจักสาน การแกะสลักผักผลไม้

คุณค่า

1. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ตนเองมีคุณค่า
2. ผ่อนคลายความเครียด เปลี่ยนบรรยากาศ
3. เพลิดเพลิน สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์สุข
4. มีความคิดสร้างสรรค์ เหมาะกับบุคคลทุกระดับวัย
5. ฝึกความอดทน ใจเย็น มีความพากเพียรพยายาม
6. ทำให้เกิดสมาธิในการทำงาน
7. ได้ความรู้เพิ่มเติม
8. เกิดความภูมิใจในตนเอง สร้างความมั่นใจในตนเอง
9. เพิ่มทักษะการใช้มือ และนิ้วมือ ประสานกับสมองในการประดิษฐ์, วาด ปั้นสิ่งต่างๆ
10. สามารถเข้าร่วมได้ทุกเพศทุกวัย สร้างมนุษยสัมพันธ์

4. กิจกรรมนันทนาการการเต้นรำ (Dance)

ได้แก่ การลีลาศ

คุณค่า

1. ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี
4. ให้มีโอกาสนำเข้าสังคม
5. มีสมาธิที่ดีขึ้น
6. รู้จักกอดทนพยายาม และรับผิดชอบ
7. เป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกัน

8. ส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง
9. ทำให้ร่างกายแข็งแรง พัฒนาสมรรถภาพทางกายทุกด้าน
10. แสดงถึงวัฒนธรรมของแต่ละชาติ

5. กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้ง/นอกเมือง (Outdoor Recreation)

ได้แก่ การพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์

คุณค่า

1. เป็นการออกกำลังกาย
2. เป็นการพัฒนาระบบแอโรบิก กล้ามเนื้อหัวใจ ปอด ทางเดินหายใจ
3. ทำให้มีความมั่นคงในตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติ
4. ตระหนักถึงความรับผิดชอบ การสงวนรักษาและใช้ทรัพยากรอย่างฉลาด
5. พัฒนาจิตสำนึก และความเข้าใจสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ และธรรมชาติ
6. พัฒนาความเข้าใจและความซาบซึ้งใจในบรรพบุรุษ ที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตนอกเมือง และทักษะเพื่อความอยู่รอด
7. ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต
8. พัฒนาแหล่งทรัพยากร และการปรับตัวของเอ็กต์ตบุคคล
9. พัฒนาความเป็นพลเมืองดีเกี่ยวกับจิตสำนึกที่ดีในด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม
10. เกิดความเพลิดเพลินในธรรมชาติ

6. กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาจิตใจและความสงบสุข

ได้แก่ การนั่งสมาธิและการฟังธรรมะ ไทเก๊ก

คุณค่า

1. ผ่อนคลายความเครียด และความวิตกกังวล
2. พัฒนาจิตใจและสติปัญญา
3. พัฒนาร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพ
4. หลีกหนีความสับสนวุ่นวาย เกิดความสงบ
5. สุขภาพแข็งแรงชีวิตยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
6. มีความสุข (สงบ)
7. ฝึกความอดทนและควบคุมตนเอง
8. ทำให้มีโอกาสศึกษาตนเองและผู้อื่นเพื่อพัฒนาลักษณะนิสัย
9. ช่วยให้เกิดสมาธิ

10. ทำงานประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7. กิจกรรมนันทนาการงานอดิเรก (Hobby)

ได้แก่ การประกอบอาหาร การสะสมแสตมป์ การปลูกต้นไม้และการจัดสวน

คุณค่า

1. เป็นการผ่อนคลายความเครียดของบุคคลและชุมชน
2. เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เป็นกิจกรรมที่ต่อต้านความเบื่อหน่าย
4. เป็นการบริการตนเองและชุมชน
5. เป็นการแสดงออกทางสร้างสรรค์
6. เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย หรือทดแทนโอกาสตกงาน
7. เป็นการใช้ทักษะของอวัยวะภายในร่างกาย
8. เพื่อส่งเสริมและตอบสนองความต้องการของสังคม
9. ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่มีคุณค่า และจุดมุ่งหมายสร้างความสมดุลให้เกิดแก่ชีวิต
10. ช่างปั้นในศิลป์ ความประทับใจ เป็นการบำบัด

8. กิจกรรมนันทนาการการดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing)

ได้แก่ การร้องเพลง การฟังดนตรี

คุณค่า

1. ดนตรีช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของบุคคลและชุมชน
2. ดนตรีช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนานและสงบได้
3. ช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางอารมณ์
4. ช่วยส่งเสริมความสามารถทางจิตใจ และสติปัญญา
5. เป็นสื่อที่ไม่มีที่สิ้นสุด
6. เป็นส่วนประกอบของชีวิตประจำวัน
7. ช่วยลดความเครียดของบุคคลและสังคม
8. สร้างและส่งเสริมคุณค่าทางศิลปะการสร้างสรรค์
9. เป็นสื่อในการสร้างความเข้าใจและมิตรภาพในมวลมนุษยชาติ
10. เป็นการออกกำลังการเข้าจังหวะเพลง

9. กิจกรรมนันทนาการทางสังคม (Social Recreation)

ได้แก่ เกมเบ็ดเตล็ด เทศกาลปีใหม่ งานเลี้ยงสังสรรค์

คุณค่า

1. ส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่มและชุมชน
3. เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดจากงานและสังคม
4. เป็นการส่งเสริมการเป็นสมาชิกของกลุ่ม
5. สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
6. ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม
7. เกิดความรักความเข้าใจที่ดีต่อกัน
8. เปิดโอกาสให้เรียนรู้ซึ่งกันและกันจากการร่วมกิจกรรม
9. มีความรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อส่วนรวม
10. มีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ

10. กิจกรรมนันทนาการการวรรณกรรม (อ่าน พูด เขียน) (Reading, Speaking and Writing)

ได้แก่ การอ่านเพื่อทราบข่าวสารประจำวัน การเขียนเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ส่วนตัว การพูดในขณะทีพบปะกันในกลุ่มสมาชิก

คุณค่า

1. เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
3. พัฒนาทักษะการใช้สติปัญญา
4. ฝึกความรับผิดชอบต่อตนเอง
5. ฝึกการแสดงออก
6. เกิดความคิดสร้างสรรค์
7. พัฒนาจินตนาการ
8. เกิดความรอบรู้ทางข่าววาร์บ้านเมือง ชีวิตประจำวัน
9. ส่งเสริมการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในกลุ่ม
10. เกิดความทันสมัยอยู่เสมอ

11. กิจกรรมนันทนาการอาสาสมัคร (Voluntary Service)

ได้แก่ งานอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชุมชนวัด งานอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชุมชนโรงเรียน

คุณค่า

1. ส่งเสริมเรื่องคุณธรรม จริยธรรม
2. เกิดการให้และการรับในชุมชน
3. เกิดการร่วมมือในชุมชน
4. เกิดความพึงพอใจในตนเอง
5. เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ
6. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
7. ได้ออกกำลังกายร่วมกับการทำกิจกรรม
8. เกิดความสุขใจ
9. เกิดประโยชน์ที่ดีต่อชุมชน
10. เกิดความสามัคคี

12. กิจกรรมนันทนาการพิเศษ

ได้แก่ เทศกาลปีใหม่

คุณค่า

1. เป็นศูนย์กลางของชุมชน เปิดโอกาสให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. เป็นการเปิดโอกาสการทำงาน เป็นการสร้างโปรแกรมนันทนาการ
3. เป็นการสื่อประชาสัมพันธ์ของชุมชน เพื่อก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีของชุมชน
4. เปิดโอกาสให้บุคคลได้รู้จักสมาชิกใหม่ สร้างมนุษยสัมพันธ์
5. เป็นการทำงานร่วมกัน โดยมีเป้าหมายเดียวกัน
6. สร้างความสามัคคีในชุมชน
7. เปิดโอกาสได้แสดงความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
8. ได้พัฒนาคุณภาพทางอารมณ์
9. สืบทอดขนบธรรมเนียมประเพณี
10. เปิดโอกาสให้ได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

โปรแกรมন্নันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพในผู้สูงอายุ

สัปดาห์	วัน	กิจกรรมนันทนาการ	รูปแบบกิจกรรม
1	จันทร์ 15 ธ.ค. 2546	ปฐมนิเทศผู้สูงอายุที่เข้าโปรแกรม	ทำแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ
	พุธ 17 ธ.ค. 2546	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพ อนามัย และสมรรถภาพของผู้สูงอายุ	กิจกรรมกายบริหาร
	ศุกร์ 19 ธ.ค. 2546	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพ อนามัย และสมรรถภาพของผู้สูงอายุ	กายบริหารแบบแอโรบิค
2	จันทร์ 22 ธ.ค. 2546	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพ อนามัย และสมรรถภาพของผู้สูงอายุ	การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ
	พุธ 24 ธ.ค. 2546	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพ อนามัย และสมรรถภาพของผู้สูงอายุ	กิจกรรมวอล์ค แวลลี
	ศุกร์ 26 ธ.ค. 2546	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมสุขภาพ อนามัย และสมรรถภาพของผู้สูงอายุ	เกมการละเล่นพื้นเมือง
3	จันทร์ 29 ธ.ค. 2546	กิจกรรมนันทนาการพิเศษ	เทศกาลวันขึ้นปีใหม่ (การประชุมเตรียมงาน)
	พุธ 31 ธ.ค. 2546	กิจกรรมนันทนาการพิเศษ	เทศกาลวันขึ้นปีใหม่ (การเตรียมงาน)

ลำดับ	วัน	กิจกรรมนันทนาการ	รูปแบบกิจกรรม
	ศุกร์ 1 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการพิเศษ	เทศกาลวันขึ้นปีใหม่ (กิจกรรมการฉลองวันขึ้นปีใหม่)
4	จันทร์ 5 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม	การทำเครื่องจักรสาน
	พุธ 7 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม	การแกะสลักผักผลไม้
	ศุกร์ 9 ธ.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภท ศิลปหัตถกรรม	การประกอบอาหาร
5	จันทร์ 12 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภทงาน อดิเรก	การสะสมแสตมป์
	พุธ 14 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภทงาน อดิเรก	การปลูกต้นไม้และจัดสวน
	ศุกร์ 16 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภทงาน อดิเรก	การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วย คอมพิวเตอร์
6	จันทร์ 19 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภทงาน อาสาสมัคร	งานอาสาสมัครเพื่อพัฒนา ชุมชนวัด
	พุธ 21 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการประเภทงาน อาสาสมัคร	งานอาสาสมัครเพื่อพัฒนา โรงเรียน
	ศุกร์ 23 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนา อารมณ์สุข	การฟังธรรมะและการฝึกสมาธิ
7	จันทร์ 26 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนา อารมณ์สุข	การฝึกไทเก๊ก

สัปดาห์	วัน	กิจกรรมนันทนาการ	รูปแบบกิจกรรม
	พุธ 28 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนา อารมณ์สุข	การฝึกไทเก๊ก
	ศุกร์ 30 ม.ค. 2547	กิจกรรมนันทนาการกลางแจ้งและ นอกเมือง	การพักผ่อนในวันหยุดสุด สัปดาห์
8	จันทร์ 2 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการ อ่าน พูด เขียน	การอ่านเพื่อทราบข่าวสาร ประจำวัน
	พุธ 4 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการ อ่าน พูด เขียน	การเขียนเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ ส่วนตัว
	ศุกร์ 6 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการที่ส่งเสริมการ อ่าน พูด เขียน	การพูดคุยในขณะที่พบปะกัน ภายในกลุ่มสมาชิก
9	จันทร์ 9 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการการร้องเพลง และฟังดนตรี	การร้องเพลง
	พุธ 11 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการดนตรีและร้อง เพลง	การฟังดนตรี
	ศุกร์ 13 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ	การลีลาศ
10	จันทร์ 16 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ	การลีลาศ
	พุธ 18 ก.พ. 2547	กิจกรรมนันทนาการการเดินรำ	การลีลาศ
	ศุกร์ 20 ก.พ. 2547	ปัจฉิมนิเทศ	กิจกรรมสังสรรค์ทำแบบ ประเมินการจัดการสุขภาพ

กิจกรรมที่ 1 กายบริหาร

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย
 2. ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้ทำงานอย่างเป็นปกติ
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี สมบูรณ์แข็งแรง

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ	
พุธ 17 ธ.ค. 2546	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5		
	-จัดแถวหน้ากระดานแถวละ 5 คน 4 แถว -ผู้นำทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ตามกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เลือกลงมาประมาณ 5-6 ท่า			
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10		
	-ผู้นำอธิบายถึงกายบริหารในท่าต่างๆ พร้อมทั้งประโยชน์จากการกายบริหารทำนั้นๆ โดยคำนึงถึงความปลอดภัยในการการบริหารเป็นสำคัญ	40		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	5		
	-เริ่มกายบริหารท่าต่างๆ โดยผู้นำเป็นผู้ให้จังหวะ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม			
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>			
	อธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของท่าต่างๆ ในการฝึกกายบริหาร พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ยังไม่ถูกต้อง ให้เกิดการปรับและแก้ไขให้ถูกต้อง			

หลักการ

การเจริญและการเสื่อมโทรมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายของมนุษย์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในผู้สูงอายุ อัตราการเสื่อมโทรมมีมากกว่าการเจริญเติบโต จึงทำให้เกิดพยาธิสภาพในอวัยวะต่างๆ ได้โดยทั่วไป และเกิดเป็นโรคเสื่อม อาทิเช่น หลอดเลือดตีบแข็ง ข้อติดขัด โรคหัวใจ เสื่อมสภาพ ฤกษ์ลมโป่งพอง เป็นต้น

ผลของการออกกำลังกายต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย

การออกกำลังกายที่กระทำโดยสม่ำเสมอ จะมีความหนักและความนานที่พอเหมาะ ให้ผลในการเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะเกือบทุกระบบของร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น ที่เห็นชัดเจนคือ

1. ระบบการเคลื่อนไหว
2. ระบบการหายใจ
3. ระบบไหลเวียนเลือด
4. ระบบประสาท

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อผู้สูงอายุ

จากผลของการออกกำลังกายต่อการทำงานของร่างกายดังกล่าวแล้ว จะเห็นว่า การออกกำลังกายสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางร่างกายดีขึ้น ชะลอการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ และสามารถฟื้นฟูอวัยวะที่เสื่อมไปแล้วให้ดีขึ้นได้ ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ อาจสรุปได้ดังนี้

1. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ทำให้มีสมรรถภาพทางร่างกายด้านต่างๆ สูง ทำงานต่างๆ ได้มากขึ้น ความเหนื่อยมีน้อยลง แรงแล้นเนื้อมากขึ้น และมีความอดทนมากขึ้น
3. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัวและทรวดทรง
4. ป้องกันโรคที่เกิดจากความเสื่อม
5. ช่วยฟื้นฟูสุขภาพในผู้ที่มีโรคจากความเสื่อมดังกล่าว

ประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อสภาพร่างกายของผู้สูงอายุดังกล่าวอาจถือว่าการชะลอความชรา เนื่องจากความชราไม่ได้ตัดสินด้วยอายุตามนาฬิกาอย่างเดียว แต่ต้องมีองค์ประกอบอีก 3 อย่าง คือ

1. รูปร่างที่ปราศจาก
2. จิตใจ
3. สมรรถภาพทางกาย

การฝึกฝนร่างกาย

การฝึกฝนร่างกายคือการออกกำลังกายซ้ำๆ ด้วยความหนักและความความนานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและการทำงาน จนทำให้สมรรถภาพของร่างกายด้านที่ฝึกดีขึ้น

การออกกำลังกายโดยไม่จัดความหนัก ความนาน และความบ่อยที่พอเหมาะไม่ถือเป็นการฝึกฝนร่างกาย เพราะปริมาณของการออกกำลังกาย (ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง – สัปดาห์, เดือน หรือ ปี) อาจมากเกินไปจนให้โทษแก่ร่างกาย หรือน้อยเกินไปจนไม่เกิดประโยชน์

การฝึกฝนร่างกายจะให้ผลในการเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

1. ชนิดของการฝึกฝนร่างกาย
2. ปริมาณของการฝึกฝนร่างกาย
3. ปัจจัยในตัวของผู้รับการฝึก
4. ปัจจัยจากภายนอก
5. การพักผ่อน

กายบริหาร

จุดมุ่งหมายหลักของการทำกายบริหารคือการเพิ่มประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวได้แก่ กล้ามเนื้อ กายบริหารเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มาก เพราะนอกจากจะเป็นการเตรียมตัวให้มีร่างกายสมบูรณ์ ยังช่วยให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลายความตึงเครียด ในส่วนของกล้ามเนื้อต่างๆ อีกด้วย สิ่งที่ต้องคำนึงในการกายบริหารมีดังนี้

1. ต้องอบอุ่นร่างกายก่อน (Warming-up) ด้วยการวิ่งเบาๆ บริหารข้อต่อ
2. มีการจำกัดเวลา
3. ความหนัก (Intensity) ของงานในการปฏิบัติต้องเพียงพอ
4. ระดับสมรรถพิสัย (Capacity Level) คำนึงถึงขีดความสามารถของตนเอง
เช่น อายุ สภาพร่างกาย

ดัดแปลงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายภายในผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 10, 2543.

กิจกรรมที่ 2 กายบริหารแบบแอโรบิค

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการช่วยพัฒนาทางอารมณ์
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ลานกว้าง

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์ 19 ธ.ค. 2546	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -จัดแถวหน้ากระดานแถวละ 5 คน 4 แถว -ผู้นำทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมระบบต่างๆ โดยท่าบริหารร่างกาย จะเริ่มบริหารเรียงตามลำดับจากศีรษะถึงปลายเท้า เน้นการยืดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว	5	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> -ผู้นำแสดงตัวอย่างท่าเต้นที่ถูกต้องโดยเป็นการปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากท่าเบาไปหาหนัก	10	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -เริ่มกายบริหารแบบแอโรบิคท่าต่างๆ โดยผู้นำเป็นผู้ให้จังหวะ	40	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> อธิบายถึงคุณค่าและประโยชน์ของท่าต่างๆ ในการฝึกกายบริหารแบบแอโรบิค พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ยังไม่ถูกต้อง	5	

หลักการ

ความต้องการของการออกกำลังกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ โดยธรรมชาติร่างกายต้องการการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ ความต้องการของการออกกำลังกายนั้น มิได้จำกัดขอบเขตไว้เพียงช่วงระยะเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิต เพียงแต่ว่ากิจกรรมการออกกำลังกายนั้น แตกต่างไปตามช่วงของการพัฒนาการของร่างกาย

การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงชรา โดยผู้ที่อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันรักษาอาการและโรคที่เกิดขึ้นในวัยชราได้หลายอย่าง เช่น ปวด เมื่อยขบ ท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนการวิ่งเวียนหน้ามีดเพราะการไหลเวียนเลือดไม่พอ นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้สมบูรณ์

การบริหารแบบแอโรบิคเป็นการออกกำลังกายที่ทำอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้เวลาช่วงหนึ่งแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้น กระปรี้กระเปร่าขึ้นและมีสุขภาพดี คำว่า "แอโร (Aero)" เป็นคำที่ใช้เติมหน้าคำ แปลว่า อากาศ เมื่ออยู่หน้าหน้าคำใดจะทำให้คำนั้นมีความหมายเกี่ยวกับอากาศ คำว่า "แอโรบิค (Aerobic)" เป็นคำคุณศัพท์ที่แสดงความเกี่ยวข้องกับความต้องการอากาศ (ออกซิเจน) ของสิ่งมีชีวิต

การจัดโปรแกรมเพื่อผลทางแอโรบิคมีข้อที่ต้องพิจารณาประกอบอยู่ 8 ประการด้วยกัน คือ

1. ความหนักเบา (Intensity)
2. ระยะเวลาที่ใช้ (Duration)
3. ความบ่อย (Frequency)
4. การกำหนดวัน (Placement)
5. สมรรถภาพทางกายเดิมของผู้ฝึก (Initial Level of Fitness)
6. อายุ (Age)
7. เพศ (Gender)
8. ความยาวนานของการฝึก (Length)

ข้อควรปฏิบัติ

1. ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มต้นโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้มีอายุวัย 40 ปีขึ้นไป
2. ควรปรึกษาแพทย์ในรายที่มีโรคประจำตัว หรือมีปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย

3. สวมเสื้อผ้าสบายๆ หรือชุดบริหารกายแบบแอโรบิค รวมถึงรองเท้าสำหรับเดินแอโรบิค
พื้นหนาแต่เบาและกระชับข้อเท้า เพื่อรองรับตัวได้อย่างมั่นคง และช่วยรับแรง
กระแทกที่จะเกิดกับข้อเท้า หัวเข่า และหลัง
4. ในขณะที่ออกกำลังกาย ควรหายใจตามปกติ อย่ากลั้นหายใจ ควบคุม หรือบังคับการ
หายใจ
5. ถ้าเกิดอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียน หน้ามืด ควรพักสักครู่จนรู้สึกดีขึ้น
6. เริ่มต้นอย่างช้าๆ ตามโปรแกรมแอโรบิค แล้วจึงเพิ่มมากขึ้นจากนั้นจึงค่อยๆ ลดลง
7. รับประทานอาหารแต่พอควรก่อนการออกกำลังกายประมาณ 2 ชั่วโมง
8. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายในเวลาเดียวกันของแต่ละวัน เพื่อเป็นกิจวัตรประจำวัน
แต่เวลานั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญ ควรเลือกเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตนเอง
9. อย่ากำหนดความแข็งแรงหรือความกระปรี้กระเปร่าว่าจะต้องเหมือนกันในทุกครั้ง
เพราะบางวันคุณอาจรู้สึกดีขึ้น กระปรี้กระเปร่าขึ้นมากกว่า
10. ไม่ควรบังคับตัวเองมากเกินไป ควรบริหารจนรู้สึกเหนื่อย ไม่ใช่ทำจนหมดแรงหรือ
บาดเจ็บ
11. ควรตรวจวัดหัวใจของคุณด้วยการตรวจชีพจรก่อน หลังและระหว่างการฝึกและสังเกต
สัญญาณที่บอกรถึง หรือรู้สึกถึงความตึงเครียด หรือบาดเจ็บ
12. ในระยะแรกของการเริ่มโปรแกรมการฝึก อาจมีอาการปวดเมื่อยตามมา เนื่องจาก
กล้ามเนื้อของคุณนั้นไม่เคยบริหารมาเป็นเวลานาน
13. อาจเสริมโปรแกรมอื่นๆ ต่างจากโปรแกรมเดิมบ้างในบางวัน เช่น เล่นกีฬา ว่ายน้ำ
 เป็นต้น เพราะช่วยกระตุ้นด้านจิตใจ
14. รูปแบบการบริหาร หรือท่าทางเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าผิดท่าทางอาจบาดเจ็บได้
15. ใช้พรมหรือเบาะสำหรับรองรับร่างกายในขณะที่บริหารบนพื้น เพื่อป้องกันการเสียดสี
หรือระคายเคืองของกระดูกสันหลัง
16. สังเกตให้ดีว่าท่าการบริหารแบบใดบ้าง ที่บอกให้แบฝ่าเท้าให้แบนราบ (ไม่ใช่ที่ปลาย
เท้า) จุดประสงค์ก็เพื่อปรับและยืดกล้ามเนื้อเอ็นร้อยหวายที่ด้านหลังของขา
นอกจากนี้ยังช่วยดึงกล้ามเนื้อหน้าท้องให้แข็งแรงขึ้นด้วย
17. สังเกตด้วยว่าการบริหารบางท่า จะบอกให้คุณประสานมือไว้หลังศีรษะ (ไม่ใช่
ด้านหลังลำคอ) เพื่อป้องกันไม่ให้ศีรษะผก ซึ่งจะทำให้เกิดอาการตึงบริเวณลำคอ
ทางการแพทย์เชื่อว่าการบริหารร่างกายอาจเป็นวิธีเดียวที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดใน
การปรับปรุง

คุณภาพชีวิต และยืดเวลาของชีวิตออกไปได้ "ชะลอความแก่" ร่างกายเราถูกสร้างขึ้นมา เพื่อมีการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะ ฉะนั้นจงลงมือบริหารร่างกาย ไม่ว่าจะคุณจะมีรูปร่างอย่างไร มีอายุ แค่ไหน ขณะนี้คุณก็สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของคุณได้ด้วยการบริหารร่างกายอย่างถูกต้อง แล้วคุณจะรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าคุณจะมีรูปร่างและความรู้สึกที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประกอบด้วยประโยชน์ส่วนบุคคล และ ประโยชน์ต่อส่วนรวม สรุปได้ก็คือ มีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต
2. ประโยชน์ต่อระบบหายใจ
3. ประโยชน์ต่อระบบกล้ามเนื้อ ข้อ และกระดูก
4. ประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร
5. ประโยชน์ต่อระบบน้ำเหลือง
6. ประโยชน์ต่อสุขภาพจิต
7. ประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ

ดัดแปลงจาก แอโรบิคด้านซ์บริหารกายเพื่อสุขภาพ. กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรมสำนักงานการ กีฬา กรมพลศึกษา, 2544.

กิจกรรมที่ 3 การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

จุดประสงค์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ชีวีตยืนยาว 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความวิตกกังวลและความเครียด
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	60 นาที
สถานที่	สนามหญ้าพื้นเรียบ

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
จันทร์ 22 ธ.ค. 2546	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ให้ผู้ร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนเดิน-วิ่ง โดยการท่ากายบริหารเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercise) โดยการบริหารเหยียด กล้ามเนื้อน่อง บริหารเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา ด้านหน้า บริหารเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา ด้านหลังและหลัง บริหารยืดข้อสะโพก บริหาร ยืดกล้ามเนื้อเอวและท้อง แล้วตามด้วยการ เดินเร็วและวิ่งเหยาะๆ	5	การอบอุ่นร่างกาย ก่อนเดิน-วิ่งเป็น การเตรียมร่างกาย ให้พร้อมสำหรับ เดิน-วิ่งเหยาะ ต่อไปตาม โปรแกรม ระบบ ของร่างกายถูก
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> -อธิบายถึงวิธีการวิ่งที่ถูกต้อง เส้นทางการ เดิน-วิ่ง และข้อควรระวังในการวิ่ง	10	กระตุ้นให้ทำงาน สูงขึ้นจนถึงระดับที่ ใกล้เคียงระดับการ
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -ทำการออกวิ่งพร้อมกัน	40	วิ่งตามโปรแกรม ทำให้การวิ่งได้ผลดี
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปถึงคุณค่าที่ได้จาก การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพตามวัตถุประสงค์	5	เต็มทีและ ปลอดภัย

หลักการ

เป็นที่ทราบกันดีว่า การออกกำลังกายที่ใช้เวลานานพอสมควรจะกระตุ้นหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ ให้เพิ่มการไหลเวียนเลือดที่มีออกซิเจนไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยเฉพาะส่วนที่ใช้เคลื่อนไหว ซึ่งมีการเพิ่มการไหลเวียนเลือดบ่อยครั้งเท่าใด ประสิทธิภาพของร่างกายโดยเฉพาะระบบการไหลเวียนเลือดและระบบการหายใจจะยิ่งดีเพิ่มขึ้นเท่านั้น ดังนั้น ในการแพทย์แผนปัจจุบันจึงแนะนำให้ประชาชนทั่วไปออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอเพราะนอกจากจะได้ประโยชน์อย่างมหาศาลกับหัวใจ หลอดเลือดและปอด โดยทำให้มีความสามารถในการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงยังส่วนต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายอย่างที่เกิดแก่วัยระดังกล่าว โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน (จากการเสื่อมสภาพของหลอดเลือด) โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของประชาชนในยุคปัจจุบัน และยังใช้ฟื้นฟูสภาพของผู้ป่วยด้วยโรคดังกล่าวด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังให้ประโยชน์กับระบบอื่นๆ ของร่างกายโดยทั่วไป เช่น ระบบการเคลื่อนไหว ระบบย่อยอาหารและขับถ่าย ระบบประสาท ฯลฯ และยังช่วยคลายความเครียดทางจิตใจได้ด้วย

การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายดังกล่าวข้างต้นได้ คือ การออกกำลังกายที่เรียกกันในปัจจุบันว่า “การออกกำลังกายแบบแอโรบิค” ซึ่งหมายถึงการออกกำลังกายนานาชนิดที่ทำติดต่อกันเป็นเวลานานพอที่จะกระตุ้นให้ร่างกายใช้พลังงานจากกระบวนการสันดาปออกซิเจนเพิ่มขึ้นกว่าภาวะปกติจนสามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในอวัยวะต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การวิ่ง การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน ฯลฯ

การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างหนึ่งที่สะดวกต่อการปฏิบัติ ไม่ต้องเสียเวลาหรือเงินในการจ้างครูมาฝึกหัด เพราะการเดิน-วิ่งไม่ต้องใช้ทักษะหรือความสันตติจิตเจตเจตเจตเจตสูง เป็นการออกกำลังกายที่เสียค่าใช้จ่ายน้อย มีอุปกรณ์ไม่มาก ไม่ต้องจับจองหรือเสียเงินค่าสถานที่ เดิน-วิ่งได้ทุกเวลาที่ต้องการ ไม่ต้องรอนัดผู้ร่วมทีมเพราะสามารถเดิน-วิ่งคนเดียวได้ หรือถ้ามีผู้ร่วมทีมวิ่งจะเดิน-วิ่งพร้อมกันก็สนุกสนานดี ไม่จำกัดเพศและอายุ สามารถควบคุมปริมาณหนักเบาของการฝึกได้ง่ายกว่ากีฬาอื่น โดยเพียงแต่ปรับอัตราเร็วของการวิ่งหรือความสูงชันของที่เดิน-วิ่งไม่ต้องเสี่ยงกับอันตรายจากการปะทะเพราะไม่มีคู่ต่อสู้ นอกจากนี้พลังงานที่ใช้ยังค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับการออกกำลังกายชนิดอื่นๆ

สำรวจร่างกายก่อนวิ่ง

การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย แม้แต่ผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ ก็สามารถเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพได้ เพียงแต่ต้องเลือกความหนักเบาของโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและ

สมรรถภาพที่ยังคงมีอยู่ของตนในขณะนั้น ดังนั้น ผู้ที่ไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง ผู้ที่มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ โรคไขข้อ โรคหอบหืด ผู้ที่อ้วนมาก ผู้สูบบุหรี่จัด หรือผู้สูงอายุ (> 40 ปี) ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน ควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพและประเมินระดับความสมบูรณ์ทางร่างกายก่อนการออกกำลังกาย และตรวจสอบเป็นระยะระหว่างออกกำลังกาย เพื่อจะได้รับการแนะนำชนิดและความหนักของโปรแกรมฝึกให้เหมาะสมกับร่างกายขณะนั้น

สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพดี อาจทดสอบตัวได้ง่ายๆ ดังวิธีต่อไปนี้

1. การชั่งน้ำหนักตัว น้ำหนักตัวช่วยสร้างความสมบูรณ์ของร่างกายได้ดีอย่างหนึ่ง ในผู้ใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ น้ำหนักตัวควรคงที่ ถ้าน้ำหนักตัวลดลงอาจจะแสดงว่ามีโรคแอบแฝงอยู่ ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นแสดงว่ากำลังจะอ้วน ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติตัวไม่ถูก เช่น กินอาหารมากเกินไป หรือใช้ร่างกายน้อยเกินไป ในการชั่งน้ำหนักหากสะดวกควรชั่งทุกสัปดาห์

สำหรับน้ำหนักตัวมาตรฐาน มีผู้ให้เกณฑ์ไว้มากมาย ทั้งเป็นสูตรคำนวณ เป็นตารางหรือเส้นกราฟน้ำหนักตัวเปรียบเทียบกับความสูง สำหรับสูตรที่นิยมใช้อันหนึ่งได้แก่

$$\text{น้ำหนักตัวมาตรฐาน (กก.)} = \frac{\text{ความสูง (ซ.ม.)}^2 * \text{เส้นรอบอก (ซ.ม.)}}{240}$$

240

โดยเพศชายวัดเส้นรอบอกที่ระดับหัวนมส่วนเพศหญิงวัดที่ระดับใต้ฐานนม

ผู้ที่มีน้ำหนักมาตรฐานกว่า 20% ถือว่าอ้วน และมีอัตราเสี่ยงสูงต่อโรคหลอดเลือดเสื่อมสภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

2. การนับอัตราชีพจร ชีพจรคือ คลื่นที่เกิดจากการหดและขยายตัวของหลอดเลือด เนื่องจากการไหลเวียนของเลือด ธรรมชาติของหลอดเลือดแดงมีความยืดหยุ่นได้และมีกล้ามเนื้อห่อหุ้มหลอดเลือด เมื่อหัวใจบีบตัว 1 ครั้ง เลือดจำนวนหนึ่งจะถูกฉีดเข้าไปในหลอดเลือดแดง ดันให้หลอดเลือดแดงขยายออก เมื่อแรงดันในหลอดเลือดลดลง หลอดเลือดจะหยุ่นตัวเองกลับประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อห่อหุ้มหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลงเป็นการดันเลือดให้เคลื่อนไปสู่อวัยวะส่วนปลายต่อไป หลอดเลือดจึงยืดหยุ่นตัวเป็นจังหวะตามกันไปด้วย ทำให้เกิดคลื่นที่สามารถเห็นได้หรือสัมผัสได้

ตำแหน่งที่สะดอกในการนับอัตราชีพจรมี 2 แห่ง คือ ที่ข้อมือ และที่ด้านข้างของคอ ที่ข้อมือ ชีพจรจะคลำได้ทางฝ่ามือ ต่ำจากเส้นรอยพับของข้อมือประมาณ 1 นิ้ว ถึง 1 นิ้วครึ่ง ค่อยมาด้านหัวแม่มือ

ที่คอ ชีพจรจะคลำได้ได้มุมขากรรไกรล่าง ถัดจากลูกกระเดือกไปทางด้านข้าง ตำแหน่งที่คลำได้ของชีพจรทั้งสองแห่งอาจแตกต่างกันไปเล็กน้อยในแต่ละบุคคล

การนับอัตราชีพจรเพื่อสำรวจตนเองควรทำ 2 สภาวะ คือ

1. นับอัตราชีพจรขณะพัก ในผู้ใหญ่ชายจะอยู่ระหว่าง 60 ถึง 80 ครั้งต่อนาที และหญิงระหว่าง 70 ถึง 90 ครั้ง ต่อนาที ถ้าอัตราชีพจรสูงกว่า 100 ครั้ง ต่อนาทีควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ
2. นับอัตราชีพจรทันทีที่หยุดออกกำลังกายและในระยะฟื้นตัว ลองวิ่งเหยาะๆ เบา (ไม่ยกส้นเท้า) ประมาณ 1 นาที หยุดพักแล้วจึงจับชีพจรทันที นับอัตราชีพจรใน 10 วินาทีและคูณด้วย 60 ผู้ที่มีสมรรถภาพของการไหลเวียนของเลือดดี อัตราชีพจรจะต่ำกว่า 100 ครั้งต่อนาที ผู้ที่มีสมรรถภาพการไหลเวียนของเลือดต่ำ อัตราชีพจรเมื่อนับทันทีที่หยุดจะเกิน 100 ครั้งต่อนาทีไปมากแม้จะพักแล้วเกินกว่า 100 ครั้งต่อนาทีอยู่ แต่ถ้ามีอาการใจสั่น เวียนศีรษะ หน้ามืด มือเท้าเย็นหลังทดลองวิ่งเพียง 1 นาทีถือว่า มีปัญหาทางระบบไหลเวียนเลือดที่จำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจเช็คร่างกาย

สิ่งที่ควรทราบก่อนการเป็นนักเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

1. หลักการวิ่งเพื่อสุขภาพ
 - 1.1 ควรใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยความเร็วและระยะทางน้อยก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณความเร็วและระยะทางเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่สมบูรณ์
 - 1.2 ควรวิ่งโดยสม่ำเสมอ จะวิ่งทุกวันหรือทุกๆ 2 วันก็ได้แล้วแต่สะดวก แต่ควรรักษาความบ่อยของการวิ่งให้คงที่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
 - 1.3 ควรวิ่งเวลาเดียวกันทุกวันถ้าไม่มีเหตุขัดข้อง เพราะจะทำให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวและปรับตัวได้ดีกว่า
2. เหตุควรระวังและเหตุห้ามการออกกำลังกาย

สำหรับคนทั่วไปควรงดการออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

 - 2.1 ไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้หรือมีอาการอักเสบที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
 - 2.2 หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ หรือหลังผ่าตัดใหม่ๆ
 - 2.3 หลังจากรับประทานอาหารอิ่มมากมาใหม่ๆ

- 2.4 ในเวลาที่อาการร้อนจัดและอบอ้าวมาก
3. อาการที่แสดงว่าควรหยุดการออกกำลังกาย
 - อาการที่เป็นสัญญาณเตือน ได้แก่
 - 3.1 เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ตามัว หรือหน้ามืดเป็นลง
 - 3.2 รู้สึกคล้ายหายใจไม่ทันหรือหายใจไม่ออก
 - 3.3 ใจสั่น แน่น เจ็บตื้อบริเวณหน้าอก
 - 3.4 ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ
 - 3.5 การเคลื่อนไหวของร่างกายควบคุมไม่ได้

ถ้าอาการที่เป็นสัญญาณเตือนอันตรายไม่หายไปแม้พักแล้วเป็นเวลานานต้องรีบปรึกษาแพทย์

เครื่องแต่งกายและอุปกรณ์การเดิน-วิ่ง

1. รองเท้าวิ่ง รองเท้าที่ดีคือรองเท้าที่ใส่แล้วรู้สึกนุ่มสบายรับแรงกระแทกขณะลงเท้า ไม่เสียดสีเท้า เคลื่อนไหวได้ดีเหมือนเท้าเปล่า ไม่จำเป็นต้องมีราคาสูง เนื่องจากลักษณะทางกายวิภาคของแต่ละคนแตกต่างกันจึงไม่มีรองเท้าสำเร็จรูปของบริษัทใดที่เหมาะสมกับนักวิ่งทุกคนได้ น.พ.เดวิท เอ็ม โบรดี ผู้เชี่ยวชาญการวิ่งผู้หนึ่งให้ข้อเสนอแนะในการเลือกรองเท้าที่เหมาะสมดังนี้
 - 1.1 พื้นรองเท้า
 - 1.1.1 ควรมีพื้นยางค่อนข้างแข็งด้านนอกและพื้นยางนิ่มด้านใน พื้นส่วนปลายเท้าควรหนาสองชั้น พื้นส่วนสันเท้าควรหนาสองชั้น ชั้นกลางลักษณะเป็นลิ้ม นุ่ม เพื่อช่วยกั้นแรงขณะกระแทกพื้น ความสูงของพื้นส่วนสันเท้าควรมากกว่าส่วนปลายเท้าอย่างน้อย $\frac{1}{2}$ นิ้วฟุต เพื่อลดความเครียดต่อกล้ามเนื้อขาและเอ็นร้อยหวาย
 - 1.1.2 พื้นรองเท้าบริเวณฝ่าเท้าต้องไม่แข็งมาก แต่ต้องยืดหยุ่นเพื่อสามารถพับงอขึ้นลงได้คล่องตัวเวลากดปลายเท้าลงเมื่อยสันเท้าคล่องตัวเวลากดปลายเท้าลงเมื่อยสันเท้า
 - 1.1.3 พื้นแข็งด้านนอกควรมีปุ่มสำหรับวิ่งในที่ขรุขระ หรือมีลาย เพื่อช่วยไม่ให้ลื่นและกั้นแรงกระแทกขณะวิ่ง
 - 1.1.4 พื้นข้างในรองเท้าควรเสริมด้วยนวมนุ่มให้เข้ารูปกับอุ้งเท้า
 - 1.1.5 สันรองเท้าควรผ่านเป็นรูปมนเพื่อช่วยเฉลี่ยแรงกระแทก

1.2 หุ้มสัน

1.2.1 ส่วนบนรอบเอ็นร้อยหวายควรมีนิ้วมือนุ่มรองรับเพื่อป้องกันการเสียดสีบริเวณสันเท้า

1.2.2 ด้านข้างของหุ้มสันเท้าทั้งสองต้องกระชับรอบเอ็น

1.3 ตัวรองเท้า

1.3.1 รองเท้าหนึ่งมีความทนทาน แต่แห้งช้าเมื่อถูกเหงื่อหรือน้ำ และมีน้ำหนักมาก รองเท้าในลอนและผ้าใบแห้งเร็ว ทำความสะอาดง่าย

1.3.2 ด้านหน้าของรองเท้าบริเวณรอบนิ้วเท้า ควรเสริมด้วยวัสดุค่อนข้างแข็งเป็นแผ่นโดยรอบ เพื่อป้องกันการเบียดกดต่อเล็บและนิ้วเท้า

1.3.3 ลึนรองเท้านุ่มและกว้าง

1.3.4 เชือกผูกรองเท้าเมื่อผูกแล้วไม่ควรเหลือปลายเชือกยาว

1.3.5 แขนยาวของแนวรองเท้าเป็นเส้นตรง

1.4 ขนาดของรองเท้า ควรใส่รองเท้าและสวมถุงเท้าคู่ที่ใช้วิ่ง ลองยืนตรงและดูว่านิ้วเท้าไม่กดกับหัวรองเท้าและนิ้วไม่เกยกัน

2. ถุงเท้าวิ่ง ช่วยลดการเสียดสีกับรองเท้า ชับเหงื่อ ป้องกันไม่ให้รองเท้าเสียดรูปทรง และอาจลดแรงกระแทกอีกชั้นหนึ่ง

3. เลือ่วิ่ง นิยมเลือดยืดแขนสั้นหรือไม่มีแขนที่ทำจากผ้าฝ้ายเพราะสวมสบาย ชับเหงื่อและระบายความร้อนได้ดี ควรเลือกตัวที่หลวมพอที่จะเคลื่อนไหวได้ดี

4. การเกงวิ่ง ควรเลือกกางเกงที่ใส่สบาย ไม่รัดรอบเอวและรอบวงขาแน่นไป เป้ากางเกงหลวม แต่ไม่หย่อนจนเกินไป

5. ชุดชั้นใน กางเกงชั้นในที่ทำจากผ้าฝ้ายซับเหงื่อดี

เวลาและสถานที่เดิน-วิ่ง

เวลาที่ดีที่สุดในการเดิน-วิ่งคือเวลาที่นักเดิน-วิ่งสะดวก อาจเป็นช่วงเช้า มีด ซึ่งมีอากาศปลอดโปร่งบริสุทธิ์ เวลาเย็นหลังเลิกงาน ซึ่งจะช่วยให้คลายเครียดและเบื่อหน่ายจากงานประจำ อาจเป็นเวลากลางคืนซึ่งช่วยให้นักวิ่งหลับสบาย ฯลฯ (ยกเว้นช่วงระหว่าง 1 ½ ชั่วโมงหลังอาหาร และกลางแดดร้อนจัดตอนกลางวัน) เวลาใดก็ไม่สำคัญแต่ขอให้วิ่งให้สม่ำเสมออย่างน้อย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือวันเว้นวัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดิน-วิ่งทุกวันในเวลาเดียวกัน

สถานที่วิ่ง

สนามหญ้าที่เรียบจะช่วยลดอันตรายจากแรงกระแทกขณะเดิน-วิ่งได้มาก แต่ถ้าไม่สามารถเลือกสถานที่ได้ การใช้รองเท้าที่เหมาะสมจะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ การวิ่งกลางแจ้งตามพื้นถนนในทุ่งกว้าง ชายทะเล ริมแม่น้ำ ฯลฯ จะช่วยให้เพลิดเพลินและคลายความเครียดได้ดี

ท่าเดิน-วิ่ง

การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการเดิน-วิ่งที่ใช้ท่าที่เป็นธรรมชาติ เกิดการผ่อนคลายและไม่เสี่ยงต่ออาการบาดเจ็บ จากการศึกษาทางชีวกลศาสตร์ของท่าเดิน-วิ่ง สิ่งที่ต้องทราบเกี่ยวกับท่าวิ่ง ดังนี้

1. การลงเท้า มี 3 วิธี คือ
 - 1.1 วิธีลงส้นเท้าก่อนปลายเท้า : ส้นเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน แล้วจึงหมุนฝ่าเท้าไปหาปลายเท้า จากนั้นจึงใช้ปลายเท้าดันตัวไปข้างหน้า ท่านี้ใช้ในนักวิ่งระยะไกลเป็นส่วนมาก
 - 1.2 วิธีลงเต็มฝ่าเท้า : ฝ่าเท้าจะสัมผัสพื้นพร้อมกันแล้วจึงใช้ปลายเท้าดันตัวไปข้างหน้า แม้ว่าท่านี้จะสามารถลดแรงกระแทกกระทึกของเท้าขณะลงพื้นได้ดี แต่เป็นท่าที่เมื่อยมากถ้าวิ่งไกลๆ
 - 1.3 วิธีลงปลายเท้า ปลายเท้าสัมผัสพื้นก่อน จากนั้นจึงวางส้นเท้าลงแล้วจึงใช้ปลายเท้าดันตัวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว ท่านี้ให้พลังเร็วในการวิ่ง แต่อาจเพิ่มความเครียดให้กล้ามเนื้อขา
2. การใช้ข้อสะโพกและข้อเข่า ท่าวิ่งเพื่อสุขภาพจะไม่ยกเข่าสูงเหมือนท่าวิ่งเร็ว ขณะลงเท้าข้อเข่างอเล็กน้อยไม่เหยียดสุด ดังนั้นข้อสะโพกจะไม่งอมาก ในลักษณะช่วยลดการเมื่อยล้าและการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อขา
3. ท่าของลำตัวและศีรษะ ลำตัวและศีรษะควรตั้งตรงเพื่อลดอาการปวดหลังและลดแรงเครียดที่เกิดในกล้ามเนื้อขา
4. การแกว่งแขนและไหล่ แกว่งแขนและไหล่ไปข้างหน้าต่ำๆ ข้างลำตัวในลักษณะสบายไม่เกร็ง เป็นจังหวะที่สัมพันธ์กับการก้าวเท้าคือแกว่งแขนซ้ายไปข้างหน้าขณะก้าวเท้าขวา ข้อศอกงอเล็กน้อย กำมือหลวมๆ
5. ช่วงก้าว ควรก้าวยาวพอที่จะวิ่งได้สบาย โดยขณะที่เท้าหน้าลงพื้น ข้อเข่าจะไม่ตึงเต็มที่

ดัดแปลงจาก การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการวิ่งเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4, 2540.

กิจกรรมที่ 4 วอล์ค แรลลี่ (Walk Rally)

จุดประสงค์ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การทำงานและประสานงานเป็นทีม
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีตามระบอบ

ประชาธิปไตย

3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ สวนสุขภาพโรงเรียน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 24 ธ.ค. 2546	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u> -ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกิจกรรม โดยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ -ทำการแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน	5	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u> -อธิบายกติกาของฐานต่างๆ ให้ทุกคนเข้าใจ ตรงกัน พร้อมสาธิตการเล่นที่ถูกต้อง	10	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u> -เริ่มเล่นกิจกรรมในแต่ละฐานได้ โดยผู้นำจะ พาไปยังฐานต่างๆ ตามที่กำหนด -หลังเล่นกิจกรรมผ่าน 1 ฐาน จะให้ผู้สูงอายุ หาเครื่องหมายภายในฐาน ซึ่งจะมีตัวอักษร ภาษาไทยฐานละ 1-2 ตัว ซ่อนอยู่ จากนั้น ให้จับบันทึกไว้	40	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u> -เมื่อเล่นครบทุกฐานแล้วให้ทั้งกลับมายัง จุดเริ่มต้น ทำการนำตัวอักษรที่หามาได้ใน แต่ละฐานมาผสมเป็นคำ -ผู้นำกิจกรรมทำการสรุปคะแนนและเฉลยคำ ปริศนา	5	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
	-ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงประโยชน์ของกิจกรรมตามจุดประสงค์ของแต่ละฐาน สอนให้ผู้สูงอายู้ถึงความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่มระหว่างแข่งขัน และระหว่างกลุ่มในการหาตัวอักษร		

หลักการ

ความหมายวอล์คแรลลี่

วอล์คแรลลี่ (Walk rally) มาจากคำว่า walk และ rally ซึ่งทั้งสองคำมีความหมายดังนี้

Walk เป็นคำกริยา แปลว่า เดิน เดินทั่วไป ทำให้เดิน

Rally เป็นคำนาม แปลว่า การชุมนุม การระดมพล

Rally ในความหมายอื่นคือ การขับรถแข่งหรือการจัดกองทัพกรีกโบราณ

ดังนั้นหากจะให้ความหมายของกิจกรรมวอล์คแรลลี่ก็คือการเดินชุมนุมกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนและเน้นการประยุกต์นำไปใช้ในการทำงาน

ความเป็นมาของกิจกรรมวอล์คแรลลี่

กิจกรรมวอล์คแรลลี่ผู้ที่เป็นต้นคิดในการจัดก็คือ นายชิเกรุ โคบายาชิ ผู้จัดการบริษัท โซนี่ จำกัด เมืองอัสซึกิ ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งได้มองเห็นถึงปัญหาของพนักงานในการทำงานในโรงงานที่มีบรรยากาศในการทำงานที่มีความขัดแย้ง กกระทบกระทั่ง ขาดความสัมพันธ์ การคิดร่วมกัน ขาดการสื่อสาร การประสานงานที่ดี และขาดทัศนคติที่ดีต่อกัน จากปัญหาดังกล่าวยอมส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการทำงานทั้งในเรื่องมาตรฐาน ผลผลิต คุณภาพ และปริมาณงานที่กำหนดไว้

เขาจึงทดลองจัดกิจกรรมและออกแบบกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ให้กับพนักงานในบริษัทของเขา โดยเป็นการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียนที่ไม่มีครูผู้สอนเพื่อลดความเบื่อหน่ายในการเรียนรู้

จากการเริ่มต้นทดลองจัดให้กับพนักงานกลุ่มเล็กๆ บางส่วนดังกล่าวแล้ว ผลที่ได้รับจากการสังเกตและการประเมินทำให้เห็นความสำคัญของกิจกรรมที่เขาได้ทดลองใช้ เพราะทำให้กลุ่มที่ได้ผ่านการร่วมกิจกรรมด้วยกันกับเขามีทัศนคติที่ดีต่อกัน เข้าใจกัน เสียสละ และมีความทุ่มเทในการทำงานร่วมกัน ฯลฯ

ความสำคัญและลักษณะที่ดีของกิจกรรมวอล์คแรลลี่

1. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมบรรยากาศในการเรียนรู้ โดยยึดเอาผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลาง ให้ได้มีโอกาสแสดงออกทางร่างกาย สมอง จิตใจ ฯลฯ
2. เป็นกิจกรรมพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักและเงื่อนไขการอยู่ร่วมกันและทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เป็นกิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพทัศนคติ ที่ให้ความสนุก ตื่นเต้น การผจญภัย การเคลื่อนไหว การแข่งขัน การท้าทาย และเป็นการเรียนรู้ที่ต้องค้นหาคำตอบด้วยการลงมือลงแรงกระทำ (learning by doing)
4. ผู้ร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิด การพูด การกระทำ และการแสดงออก
5. เสริมสร้างสุขภาพโดยการเดินแข่งขันกันทำกิจกรรม
6. เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีบทบาทในการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ผู้ชี้แนะ และผู้ปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์โดยการยอมรับตนเองและผู้อื่น
7. เน้นความสัมพันธ์ ความสามัคคี การปฏิบัติภารกิจร่วมกันเป็นหมู่คณะ

องค์ประกอบของกิจกรรมวอล์คแรลลี่

1. พื้นที่และระยะทางสำหรับกิจกรรมวอล์คแรลลี่ ระยะทางที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 1 – 6 กิโลเมตร
2. มีฐาน (base) หรือ สถานี (station) หรือจุดตรวจ ซึ่งโดยปกติก็จะใช้ประมาณ 10 – 12 จุดในการเดินแต่ละรอบ หรืออย่างต่ำ 5 จุด
3. บุคคลอันประกอบด้วย 2 ฝ่ายหลัก คือ ผู้ร่วมกิจกรรม กับผู้นำกิจกรรมพร้อมทีมงาน
 - ผู้ร่วมกิจกรรมมีจำนวนประมาณ 6 – 15 คน ประกอบด้วย
 1. ประธานกลุ่ม เป็นผู้นำทีม
 2. เลขากกลุ่ม เป็นผู้จัดบันทึกกิจกรรม
 3. ผู้สังเกตการณ์ เป็นผู้ให้ความคิดเห็น หรือสังเกตพฤติกรรมของกลุ่ม
 4. ผู้สรุปผล เป็นผู้นำเสนอผลงานของกลุ่ม
 ผู้นำกิจกรรมพร้อมทีมงานมีประมาณ 5 – 10 คน ประกอบด้วย
 1. วิทยากรผู้นำทีม เป็นผู้สรุปกิจกรรมและวางกิจกรรม
 2. ทีมงานผู้ช่วย เป็นผู้ประจำกิจกรรมแต่ละจุดมีหน้าที่ชี้แจงกติกา จับเวลา บันทึกคะแนนและสังเกตพฤติกรรมกลุ่ม

เทคนิคการบรรจุกิจกรรมลงในวอล์คแรลลี่

1. ควรนำกิจกรรมแรกๆ ที่ไม่ต้องออกแรงกันให้เหนื่อยตั้งแต่แรก เช่น กิจกรรมที่เกี่ยวกับการห้อยโหน การกระโดด เป็นต้น
2. ไม่ควรใช้กิจกรรมแรกๆ ที่ให้ชาย - หญิง ต้องสัมผัสมือกันเป็นกลุ่มเพื่อดำเนินกิจกรรม เพราะอาจจะมีความรู้สึกได้แย่งในจิตใจได้
3. ไม่ควรบรรจุกิจกรรมที่ออกแรงติดๆ กัน เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเหนื่อยเร็ว
4. ควรจัดกิจกรรมหนัก เบา คิด ร่วมมือ ทำท่าย แข่งขันสลับกันโดยตลอด
5. กิจกรรมที่ดีทุกคนควรมีส่วนร่วมคิด ร่วมเล่น ร่วมชิงชัย ร่วมออกแรง มีการแข่งขัน
6. การบรรจุกิจกรรมควรคำนึงถึงเพศ อายุ ความคุ้นเคยระหว่างกันของแต่ละกลุ่ม
7. ทุกครั้งในการวางกิจกรรม ควรตระหนักและคำนึงถึงลักษณะของอากาศในวันจัดจริง ความพร้อมของบุคลากร เวลา โอกาส สถานที่ เครื่องมือ อุปกรณ์ และข้อจำกัดต่างๆ ที่อาจจะมี

ประเภทของผู้เข้าร่วมกิจกรรมวอล์คแรลลี่

เราสามารถแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาออกเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ประเภทส่งเสริมการพัฒนา มีพฤติกรรมต่างๆ คือ
 - 1.1 เตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้า
 - 1.2 พุดในสิ่งที่แน่ใจต่อกลุ่ม
 - 1.3 ให้ข้อมูลล้วนเป็นประโยชน์ต่อคนในกลุ่ม
 - 1.4 เสนอแนะข้อคิดเห็นและทางออกในทางสร้างสรรค์
 - 1.5 อภิปรายข้อคิดเห็นอย่างตรงประเด็นและตรงวาระ
 - 1.6 สนับสนุนหรือคัดค้านก็ตามต้องมีเหตุผล
 - 1.7 รักษาเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้บรรลุ
 - 1.8 เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็น
2. ประเภทขัดขวางการพัฒนา มีพฤติกรรมต่างๆ คือ
 - 2.1 ไม่รู้บทบาท หน้าที่ เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ทักชะการฟัง การนำเสนอ เป็นต้น
 - 2.2 ชอบทะเลาะ ขัดคอ ได้แย่ง เอาชนะ
 - 2.3 ชอบรู้ ช่างรู้ หรือชอบแซว
 - 2.4 ชอบพุด พุดมาก พุดไม่หยุด
 - 2.5 นิ่ง ไม่ค่อยพุด

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมวอล์คแรลลี่

1. สำรวจพื้นที่
2. การจัดทำแผนที่ แผนที่ (ลายแทง)
3. การบรรจุกิจกรรมต่างๆ ลงในจุดแต่ละจุด
4. จัดเตรียมทีมงานสำหรับวอล์คแรลลี่
5. จัดเตรียมเครื่องและอุปกรณ์ต่างๆ
6. วางกิจกรรมต่างๆ ตามจุดสถานีหรือฐานที่กำหนด
7. ดำเนินกิจกรรมวอล์คแรลลี่ตามลำดับ
8. การควบคุมกิจกรรมวอล์คแรลลี่
9. มอบหมายงานกลุ่มให้ระดมสมอง
10. นำเสนอผลงานของกลุ่ม

ฐานที่ 1

หนังกายสัมพันธ์

วัตถุประสงค์

1. ความสามัคคีร่วมมือช่วยเหลือ
2. การรวมพลัง วมใจสู่ชัยชนะ
3. การให้กำลังใจกันและกัน
4. สมาธิและการควบคุมตนเอง

อุปกรณ์

1. หลอดกาแฟเท่าจำนวนสมาชิก
2. หนังกายทีละ 15 – 20 เส้น

ระยะเวลา

5 – 10 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ดำเนินกิจกรรมสั่งให้ทุกคนยืนเรียงเป็นแถวหน้ากระดานเรียงหนึ่ง
2. แจกหลอดกาแฟคนละ 1 ชิ้น โดยใช้ปากคาบไว้ ลำเสียงยางทั้งหมดที่แขวนจากปลายแถวสู่หัวแถว ห้ามใช้มือหยิบยกเว้นคนแรกและคนสุดท้าย
3. ยางหล่นสู่พื้นเสียคะแนนเส้นละ 5 คะแนน
4. รวมคะแนนสะสม

ฐานที่ 2

บรรจุขวด

วัตถุประสงค์

1. ความเสียสละอุทิศตน
2. การแก้ไขปัญหาดัดสินใจ
3. เสริมสร้างความเชื่อมั่น

อุปกรณ์ 1. ขวดน้ำทีมละ 2 ใบ (เท่าขวดแม่โขง)

ระยะเวลา 5 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ระบุในคำสั่งว่า ให้สมาชิกในทีมทุกคนช่วยกันลำเลียงน้ำบรรจุในขวดที่วางไว้ 2 ใบ จนกระทั่งเต็ม โดยห้ามใช้เครื่องมืออื่นๆ นอกจากธรรมชาติที่อยู่ภายในร่างกายภายใน 5 นาที

หมายเหตุ

1. การวางขวดใกล้แหล่งน้ำ เช่น คลอง แอ่งน้ำ สวนน้ำ ถ้าไม่มีให้ใส่ถังน้ำ ควรวางห่างกันอย่างน้อย 5 เมตรขึ้นไป

ฐานที่ 3 **ค้นหาขุมทรัพย์**

วัตถุประสงค์ 1. การรู้จักสังเกต การตีความ

2. การรู้จักใช้ความคิด

3. ความท้าทาย แข่งขัน ทดสอบ

อุปกรณ์ 1. กระดาษและดินสอ

2. ขอรางวัลที่ซ่อนหุ้มไว้เรียบร้อย

3. ลายแทงสมบัติ มีข้อความว่า

-เดินไปทางเหนือ 4 ก้าว

-เดินไปทางตะวันออก 2 ก้าว

-เดินไปทางใต้ 6 ก้าว

-ค้นหาสมบัติ

ระยะเวลา 5 นาที

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมซ่อนสมบัติไว้

2. ระบุจุดเริ่มต้นของแต่ละทีม แล้วปล่อยให้เริ่มค้นหา

กิจกรรมที่ 5 เกมการละเล่นพื้นเมือง

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงความสามารถกล้าแสดงออก

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ บริเวณสนามหญ้า

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์ 26 ธ.ค. 2546	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนร่วมกิจกรรม โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	-แบ่งกลุ่มออกตามแต่ละความเหมาะสมของกิจกรรม		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-อธิบายและสาธิตการเล่นในแต่ละกิจกรรม เกมตามลำดับการเล่น พร้อมให้ซักถามข้อสงสัย	40	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>		
	-ผู้นำกิจกรรมดำเนินการเล่นเกมตามที่ได้วางไว้ในแต่ละเกม	5	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>		
	-เมื่อเล่นเกมครบทุกกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมารวมกัน		
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของเกมในแต่ละเกมและประโยชน์ที่ได้		

หลักการ

ในการทำกิจกรรมต่างๆ นั้น ผู้นำจะให้ผู้สูงอายุมีการอบอุ่นร่างกายก่อนโดยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในขณะทำกิจกรรม และในช่วงของการเปลี่ยนกิจกรรมนั้นจะใช้เวลาให้น้อยที่สุด โดยจะเป็นการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตด้วยรายละเอียดเกมการเล่นพื้นเมือง

ปิดตาตีหม้อ

การเล่นแบบนี้ เดิมใช้หม้อดินที่ชำรุดแล้วมาเล่นกัน ก่อนจะนำไปทิ้ง เพื่อให้เกิดเสียงดังเป็นที่ตื่นเต้น ผู้สูงอายุมีโอกาสฝึกสังเกตว่า เดิมตนเองยืนอยู่ในทิศทางใดกับหม้อที่วางไว้ เมื่อถูกปิดตาและหมุนตัวนั้น ตัวเองถูกหมุนไปมากน้อยแค่ไหน ดังนั้นหลังจากหมุนเสร็จแล้ว ควรอยู่ในทิศทางอะไร ทำอย่างไรจึงจะหันมาทิศทางเดิมได้

อุปกรณ์

1. หม้อ
2. ไม้
3. ผ้าปิดตา

จำนวนผู้เล่น

กี่คนก็ได้

วิธีการเล่น

1. หาม้อมาวางไว้ที่พื้น 1 ใบ
2. แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่าย ก. และ ข.
3. จับฉลากว่าฝ่ายไหนจะถูกปิดตาก่อน
4. สมมติว่าได้ฝ่าย ก. เป็นฝ่ายปิดตาก่อน
5. ฝ่าย ข. จะใช้ผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ๆ ไปปิดหน้าคนใดคนหนึ่งของฝ่าย ก.
6. แล้วจับบุคคลที่ปิดตานั้น ยืนห่างจากหม้อประมาณ 7 - 10 ฟุต หมุนรอบตัวเอง 1 รอบ
7. จากนั้นตัวแทนฝ่าย ข. จะกลับไปฝ่ายของตน
8. ปลอ่ยให้คนที่ถูกปิดตาฝ่าย ก. พยายามหาทางที่จะไปตีหม้อเอง โดยการที่พรรคพวกฝ่าย ก. จะเป็นผู้บอกทิศทางให้ว่าหันซ้าย - ขวา แล้วต้องก้าวเดินอีกกี่ก้าว ระยะไหนเงื้อมือตีได้แล้วหรือยัง
9. ถ้าพรรคพวกฝ่าย ก. เชียร์จนแน่ใจว่าตีถูกแน่ แล้วบอกให้ตี ถ้าตีผิดคนต่อไปในฝ่าย ก. จะต้องถูกปิดตาอีก แล้วทำวิธีการเดียวกัน
10. ถ้าบังเอิญ (จากข้อ 9) ตีถูก ก็เป็นอันว่าฝ่าย ข. จะต้องเป็นฝ่ายถูกปิดตานั่ง

ชักคะเย่อ

อุปกรณ์

1. เชือกมะนิลา 1 เส้น
2. กรวยลิ่ม
3. เชือกสีแดง
4. นกหวีด

จำนวนผู้เล่น

กี่คนก็ได้ ในที่นี้ สวมติเล่นกัน 2 ทีม

วิธีการเล่น

1. ผู้นำใช้เชือกแดงที่เตรียมไว้ผูกตรงกึ่งกลางของเชือกที่จะทำการชักคะเย่อ จากนั้นวัดจากกึ่งกลางเชือกด้านละ 1 เมตร ทำสัญลักษณ์ด้วยเชือกแดงแต่ขนาดเล็กกว่า
2. นำกรวยวางไว้ 3 จุด ให้ตรงกับเชือกแดงที่ทำสัญลักษณ์ไว้
3. ผู้เล่นยืนประจำตำแหน่งและจับเชือกไว้คนละด้าน
4. เมื่อได้ยินเสียงนกหวีดให้ออกแรงดึงหรือลากให้เชือกมายังแดนของตนให้ได้
5. เสียงนกหวีดจะสิ้นสุดลงเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดึงเชือกจากตำแหน่งที่ทำสัญลักษณ์ไว้ของฝ่ายตรงข้ามพ้นจุดกึ่งกลางที่กำหนดไว้ ถือเป็นฝ่ายชนะ
6. ทำการเล่นสลับข้างกัน โดยนับผล ชนะ 2 ใน 3 ครั้ง

วิ่ง/เดินเก็บของ

วิ่งเก็บของ หรือบางจังหวัดก็เรียก "วิ่งเก็บหมาก" เพราะในสมัยก่อนใช้ผลหมากแทนลูกเทนนิสในปัจจุบัน และตะกร้าที่ใช้ใส่ทำมาจากกาบหมาก ผู้จะเข้าแข่งขันต้องเตรียมตะกร้าไปเอง ซึ่งฝึกให้รู้จักการเย็บตะกร้า และในการเล่นก็ต้องมีชั้นเชิงว่าจะเก็บหมากลูกใดก่อน จึงจะทำให้เร็วขึ้น

อุปกรณ์

1. ลูกบอลเล็กๆ ขนาดเท่าลูกเทนนิส 10 ลูกต่อ 1 คน
2. ตะกร้าพอที่จะบรรจุลูกเทนนิสได้ 10 ลูก คนละ 1 ใบ
3. หลุม 10 หลุม อยู่ห่างกันหลุมละ 2 ฟุต
4. ผู้เล่น

จำนวนผู้เล่น

กี่คนก็ได้ ในที่นี้ สวมติเล่นกัน 2 คน

วิธีการเล่น

1. ทำหลุม หลุมแรกห่างจากจุดเริ่มต้นประมาณ 4 ฟุต
2. หลุมต่อไปห่างกันระหว่างหลุม 2 ฟุต ทั้งหมด 10 หลุม
3. ทำหลุมทั้งหมด 2 แถว ตรงกัน
4. ตะกร้าวางไว้ที่จุดเริ่มต้น แถวละ 1 ใบ
5. พกกรรมการเป่านกหวีด ให้ทั้งสองคนออกไปที่หลุม เพื่อเก็บลูกเทนนิสจากหลุมไปได้ ตะกร้าที่ละหลุม คือ พอเริ่มวิ่งออกไปที่หลุมไหนก็ได้ แล้วเก็บลูกเทนนิสไปไว้ในตะกร้า แล้วจึงวิ่งออกมาใหม่ที่หลุมอื่นอีก 1 หลุม เก็บลูกเทนนิสไปไว้ในตะกร้าอีก
6. ทำเช่นนี้ 10 ครั้ง จนครบ 10 หลุม
7. จากหลุมสุดท้ายพอเอาลูกเทนนิสใส่ตะกร้าเสร็จก็ยกตะกร้าไปที่เส้นชนะ
8. ใครไปถึงก่อนถือว่าผู้นั้นเป็นผู้ชนะ

ดัดแปลงจากวีระ วิเศษสมิต. เกมเบ็ดเตล็ด. ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2542.

กิจกรรมที่ 6 เทศกาลวันขึ้นปีใหม่

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรึกษาและประสานการทำงาน
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกันโดยมีเป้าหมายเดียวกัน
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมโรงเรียน

หลักการ

กิจกรรมเทศกาลฉลองปีใหม่ถือว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการพิเศษและนันทนาการในทางสังคมของครอบครัวอย่างหนึ่ง สมาชิกในครอบครัวจะจัดงานเลี้ยงฉลองเทศกาลปีใหม่ หรือเชิญเพื่อนๆ มาเลี้ยงสนุกสนานเป็นบางครั้ง มีการร้องรำทำเพลง นำอาหารไปทานในสวนสาธารณะนั่งคุยกัน เล่นเกมต่างๆ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สมาชิกในครอบครัวเต็มใจต้องการปฏิบัติร่วมกัน เพื่อให้เกิดความรัก ความอบอุ่น ความสามัคคีระหว่างสมาชิกของบ้านได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ซึ่งพ่อแม่เป็นผู้นำนันทนาการที่สำคัญที่สุด

วันจันทร์ที่ 29 ธันวาคม 2546

ผู้ร่วมกิจกรรมประชุมเพื่อวางแผนงาน และแบ่งงาน

วันพุธที่ 31 ธันวาคม 2546

ผู้ร่วมกิจกรรมประชุมเพื่อติดตามงานและเตรียมความพร้อม

วันศุกร์ที่ 2 มกราคม 2547

ตารางกิจกรรมเทศกาลวันขึ้นปีใหม่มี่ดังต่อไปนี้

- | | |
|---------|--|
| 8.00 น. | แขกผู้มีเกียรตินั่งประจำที่ |
| 8.05 น. | กิจกรรมเกม |
| 8.25 น. | ผูกข้อมือให้พรปีใหม่ |
| 8.35 น. | แลกของขวัญปีใหม่ |
| 8.45 น. | รับประทานอาหารร่วมกัน กิจกรรมร้องเพลงและเต้นรำ |

กิจกรรมที่ 7 การทำเครื่องจักสาน

จุดประสงค์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดคุณค่า 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายความเครียดเปลี่ยนแปลงบรรยากาศ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกความอดทนใจเย็นมีความพากเพียรพยายาม
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	60 นาที
สถานที่	หอประชุม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
จันทร์ 5 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-จัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องจักสาน		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการทำเครื่องจักสาน		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ และตอบข้อสงสัย		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของศิลปหัตถกรรมประเภทเครื่องจักสานตามวัตถุประสงค์		

หลักการ

เครื่องจักสานเป็นศิลปหัตถกรรมอย่างหนึ่ง ที่มนุษย์คิดวิธีการต่างๆ ขึ้นเพื่อใช้สร้างเครื่องมือ เครื่องใช้ ในชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีการสอดขัดและสานกันของวัสดุที่เป็นเส้น เป็นริ้ว โดยสร้างรูปทรงของสิ่งประดิษฐ์ขึ้นตามความประสงค์ของการใช้สอย การสร้างเครื่องจักสานของมนุษย์โดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่างยิ่งในประเทศไทยจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางความต้องการด้านประโยชน์ใช้สอยตามสภาพภูมิศาสตร์ประสานกับขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ศาสนา และวัสดุในท้องถิ่นนั้นๆ ประกอบกันขึ้นเป็นเครื่องจักสาน

วิธีการทำเครื่องจักสานของมนุษย์ในชนชาติต่างๆ เท่าที่ปรากฏจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน มีรูปแบบและลวดลายในการสานคล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งลวดลายในการสานจะมีจำกัดอยู่ไม่มากลวดลายนัก และจากความจำกัดของลวดลายนี้เป็นผลบังคับให้เครื่องจักสานมีลักษณะที่ใกล้เคียงกันด้วย นอกเหนือจากลวดลาย รูปทรงแล้ว วัสดุในการทำเครื่องจักสานในส่วนต่างๆ ของโลก เช่น ในกลุ่มประเทศเอเชียจะเห็นว่า ใช้วัสดุชนิดเดียวในหลายประเทศ เช่น การทำเครื่องจักสานด้วยไม้ไผ่ จะทำกันในแทบทุกประเทศ เช่น จีน ญี่ปุ่น ไทย และฟิลิปปินส์ เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการทำเครื่องจักสานนั้นเป็นผลิตรกรรมพื้นบ้านพื้นเมืองที่ทำกันมาแต่โบราณ และทำทั่วไปในทุกภาคของประเทศ คำว่า "เครื่องจักรสาน" นั้น โดยทั่วไปมักจะหมายถึงสิ่งที่ผลิตขึ้นด้วยมือ โดยวิธี จัก สาน ถัก และทอ เป็นหลัก

การเรียกเครื่องจักสานว่า จักสานนั้น เข้าใจว่าเป็นคำที่เรียกขึ้นตามวิธีการที่ทำให้เกิดเครื่องจักสานขึ้นนั่นเอง เพราะเครื่องจักสานต่างๆ จะสำเร็จเป็นรูปร่างที่สมบูรณ์นั้นจะต้องผ่านกระบวนการที่ประกอบด้วยการจักสาน และการถัก หรือการขัดกันของวัสดุที่ผ่านกระบวนการเตรียมด้วยการจัก เพื่อแปรรูปวัสดุหรือวัตถุดิบให้สอดคล้องกับการใช้สอยก่อน

จัก คือ การนำวัสดุมาทำให้เป็นเส้น เป็นแฉก หรือเป็นริ้ว เพื่อความสะดวกในการสาน การจักถือว่าการเตรียมความพร้อมของวัสดุในการทำเครื่องจักสานขั้นแรก ลักษณะของการจักโดยทั่วไปนั้นขึ้นอยู่กับวัสดุแต่ละชนิด ซึ่งจะมีวิธีการเฉพาะของแต่ละชนิด เช่น วัสดุที่นำมาจักให้เป็นเส้นเป็นริ้วนั้น เป็นไม้ไผ่ หวาย มักเรียกว่า ดอก การจักดอกเป็นงานขั้นแรกที่สำคัญในการทำเครื่องจักสาน เพราะลักษณะของดอกจะต้องประสานกับลวดลายและรูปทรงของเครื่องจักสานด้วย

สาน เป็นเครื่องมือที่สำคัญของการทำเครื่องจักสาน ถัดจากการจัก ซึ่งเป็นการเตรียมวัสดุ การสานนั้นถือว่าเป็นกระบวนการทางความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ ที่นำวัสดุธรรมชาติมาทำให้เกิดประโยชน์ โดยใช้ความคิดและฝีมือมนุษย์เป็นหลัก การสานของไทยถือว่าเป็นความรู้พื้นบ้านพื้นเมืองสืบทอดกันมาช้านาน โดยไม่ได้ร่ำเรียนกันจริงจัง และไม่มีการบันทึก เกิดจากการสืบทอดต่อมาจากบรรพบุรุษ

การสานเครื่องจักสานโดยทั่วไปแล้ว อาจจำแนกออกเป็นลักษณะใหญ่ๆ ได้ดังนี้

1. การสานโดยวิธีการสอดขัดกัน
2. การสานด้วยการสอดตัดกันด้วยเส้นทแยง
3. การสานด้วยวิธีการขดเป็นวง

เครื่องมือที่ใช้ในการทำเครื่องจักสาน

เครื่องมือที่ใช้ในการทำเครื่องจักสานทั่วไปมีอยู่เพียง 3 ชนิด คือ

1. มีด เป็นเครื่องมือสำหรับแปรรูปวัสดุธรรมชาติมาเป็นวัสดุสำหรับทำเครื่องจักสาน มี 2 ชนิด
 - 1.1 มีดสำหรับใช้ฟันหรือตัดผ้าไม้ มักเป็นมีดค่อนข้างใหญ่ มีดชนิดนี้ใช้สำหรับตัดทอนไม้ไผ่ หวายและอื่นๆ มักเป็นมีดหัวตัด มีดโต้ เพื่อตัดเป็นท่อน สำหรับเตรียมจักเป็นดอกต่อไป
 - 1.2 มีดตอก ใช้สำหรับจักตอก ต้องมีสันบาง ปลายแหลมงอนเพื่อความสะดวกในการจัก เหลา หรือเจาะคว้าน
2. เหล็กหมาด เป็นเหล็กปลายแหลม สำหรับใช้เจาะ ฝัง แฉะ มีอยู่ 2 ชนิด คือ
 - 2.1 เหล็กหมาดปลายแหลม ใช้สำหรับแยง ไซ แฉะตามรูตอก ทำด้วยเหล็กตี เป็นเหล็กปลายแหลมคล้ายเข็ม
 - 2.2 เหล็กหมาดปลายแบน ใช้เจาะขอบไม้ไผ่หรือหวาย หรือวัสดุอื่นๆ ที่ใช้ประกอบเครื่องจักสาน เหล็กหมาดนี้จะใช้เจาะ โดยใช้มือปั้นที่ด้ามให้ปลายแหลมหมุนเจาะลงไปในวัสดุ
3. คีมไม้ เป็นเครื่องมือพื้นๆ อีกอย่างหนึ่งมีลักษณะคล้ายคีมทั่วไป จะใช้นับขอบปากของเครื่องจักสานเวลาผูกขอบหรือเข้าขอบ

มูลเหตุของการสร้างเครื่องจักสาน

เครื่องจักสานเกิดขึ้นตามความจำเป็นในการดำรงชีวิตที่มีผลมาจากแรงผลักดันอันเป็น

มูลเหตุในการเกิดเครื่องจักสานที่สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. มูลเหตุจากความจำเป็นในการดำรงชีวิต เครื่องจักสานเป็นเครื่องมือที่จำเป็นในการดำรงชีวิตในชนบทด้วยอาชีพเกษตรกรรม เครื่องจักสานเข้ามามีส่วนในการกินอยู่หลับนอน อย่างยากที่จะแยกออกได้
2. มูลเหตุที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติตามสภาพภูมิศาสตร์เนื่องจากชาวไทยส่วนมากมีอาชีพทางเกษตรกรรม จึงมีความจำเป็นต้องทำมาหากินตามสภาพภูมิศาสตร์ของท้องถิ่นนั้นๆ
3. มูลเหตุที่เกิดจากความเชื่อ ขนบประเพณี และศาสนา เครื่องจักสานไม่น้อยเกิดจากผลของความเชื่อตามประเพณีและศาสนาของท้องถิ่น

ลวดลายเครื่องจักสาน

ลวดลายในการสานเครื่องจักสานนั้นเป็นระเบียบอย่างหนึ่งของโครงสร้างให้เกิดการต่อเชื่อมที่ซ้ำกันโดยใช้ลักษณะของการขัดกันเพื่อให้เกิดแรงยึดระหว่างกันจนเกิดเป็นแผ่น เป็นแผง เป็นผนังของเครื่องจักสานตามต้องการ ลักษณะของการสร้างลวดลายออกเป็นแบบต่างๆ ดังนี้

1. ลายขัด
2. ลายทแยง
3. ลายขด
4. ลายอิสระ

ผลิตภัณฑ์งานจักสาน

งานผลิตภัณฑ์เครื่องจักสานแบ่งตามหน้าที่การใช้สอย ดังนี้

-เครื่องใช้ภายในบ้าน ได้แก่ ชะลอม ฝาชี พัด กระบุง กระจาดหาบ การจาดกระเดียด กระซอน กระด้ง กะโล้ ตะกร้าล้างปลา ตะแกรง เสวียน

-เครื่องจับสัตว์น้ำ ได้แก่ ขนาง ช้อง กระชัง ลอบ ไซ สุ่ม ตุ่ม อีจู้ ตะกร้าใส่ปลา

-เครื่องมือกลสิกรรม ได้แก่ ไซโรง ไซเปิด ไซ เต่า ไซลม คราด หลัว ปะหัง พ้อม ปลูก สุ่มไก่ ตะกร้าใส่หญ้า ตะกร้าสอยผลไม้ ปลูกใส่หอม ชุดใส่หมู

-เครื่องใช้เบ็ดเตล็ด ได้แก่ กระจี่ ไซปลา ที่ซ่อนฟองน้ำตาล ที่กั้นน้ำปลา หมวกใบตาล หมวกจีน (ก้วยเล็ง) หมวกชาวสวน งบอบ เผลาบักหม้อยา นก กุ้ง ตักแตน ปลา ตะกร้อ

ดัดแปลงจาก วิบูลย์ ลี้สุวรรณ เครื่องจักสานในประเทศไทย คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม 2532. และ

สนไชย ฤทธิโชติ เครื่องไม้ไผ่-หวายคณะวิชาศิลปหัตถกรรม สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต

เพาะช่าง โอ เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์ กรุงเทพฯ 2539.



กิจกรรมที่ 8 การแกะสลักผักผลไม้

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เพิ่มทักษะการใช้มือ ประสานงานสมองในการแกะสลัก
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดสมาธิในการทำงาน
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจ และสร้างความมั่นใจในตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 7 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-จัดเตรียมอุปกรณ์การแกะสลัก		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการแกะสลัก		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ และตอบข้อสงสัย		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการแกะสลัก		

หลักการ

เมืองไทยมีศิลปวัฒนธรรมหลายสิ่งหลายอย่างที่ทำให้ชาวต่างชาติประทับใจ สิ่งหนึ่งก็คือ การแกะสลัก เพราะนอกจากอาหารไทยที่มีรสชาติอร่อยถูกปากแล้ว ยังมีผลไม้ที่แกะสลักไว้อย่างสวยงาม ไว้บริการหลังอาหารอีกด้วย นักท่องเที่ยวต่างชาติจึงทิ้งก๊บบางานวิจิตรชิ้นนี้ ที่ใช้มีดเล่มเล็กเพียงเล่มเดียว ก็บรรจงสร้างงานศิลปะที่งดงามออกมา ทำให้งานศิลปะของไทยแขนงนี้เป็นที่รู้จักไปทั่วโลก

การแกะสลักเป็นงานหัตถกรรมแขนงหนึ่งในงานด้านศิลปวัฒนธรรมประจำชาติของไทย เป็นมรดกสืบทอดกันมานาน มีความสวยงาม ละเอียดอ่อน และที่สำคัญคือความอ่อนช้อยไม่เหมือนชาติใดในโลก เดิมเป็นวิชาการชั้นสูงของกุลสตรีในรั้วในวัง ดั้งมีหลักฐานมาแต่สมัยสมเด็จพระ

พระร่วงเจ้าแห่งกรุงสุโขทัยเรื่องนางนพมาศได้คิดตกแต่งโคมลอยโดยเอาผลไม้มาแกะเป็นรูปมยุระ คณานกวิหคหงส์ จิกเกสรดอกกระมุขที่วางอยู่บนโคมลอย เราคนรุ่นหลังจึงน่าจะอนุรักษ์ไว้อย่าง มั่นคง

การนำผลไม้มาแกะสลักเป็นรูปดอกไม้ ใบไม้ และลวดลายต่างๆ นั้น มีมาตั้งแต่โบราณ โดยมีหลักฐานไว้อย่างในพระราชนิพนธ์เรื่องหนึ่งคือ กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ในสมเด็จพระ พุทธเลิศหล้าฯ ที่ในบางตอนได้กล่าวถึงการแกะสลัก เช่น มะปรางหรือหมากปรางกับผลไม้ประดา ที่นางในบรรจงแกะสลักอย่างสวยงาม ต่อมาได้มีการสืบทอดกันมาจนถึงทุกวันนี้

การแกะสลักผลไม้ เป็นงานศิลปะอย่างหนึ่งที่มีมาแต่โบราณ โดยใช้มีดเล่มเล็กบรรจง แกะสลักให้มีความสวยงามวิจิตร อันสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมไทย ตลอดจนวิถีการกินอยู่อย่าง ประณีต และได้พิถีพิถันในการจัดจานอาหารให้สวยงามด้วยการตกแต่งด้วยผักและผลไม้แกะสลัก นำมารับประทานเป็นยิ่งนัก แต่เดิมนั้นงานศิลปะแขนงนี้ได้ถูกถ่ายทอดให้กับกุลสตรีไทยในรั้วในวัง และชนชั้นสูงเท่านั้น ต่อมาคนในรั้วในวังได้กระจัดกระจายออกไปอยู่นอกวัง ความรู้ด้านงาน แกะสลักผักผลไม้ จึงได้ถูกเผยแพร่แก่ประชาชนทั่วไปนับแต่นั้นมา

สลักผลไม้ เหมาะอย่างยิ่งที่จะทำในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น ทำในงานเลี้ยงต่างๆ ทำ ต้อนรับแขก เพราะนั้นแสดงถึงการให้เกียรติและความสำคัญกับแขก โดยใช้ผลไม้ที่จัดในถาด ผลไม้ โต๊ะอาหาร ไม่เพียงโอกาสพิเศษเท่านั้น ในชีวิตประจำวันก็ทำได้โดยเลือกวิธีการแกะอย่าง ง่ายๆ ใช้ผลไม้ที่มีทั่วไป เช่น มะละกอ ละครูด ชมพู ฝรั่ง ถ้าเป็นช่วงฤดูกาลของผลไม้ชนิดใดก็เลือก ผลไม้ชนิดนั้นมาแกะ ก็จะทำให้ผลไม้ชนิดนั้นมีความสดและความสวยงาม นำมารับประทานยิ่งขึ้น

หลักในการแกะสลัก

1. ต้องเลือกผลไม้ที่มีความสด
2. ล้างให้สะอาด
3. มีดต้องคม เป็นมีดสแตนเลส หรือมีดทอง ผลไม้จะไม่ดำ
4. การแกะสลักต้องพยายามรักษาคุณค่าของอาหาร โดยไม่แช่น้ำนานและแกะสลักไม่ มากเกินไป
5. เลือกแบบให้เหมาะสมกับการจัดตกแต่ง เช่น ถ้าเป็นรูปดอกไม้ ใบไม้ ก็นำมาจัดใ้ จานเพื่อรับประทาน ถ้าแกะสลักทั้งผลก็ใช้ตกแต่งบนโต๊ะอาหาร หรือจัดลงถาดเวลามี งานจัดเลี้ยง
6. ผลไม้ที่นำมาแกะสลักต้องไม่สุกมาก และลวดลายที่แกะสลักต้องทำได้รวดเร็ว เพื่อ ไม่ให้เสียคุณค่าทางอาหาร
7. เวลาแกะสลักต้องเบามือและระมัดระวังไม่ให้ผลไม้ช้ำ

ข้อเสนอแนะในการเลือกซื้อผลไม้

ผลไม้แต่ละชนิดจะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันไป จึงทำให้การเลือกซื้อเพื่อให้ได้ผลไมที่ดีและเหมาะแก่การแกะสลักต้องมีวิธีดังนี้

-แคนตาลูป เลือกที่ไม่สุกมาก เปลือกสีเหลืองนวล ผิวไม่เหี่ยว และไม่มีรอยขีดข่วน

-มันแกว เลือกหัวไม่ใหญ่มาก ถ้าหัวใหญ่มากจะแก่และมีเส้นใยมาก เวลาแกะสลักจะเป็นชุยทำให้ไม่สวย

-มะละกอ เลือกที่มะละกอห่าม และเป็นมะละกอแขกดำเพราะเนื้อจะมีสีสวย เวลาแกะสลักจะไม่เละและซ้าง่าย ผิวไม่มีรอยข้ำ ผลตรง และเนื้อหนา

-มะม่วงดิบ ต้องเลือกที่แก่จัด และเป็นพันธุ์ที่เนื้อไม่กรอบ เปลือกสีเขียว ผิวไม่เหี่ยว ขั้วสด

-สับปะรด สังเกตที่ตาสับปะรด ตาต้องใหญ่ ใบมีสีเขียวเข้ม ผิวและขั้วไม่เหี่ยว

-ฝรั่ง เลือกที่ผิวสีเขียวอ่อนและสด สุกกำลังกิน ผิวไม่มีรอยข้ำหรือรอยชูดขีด

-แอปเปิล เลือกที่ผิวมัน สีเข้ม ไม่มีรอยข้ำ และผิวสดไม่เหี่ยว

-พุทรา เลือกที่เปลือกเขียว ลูกตรง และไม่มีรอยข้ำ

-ละมุด เนื้อต้องแข็ง ไม่งอมจัด เปลือกสะอาดไม่มีฝุ่นที่เกิดจากการข้อมสีขาย

-ชมพู่ มีหลากหลายพันธุ์ เลือกที่ผิวสด มีลักษณะใส

เทคนิคการแกะสลัก

1. แคนตาลูป ต้องล้างเปลือกให้สะอาดก่อน ขณะแกะสลักอย่าให้เนื้อแคนตาลูปถูกน้ำบ่อย จะทำให้รสจืดและเสียเร็ว
2. มันแกว เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วอย่าแช่น้ำนานจะทำให้มันแกวเป็นสีเหลือง
3. มะละกอ เวลาแกะสลักต้องเบาๆ มือ เพราะมะละกอจะเลอะง่าย เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วต้องผ่านน้ำเย็นจัด เพื่อให้เนื้อมะละกอสด
4. มะม่วง การปอกเปลือกต้องปอกให้หมดเขียว เพราะเวลาทิ้งไว้จะไม่ดำ มะม่วงไม่จำเป็นต้องแช่น้ำเกลือเจือจางก็ไม่ดำ
5. สับปะรด เมื่อแกะสลักเป็นชิ้นเสร็จแล้วใส่ภาชนะที่มีฝาปิด ใส่ตู้เย็นไว้
6. ฝรั่ง มีดต้องคมมาก เพราะฝรั่งจะมีเส้นใยมาก เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วจะเป็นชุย
7. แตงโม แกะสลักเสร็จแล้วผ่านน้ำเย็น คลุมด้วยผ้าขาวบางที่ชุบน้ำบิดพอหมาด
8. พุทรา แกะสลักเสร็จแล้ว อย่าแช่น้ำนานจะทำให้พุทราเหม็น
9. แอปเปิล ขณะที่กำลังแกะสลัก ต้องหมั่นผ่านน้ำเย็นที่ผสมเกลือเจือจาง เพื่อไม่ให้ดำ

การเก็บรักษาผลไม้ที่แกะสลัก

ผลไม้ที่ซื้อมาต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาแกะสลัก และถ้าผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกก็ต้องปอกเปลือกให้หมด แล้วล้างอีกครั้งให้สะอาด

ผลไม้ที่แกะสลักเสร็จแล้วใส่ในภาชนะที่มีฝาปิด แช่ตู้เย็นช่องธรรมดา ถ้าเป็นผลไม้ที่แกะสลักทิ้งผลให้ผ่านน้ำเย็นจัด และคลุมด้วยผ้าขาวบางที่ชุบน้ำเย็นบิดพอหมาด เพื่อไม่ให้ลวดลายที่แกะสลักไว้เหี่ยว

เครื่องมือในการแกะสลักผักและผลไม้

1. มีดปลายแหลม ใช้ปอกและหั่นผัก ผลไม้
2. มีดแกะสลัก ใช้แกะสลักผักผลไม้
3. มีดคว้าน ใช้คว้านเมล็ดผลไม้ ออก
4. ที่ปอกและฝาน ใช้ปอกเปลือกผักและผลไม้ ใช้ฝานผักให้เป็นชิ้นบางๆ
5. ที่ตัดแบบหยัก ใช้ตัดและหั่นผักผลไม้ ให้เป็นลายสวยงาม
6. ที่ตัดผลไม้ทรงกลม ใช้ตัดผลไม้เพื่อให้ได้ทรงกลม หรือตัดเนื้อผลไม้ ออกให้เหลือเปลือกนำไปใช้ประโยชน์ เช่น ตักเนื้อแตงโมออกมาเปลือกแตงโมทำเป็นอ่างพันธ์ และเนื้อแตงโมที่ตัดจัดเป็นผลไม้เสิร์ฟ
7. กรรไกร ใช้ตัดและตกแต่งผัก ผลไม้ที่แกะสลัก

ดัดแปลงจาก <http://www.marycarve.com> และข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ.

สลักผลไม้. กรุงเทพฯ: แสงแดด, 2541.

กิจกรรมที่ 9 การประกอบอาหาร

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบรรยากาศ

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ โรงอาหาร

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์ 9 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อมและขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-เตรียมอุปกรณ์ประกอบอาหารและเครื่องปรุงตามที่ผู้ร่วมกิจกรรมแจ้งรายการอาหารมา	40	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>		
	-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือประกอบอาหาร	10	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>		
	-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ของการประกอบอาหาร		

หลักการ

ความหมายของอาหาร

อาหารหมายถึงสิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกิน หรือการฉีด ฯลฯ) แล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย โดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง อาหารหลักของคนไทยจำแนกออกเป็น 5 หมู่ด้วยกัน

ความหมายของสารอาหาร

สารอาหาร คือ สารเคมีที่อยู่ในอาหาร แบ่งออกเป็น 6 พวก คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ สารอาหารแต่ละพวกทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

1. ให้พลังงานและความร้อน ซึ่งจำเป็นสำหรับการทำงานของอวัยวะในร่างกาย (เช่น การสูบฉีดโลหิต การหายใจ การย่อยอาหาร) และการทำกิจกรรมภายนอกในร่างกาย (เช่น การทำงาน การเล่น)
2. ช่วยบำรุงเลี้ยงหรือช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต (ในเด็ก และช่วยซ่อมแซมร่างกายในผู้ใหญ่)
3. ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ของร่างกาย และการทำงานของอวัยวะทุกส่วน
4. ช่วยในการป้องกันและต้านทานโรค หรือช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

หน้าที่และประโยชน์ของอาหาร

มนุษย์จำเป็นต้องกินอาหาร เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายดังนี้

1. ทางร่างกายหรือสรีระ (Physiological or Biological Needs)
 - 1.1 เพื่อบำบัดความหิว (Hunger) ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้รู้จักความหิวและแสวงหาอาหารมาบำบัดความหิวที่เกิดขึ้น
 - 1.2 เพื่อได้รับอาหารเพื่อสร้างสุขภาพอนามัยของร่างกายและพัฒนาการของสมอง
2. ทางจิตใจหรืออารมณ์ (Mental and Emotional Needs)
 - 2.1 เพื่อสนองความอยากอาหาร (Appetite) ทำให้เกิดความสุขและความพึงพอใจ
 - 2.2 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น ใช้อาหารเพื่อผ่อนคลายความกดดันหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ ความกระวนกระวาย ความกลัวและอื่นๆ
 - 2.3 เพื่อแสดงเสถียรภาพฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม
 - 2.4 เพื่อเป็นสัญลักษณ์หรือเครื่องหมายทางศิลปวัฒนธรรมของแต่ละครอบครัว กลุ่มชน หรือประเทศ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาหารนอกจากจะเป็นประโยชน์ในแง่ของโภชนาการและอนามัยหรือในแง่ของสรีรศาสตร์แล้ว อาหารยังเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เป็นต้นว่าเชื้อชาติ ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี ฯลฯ ของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มหรือแต่ละประเทศอีกด้วย อาหารแต่ละชนิดทำให้เกิดความพึงพอใจหรือมีเสถียรภาพแตกต่างกัน ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมก่อให้เกิดความเชื่อในเรื่องอาหารแตกต่างกัน ซึ่งมีผลต่อการเลือกซื้อ การจัดอาหาร และแบบอย่างการกินอาหารเป็นอย่างมาก ตัวอย่างเช่น ในประเทศทางตะวันตก ไก่กวงเป็นอาหารเฉพาะในโอกาสพิเศษ เช่น ในวันตรุษหรือเทศกาลของฝรั่ง ในประเทศไทยเรามีอาหารหลายอย่างที่เตรียมสำหรับทำบุญในวันตรุษหรือเทศกาลต่างๆ โดยเฉพาะ เช่น ข้าวเหนียวแดง กระจ่างสารท นอกจานี้ อาหารอื่นๆ เช่น ขนมเค้ก เป็นอาหารที่นิยมรับประทานในงานฉลอง

วันเกิด หรือให้เป็นของขวัญในวันปีใหม่ กับแกลัมเหล้า เช่น ไก่สามอย่าง กุ้งพล่า ใช้เป็นอาหาร สำหรับเสิร์ฟผู้ชายคอสุรา ของหวานและผลไม้ใช้สำหรับเสิร์ฟผู้หญิงและเด็ก

ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ประโยชน์ของอาหารในร่างกาย

1. คุณค่าทางโภชนาการทางอาหารของร่างกาย คือต้องเป็นอาหารสมส่วน หมายถึงต้องมีสารอาหารที่ร่างกายต้องการครบทุกชนิด และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ดังนั้นอาหารที่นำมารับประทานทุกมื้อ ควรประกอบด้วยอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ คือ มีเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวหรือผลิตภัณฑ์จากข้าว ผัก ผลไม้ และไขมันหรือน้ำมัน
2. การสุขาภิบาลอาหาร หรือการประกอบอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาล อาหารที่นำมาบริโภคถึงแม้จะมีโภชนาการทางอาหารสูงเพียงใด ถ้านำมาหุงต้มไม่ถูกหลักสุขาภิบาล ก็ยังมีเชื้อโรคหรือจุลินทรีย์หรือมีสารที่เป็นพิษแก่ร่างกายตกค้างอยู่ เมื่อนำมานับประทานย่อมเกิดโทษแก่ร่างกาย
3. ความตั้งใจของผู้บริโภค หรือการรู้จักปรุงอาหารให้ผู้บริโภคเกิดความอยากรับประทาน ลักษณะทั่วไปของอาหาร เช่น รูป รส กลิ่น สี ตลอดจนเนื้อสัมผัส มีส่วนกระตุ้นความอยากอาหาร หรือเชิญชวนให้ให้เห็นอยากรับประทานอาหาร อาหารที่นำมาเสิร์ฟแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และได้ผ่านการหุงต้มที่ถูกหลักแล้วก็ตาม แต่ถ้าผู้บริโภคเห็นแล้วไม่พึงพอใจ ไม่ยอมรับประทานอาหารนั้น ย่อมไม่เกิดประโยชน์แก่ร่างกายคุ้มค่าตามที่คาดหวังไว้

ความหมายของวิชาโภชนาการ

ดร. Atwater ผู้ซึ่งถือว่าเป็นผู้ให้กำเนิดวิชาโภชนาการในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เขียนไว้ว่า วิชาโภชนาการเป็นวิชาที่ว่าด้วยสารอาหารชนิดต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหาร อาหารต่างๆ มีสารอาหารอะไร เท่าใด ร่างกายต้องการสารอาหารเหล่านี้มากน้อยเพียงใด และอาหารใช้สารอาหารเหล่านั้นอย่างไร นอกจากนี้ยังต้องรู้ว่าคนชอบหรือชินกับอาหารประเภทใด และมีวิธีเตรียมอย่างไรจึงจะได้อาหารที่สร้างสุขภาพอนามัยได้ดีที่สุด และอย่างประหยัดที่สุดความสัมพันธ์ระหว่างโภชนาการกับสุขภาพ

ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลกคำว่า "สุขภาพ" หมายถึง สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม

"สุขภาพกาย" หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกาย หรือการปราศจากความเจ็บป่วยของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย บุคคลที่มีสุขภาพดีคือบุคคลที่มีโรคภัยไข้เจ็บ และไม่เป็น "พาหะ" ของโรค หรือไม่มีเชื้อโรคซ่อนอยู่ซึ่งจะติดต่อเผยแพร่ไปยังผู้อื่นได้

“สุขภาพจิต” หมายถึงการมีเสถียรภาพหรือความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องเป็นผู้ที่ยอมรับความจริง รู้จักแก้ปัญหาและมองเห็นการณ์ไกล

“สุขภาพสังคม” หมายถึง ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมโดยมีปัญหาน้อยที่สุด

โภชนาการที่ดีมีผลต่อสุขภาพดังนี้

สุขภาพกาย

1. โภชนาการที่ดีช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ โครงร่างได้ส่วนแข็งแรง ไม่แก่ก่อนวัย และอายุยืน
2. มีกำลังแรงงานมากกว่าผู้กินอยู่ไม่ถูกต้อง
3. ร่างกายแข็งแรงมีความต้านทานโรคสูง
4. ไม่แก่ก่อนวัยและอายุยืน
5. มารดาและทารกในครรภ์แข็งแรง

สุขภาพจิต

โภชนาการที่ดีมีส่วนทำให้จิตแข็งแรง มีความมั่นคงในอารมณ์ไม่เหนื่อยหรือท้อแท้ง่าย มีความแจ่มใสและกระตือรือร้นในชีวิต ปรับตัวเข้ากับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมได้ง่าย และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Maturity) เจริญเร็วกว่าผู้ที่มีโภชนาการไม่ดี

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้นและเข้าสู่ผู้สูงอายุ เรื่องอาหารการกินเป็นเรื่องที่สำคัญและต้องคำนึงถึงให้มาก ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของระบบทางเดินอาหารจึงต้องเปลี่ยนไปจากที่เคยมา

ฟันของผู้สูงอายุจะค่อยๆ ฝุ และหักไป จึงเคี้ยวอาหารที่แข็งหรือเหนียวไม่ได้ดี การเคี้ยวอาหารจะไม่ละเอียดพอ นอกจากทำให้การย่อยอาหารไม่ดีแล้ว อาหารที่เคี้ยวไม่ละเอียดดีนั้นจะทำให้ขาดรสอาหารไปมาก

ต่อมน้ำลายจะขับอาหารออกมาน้อยลง ผู้สูงอายุจึงมีปากคอแห้งเสมอ เมื่อขาดน้ำลายที่จะมาคลุกเคล้าอาหารในเวลาที่เคี้ยวอาหารอยู่นั้น อาหารก็จะแห้งและไม่เปียกพอที่จะให้รู้สึกอาหาร จึงรู้สึกรสชาติของอาหารน้อยไป อาหารแห้งจะเคี้ยวได้ลำบากและกลืนลำบากด้วย ลิ้นเองก็แห้ง ต่อมรับรู้รสก็เสื่อมไป ทำให้อาหารไม่อร่อยและขาดความอยากอาหาร จึงกินอาหารได้น้อย

การกินอาหารได้น้อยกว่าเมื่อเป็นหนุ่มสาวหรือมีอายุน้อยนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาของผู้สูงอายุ แต่ก็มิใช่ผู้สูงอายุที่ไม่เพียงแต่จะกินอาหารได้น้อย แต่ยังเบื่ออาหารอีกด้วย

ผู้สูงอายุเบื่ออาหารเพราะสาเหตุต่างๆ เช่น การรับรู้รสและกลิ่นลดน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งมีโรคเรื้อรัง และความผิดปกติต่างๆ ของร่างกายจากความเสื่อมโทรมตามอายุที่สูงขึ้น

กระเพาะอาหารของผู้สูงอายุ มีการเคลื่อนไหวบีบรัดตัวเองน้อยลงกว่าปกติ และระยะเวลาที่อาหารขังตัวอยู่ในกระเพาะอาหารก่อนที่จะผ่านไปสู่ลำไส้เล็กนั้นเป็นเวลานานกว่าธรรมดา มาก ผู้สูงอายุจึงมีความรู้สึกอิ่มอาหารอยู่นานและไม่ค่อยจะหิวเมื่อถึงเวลาอาหาร ผู้สูงอายุจึงมีความรู้สึกอิ่มอาหารอยู่นานและไม่ค่อยหิวเมื่อถึงเวลาอาหาร จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุบางครั้งตลอดทั้งวันจะไม่หิวอาหารเลยก็มี

กรดในกระเพาะอาหารและน้ำย่อยในทางเดินอาหารก็มีน้อยลง การย่อยอาหารจึงไม่ค่อยดี มีท้องอืดเพื่ออยู่เสมอ และเพราะว่าขาดการออกกำลังกายด้วย ความอยากอาหารจึงมีน้อยลง และมักจะท้องผูกได้ง่าย

เมื่อเป็นผู้สูงอายุ ความต้องการได้อาหารนั้นจะลดน้อยลง เพราะไม่ต้องการอาหารในการเสริมสร้างความเร็วเติบโตของร่างกายอีก อาหารที่ต้องการมีเพียงเพื่อใช้เป็นพลังงาน เพื่อซ่อมแซมอวัยวะที่ชำรุดเสียหาย และเพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขเป็นส่วนมาก อาหารที่จะใช้เพื่อเป็นพลังงานก็น้อยลงเพราะการออกแรงต่างๆ ลดน้อยลง อาหารของผู้สูงอายุจึงลดน้อยลง แต่ต้องคำนึงถึงภาวะการขาดอาหารและเกิดโรคขาดอาหารได้ แต่ตรงกันข้ามถ้าได้อาหารมากเกินไปก็จะเป็นอันตราย ส่วนมากผู้สูงอายุมักอยู่ในภาวะอ้วนได้ง่าย และเมื่ออ้วนมากจะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้มาก เพราะความอ้วนเป็นสาเหตุที่จะมีโรคอื่นตามมา ได้แก่ โรคหลอดเลือดแข็ง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งเกิดในผู้สูงอายุได้ง่ายอยู่แล้ว

ผู้สูงอายุต้องการสารอาหารทุกอย่างเหมือนคนทุกวัย แต่ปริมาณอาหารอาจจะเปลี่ยนแปลงไปให้เหมาะสมกับวัย

อาหารคาร์โบไฮเดรต ได้แก่ พวกข้าว แป้ง และน้ำตาล เป็นอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย คนไทยได้อาหารจากพวกนี้มาก แต่เมื่ออายุมากขึ้นเป็นผู้สูงอายุควรลดอาหารพวกนี้ลงบ้าง คาร์โบไฮเดรตเมื่อย่อยแล้วจะกลายเป็นน้ำตาลกลูโคส ร่างกายจะใช้น้ำตาลได้ต้องอาศัยอินซูลินจากต่อมไร้ท่อจากตับอ่อน แต่ตับอ่อนของผู้สูงอายุจะเสื่อมสภาพไปตามวัย ทำให้ร่างกายได้น้ำตาลไม่เต็มที่ เมื่อน้ำตาลเหลือมากจะถูกสะสมในรูปของไขมัน จึงทำให้อ้วน

อาหารโปรตีนยังคงเป็นอาหารที่ผู้สูงอายุต้องการอยู่เหมือนเดิม แม้เมื่อสูงอายุแล้วโปรตีนในกล้ามเนื้อจะมีจำนวนน้อยลงเพราะเซลล์กล้ามเนื้อของอวัยวะต่างๆ ลดน้อยลงจากความเสื่อมสภาพตามวัย แต่ร่างกายต้องการโปรตีนเพื่อซ่อมแซมและป้องกันความเสื่อมโทรมของกล้ามเนื้อ ร่างกายยังต้องการได้โปรตีนวันหนึ่งๆ เป็นจำนวน 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

เหมือนเดิม อาหารโปรตีนได้จากสัตว์หรือพืช ในพืชมีมากในถั่วต่างๆ เมื่อเป็นผู้สูงอายุอาหารพวกเนื้อสัตว์ควรลดน้อยลง เพราะทำให้เกิดกรดในร่างกาย ควรเพิ่มอาหารพวกผักผลไม้ให้มากขึ้น

อาหารไขมัน ผู้สูงอายุต้องระวังและเอาใจใส่เป็นพิเศษ ในวัยผู้สูงอายุต้องการอาหารไขมันน้อยลงมาก การเอาอาหารไขมันมากเกินไปเป็นผลร้ายมากกว่าผลดี ไขมันจะทำให้อ้วนมาก และโดยเฉพาะไขมันที่ได้จากสัตว์ จะทำให้เลือดมีคอเลสเตอรอลสูงมาก มีโอกาสเกิดโรคหลอดเลือดแข็งได้มาก ซึ่งทำให้หลอดเลือดเปราะแตกง่าย และรูของหลอดเลือดจะเล็กลงและเกิดการอุดตัน เลือดไหลผ่านไปไม่ได้ นอกจากนั้นการย่อยอาหารไขมันของผู้สูงอายุนั้นย่อยยาก ทำให้เกิดท้องอืดเพื่อ จุกเสียดในท้องได้มาก

วิตามิน ผู้สูงอายุยังคงต้องการได้วิตามินเช่นเดียวกับคนวัยอื่นๆ ถ้าได้อาหารครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่าแล้วการขาดวิตามินคงมีได้น้อย แต่อย่างไรก็ตามการขาดวิตามินอาจเกิดเนื่องจากการเบื่ออาหาร การย่อยอาหารไม่ดี จึงอาจให้วิตามินกินเพิ่มเป็นพิเศษ วิตามินที่ผู้สูงอายุต้องการได้รับคือ วิตามินเอ บี.รวม ซี. ดี. และเค. เป็นสำคัญ

เกลือแร่ก็เช่นเดียวกับคนทุกวัย โดยธาตุแคลเซียมเป็นธาตุที่สร้างความแข็งแรงให้โครงกระดูกและฟัน เพราะอาจเป็นสาเหตุของโรคกระดูกบางในผู้สูงอายุได้ และถ้าขาดวิตามินดี. ด้วยก็อาจเกิดโรคกระดูกอ่อนได้ อาหารที่มีธาตุแคลเซียมได้แก่ นม ไข่แดง เนย ถั่วต่างๆ ปลา หอย กะหล่ำปลี และผักใบเขียว เป็นต้น ส่วนธาตุเหล็กในร่างกายต้องการมากเพื่อสร้างเม็ดเลือดแดง ผู้สูงอายุที่เบื่ออาหาร ขาดอาหาร การย่อยอาหารไม่ดี และการดูดซึมไม่ดี ร่างกายจะได้ธาตุเหล็กน้อยผู้สูงอายุจึงเกิดโรคโลหิตจางได้ง่าย ธาตุเหล็กมีมากในตับสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่แดง หอย และเนื้อสัตว์ แต่อาหารเหล่านี้ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุนัก ควรรับประทานผักใบเขียว มะเขือเทศ ใบตำลึงแทน

อาหารที่ต้องระวังให้มากคือ เกลือ ผู้สูงอายุไม่ควรรับประทานเค็มจัด อาหารเค็มทำให้ไตต้องทำหน้าที่หนักมากที่จะขับเกลือทิ้ง ถ้าไตขับเกลือไม่ เมื่อดี เกลือจะถูกเก็บสะสมในอวัยวะทั่วไป เมื่อเกลือคูดน้ำไว้จะบวมตามมือเท้าและอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย และยังทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดมาก ผู้สูงอายุจึงควรกินอาหารจืดๆ

น้ำดื่ม ผู้สูงอายุมักดื่มน้ำน้อยไป จึงปากคอแห้ง ผิวแห้ง การดื่มน้ำน้อยทำให้ไตทำงานมากในการขับเกลือและของเสียในร่างกายออกมาทางปัสสาวะ ถ้าได้น้ำมากจะช่วยละลายของเสียได้มาก ผู้สูงอายุจึงควรดื่มน้ำวันละมากๆ วันหนึ่ง 6 - 8 แก้ว

ดัดแปลงจาก เสนอ อินทรสุขศรี คุณและโทษของอาหารการกิน สำนักพิมพ์พิมพ์ทอง, 2544. และ

เสาวนีย์ จักรพิทักษ์ หลักโภชนาการปัจจุบัน สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2541.

กิจกรรมที่ 10 การสะสมแต้มปี

- จุดประสงค์**
1. เพื่อเป็นทางเลือกทางหนึ่งให้แก่ผู้สูงอายุในเวลาว่าง
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เป็นกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางการสร้างสรรค์

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
จันทร์	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
12 ม.ค.	-เตรียมอุปกรณ์สำหรับกิจกรรม		
2547	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-ผู้นำกิจกรรมบรรยายถึงวิธีการสะสมแต้มปี		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ และตอบข้อสงสัย		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าและประโยชน์ของการสะสมแต้มปี		

หลักการ

การสะสมแต้มปีในประเทศไทย

หลักฐานเก่าแก่ที่สุดเท่าที่ผู้เขียนพบในขณะนี้ ซึ่งกล่าวถึงการสะสมแต้มปีในประเทศไทยคือ หนังสือ "วชิรญาณวิเศษ" ฉบับวันอาทิตย์ที่ 30 มิถุนายน ร.ศ. 108 เท่ากับ พ.ศ. 2432 (ช่วงกลางสมัยรัชการที่ 5) เล่ม 4 หน้า 408 ลงเรื่อง "ของเล่นต่างๆ" เรียบเรียงโดย "หม่อมเจ้าเพิ่ม" จากหลักฐานดังกล่าวนี้ ถูกบันทึกไว้หลังจากที่มีแต้มปีชุดแรกเพียง 6 ปี ย่อมแสดงให้เห็นว่า การสะสมแต้มปีในประเทศไทยนั้นเป็นที่นิยม และเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการมีแต้มปีชุดแรกของไทย แต่ในระยะนั้น ผู้เขียนสันนิษฐานว่า นักสะสมแต้มปีจะเป็นชาวต่างประเทศเสียเป็นส่วนใหญ่ จะ

มีนักสะสมคนไทยอยู่บ้างก็เพียงส่วนน้อยๆ เท่านั้น จึงทำให้ในปัจจุบันนี้แสตมป์ไทยมีราคาแพง และหายาก ตกไปอยู่ในมือของชาวต่างประเทศเป็นจำนวนมาก

ตราไปรษณียากรและสิ่งสะสม

นับตั้งแต่ตราไปรษณียากรดวงแรกของโลก "เพนนีแบล็ค" จำหน่ายเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2383 เป็นต้นมา การไปรษณีย์ทั่วโลก ได้จัดพิมพ์ตราไปรษณียากรเพื่อใช้ในกิจการของตัวบ้าง โดยในระยะแรก ตราไปรษณียากรมักเป็นภาพพระมหากษัตริย์ ประมุขของประเทศ หรือตราสัญลักษณ์แผ่นดิน เมื่อเวลาผ่านไปการไปรษณีย์ต่างได้ออกแบบตราไปรษณียากร ให้มีภาพ และมีสีสันที่แปลกตาสวยงาม โดยนำภาพสิ่งสำคัญ หรือเหตุการณ์สำคัญของประเทศมาเป็นภาพบนตราไปรษณียากร ดังนั้นผู้ที่พบเห็นจึงมีความสนใจ เก็บรวบรวมไว้และนำมาสะสมเป็นงานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการสะสมตราไปรษณียากร นอกจากจะทำให้ผู้สะสมเป็นคนมีระเบียบ ช่างสังเกต และใจเย็น เพราะการจัดเก็บต้องจัดเรียงให้สวยงาม และการยิบจับต้องเบามือ แล้วยังทำให้ได้รับความรู้มากมาย ทั้งด้านประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ฯลฯ อีกทั้งภาพที่เหมือนจริง หรือแปลกตาทำให้ผู้สะสมเพลิดเพลิน สนุกสนาน เพราะประโยชน์ของการสะสมตราไปรษณียากรมีมากมาย ผู้คนทั่วโลกจึงถือว่าการสะสมตราไปรษณียากรเป็นสิ่งที่มีความหมาย และเป็นราชาของงานอดิเรกทั้งปวง

ดวงตราไปรษณียากรคืออะไร

ดวงตราไปรษณียากร หรือ "แสตมป์" คือ ดวงตราไปรษณียากร ที่การไปรษณีย์จัดทำขึ้น เพื่อให้ชำระค่าไปรษณียากร และค่าธรรมเนียมไปรษณีย์ สำหรับในประเทศไทยได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ดวงตราไปรษณียากรพระบรมฉายาลักษณ์ รัชกาลปัจจุบัน (CURRENT STAMP หรือ DEFINITIVE STAMP) เป็นดวงตราไปรษณียากรที่พิมพ์ออกจำหน่ายเพื่อใช้งานอยู่เป็นประจำ
2. ดวงตราไปรษณียากรที่ระลึก (COMMEMORATIVE STAMP) เป็นดวงตราไปรษณียากรที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกเนื่องในโอกาสและวันสำคัญและรวมถึงวาระพิเศษอื่นๆ
3. ดวงตราไปรษณียากรพิเศษ (SPECIAL STAMP) เป็นดวงตราไปรษณียากรที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์สิ่งที่น่าสนใจของประเทศเป็นพิเศษ

สิ่งสะสมคืออะไร

นอกจากการสะสมดวงตราไปรษณียากรแล้ว ท่านสามารถเพิ่มความสนุกด้วยการสะสมสิ่งอื่นๆ ได้อีกหลายชนิด นักสะสมเรียกสิ่งอื่นใดที่จัดทำขึ้นเพื่อการสะสมต่อเนื่อง จากดวงตราไปรษณียากรว่า "สิ่งสะสม" ซึ่งได้แก่

1. ซองวันแรกจำหน่าย (First day cover) คือ ซองที่ กสท. จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในโอกาสที่มีการออกตราไปรษณียากรชุดใหม่ จะมีภาพเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือดวงตราไปรษณียากรอยู่ทางด้านซ้ายของซอง โดยมีการประทับตราวันแรกจำหน่ายบนซองมุมบนขวาจะผนึกดวงตราไปรษณียากรที่ออกจำหน่าย
2. ซองที่ระลึก (Commemorative cover) คือ ซองที่ กสท. จัดพิมพ์ขึ้นในวาระพิเศษหรือในโอกาสครบรอบเหตุการณ์สำคัญของประเทศ มีภาพเกี่ยวกับเหตุการณ์ทางด้านซ้ายของซอง มุมบนขวาผนึกดวงตราไปรษณียากรที่มีความสัมพันธ์กับวาระนั้นๆ โดยมีการประทับวันแรกจำหน่าย เช่นเดียวกับซองวันแรกจำหน่าย
3. แผ่นตราไปรษณียากรที่ระลึก (Souvenir sheet) คือ แผ่นที่ระลึกซึ่งพิมพ์ดวงตราไปรษณียากรแต่ละดวงในชุดอยู่ในแผ่นเดียวกันหรือดวงใดดวงหนึ่งในชุดเป็นพิเศษ
4. บัตรตราไปรษณียากรที่ระลึก (Presentation pack) คือ บัตรที่บรรจุตราไปรษณียากรที่ระลึกจำนวน 1 ชุดอยู่ในเมาท์ (เมาท์ Mount คือวัสดุที่เก็บรักษาตราไปรษณียากร)
5. บัตรภาพตราไปรษณียากร (Maximum card) คือ บัตรที่พิมพ์รูปภาพเกี่ยวกับดวงตราไปรษณียากรนั้นๆ บนด้านรูปภาพของบัตรและประทับตราซีตซ์มาดวงตราไปรษณียากร บัตรภาพที่ยังมิได้ผนึกตราไปรษณียากร เรียกกันทั่วไปว่าบัตรภาพแบบธรรมดา หากผนึกดวงตราไปรษณียากรเรียกว่าบัตรภาพสมบูรณ์
6. สมุดตราไปรษณียากรเล่มเล็ก (Stamp booklet) คือ สมุดที่บรรจุดวงตราไปรษณียากร พระบรมฉายาลักษณ์หรือดวงตราไปรษณียากรที่ระลึก หรือดวงตราไปรษณียากรพิเศษที่ กสท. จัดทำขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้บริการที่จะจัดหาซื้อสำหรับ นำไปชำระค่าเป็นค่าบริการในการจัดส่งสิ่งของทางไปรษณีย์โดยเฉพาะไปรษณีย์ภัณฑ์ชนิดจดหมาย
7. สมุดตราไปรษณียากรประจำปี (Annual stamp album) คือ สมุดที่บรรจุดวงตราไปรษณียากรครบชุดที่ออกจำหน่ายทั้งปี ดวงตราไปรษณียากรจะบรรจุภาพในเมาท์ นอกจากรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับดวงตราไปรษณียากรแต่ละชุดได้มีการจัดพิมพ์ไว้ภายในเล่มอย่างครบถ้วน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
8. จดหมายอากาศ (Aerogramme) มีลักษณะเป็นแผ่นกระดาษเขียนจดหมายที่สามารถพับเป็นซองได้ในตัว ใช้สำหรับส่งไปต่างประเทศ ภาพบนของจดหมายอากาศมีลักษณะแตกต่างกันออกไปนักสะสมจึงนิยมนำมาสะสมเช่นกัน

9. ไปรษณียบัตร (Postcard) คือ บัตรที่ใช้ส่งข่าวสารทางไปรษณีย์ ซึ่งอาจเป็นบัตรที่ กสท. จัดทำขึ้นจำหน่าย หรือบัตรที่บุคคลภายนอกซึ่งอาจเป็นบุคคลธรรมดาหรือนิติบุคคล จัดทำขึ้นตามหลักเกณฑ์

จะสะสมดวงตราไปรษณียากรได้อย่างไร

ท่านสามารถสะสมได้ 2 แบบ

1. สะสมดวงตราไปรษณียากรใช้แล้ว ซึ่งท่านสามารถหามาสะสมได้ง่าย เพียงตัดจากห่อซองจดหมายหรือไปรษณียภัณฑ์ต่างๆ นำมาลอกล้างแล้วเก็บไว้สะสม เยาวชนหรือผู้ที่เริ่มต้นสนใจงานอดิเรกชนิดนี้ มักเริ่มด้วยการสะสมดวงตราไปรษณียากรใช้แล้ว
2. สะสมดวงตราไปรษณียากรยังไม่ได้ใช้ สามารถหามาสะสมให้ครบชุดได้ง่าย ท่านอาจสะสมเพียง 1 ชุด หรือสะสม 2-3 ชุดจะทำให้เก็บไว้แลกกับเพื่อนฝูงได้ บางท่านสะสมแบบบล็อกสี่ ซึ่งหมายถึง การสะสมดวงตราไปรษณียากร 4 ดวง ติดกัน บางท่านชอบสะสมเป็นแผ่น การสะสมตราไปรษณียากรยังไม่ได้ใช้ สามารถเลือกสะสมในรูปแบบใดก็ได้

ประโยชน์ของการสะสมแสตมป์

หลายๆ คนรอบตัวเราต่างมีงานอดิเรกที่ตรงกัน นั่นคือ การสะสมแสตมป์ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นสาเหตุที่มีการสะสมแสตมป์ทั่วโลก เพราะผู้สะสมจะได้รับประโยชน์มากมาย เช่น ได้รับความเพลิดเพลินจากภาพที่พบเห็น ได้รับความรู้หลายด้านเกี่ยวกับภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรม ตลอดจนขนบธรรมเนียม ประเพณี ฯลฯ ถ้าเรารู้จักค้นคว้าถึงที่มาของภาพที่ปรากฏ บนดวงแสตมป์ ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจเยือกเย็น ละเอียดอ่อน เป็นระเบียบ เพราะการลอกล้างแสตมป์ การหีบจับ หรือการจัดเก็บต้องอาศัยความประณีต แสตมป์ยังทำให้ มีเพื่อนมากขึ้น เพราะนักสะสมนิยมนำไปแลกเปลี่ยนระหว่างกัน นอกจากนี้ การสะสมแสตมป์ยังเป็นการออมทรัพย์ในทางอ้อม เพราะแสตมป์จะมีค่าสูงขึ้นเมื่อวันเวลาผ่านไปการสะสมแสตมป์มีประโยชน์มากมายดังกล่าว จึงทำให้บุคคลทุกเพศทุกวัยนิยมสะสมแสตมป์ เมื่อท่านสนใจอยากสะสมขึ้นมาบ้างแล้ว เราลองมาดูกันซิว่าเราจะเริ่มสะสมแสตมป์ได้อย่างไร

เราจะเริ่มสะสมแสตมป์อย่างไรดี

การสะสมแสตมป์เป็นสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลินและง่ายมาก จนแม้แต่เด็กๆ ก็สามารถเริ่มสะสมได้ ในขนาดเดียวกันก็มีความเร้าใจมากเพียงพอ ที่จะทำให้ผู้ที่สะสมเกิดความอยากรู้อยากเห็น สนใจ เอาใจใส่ติดตามอย่างไม่ลดละท่านสามารถมีแสตมป์ไว้สะสมสำหรับตัวของท่าน

เอง ได้ทุกเวลาที่ต้องการ โดยเริ่มจากแสดมปีบนของจดหมาย ซึ่งบุรุษไปรษณีย์นำมาให้แก่ท่านในแต่ละวัน เริ่มด้วยการสำรวจตรวจตรา จดหมายต่างๆ ที่มาถึง คุณพ่อ คุณแม่ พี่ๆ น้องๆ ญาติๆ หรือแม้แต่เพื่อนๆ ใกล้ๆ ตัวคุณ ถ้าเห็นว่าแสดมปีที่ผนึกอยู่บนจดหมายมีความสวยงามน่าสนใจ ละก็รีบขอไว้...ซะเลยที่นี้ก็มาถึงการลอกแสดมปีจากซองจดหมายเหล่านั้น เริ่มด้วยการใช้กรรไกรตัดแสดมปีออกจากซองจดหมาย โดยให้มีระยะห่างจากพื้นแสดมปีพอประมาณ จากนั้นจึงนำแสดมปีไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที แล้วจึงนำไปลอกออกและผึ่งให้แห้ง โดยคว่ำภาพแสดมปีลงบนกระดาษซับหรือกระดาษที่สะอาด จากนั้นนำไปสอดไว้ในสมุดเล่มหนาๆ เพื่อให้แสดมปี มีความเรียบ สวยงาม ไม่โก่งงอ เมื่อแสดมปีแห้งและเรียบดีแล้ว เราก็มาเริ่มจัดแสดมปีของเรากันได้เลย

เราจะเก็บแสดมปีอย่างไรดี

วิธีการเก็บที่ถูกต้องที่สุดคือ การเก็บแสดมปีไว้ในสมุดเก็บแสดมปี ซึ่งมีมากมายหลากหลายชนิด หลากรูปแบบให้เลือกได้ตามความต้องการ ทั้งชนิดที่หน้าในติดตายตัวถอดไม่ได้ และชนิดที่ถอดหน้าในได้หรือเพิ่มหน้าได้ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดในการเก็บแสดมปีคือ การสอดใส่แสดมปีไว้ในเม้าท์ ที่ผนึกบนอัลบั้มซีทและบรรจุในซองพลาสติก ซึ่งจะช่วยรักษาสภาพของแสดมปีให้มีความสมบูรณ์และมีอายุยืนนาน

ดัดแปลงจาก www.kanchanapisek.or.th

กิจกรรมที่ 11 การปลูกต้นไม้และจัดสวน

จุดประสงค์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์สุข 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เป็นกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สร้างเสริมความสมดุลในกิจการงาน
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	60 นาที
สถานที่	สวนภายในโรงเรียน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 14 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-เตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในการปลูกต้นไม้และจัดสวน		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	5	
	-ผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงวิธีการปลูกต้นไม้และจัดสวนเบื้องต้น		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	45	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ และตอบข้อสงสัย		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าและประโยชน์ของการปลูกต้นไม้และจัดสวน		

หลักการ

บ้านเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของคนเรา ทุกคนต้องการจะมีบ้านเป็นที่อยู่อาศัยของตนเอง เพราะบ้านเป็นที่อยู่หลับนอนและให้ความสุขสบายแก่คนเรามากที่สุด บ้านที่อยู่อาศัยนั้นจะต้องตั้งอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสมตั้งถูกทิศทางและมีการออกแบบที่ถูกต้อง แต่ถึงกระนั้นก็ตามสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะทำให้บ้านน่าอยู่ยิ่งขึ้นก็คือ สวนภายในบริเวณบ้าน สวนนอกจากจะส่งเสริมในบ้านน่าอยู่แล้วยังทำความร่มเย็นแก่บริเวณบ้านและทำให้อากาศในบริเวณบ้านบริสุทธิ์อีกด้วย ทั้งนี้ก็เพราะต้นไม้จะคายอากาศออกซิเจนซึ่งเป็นอากาศที่มนุษย์ต้องการ

การจัดสวนนั้น เป็นการนำเอาความงามของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ หิน กรวด ทราย มาเป็นส่วนประกอบในการจัดสวน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีลักษณะของเส้น สี และผิว แตกต่างกับอาคารบ้านเรือน ดังนั้นสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยลดความมั่นคงแข็งแรงของบ้านลง และเมื่อลมพัดใบไม้ไหว น้ำในสระกระเพื่อมเป็นระลอกก็จะทำให้เกิดความเคลื่อนไหวเหมือนสิ่งมีชีวิต และบรรยากาศน่าอยู่ยิ่งขึ้น

ในการจัดสวนนั้น เรานำเอาวัสดุต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ หิน กรวด ทราย น้ำ ฯลฯ มาประกอบกันให้มีความกลมกลืน ทั้งรูปร่าง ขนาดผิว และสีอย่างเหมาะสมก็จะเกิดความสวยงามตามธรรมชาติ การเอาธรรมชาติมาจัดโดยอาศัยหลักศิลปะนั้น จึงไม่มีขอบเขตจำกัด

การจัดสวนในบริเวณบ้านของไทยเรานั้นนิยมจัดไว้หน้าบ้านมากกว่าหลังบ้าน ทั้งนี้อาจจะเนื่องด้วยเหตุ 2 ประการ คือ

ประการแรก เนื่องด้วยเนื้อที่สำหรับปลูกบ้านจำกัด ผู้ปลูกบ้านมักจะปลูกตัวบ้านอยู่ชิดด้านหลังโดยปล่อยด้านหน้าทิ้งเอาไว้ เพื่อทำเป็นสนามหญ้า ปลูกต้นไม้และจัดสวน

ประการที่สอง เจ้าของบ้านมักจะจัดสวนไว้หน้าบ้าน เพื่ออวดหน้าบ้านแก่ผู้พบเห็น

สำหรับสวนหลังบ้านนั้น ก็มีการจัดกันบ้างเหมือนกัน แต่ส่วนมากมักจะจัดไว้เป็นที่สำหรับพักผ่อนส่วนตัวหรือรับรองเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิดเท่านั้น โดยทั่วไปมักไม่ค่อยจัดสวนไว้หลังบ้าน เพราะหลังบ้านมักจะจัดเป็นที่ใช้สอย เช่น ที่ซักผ้า ตากเสื้อผ้า และเก็บของ เป็นต้น การจัดสวนอาจจะจัดแตกต่างกันออกไปหลายแบบหลายอย่าง ตามแนวคิดของผู้จัด แต่ถ้าจะกล่าวโดยกว้างๆ ตามลักษณะการจัดแล้วก็มีด้วยกัน 2 แบบ คือ

1. การจัดสวนแบบมีระเบียบ (Formal Garden) การจัดสวนแบบนี้คือการจัดสวนให้มีระเบียบ การปลูกต้นไม้ การปลูกไม้ดอกไม้ประดับจะต้องปลูกให้เป็นแถวเป็นแนว เป็นหมวดหมู่ ซึ่งการปลูกนั้นอาจจะปลูกลงในแปลงเป็นรูปตามเหลี่ยม หรือรูปวงกลม โดยประกอบกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นคอนกรีต เช่น ปลูกลงในที่ทำด้วยขอบคอนกรีต มีสระน้ำ มีทางเดิน หรือระเบียบที่ทำด้วยคอนกรีต การตกแต่งส่วนอื่นๆ ก็ใช้สิ่งก่อสร้างประกอบเป็นสำคัญ ต้นไม้ที่ใช้ปลูกมักจะเป็นไม้ดอกไม้ประดับ
2. การจัดสวนแบบไม่มีระเบียบ (Informal Garden) การจัดสวนแบบนี้เป็นการจัดสวนอีกแบบหนึ่งโดยการนำเอาวัสดุต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น ต้นไม้ หิน กรวด ทราย ดอกไม้ ฯลฯ มาจัดตกแต่งให้เกิดความสวยงามตามธรรมชาติ

การจัดสวนโดยทั่วไปมีจุดประสงค์สำคัญอยู่ 3 ประการ ได้แก่

1. การจัดสวนเพื่อความสวยงาม โดยมานิยมจัดกันในบริเวณบ้าน การจัดแบบนี้มุ่งเน้นในด้านความงามของสถานที่ และความงามของพรรณไม้ ทำให้เกิดความสุขด้านจิตใจและอารมณ์ การจัดสวนแบบนี้จะจัดให้มีหลายบรรยากาศ มีมุมสงบ ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินใจ การจัดมุ่งให้เกิดคุณค่าความลึกลับ ก่อให้เกิดความคิดและจินตนาการ
2. การจัดสวนเพื่อประชาชน เป็นการจัดสวนเพื่อสนองตอบกิจกรรมของประชาชน จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายภายในสวน เช่น ศาลาพักผ่อน ม้านั่ง ทางเดิน สระว่ายน้ำ น้ำ สนามเด็กเล่นต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการจัดองค์ประกอบภายในสวน โดยการจัดสวนเพื่อประชาชนนี้จะเน้นในการใช้อำนวยประโยชน์ทางด้านสุขภาพร่างกาย
3. การจัดสวนเพื่อใช้ในการทดลองพืชพรรณไม้ใหม่ เป็นการจัดสวนมุ่งเน้นการทดลองการปรับปรุงพันธุ์ การคัดเลือกพันธุ์ใหม่ เพื่อให้ได้มาเพื่อพันธุ์ที่เหมาะสมเพื่อใช้ประกอบการจัดสวน

ประโยชน์และความสำคัญของการจัดสวน

1. ทำให้พื้นที่มีขอบเขต เป็นแนวรั้ว มีความปลอดภัย ทั้งยังมีพรรณไม้ต่างๆ มากมาย ตลอดจนได้ร่มเงาจากไม้ยืนต้นและไม้พุ่มต่างๆ
2. ลดเสียงรบกวนจากบริเวณภายนอก หรือถนนต่างๆ ทำให้บริเวณภายในสวนสงบร่มเย็น โดยเฉพาะการปลูกไม้ที่มีทรงพุ่มหนาแล้วปลูกซ้อนกันหลายๆ เพราะต้นไม้สามารถกรองเสียงได้
3. ทำให้พื้นที่บริเวณสวนดูสะอาดตา มีอากาศบริสุทธิ์ โดยเฉพาะการทำสนามหญ้า
4. ทำให้มีพื้นที่เฉพาะเป็นสัดส่วน สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ
5. มีสถานที่ออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ
6. เพิ่มความสวยงามและคุณค่าให้แก่อาคารบ้านเรือน
7. มีพื้นที่ประกอบงานอดิเรก
8. สามารถปิดกั้นพื้นที่ที่ไม่พึงประสงค์พื้นที่สกปรก
9. ก่อให้เกิดความสุขสงบภายในครอบครัว

การจัดสวนที่จะให้ประสบความสำเร็จและได้ผลดีนั้น ต้องอาศัยความรู้และความสามารถหลายๆ ด้านเข้ามาเกี่ยวข้องได้แก่

1. ความรู้ในศิลปะการตกแต่ง
2. ความรู้ศิลปะในการเพาะปลูกพืช
3. ความรู้พิเศษด้านต่างๆ เช่น ช่างไม้ ช่างปูน ช่างไฟฟ้า

วัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดสวน

1. หิน หินมีรูปร่างและลักษณะแตกต่างกันออกไปหลายชนิด เช่นหินที่ใช้ในการจัดสวนควรเป็นหินที่ได้จากธรรมชาติหรือหินทะเล ส่วนหินที่ได้จากธรรมชาติควรเป็นหินที่ได้จากภูเขา หรือหินจากลำธาร เป็นก้อนหินที่มีลักษณะเหลี่ยมสวยงาม
2. กรวด กรวดที่ใช้ในการจัดสวนมีทั้งกรวดทะเลและกรวดน้ำจืด โดยกรวดทะเลจะมีสีขาวกว่ากรวดน้ำจืด
3. หินย่อยหรือหินเกร็ด สามารถใช้แทนกรวดได้ในการจัดสวนและมีราคาถูกกว่า
4. ทราย มีทั้งทรายทะเลและทรายน้ำจืด ทรายทะเลจะเค็มถ้าใส่มากเกินไปอาจจะตายได้
5. แก่นไม้ ตอไม้ รากไม้ เป็นสิ่งที่นิยมใช้ในการจัดสวนมากพอสมควร อาจใช้เป็นสวนประกอบหรือเป็นจุดเด่น
6. อิฐ ซีเมนต์บล็อกหรือวัตถุอื่นๆ สามารถใช้เป็นขอบเขตในการจัดสวน
7. แผ่นทางเท้า อาจใช้แผ่นซีเมนต์ แผ่นต่อไม้ ฯลฯ เพื่อวางเป็นทางเท้าสำหรับเดินในสวน
8. ตะเกียงหิน นิยมใช้เป็นวัตถุประดับในสวน
9. กระจกต้นไม้ มีทั้งแบบดินเผาและแบบปูนซีเมนต์
10. บ่อน้ำ สระน้ำ มีวางขายแบบสำเร็จรูปหรือขุดเองตามแปลนที่วางไว้
11. วัตถุตกแต่งอื่นๆ ได้แก่ แท่นวางกระถาง รูปปั้น สะพาน รั้ว ฯลฯ ซึ่งใช้ตกแต่งเพื่อเพิ่มความสวยงาม

ชนิดของพรรณไม้ที่ใช้จัดสวน สามารถแบ่งตามลักษณะรูปทรงได้ดังนี้

1. ไม้ประดับในร่ม เป็นพรรณไม้ที่ไม่ต้องการแสงแดดในการเจริญเติบโต เป็นไม้ที่เหมาะสมสำหรับปลูกเพื่อประดับในอาคารบ้านเรือน หรือในร่ม เช่น พลูด่าง สาวน้อยประแป้ง ปาล์มไม้ หนวดปลาหมอก เป็นต้น
2. ไม้ประดับกลางแจ้ง เป็นพรรณไม้ที่ชอบแสงแดดจัด สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพกลางแจ้ง ถ้าได้แสงแดดน้อยใบจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวจัด ต้นสูงชะลูด ไม่เหมาะที่จะนำมาปลูกในการจัดสวนกลางแจ้ง หรือเหมาะเป็นไม้ประดับ เช่น โกสน เล็บครุฑ ฤๅษีผสม เป็นต้น
3. ไม้ล้มลุกหรือไม้ดอกตามฤดูกาล โดยใช้เมล็ดหว่าน ปลูกเพื่ออาศัยดอกเพียงฤดูเดียว พวกที่นิยมปลูกก็มี ดาวเรือง ดาวกระจาย บานชื่น รักแรก เบญจมาศ บานไม่รู้โรย เป็นต้น
4. ไม้พุ่ม ได้แก่พันธุ์ไม้ที่มีกิ่งก้านแตกแขนงออกเป็นทรงพุ่มขนาดใหญ่ สามารถตัดแต่งทรงพุ่มได้ตามความต้องการของผู้จัด เช่น เข็มแสงจันทร์ แก้ว ชวนชม สนแดง ยี่โถ เป็นต้น
5. ไม้ยืนต้น ได้แก่ไม้ที่มีลำต้นเดี่ยว แตกกิ่งก้านสาขาออกเฉพาะช่วงบน ให้ความสวยงาม ร่มรื่น บางชนิดมีดอกดกสวย ส่วนมากเป็นไม้ที่มีอายุยืนหลายปี มีรูปทรงต่างๆ เช่น นนทรี เสลา ตะแบก อินทนิล ประดู่ ทองกวาว หูกวาง
6. ไม้เลื้อย ได้แก่พันธุ์ไม้ที่มีลำต้นเป็นเถาเลื้อย เช่น พวงชมพู แส ไปร่งฟ้า เป็นต้น
7. พืชคลุมดิน ส่วนมากปลูกคลุมดินเหมือนกับหญ้า เช่น เฟิร์น มอส มหาภาพี เป็นต้น

ประเภทของการจัดสวน

การจัดสวนที่นิยมกันอย่างแพร่หลายสามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบใหญ่ๆ ดังนี้

1. การจัดสวนแบบประดิษฐ์ (Formal styles)
2. การจัดสวนแบบธรรมชาติ (Informal styles)

การจัดสวนแบบประดิษฐ์ (Formal styles)

เป็นวิธีการจัดสวนโดยการจัดแบ่งต้นไม้ หรือวัตถุต่างๆ ให้เกิดความถ่วงหรือความสมดุลกันทั้ง 2 ข้าง พื้นที่ต้องได้รับการปรับแต่งให้เรียบเสมอกัน การปลูกต้นไม้และการจัดวางวัสดุต้องอาศัยหลักการจัดระยะเป็นสำคัญ และมักมีจำนวนคู่ชานานและมีความสมดุลกันเสมอ พบเห็นได้ที่ พระบรมมหาราชวัง พระที่นั่งอนันตสมาคม พุทธมณฑล เป็นต้น

การจัดสวนแบบธรรมชาติ (Informal styles)

เป็นวิธีการจัดสวนโดยการจัดวางต้นไม้หรือวัตถุเพื่อให้เกิดความถ่วงแบบธรรมชาติ พื้นที่สวนใหญ่จะเป็นที่สูงๆ ต่ำๆ ลดหลั่นกันเหมือนกับที่ราบที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ การวางต้นไม้ต้องให้เกิดความสมดุลกันแบบธรรมชาติ โดยใช้ รูปร่าง ชนิด ขนาด จำนวน และระยะห่าง ไม่จำเป็นต้องเท่ากันเสมอไป การพิจารณาสมดุลจะใช้ความชำนาญของสายตาและดูสีสนของน้ำหนักทั้งสองข้าง โดยมักใช้สีสนธรรมชาติไม่ฉูดฉาด

พื้นที่ที่เหมาะสมกับการจัดสวน

พื้นที่ที่เหมาะสมกับการจัดสวนมีขั้นตอนในการพิจารณาดังนี้

1. การพิจารณาเลือกสภาพพื้นที่ จะต้องพิจารณาเลือกความสูงต่ำ ความลาดเท และความอุดมสมบูรณ์ของดินที่จะจัดรวมทั้งความเป็นกรด-ด่าง ให้เหมาะสมกับชนิดของพืช เมื่อถมปรับพื้นที่แล้วก็ควรหาปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยอินทรีย์ที่ไม่มีเมล็ดวัชพืชเจือปนมาหว่านให้ทั่วบริเวณที่มีการเตรียมดิน แล้วรดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอเป็นเวลา 15 วัน เมื่อเห็นว่าไม่มีวัชพืชหรือหญ้าขึ้นแล้วจึงดำเนินการจัดสวน
2. ดูทิศทางของพื้นที่ว่ามีลักษณะอย่างไร เพื่อจัดตำแหน่งการปลูกพืชได้อย่างเหมาะสม
3. ขนาดของพื้นที่ว่ามีมากน้อยเพียงใดเพื่อกำหนดขนาดและปริมาณของวัสดุและอุปกรณ์ได้ถูกต้อง
4. พิจารณาสภาพอันเหมาะสมที่เกิดจากความเดือดร้อน อันจะเกิดกับบ้านใกล้เคียง เช่น การระบายน้ำเสีย การปลุกต้นไม้ใหญ่ไปปิดบังทิศทางทัศนความสวยงามของบ้านอื่น
5. พิจารณาถึงแหล่งที่มาของพืชว่าคุ้มกับค่าใช้จ่ายหรือไม่

การเลือกต้นไม้และวิธีการปลูกที่ถูกต้อง

การเลือกต้นไม้ในการจัดสวนมีหลักในการเลือกอยู่ 2 ประการ คือ

1. การเลือกต้นไม้ ควรคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้
 - อุณหภูมิหรือแสงแดดที่ต้นไม้ชนิดนั้นๆ ต้องการ
 - ความชื้น
 - ดิน
2. การเลือกต้นไม้ในการออกแบบจัดสวน สามารถยึดถือลักษณะการเลือกดังนี้
 - การเลือกรูปทรงของต้นไม้
 - การเลือกสีของต้นไม้ โดยควรเลือกสีให้ตัดกันระหว่างต้นไม้และสีของหิน กรวด เพื่อเพิ่มความสวยงาม

-การเลือกลักษณะผิวของต้นไม้ เพื่อให้เกิดความกลมกลืนหรือตัดกันของวัสดุที่อยู่ใกล้เคียง

-การเลือกต้นไม้ที่ใช้ปลูกต้องคำนึงถึงเส้นและช่องว่าง

วิธีการจัดต้นไม้

1. การจัดต้นไม้ตามลักษณะความต้องการของต้นไม้ กล่าวคือ ควรจัดต้นไม้ที่ปลูกแล้วสามารถเจริญเติบโตในสถานที่เดียวกันได้ดี
2. การจัดต้นไม้ตามจังหวะและความกลมกลืน การจัดสวนไม่ควรปลูกต้นไม้ที่มีระดับเท่ากันหมด
3. การปลูกต้นไม้ไม่ควรปลูกต้นเดียวโดดเดี่ยว ควรปลูกต้นไม้ประกอบอีก 2 ถึง 3 ต้น เพื่อเสริมให้ต้นหลักมีความสำคัญมากขึ้น
4. การปลูกต้นไม้ต้องคำนึงถึงความเกี่ยวเนื่องหรือเชื่อมโยงของต้นไม้ โดยเครื่องเชื่อมโยงอาจจะใช้กรวด ลำธาร หรือเส้นของสนาม
5. การจัดต้นไม้ถ้าจัดเฉพาะต้นไม้เป็นหมวดหมู่มักจะดูไม่สวย ควรจัดให้มีหิน กรวด วัตถุอื่นประกอบกันให้เกิดความสวยงามเพิ่มขึ้น

ดัดแปลงจาก ปราโมทย์ รัตน์วงศ์ชัย. คู่มือจัดบ้าน & ตกแต่งสวน อย่างมืออาชีพ สำนักพิมพ์ แสงสาร กรุงเทพฯ : 2541.

กิจกรรมที่ 12

การประดิษฐ์บัตรอวยพรด้วยคอมพิวเตอร์

จุดประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกถึงความสามารถ อารมณ์ ความรู้สึกและความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ความรู้เพิ่มเติม สร้างเสริมประสบการณ์ใหม่
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน พัฒนาอารมณ์สุข

ขนาดของกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

60 นาที

สถานที่

ห้องเรียนคอมพิวเตอร์

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์ 16 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-เตรียมอุปกรณ์ความพร้อมของระบบคอมพิวเตอร์		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-ผู้นำกิจกรรมสาธิตวิธีการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ และตอบข้อสงสัย		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าและประโยชน์ของคอมพิวเตอร์		

หลักการ

เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2500 คอมพิวเตอร์ซึ่งมีอยู่ในโลกนี้เพียงไม่กี่เครื่องนั้น เป็นเครื่องที่ซับซ้อนและมีราคาแพง การใช้งานจะเป็นงานทางด้านวิทยาศาสตร์ ซึ่งไม่มีผลโดยตรงต่อการดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไป มีบุคคลเพียงไม่กี่คนที่จะมีความรู้ในเรื่องนี้ คนส่วนใหญ่ไม่มีโอกาสสัมผัสหรือเกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ ปัจจุบัน

คอมพิวเตอร์ได้กลายเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเรา และความสำคัญจะยิ่งทวีขึ้นในอนาคต คอมพิวเตอร์ได้เข้ามามีบทบาทอยู่ในทุกวงการอาชีพ และในอนาคตอันใกล้คอมพิวเตอร์จะเป็นเครื่องใช้สามัญในบ้านเหมือนกับเครื่องรับวิทยุโทรทัศน์

การที่คอมพิวเตอร์เข้าไปมีบทบาทอยู่ในชีวิตประจำวันก็ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

1. คอมพิวเตอร์สามารถเก็บและจัดการกับข้อมูลจำนวนมากๆ ได้
2. คอมพิวเตอร์สามารถปฏิบัติงานได้รวดเร็ว
3. คอมพิวเตอร์มีความแน่นอน
4. คอมพิวเตอร์สามารถทำงานต่อเนื่องไม่หยุด
5. คอมพิวเตอร์สามารถทำงานเดี่ยวซ้ำซากกันโดยไม่เหนื่อย
6. คอมพิวเตอร์สามารถทำงานแทนคนในสภาพที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย

ความหมายและคุณลักษณะของคอมพิวเตอร์

คำว่า "COMPUTER" แปลว่า "ผู้คำนวณ" คืออุปกรณ์ที่สามารถคิดเลข ได้แก่ การบวก ลบ คูณ หารโดยที่คอมพิวเตอร์มีลักษณะและความสามารถที่ดีกว่าเครื่องคิดเลขหลายเท่า จึงอาจให้ความหมายของคอมพิวเตอร์ได้ดังนี้

"คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างหนึ่ง ที่สามารถรับโปรแกรมและข้อมูลในรูปแบบที่สามารถจะรับได้ แล้วทำการคำนวณ เคลื่อนย้ายข้อมูล ทำการเปรียบเทียบจนกระทั่งได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ"

จากความหมายดังกล่าวจะเห็นว่าคอมพิวเตอร์ เป็นอุปกรณ์ที่สามารถทำงานได้ 3 อย่าง คือ รับโปรแกรมและข้อมูล ทำการประมวลผล และแสดงผลลัพธ์

คุณลักษณะของเครื่องคอมพิวเตอร์ มีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ทำงานโดยอัตโนมัติ โดยอาศัยโปรแกรมที่มนุษย์เขียนขึ้น
2. ทำงานได้เอนกประสงค์ เพราะทำงานได้หลายชนิด ขึ้นกับโปรแกรมที่ทำไว้
3. เป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ ประกอบด้วยอุปกรณ์ที่เป็นเครื่องจักรกล จึงทำงานด้วยความเร็วสูง
4. เป็นระบบดิจิทัล เครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนใหญ่ทำงานด้วยระบบตัวเลข

ระบบคอมพิวเตอร์

ระบบคอมพิวเตอร์ประกอบด้วยอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หลายประเภทด้วยกันสำหรับใช้ในการรับข้อมูลและคำสั่ง เพื่อทำการเคลื่อนย้ายข้อมูลให้ได้ผลลัพธ์ตามคำสั่ง เราเรียกส่วนนี้ว่า ฮาร์ดแวร์ (hardware) โปรแกรมหรือกลุ่มของโปรแกรมสำหรับสั่งให้ทำงานเรียกว่า ซอฟต์แวร์ (software) มีหน้าที่ควบคุมหรือสั่งงานให้คอมพิวเตอร์ทำงานตามต้องการ ในการใช้คอมพิวเตอร์ให้ได้ผล ปัจจัยที่จำเป็นอีกอย่างหนึ่งก็คือบุคลากร (people ware) ซึ่งจะเป็นผู้ควบคุมเครื่องคอมพิวเตอร์และจัดทำโปรแกรมสำหรับใช้งานคอมพิวเตอร์ให้ได้ตามต้องการ

ฮาร์ดแวร์

ฮาร์ดแวร์ หมายถึง อุปกรณ์ต่างๆ ที่ประกอบเข้าเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งแบ่งออกเป็นตามลักษณะการทำงานได้ 4 หน่วยคือ

1. หน่วยรับโปรแกรมและข้อมูล (input unit) ทำหน้าที่รับโปรแกรมและข้อมูลเข้าสู่เครื่องคอมพิวเตอร์ โดยอาจส่งผ่านอุปกรณ์รับข้อมูลโดยตรง (input devices) แป้นพิมพ์ (keyboard) เมาส์ (mouse) ปากกาแสง (light pen) ก้านควบคุม (joystick) หรือโดยใช้อุปกรณ์รับข้อมูลอ่านข้อมูลในสื่อข้อมูล (media) เช่น เครื่องขับแผ่นบันทึก (disk drive) เครื่องขับเทปแม่เหล็ก (magnetic tape) ตัวอย่างสื่อข้อมูลได้แก่ แผ่นบันทึก (floppy disk หรือ diskette) เป็นต้น

2. หน่วยประมวลผลกลาง (central processing unit หรือ CPU) ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางควบคุมการทำงานของระบบคอมพิวเตอร์ทั้งหมด โดยนำข้อมูลจากอุปกรณ์รับข้อมูลมาทำการประมวลผลข้อมูลตามคำสั่งของโปรแกรม และส่งผลลัพธ์ที่ได้ไปยังหน่วยแสดงผล หน่วยประมวลผลกลางแบ่งออกเป็น 2 หน่วย คือ

2.1 หน่วยควบคุม (control unit) ทำหน้าที่ประสานงานและควบคุมการทำงานของระบบคอมพิวเตอร์

2.2 หน่วยคำนวณและตรรกะ (ALU ย่อมาจาก arithmetic and logic unit) ทำหน้าที่คำนวณทางเลขคณิต

3. หน่วยความจำ (memory หรือ storage unit) เป็นที่เก็บโปรแกรม ข้อมูล และผลลัพธ์ไว้ในคอมพิวเตอร์ หน่วยความจำแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 หน่วยความจำหลัก (primary storage หรือ main storage) เป็นส่วนที่อยู่ภายในตัวเครื่องและเป็นส่วนที่ต้องมีสำหรับคอมพิวเตอร์ แบ่งเป็นส่วนสำคัญดังนี้

3.1.1 รอม (ROM ย่อมาจาก read only memory) หมายถึง หน่วยความจำที่จะถูกอ่านได้อย่างเดียวเท่านั้น โปรแกรมที่อยู่ในรอมจะอยู่อย่างถาวร

3.1.2 แรม (RAM ย่อมาจาก random access memory) หมายถึง หน่วยความจำที่ใช้จัดจำข้อมูลในขณะที่เครื่องทำงาน เมื่อปิดเครื่องข้อมูลและโปรแกรมจะหายไป

4. หน่วยแสดงผล (output unit) ทำหน้าที่แสดงผลจากการประมวลผล โดยแสดงออกทางจอภาพ เครื่องพิมพ์ เครื่องขับแผ่นบันทึก เครื่องวาด เป็นต้น

ซอฟต์แวร์

ซอฟต์แวร์ หมายถึง โปรแกรมที่เขียนขึ้นเพื่อกำหนดให้ฮาร์ดแวร์ของระบบคอมพิวเตอร์ทำงาน โดยซอฟต์แวร์หนึ่งๆ อาจประกอบด้วยโปรแกรมหลายโปรแกรมที่เกี่ยวข้องและในตัวโปรแกรมต้องประกอบด้วยคำสั่งที่จะสั่งให้ส่วนต่างๆ ของ ฮาร์ดแวร์ทำงาน อาจแบ่งซอฟต์แวร์ตามหน้าที่การทำงานได้ 4 ส่วนคือ ระบบปฏิบัติการ (O.S. ย่อมาจาก operating system) โปรแกรมแปลภาษา (compiler and interpreter) โปรแกรมประยุกต์ (application program) และโปรแกรมสำเร็จ (package)

บุคลากร

อันประกอบด้วย พนักงานเตรียมข้อมูล พนักงานคุมเครื่องคอมพิวเตอร์ บรรณารักษ์คอมพิวเตอร์ นักโปรแกรมคอมพิวเตอร์ นักวิเคราะห์ระบบ

ดัดแปลงจาก สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงศึกษาธิการ หนังสือเรียนความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย, 2534.

กิจกรรมที่ 13

งานอาสาสมัครเพื่อพัฒนาชุมชนวัด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อชุมชน
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เสริมสร้างการเป็นสมาชิกที่ดีของชุมชน

ขนาดของกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

60 นาที

สถานที่

วัดประจำหมู่บ้าน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
จันทร์ 19 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-เตรียมอุปกรณ์เพื่อพัฒนาวัด		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-อธิบายถึงกระบวนการพัฒนาชุมชน มีลำดับขั้นตอนในการดำเนินงานคือ การศึกษาชุมชน การวิเคราะห์ ปัญหาและความต้องการของชุมชน การวางแผนแก้ไขปัญหาในลักษณะโครงการ การพิจารณาวิธีดำเนินงาน การประเมินผล และการทบทวน เพื่อแก้ปัญหาและอุปสรรค	40	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	5	
-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ และตอบข้อสงสัย			
<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>			
-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่า ประโยชน์ของการพัฒนาชุมชนวัด			

หลักการ

ปรัชญาของการพัฒนาชุมชน

ปรัชญาของการพัฒนาชุมชนมาจากหลักการเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันทั้งรูปร่าง มั่นสมอง และจิตใจ มนุษย์จึงไม่มีความเท่าเทียมกัน แต่โดยข้อเท็จจริงมนุษย์ทุกคนจะมีสิทธิและความเสมอภาคในการมีโอกาสกระทำการสิ่งต่างๆ สิทธิและโอกาสที่จะก้าวหน้า แสดงความรู้ ความสามารถ การประกอบกิจกรรมต่างๆ ให้พัฒนาขึ้น เป็นต้น แต่โอกาสเหล่านั้นขึ้นอยู่กับภาวะธรรมชาติและภาวะกายภาพของแต่ละบุคคล ดังนั้น มนุษย์จึงย่อมไม่มีสิทธิและเสมอภาคในความสำเร็จของชีวิตโดยเท่าเทียมกัน (ชัยวัฒน์ วุฒิเมธี. 2534: 4)

ความหมายของการพัฒนาชุมชน

องค์การสหประชาชาติได้ให้ความหมายไว้เป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. 1955 ว่า "การพัฒนาชุมชน" เป็นกระบวนการสร้างเสริมความเจริญทางด้านเศรษฐกิจและสังคมให้แก่ชุมชนด้วยการมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง และการพึ่งตนเองอย่างแท้จริงโดยความคิดริเริ่มของประชาชนในชุมชน (UN Bureau of Social Affairs. 1955: 6) ปีต่อมาได้ปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้นและเป็นที่ยอมรับทั่วไปว่า "การพัฒนาชุมชน" เป็นกระบวนการรวมกำลังระหว่างประชาชนในชุมชนกับเจ้าหน้าที่ของรัฐ เพื่อปรับปรุงสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ ให้เจริญยิ่งขึ้นและผสมผสานเข้าเป็นชีวิตของชาติ ทำให้ประชาชนสามารถอุทิศตนเองเพื่อความก้าวหน้าของประเทศชาติได้อย่างเต็มที่

ลักษณะของการพัฒนาชุมชน

1. เป็นการดำเนินงานโดยคนและใช้ทรัพยากรในชุมชนเป็นสำคัญ
2. เป็นการร่วมมือกันระหว่างคนในชุมชนด้วยกัน
3. เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายหรือทิศทาง
4. เกิดจากความตั้งใจและการกระทำของมนุษย์
5. เป็นการพัฒนาคุณภาพของคนในชุมชน
6. เป็นกระบวนการให้การศึกษา
7. เป็นกระบวนการจัดองค์กรหรือกลุ่ม
8. เป็นการนำกลวิธีหรือวิธีการต่างๆ มาใช้
9. มีลักษณะเป็นประชาธิปไตย
10. เป็นการศึกษาศาสตร์ชีวิต

องค์ประกอบของการพัฒนาชุมชน

1. คนในชุมชน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด
2. สิ่งแวดล้อมในชุมชน ทั้งสิ่งแวดล้อมที่เกิดเองและที่มนุษย์สร้างขึ้น
3. วัตถุประสงค์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา ต้องเพียงพอกับกิจกรรมการพัฒนาชุมชน
4. กลวิธีหรือวิธีการพัฒนา มีหลายกลวิธี เช่น การให้การศึกษาอบรม การจัดระเบียบชุมชน การสร้างกลุ่มหรือองค์กร
5. กระบวนการพัฒนาชุมชน มีลำดับขั้นตอนในการดำเนินงานคือ การศึกษาชุมชน การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการของชุมชน การวางแผนแก้ไขปัญหาในลักษณะโครงการ การพิจารณาวิธีดำเนินงาน การประเมินผล และการทบทวน เพื่อแก้ปัญหาและอุปสรรค
6. การสนับสนุนช่วยเหลือจากรัฐบาลและภาคเอกชน
7. การบริการและการจัดการ
8. นักพัฒนาชุมชน
9. การประสานงาน
10. ผลงานที่เกิดขึ้น

เป้าหมายของการพัฒนาชุมชน

1. การพัฒนาคนให้มีความสุข โดยมีวิธีดังนี้
 - 1.1 การพัฒนาคนให้มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการประกอบกิจการงานให้บรรลุผล
 - 1.2 การพัฒนาคนให้มีคุณธรรม คือ ทำให้คนเป็นคนดีทั้งการคิด การพูด และการประพฤติ
 - 1.3 พัฒนาคนให้มีความสุข คือ การทำให้คนมีความสุข มีจิตใจดีงาม
2. การพัฒนาชุมชนให้เข้มแข็ง พึ่งตนเองได้ และมีความสุข
 - 2.1 มีจิตสำนึกชุมชน (Community Consciousness) หรือเป็นชุมชนที่มีจิตวิญญาณ (Spirituality) คือสมาชิกสำนึกกว่าตนเองเป็นเจ้าของชุมชน มีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมรับผิดชอบปัญหาต่างๆ อย่างเท่าเทียมกันและมีมิตรภาพ
 - 2.2 มีจิตวิญญาณชุมชน (Community Spirituality) คือ การที่สมาชิกมีความจงรักภักดีต่อชุมชน เสียสละทำงานเพื่อชุมชน ห่วงแทนชุมชน มีสิ่งยึดเหนี่ยวร่วมกันเช่น วัด ทำให้ชุมชนมีชีวิตรักจิตใจเหมือนเป็นสิ่งมีชีวิตอย่างหนึ่ง

- 2.3 เป็นชุมชนเรียนรู้ (Community Learning) คือ สมาชิกช่วยกันเรียนรู้เป็นกลุ่ม มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาชุมชนร่วมกัน
- 2.4 มีองค์กรชุมชนเข้มแข็ง คือ ประชาชนรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่นด้วยจิตสำนึก ชุมชนและจิตวิญญาณชุมชน
- 2.5 มีการจัดการชุมชนที่ดี (Community Management) คือ สมาชิกมีความสามารถในการจัดการตนเองและชุมชนได้
- 2.6 มีเครือข่ายชุมชน คือ มีการเชื่อมโยงสมาชิกในกลุ่มและองค์กรชุมชนต่างๆ
- 2.7 มีภาวะผู้นำชุมชน คือ ผู้นำเป็นผู้ประสานความคิดของสมาชิกในกลุ่ม
- 2.8 เป็นชุมชนพึ่งตนเองได้
- 2.9 เป็นชุมชนสงบสุข
- 2.10 เป็นการพัฒนาแบบยั่งยืน

ดัดแปลงจาก สนธยา พลศรี ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ, 2545.

กิจกรรมที่ 14 งานอาสาสมัครเพื่อพัฒนาโรงเรียน

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สร้างเสริมคุณค่าของสังคมประชาธิปไตย
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ช่วยพัฒนาคุณภาพของสังคม
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด
- ขนาดของกลุ่ม 20 คน
- เวลาที่ใช้ 60 นาที
- สถานที่ บริเวณโรงเรียน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 21 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-เตรียมอุปกรณ์เพื่อพัฒนาโรงเรียน		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-อธิบายถึงกระบวนการพัฒนาชุมชน มีลำดับขั้นตอนในการดำเนินงานคือ การศึกษาชุมชน การวิเคราะห์ ปัญหาและความต้องการของชุมชน การวางแผนแก้ไขปัญหาในลักษณะโครงการ การพิจารณาวิธีดำเนินงาน การประเมินผล และการทบทวน เพื่อแก้ปัญหาและอุปสรรค	40	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>		
-ผู้ร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำ และตอบข้อสงสัย	5		
<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>			
-ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่า ประโยชน์ของการพัฒนาชุมชนโรงเรียน			

หมายเหตุ หลักการพัฒนาชุมชนโรงเรียนใช้หลักที่คล้ายกันกับหลักการพัฒนาชุมชนวัด เพียงแต่ปรับปรุงกิจกรรมเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความเหมาะสม

กิจกรรมที่ 15 การฟังธรรมะและการฝึกสมาธิ

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข(สงบ)
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดสมาธิ
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุฝึกความอดทนและควบคุมตนเอง

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องจริยธรรม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 28 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าประจำที่ และอยู่ในความสงบ	10	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>		
	-ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึงความสำคัญของการนั่งสมาธิ วิธีการ และกระบวนการในการฝึกสมาธิ	40	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	5	
	-ผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มการฝึกสมาธิตามขั้นตอน		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>		
	-ผู้ร่วมกิจกรรมสรุปถึงคุณค่า ความสำคัญ และประโยชน์ของการฝึกสมาธิ		

หลักการ

สมาธิคือการทำจิตใจมุ่งอยู่ในอารมณ์ ๆ เดียว สมานนั้นมีการฝึกกันเรื่อยมา ตั้งแต่ครั้งโบราณกาล สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ชี้ให้เห็นปัญหาในการพิจารณาสถานะที่จะเกิดขึ้นในธรรมชาติ พุดงาย ๆ คือในตัวเราเราจะรู้ได้ว่าเราได้สมาธิจากอะไร? การที่จิตจะตั้งมั่นนั้นเกิดขึ้นจากการเจริญสติ

การเจริญสติก็คือการรู้ รู้ตัว รู้รอบ นี่เป็นบทสำคัญที่สุด เพราะอยู่ในพุทธศาสนา จึงสอนไว้ในเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ให้เรามีสติ รู้เรื่อง กาย เวทนา จิต ธรรม นี่เป็นเรื่องเบื้องต้น

เราต้องทำความรู้เนื้อรู้ตัวกับตัวเองก่อน โดยการเริ่มมาศึกษาตัวเอง โดยทำความรู้เนื้อรู้ตัว และทำสติให้เจริญเกี่ยวกับกาย เวทนา จิต ธรรม

เริ่มต้นจาก กาย เมื่อเราอยู่กับกาย ให้เริ่มต้นจากลมหายใจ ระลึกได้ รู้ได้ว่ามีลมหายใจอยู่ เพราะฉะนั้นวิธีแรกก็คือมีสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ เป็นอนุสติ 1 ใน 10 ที่สำคัญมาก การกำหนดลมหายใจถือว่าเป็นกรรมฐานที่มีผลดีที่สุดใน 40 วิธี มีคุณมาก อันตรายที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด อันตรายที่เกิดจากการวิปลาสน้อยมาก

การนั่งสมาธิ ไม่จำเป็นต้องมานั่งหลับหูหลับตา อยู่ที่ต้องมีสติกับอากัปกริยาทั้ง 4 ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน มีสติตามดูตามรู้ตลอด นี่คือการเจริญสติ เมื่อสติตั้งมั่น สมาธิก็เกิด อย่างเช่น เวลาที่เราทำงาน เราทำงานด้วยความตั้งใจตลอดทำไปโดยที่ไม่ต้องสนใจคนรอบข้าง ใครเรียกก็แทบไม่ได้ยิน นั่นแหละสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช่ว่าสมาธิต้องมานั่งหลับตาแยกตัวออกจากสังคม ไม่ใช่อย่างนั้น

นี่เป็นขั้นพื้นฐาน เป็นการทำความคุ้นเคยกับการใช้ชีวิตประจำวัน คือการกำกับสติตลอด เมื่อเราทำอย่างนี้มากขึ้น ความละเอียดก็จะมีมากขึ้น สติมีมากขึ้น สมาธิก็จะมากขึ้นตามไปด้วย ทุกวันนี้เราไม่ได้ทำตรงนี้ให้มากขึ้น เราต้องการให้เกิดสมาธิ เพื่อให้เกิดผล ตรงนี้มันเป็นผล มันไม่ถูก เหมือนเราปลูกต้นไม้ เรารดน้ำ ให้อายุส่วนจะออกผลหรือไม่ ไม่ต้องไปสนใจ ทำให้ดีที่สุด ตั้งใจ ทำด้วยความจริงใจ จับจด จับจ้อง แล้วผลมันจะเกิดขึ้นเอง ทั้งนี้ต้องทำด้วยความตั้งใจ พร้อมด้วยอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ (ความพึงพอใจที่จะศึกษา) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ตั้งใจมั่น เอาจริงเอาจัง) วิมังสา (พิจารณาใคร่ครวญอย่างรอบคอบ)

แต่เมื่อทำไปแล้วเกิดปัญหาอย่างไร? ค่อยมาปรึกษาหรือแก้ปัญหากันอีกที แต่ไม่ใช่ยังไม่ได้ทำแล้วคิดว่าจะเกิดปัญหาตรงนั้นตรงนี้ ทำเสียก่อน แล้วดูว่ามันมีปัญหาอย่างไร? เพราะถ้าเราจะรู้ก่อนเกิด มันจะพุ่งชาน แต่ถ้าเราเรียนรู้ไปศึกษาไป จะดีกว่า

วิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็คือ มีสติรู้เกี่ยวกับการเดินทางของลมหายใจ ตั้งแต่จมูก เวลาเราสูดลมหายใจเข้า จะสังเกตว่าเหมือนมีลมเข้ามา ขึ้นมาตรงกลางกระหม่อม เป็นความรู้สึก แล้วก็ไหลลง จับลมหายใจตรงนี้ ให้รู้สึกว่ามีลมเข้ามา ไม่ใช่เป็นการสร้างเอง แต่เป็นอย่างนั้นจริง ๆ จากกลางกระหม่อมแล้วจะไหลลงมาตามกระดูกต้นคอ ลงกระดูกสันหลัง ปอดขยายเต็มที่ ท้องก็จะขยาย อันนี้คล้าย ๆ ว่าท้องจะยุบ มันไม่เหิงยุบแต่เป็นขยายมากกว่า แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจเข้า ๆ ท้องจะยุบ ตรงนี้ให้สังเกตตามไปด้วยเป็นการรู้ตาม และจิตจับอยู่ตลอด บางคนตั้งจิตที่ปลายจมูก ลมเข้าก็รู้ ลมออกก็รู้ สติรู้ตลอดเวลาว่าลมเข้าลมออก ผ่านจากตรงไหนไปตรงไหนก็รู้ตลอด มันเป็นความรู้สึกจริง ๆ

ไม่ใช่เป็นการสร้าง หรือการหลอกว่ามีว่าใช่ เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้น เพียงแต่ว่าเราต้องตามดู จับความรู้สึกให้ได้ มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ

บางคนก็มีอีกอย่างหนึ่งคือ พวกที่ฝึกแบบนี้จะเพียงรู้สึกว่ามีลมผ่านเข้าออก ผ่านไปตรงจุดนั้นจุดนี้ บางคนเกิดเห็นขึ้นมาว่า มีทางเดินเป็นแสง ผ่านไปตรงนั้นตรงนี้ คือไม่ใช่รู้เฉพาะเป็นความรู้สึก แต่เห็นเป็นแสงเลย ไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนี้ทุกคน เป็นบางคนเท่านั้น

ถ้าอารมณ์สบาย ๆ และสะดวก จะหลับตาก็ได้ แต่ต้องเน้นว่าต้องสะดวก แต่ไม่จำเป็น อย่างเวลาทำงาน เวลาเดินถ้าไปหลับตาก็คงไม่ดีแน่ แต่รู้ว่าเวลาหายใจเข้า มีลมเข้า ผ่านตรงไหนบ้าง ผ่านจุดไหนบ้าง คือที่ผ่านก็ต้องรู้สึก รู้สึกว่าโดนตรงไหน เวลาหายใจออก รู้ว่าผ่านตรงไหนบ้าง รู้สึกตรงไหนบ้าง แค่นี้เอง ก็จะเป็นสมาธิแล้ว โดยไม่จำเป็นต้องหลับตา

บางคนกลัวว่าจะไม่จับจดอยู่ที่ลมหายใจ ก็ใช้ตัวกำกับ อย่างเช่น เวลาหายใจเข้า ก็กำกับด้วยคำว่า พุทฺธ เวลาหายใจออกก็กำกับด้วยคำว่า โธ ก็ไม่เป็นไร ได้ทั้งนั้น หรือบางคนนับเป็นตัวเลขแทนก็ได้ เช่น หายใจเข้า นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ห้า หก ไปเรื่อย ๆ หายใจออกก็นับ หนึ่ง สอง สาม สี่ ไปเรื่อย ๆ ก็ได้ พอจิตเป็นสมาธิ ตัวเลขที่นับจะน้อยลง อย่าง หนึ่ง จนถึง สิบ พอฝึกไปเรื่อย ๆ จะเหลือแค่ห้า แล้วน้อยลงเรื่อย ๆ แต่มันจะน้อยลงเอง โดยไม่จำเป็นต้องไปบังคับหรือกำหนดให้จำนวนนับน้อยลง เป็นการทำงานแบบอัตโนมัติ

เวลาที่จิตเป็นสมาธิแล้วนั้น สังกตจากลมหายใจด้วยว่า ลมหายใจเข้าออกจะช้าลง แต่ไม่ได้หมายความว่า ไปบังคับให้มันหายใจช้า แต่มันจะช้าเอง เพราะเกิดจากการเจริญสติรู้ในกำหนดของลมหายใจ เมื่อรู้สติจากการตามดูลมหายใจลมหายใจจะช้าเอง แต่ถ้าไปบังคับมันให้ช้า มันจะเหนื่อย อย่างนั้นเรียกว่า กลั่น ซึ่งเรื่องนี้เป็นการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่ง อย่างแบบของริเบต คนที่จะเป็นนักศึกษาที่ดี ควรจะจดจำในสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น เวลาที่กำหนดลมหายใจแล้ว เกิดอะไรขึ้น จำหรือจดเอาไว้เพื่อศึกษาหรือเป็นข้อมูล อย่างนี้จะเกิดเป็นสมาธิเร็วในคราวหลัง เพราะมีสติตลอด รู้ตัวตลอด ให้คิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ ตรงนี้ไม่มีรูปแบบ ทำที่ไหนก็ได้ นี่เป็นแค่เบื้องต้น

ส่วนการจะมานั่งสมาธิแบบนั่งขัดสมาธิ นั่งตัวตรง ดำรงสติมันแบบที่ในตำราสอน นั้นเป็นขั้นต่อไป เอาเริ่มต้นตรงนี้ก่อน ได้ตรงเบื้องต้นตรงนี้ก่อน แล้วขั้นต่อไปจะได้เอง ได้ไวขึ้น ผลจากการทำตรงนี้ ที่เห็นได้ชัด ๆ ที่สุด ก็คือ อย่างน้อยก็จะทำงานได้ดีขึ้น เราจะมีศักยภาพในการทำงานที่ดีขึ้น ละเอียดขึ้น มีความรอบคอบ เกิดความผิดพลาดน้อย เพราะเรา รู้ตัว มีสติอยู่ตลอด

วิธีทำสมาธิแบบกำหนดลมหายใจ (อาณานาฬสติ)

ทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ มีพลัง มีประโยชน์ในปัจจุบันคือทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ (ไม่ต้อง ใช้เงิน) หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน สมองแจ่มใส ความจำดี ทำงานมีประสิทธิภาพ สุขภาพดี นอนหลับสบาย รักษาโรคได้หลายอย่าง เรียนหนังสือเก่ง ที่สำคัญคือ "ได้บุญมาก"

วิธีทำสมาธิ ทำได้หลายวิธี สะดวกที่สุดคือวิธีกำหนดลมหายใจ (อาณานาฬสติ) เพราะเรา หายใจอยู่แล้ว ทำได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ แม้ยืน-นั่ง-นอนบนรถ แต่ทำนั่งดีที่สุด เข้ามีดตีมาก นั่งขัดสมาธิแบบพระพุทธรูป เท้าขวาทับซ้าย มือขวาทับซ้าย ตัวตรง หน้าตรง มีสติสัมปชัญญะ หลับตาตาม สบาย ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องข่มตา ทำใจให้สบายที่สุด รวมความรู้สึกทั้งหมดไปอยู่ที่ปลายจมูก พยายามรู้ที่ลม หายใจ ลมหายใจเข้าก็รู้ ลมหายใจออกก็รู้ เพียงแต่รู้เฉยๆ ไม่ต้องปรับแต่งลมปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ สิ่งที่ทำหน้าที่รู้คือ ให้จิตรู้เฉยๆ ทำดั่งนั้นเรื่อยไปตามปรารภณา 5 - 10 - 20 นาที หมั่นทำบ่อยๆ ถ้า จิตบริสุทธิ์จะเกิดสมาธิได้เร็ว เด็ก 6 - 12 ขวบสามารถทำให้เกิดสมาธิได้ใน 10 - 15 นาที เมื่อจิตเริ่มสงบลง มือจะรู้สึกอุ่นขึ้น จะรู้สึกกายเบา มือเบา จะรู้สึกเริ่มสว่างขึ้น อาจรู้สึกขนลุก ชันขึ้น บางคนจะรู้สึกหลับ (เพราะสติตามไม่ทัน) เมื่อจิตสงบมากขึ้นจะรู้สึกตัวลอย บางคนจะรู้สึกตัว โยกโคลง อาจรู้สึกน้ำตาไหล บางคนอาจรู้สึกตัวพองหรือตัวเล็ก คือจิตเกิดปีติหรือขั้นอุปจารสมาธิ จิตสงบ ขึ้นไปอีก บางคนจะรู้สึกลมหายใจน้อยลงๆ คือลมละเอียดขึ้น จนที่สุดเหมือนไม่ได้หายใจ และจะรู้สึกกาย ที่อยู่นั้นหายไป นั่นคือสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธิ อย่าสนใจภาพหรือสิ่งใดที่เกิดขึ้น สนใจแต่เพียงลมหายใจเท่านั้น

หมายเหตุ

ถ้ามีนศีรษะหรือปวดศีรษะเอาจิตไปไว้ที่ท้ายทอยหรือสะดือ(นึกถึงท้ายทอย)

ถ้านอนไม่หลับเอาจิตไปไว้ที่ลำคอใต้ลูกกระเดือก

ถ้าต้องการเสริมสร้าง (ไอคิว) เอาจิตไปไว้ที่กลางกระหม่อม

*นึกถึงพุทโธบ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อออกนอกบ้านจะแคล้วคลาดปลอดภัย

* ทำได้ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ คนชรา หญิง-ชาย ทั้งรวยและจน ทำได้ทุกสถานที่

ดัดแปลงจาก<http://www.geocities.com/actiongb/>

ดัดแปลงจาก อนุวัตร ผลบุญนรกัษ <http://www.thai.to/anothai/ssoul.html>

กิจกรรมที่ 16

การฝึกไทเก๊ก

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาร่างกาย ระบบสรีระและชีวภาพ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง ชีวิตยืนยาว
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุทำงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขนาดของกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

90 นาที

สถานที่

อาคารเอนกประสงค์

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์ 30 ม.ค. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-จัดแถวหน้ากระดานแถวละ 5 คน 4 แถว		
	-ผู้นำกิจกรรมทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-ผู้นำอธิบายถึงไทเก๊กในท่าต่างๆ พร้อมทั้ง ประโยชน์		
<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40		
-เริ่มการฝึกไทเก๊กท่าต่างๆ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติตาม			
<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5		
-ผู้นำสรุปถึงคุณค่าและประโยชน์ของท่าต่างๆ ในการฝึกไทเก๊ก พร้อมทั้งอธิบายท่าทางที่ยัง ไม่ถูกต้อง ให้เกิดการปรับและแก้ไขให้ถูกต้อง			

หลักการ

ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายของชาวจีนโบราณ ซึ่งได้สืบทอดมาจนถึงปัจจุบันโดยทาง
ลัทธิเต๋าโบราณ หากได้ฝึกฝนด้วยความขยันหมั่นเพียรสม่ำเสมอ ไทเก๊กช่วยได้ในเรื่องของสุขภาพ
เสริมสร้างหน้าตาท่าทางและช่วยให้เรามีความสุขคุณสมบัติเด่นอีกประการหนึ่งคือ ช่วยปรับปรุง
ผิวและควบคุมน้ำหนักโดยไม่ต้องอดอาหาร แต่จุดประสงค์หลักของไทเก๊กคือ การเพิ่มพลังสำคัญ
ที่เรียกว่า "ชี" และเพื่อเสริมสร้างการไหลเวียนของ "ชี" ในร่างกาย การไหลเวียนของชีในร่างกายนี้

เป็นประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจและให้ความสุขอย่างลึกซึ้ง ดังนั้นในขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนัก มักจะเป็นเหมือนการทำงานที่เป็นประโยชน์ ไทเก๊กนั้น เมื่อปฏิบัติแล้วจะให้ความเพลิดเพลิน

ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายภายใน ซึ่งฝึกฝนได้ด้วยการเคลื่อนไหวเป็นรอบสั้นๆ ซ้ำๆ กัน โดยใช้เวลาประมาณ 5-20 นาที รอบแต่ละรอบที่ซ้ำกันนี้ใช้เวลาประมาณ 1 นาที จึงเป็นเรื่องง่ายที่จะเรียนรู้ปฏิบัติและให้ประโยชน์กับผู้เริ่มฝึกฝนได้ทันที ถึงแม้ว่าจะได้รับการสอนจากผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณภาพจะเป็นข้อได้เปรียบอยู่ก็ตาม

พลัง "ชี" ที่เราได้พบในระหว่างการออกกำลังกายไทเก๊กมาจาก 2 แหล่งในร่างกาย คือ อากาศที่เราหายใจและอากาศที่เรากินเข้าไป พลังจะถูกสร้างจากอากาศและอาหารโดยการออกกำลังกายไทเก๊กทันทีที่ที่ถูกสร้างขึ้น มันสามารถนำมาใช้ในการรักษาสุขภาพและควมมีชีวิตชีวา หากเก็บไว้ในร่างกายอย่างเหมาะสมเนื่องจาก "ชี" มาจากอากาศและอาหารซึ่งได้ถูกเปลี่ยนรูปออกมาโดยการออกกำลังกาย และเก็บไว้ในร่างกาย การฝึกฝนไทเก๊ก แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ซึ่งใช้ประโยชน์จากตรรกศาสตร์นี้ระยะแรกคือ การออกกำลังกายเพื่อการเตรียมตัว เรียกว่า มังกรเหินให้อาหารแก่ชี ซึ่งเน้นวิธีการหายใจแบบพิเศษ ระยะที่สอง คือ การออกกำลังกาย ไทเก๊ก และสุดท้ายคือ ช่วงการนั่งสมาธิ เรียกว่า มังกรจำศีล เมื่อพลังที่ถูกสร้างขึ้นมาระหว่างการออกกำลังกายในสองระยะเก็บไว้ในบริเวณร่างกาย เรียกว่า ทันเถียนล่าง

ชิกังและวิชาการแพทย์จีน

การฝึกฝนชิกัง มีพื้นฐานมาจากหลักสำคัญของการแพทย์จีนโบราณ ระบบนี้เป็นระบบที่ละเอียดซับซ้อนในการรักษาสุขภาพที่ดีสำหรับผู้ที่สุขภาพดีอยู่แล้วและรักษาผู้ที่เจ็บป่วย ชิกังไม่ได้เกี่ยวข้องของเฉพาะการป้องกันและรักษาโรค แต่ยังเป็นการเพิ่มความมีชีวิตชีวาแจ่มใสและความปลอดภัย

หยินและหยาง

พลังชีแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ หยินและหยาง ทุกสิ่งทุกอย่างในธรรมชาติเป็นไปตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงที่มีระบบทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลง เจริญเติบโต เน่าเปื่อยผุพัง หรือกำลังเคลื่อนไหว ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับการไหลและความสมดุลของหยินและหยาง ซึ่งเป็นรูปแบบที่ประกอบกันของพลังงาน ปรัชญาการณทั้งหมดรวมถึงทุกอย่างที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของเราเกี่ยวข้องกับหยินและหยาง

หยางซี เป็นพลังที่มีความอบอุ่นและเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ในขณะที่หยินซีเป็นพลังแห่งความเย็นและเป็นฝ่ายรับ สุขภาพของอวัยวะขึ้นอยู่กับการไหลของซี และความสมดุลที่เหมาะสมของหยินและหยาง ภายในแต่ละอวัยวะ/ระบบเมอริเดียน เมื่อการไหลของซีตามเส้นเมอริเดียนถูกขัดขวางหรือเมื่อหยินและหยางภายในอวัยวะนั้นๆ ขาดความสมดุลอาการบาดเจ็บก็จะเกิดขึ้น ไทเก๊กหรือการออกกำลังกายซีกั๋งอื่นๆ ช่วยรักษาการไหลของพลังงานสำคัญ และความสมดุลของหยินและหยางภายในอวัยวะของร่างกาย

ความมีชีวิตชีวาและซี

ความรู้สึกมีชีวิตชีวาของเรา เช่น ความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าแบบหนุ่มสาว ความคล่องแคล่ว ความแข็งแรง และสุขภาพทั่วไป ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการไหลและความสำคัญของซีอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับจำนวนของพลังงานด้วย ดังนั้นการฝึกฝนซีกั๋งเกี่ยวกับการเพิ่มจำนวนของพลังงานและการเก็บพลังงานไว้ในช่องทางที่เรียกว่า เส้นขนานกัน และจุดที่เก็บพลังอีก 3 จุดเรียกว่า "ทันเถียน"

เส้นขนานกันมีอยู่ 8 เส้นซึ่งเก็บพลังงาน ทันเถียนทั้ง 3 แห่งอยู่ในบริเวณภายในร่างกายซึ่งเชื่อมโยงกับพลังงาน ทันเถียนตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางของศีรษะ หน้าอก และท้อง สำหรับผู้ที่ได้รับการฝึกฝนเป็นอย่างดีตามเวลาที่ผ่านไป เส้นขนานและทันเถียนจะเต็มไปด้วยพลังงาน และนำมาใช้ได้เมื่อต้องการเสริมพลังในเส้นเมอริเดียนระบบต่างๆ ของอวัยวะ

ถึงแม้ว่าซี คือความหมายโดยทั่วไปของพลังงาน แต่ถ้าเป็นพลังที่พบในทันเถียนทั้ง 3 แห่ง จะถูกเรียกชื่อแตกต่างกันไป พลังในทันเถียนส่วนล่างเรียกว่า ชิง ทันเถียนส่วนกลางเรียกว่า ซี และทันเถียนส่วนบนเรียกว่า เซน

ลักษณะพิเศษของการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก

ในระหว่างการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ร่างกายจะค่อยๆ ขึ้นและลง เอนไปทางซ้ายและขวาอย่างสม่ำเสมอ การเคลื่อนไหวเรียบง่ายสวยงาม และการเคลื่อนไหวขึ้นลงจะเป็นการยืดตัวอย่างเต็มที่ การออกกำลังกายไทเก๊กต้องการใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณเอวและท้องเคลื่อนไหวขึ้นลงในแนวกว้าง การเคลื่อนไหวนี้จะเป็นการเปิดเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อ ซึ่งโดยปกติปิดอยู่ในทางตรงกันข้าม การเปิดนี้จะเป็นการเพิ่มของพลัง เลือด และการส่งออกซิเจน การไหลของเลือดที่เพิ่มขึ้น พร้อมทั้งการเพิ่มปฏิกิริยาที่เกี่ยวกับฮอร์โมน ทำให้ไขมันที่เอว ท้อง ไหล่ หลัง ก้น และต้นขา ถูกเปลี่ยนรูปไปและลดลง หลังการฝึกฝนการออกกำลังกายนี้แล้ว การทำงานของลำไส้และกระเพาะจะดีขึ้น ความเจริญอาหารโดยการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มอาจจะเพิ่มปริมาณขึ้น รอบเอวจะลดลง การออกกำลังกายนี้ จะเป็นการลดน้ำหนักด้วย

วิธีที่ผ่อนคลายและมีความสุข โดยไม่ต้องลดปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไปจนเกินไป หลังจากการออกกำลังกาย โดยทั่วไปผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกหิวและไตแข็งแรง ท้องด้านล่างเกิดความอบอุ่นและมีความรู้สึกเต็มไปด้วยพลัง หากฝึกฝนได้เป็นเวลานานแล้ว ผู้ออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่นและมีความสุขภาพแข็งแรงมีเสน่ห์

ลักษณะการออกกำลังกายไทเก๊ก คือการเคลื่อนไหวร่างกายจากอีกด้านหนึ่ง โดยขาข้างชิดกัน ขณะที่โยกกระดูกเชิงกรานเพื่อกระตุ้นบริเวณขาหนีบ การปฏิบัติเช่นนี้เป็นการกระตุ้นระบบฮอร์โมน สร้างความสมดุลและควบคุมตนเอง ผลก็คือ เกิดวิธีทางสรีรศาสตร์หรือการผลิตสารภายใน จะมีผลต่ออวัยวะแต่ละส่วนของร่างกายผิวหนังก็จะผ่อนคลาย นุ่มนวลและสวยงามขึ้น สาเหตุเนื่องมาจากฮอร์โมนช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้ามีความยืดหยุ่น การควบคุมระบบฮอร์โมนยังมีผลต่อผู้มีน้ำหนักรับตัวมาก

ไทเก๊กควรฝึกฝนด้วยท่าทางที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เมื่อคุณกำลังอยู่ในระหว่างการเรียนรู้การเคลื่อนไหวของไทเก๊กนั้น อาจจะมีอาการเครียดเล็กน้อย ขณะที่ร่างกายเรียนรู้ตำแหน่งและการเคลื่อนไหวที่ไม่เคยชิน ซึ่งเป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ การรับรู้ถึงความเครียดของร่างกาย และการปลดปล่อยความเครียดให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้เป็นสิ่งสำคัญ ขณะที่กำลังเคลื่อนไหว ให้มุ่งความสนใจไปยังบริเวณที่มีความเครียด และปลดปล่อยความเครียดไปให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อเวลาผ่านไปจะสามารถปลดปล่อยความเครียดที่กล้ามเนื้อได้มากขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดจะสามารถออกกำลังกายบริหารไทเก๊ก ด้วยการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลมีสติ โดยไม่มีความเครียดหรืออาการเจ็บปวด

บริเวณที่ควรมีการผ่อนคลายตลอดเวลา คือ ท้นเถียนด้านล่าง พลังสามารถเก็บสะสมไว้ได้ในท้นเถียน หากท้องด้านล่างผ่อนคลายเท่านั้น การผ่อนคลายท้องด้านล่างสามารถควบคู่ไปกับการผ่อนคลายเอวและหลังด้านล่าง และการหายใจที่ท้องด้านล่าง
เวลาในการฝึกฝน

การออกกำลังกายไทเก๊ก ควรใช้เวลาวันละ 20 นาที เนื่องจากแต่ละรอบใช้เวลา 1 นาที หมายความว่า การออกกำลังกายต้องปฏิบัติถึง 20 ครั้ง การออกกำลังกายครบทั้ง 20 รอบ เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าออกกำลังกายได้มากรอบเท่าใดก็จะสร้างพลังงานได้มากขึ้นเท่านั้น แต่ถ้าสภาพแวดล้อมทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ถึง 20 รอบ ในเวลาเดียวกันได้ในเวลาเดียวกันได้ ก็สามารถฝึกฝนในเวลาที่ย่างกันได้แล้วแต่สะดวก

กฎโดยทั่วไป คือว่าให้ทำการฝึกฝนเมื่อคุณต้องการ หากคุณผ่อนคลายและสามารถทำสมาธิในสิ่งที่กำลังทำอย่างแท้จริงแล้ว แม้เพียงแต่การออกกำลังกายไทเก๊ก 1 หรือ 2 รอบก็จะเป็นประโยชน์ของร่างกาย และควรฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ส่วนเวลาที่เหมาะสมคือ 1 ชั่วโมง หลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้ว

เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลต่อบริเวณท้อง ทำให้อวัยวะภายในเคลื่อนไหวเบาๆ และ
ยังเร่งการทำงานของลำไส้และกระเพาะรวมทั้งทำให้รู้สึกเจริญอาหาร

ประโยชน์ของการฝึกฝนไทเก๊ก

ไทเก๊กเป็นระบบการดูแลสุขภาพภายใน และระบบของอวัยวะ/เส้นเมอริเดียน โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งการเคลื่อนไหวเป็นประโยชน์ต่อลำไส้ กระเพาะ ปอด และไต โครงสร้างการพัฒนาเรียกว่า
“การตอบสนองที่ผ่อนคลาย”

การลดน้ำหนักและประโยชน์ต่อการย่อย

ผลประโยชน์ที่จูงใจมากที่สุดในการฝึกในไทเก๊กคือ ช่วยในการลดน้ำหนักโดยไม่ต้อง
ระวังเรื่องอาหาร การฝึกฝนไทเก๊กเป็นประจำช่วยให้การทำงานของลำไส้มีประสิทธิภาพและ
สม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายดูดซึมอาหารได้อย่างปกติและมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ต่อผิวหนัง

การกระตุ้นฮอร์โมนและการสูดลมหายใจลึก ซึ่งเกิดขึ้นในระหว่างกานฝึกฝนไทเก๊กทำให้
ผิวหนังมีชีวิตชีวา มีสีสรรและดูอ่อนเยาว์ หากฝึกฝน 3 รอบในเวลา 20 นาที ทุกวัน ก็จะทำให้
รอยเหี่ยวย่นก่อนวัยหายไป

ประโยชน์ต่อระบบหายใจ

ไทเก๊กยังเป็นประโยชน์สำหรับปอด และช่วยระบบการหายใจทั้งหมด วงจรแต่ละวงจรของ
การหายใจจะผ่อนคลายความเครียดในบริเวณรอบซี่โครงและท้องด้านล่าง ทำให้หายใจได้ลึกขึ้น
การสูดหายใจลึกหมายถึงการเพิ่มระดับของออกซิเจนในเลือด ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายทำงานได้
อย่างแข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยการทำงานของสมอง และท้ายสุดช่วยพัฒนาสุขภาพและ
ผิวหนังให้สดใสเปล่งปลั่ง

ประโยชน์ต่อไต

ไทเก๊กมีประโยชน์ต่อการทำงานเกี่ยวข้องกับไต ในวิชาการแพทย์จีน คือ การสร้างชี่ การ
ทำงานทางเพศ และการขจัดของเสีย ไตถูกเรียกว่า “มารดาของชี่” ไตแข็งแรงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อ
ความแข็งแรงของอวัยวะอื่นในร่างกาย ไทเก๊กช่วยนวดและกระตุ้นไตซึ่งเป็นการสร้างความแข็งแรง
และบำรุงอวัยวะอื่นๆ พร้อมกับชี่ที่ถูกสร้างขึ้นมา

ประโยชน์ต่อคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุ

ไขมันในคนวัยกลางคนและผู้สูงอายุโดยทั่วไปแล้ว เกิดจากการกำจัดฮอร์โมนทางเพศลดลงอย่างต่อเนื่อง และการเผาผลาญอาหารในร่างกายต่ำลง ปฏิกิริยาการเช่นนี้ทำให้เกิดไขมันในร่างกายจนกระทั่งแข็งตัว การฝึกไทเก๊ก จะเน้นเอว ท้อง และก้นซึ่งเป็นผลให้เกิดการลดไขมันที่สร้างขึ้นไว้ในบริเวณนั้นๆ การฝึกฝนบ่อยๆ เป็นประจำ จะสร้างความมีชีวิตชีวาให้แก่ผิวและสีผิว และการฝึกเป็นประจำจะช่วยสร้างความผ่อนคลายอีกด้วย

วิธีการฝึก

การฝึกไทเก๊กมีอยู่ 3 ส่วนคือ

1. การฝึกฝนเบื้องต้นเรียกว่า “มังกรเหิน”
2. รูปแบบของไทเก๊ก
3. การฝึกฝนมังกรจำศีล

หลักสำคัญในการฝึกฝน

-อย่าหักโหมมากเกินไป ให้หยุดพักผ่อนเท่าที่ควร เพื่อให้การเรียนรู้ไทเก๊กเป็นไปด้วยความง่ายดายและสนุกสนาน

-ให้เวลากับตนเองในการซึมซับ การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ และเป็นไปตามธรรมชาติ

-วิชาการแพทย์จีน มีพื้นฐานตามความคิดที่ว่าสิ่งมีชีวิตคือ ระบบพลังงาน เมื่อการไหลของชีตามเส้นเมริเดียนถูกกีดกันและเมื่อหยินและหยางภายในอวัยวะเกิดความไม่สมดุลโรคภัยไข้เจ็บก็จะเกิดขึ้น

-ท่าทางผ่อนคลายแต่ตื่นตัว

-ขณะที่เคลื่อนไหวแต่ละท่า ให้มุ่งความสนใจไปยังบริเวณที่มีความเครียดและปล่อยความเครียดเท่าที่ทำได้

-ผ่อนคลายกระเพาะและปล่อยให้การหายใจออกมาจากท้อง

-กระดูกสันหลังยืดและขยายออก

-ขณะที่เคลื่อนไหวทั้งนำหนักตัวลงที่เท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน

ดัดแปลงจาก ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ วาดศิลป์ พับลิชชิ่ง. กรุงเทพฯ: 2540.

กิจกรรมที่ 17 การอ่านเพื่อทราบข่าวสารประจำวัน

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้อ่านเพื่อพัฒนาตนเอง
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ได้แสดงออกแห่งตนอย่างสร้างสรรค์
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องสมุดโรงเรียน

อุปกรณ์ หนังสือพิมพ์รายวัน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
จันทร์ 2 ก.พ..2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-แนะนำถึงวิธีในการใช้ห้องสมุด		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	5	
	-ผู้นำกิจกรรมกล่าวนำถึงวิธีในการอ่านเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ส่วนตัว		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	45	
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ อย่างน้อย 1 ฉบับ เกี่ยวกับข่าวสารหรือเรื่องราวอะไรก็ได้		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5	
	-เมื่ออ่านเสร็จแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมารวมกัน		
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของการอ่านเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ส่วนตัว		

หลักการ

การอ่านเพื่อทราบข่าวสารประจำวัน การอ่านแบบนี้มักเป็นที่สนใจของคนโดยทั่วไป การที่ผู้สูงอายุได้รับทราบข่าวสารทั้งทางสังคม และการเมือง ตลอดจนเศรษฐกิจที่จะช่วยให้รู้ลึกว่าทันต่อเหตุการณ์ จะช่วยให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในสังคมได้เป็น

อย่างดี บางท่านอาจจะใช้เวลาว่างๆ เหล่านี้อ่านหนังสือเพื่อการพักผ่อน หรือผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพจิต

การอ่านจับใจความข่าว

1. ข่าว (News) คือการรายงานเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น ซึ่งอยู่ในความสนใจใคร่รู้ของประชาชน ข่าวที่ดีมีลักษณะดังนี้

1.1 มีความสำคัญ หมายถึงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนส่วน

ใหญ่

1.2 มีความน่าสนใจ หมายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้ประชาชนสนใจใคร่ติดตาม

2. ประเภทของข่าวโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

2.1 ข่าวหนัก (Hard news) คือข่าวที่มีเนื้อหาสาระหนักสมองและมีความสำคัญเกี่ยวกับคน

ส่วนใหญ่ เช่นข่าวการเมือง ข่าวเศรษฐกิจและสังคม ข่าวการศึกษา ฯลฯ จะพบได้ในหนังสือพิมพ์ประเภทคุณภาพ

2.2 ข่าวเบา (Soft news) คือ ข่าวที่มีเนื้อหาสาระเบาสมองมุ่งให้ความตื่นเต้นเพลิดเพลินแก่ผู้

อ่านมากกว่าอย่างอื่น แม้จะมีความสำคัญและผลกระทบต่อวิถีของคนส่วนใหญ่น้อยกว่าข่าวหนัก แต่ชาวบ้านทั่วไปจะสนใจมากกว่า เช่น ข่าวอาชญากรรม ข่าวบันเทิง ข่าวกีฬา ฯลฯ นิยมนำเสนอในสัดส่วนที่มากกว่าข่าวหนักทั่วไป

3. โครงสร้างของข่าวโดยทั่วไป แบ่งออกเป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ ดังนี้

3.1 พาดหัวข่าว (Headline) เป็นจุดดึงดูดความสนใจและบอกให้ผู้อ่านรู้ว่าประเด็นสำคัญที่สุดของข่าวนั้นคืออะไร ข่าวที่หนังสือพิมพ์เห็นว่าสำคัญจะพาดหัวข่าวด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่กว่าข่าวที่มีความสำคัญน้อยกว่า

3.2 คำนำหรือวรรคนำ (Lead) เป็นส่วนที่อยู่ต่อเนื่องจากพาดหัวข่าวหลัก พาดหัวข่าวรอง โดยผู้เขียนข่าวจะจับประเด็นสำคัญของเหตุการณ์ทั้งหมดมารายงานให้ผู้อ่านรับรู้ว่ามันอย่างสั้นๆ ว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง การเขียนความนำสามารถทำได้หลายวิธี แต่ที่นิยมมากและเป็นพื้นฐานการเขียนข่าวทั่วไป ได้แก่ แบบสรุปความ (Summary Lead) ซึ่งได้แก่การบอกให้ทราบ ว่า ใคร (Who) ทำอะไร (What) ที่ไหน (Where) เมื่อไร (When) ทำไม (Why) อย่างไร (How) เขียนเป็นสูตรง่ายๆ ว่า 5W's + H

3.3 เนื้อข่าว (Body) เป็นรายละเอียดของเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น โดยมีรูปแบบการนำเสนอได้หลายอย่าง เช่น เรียงลำดับความสำคัญของเหตุการณ์หรือเรียงลำดับตามระยะเวลาที่เกิดเหตุการณ์

4. รูปแบบการเขียนข่าวที่หนังสือพิมพ์นิยมใช้กันมากมีดังนี้

4.1 แบบพีรามิดหัวกลับ เป็นการเขียนข่าวที่เรียงลำดับจากส่วนที่สำคัญที่สุด ไปถึงส่วนที่สำคัญน้อยที่สุด เป็นรูปแบบที่นิยมมากในปัจจุบัน

4.2 แบบพีรามิดหัวตั้ง เป็นการเขียนข่าวที่ตรงกันข้ามกับแบบพีรามิดหัวกลับ ใช้กันมากในการเขียนข่าวสั้นๆ ที่ไม่เคร่งครัด

5. การรายงานข่าวโดยทั่วไป

5.1 พาดหัวข่าว มุ่งเสนอสาระสำคัญอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้อ่านจับใจความได้มากที่สุด โครงสร้างและรูปแบบของการเขียนข่าวจะมีส่วนที่เน้นการจับใจความ

5.2 ความนำหรือวรรคตอน เป็นส่วนต่อเนื่องจากการพาดหัวข่าว ในกรณีที่เป็น การเขียนข่าวแบบพีรามิดหัวกลับ ความนำหรือวรรคนำจะสรุปใจความสำคัญของข่าวทั้งหมดให้ อย่างสั้นๆ และชัดเจนที่สุด

5.3 เนื้อข่าว นับเป็นรายละเอียดที่ขยายใจความสำคัญของข่าวเท่านั้น ในกรณีที่เป็น การเขียนข่าวแบบพีรามิดหัวกลับ เนื้อข่าวมักเรียงลำดับจากเหตุการณ์สำคัญมากไปยัง เหตุการณ์สำคัญน้อยที่สุด

6. การอ่านข่าวหนังสือพิมพ์โดยทั่วไปมีข้อที่ควรระวังที่สำคัญคือ ความถูกต้องในการรายงานข้อเท็จจริงของข่าว เพราะหนังสือพิมพ์เป็นสื่อที่ผลิตแข่งกับเวลาเพื่อนำเสนอข่าวที่รวดเร็วที่สุด โอกาสผิดพลาดและคลาดเคลื่อนจึงมีโอกาสเกิดขึ้นได้เสมอ

ดัดแปลงจาก คณิต เขียววิชัย. หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระ ราชนิวาสนามจันทร์ นครปฐม, 2534 และแววมยุรา เหมือนนิล การอ่านจับใจความ. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก. 2541

กิจกรรมที่ 18 การเขียนเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ส่วนตัว

จุดประสงค์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดการพัฒนาจินตนาการ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ได้พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถ 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาอารมณ์สุข
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	60 นาที
สถานที่	ห้องประชุม
อุปกรณ์	1. ดินสอและยางลบ 20 ด้าม 2. สมุดบันทึก 20 เล่ม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 4 ก.พ.2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งประจำที่		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	5	
	-ผู้นำกิจกรรมยกกล่าวนำถึงวิธีในการเขียนเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ส่วนตัว		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40	
	-ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆที่ต้องปฏิบัติ และบรรยายถึงความดีที่ได้กระทำในแต่ละวัน รวม 2 หน้ากระดาษ หรือมากกว่า		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	10	
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของการเขียนเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ส่วนตัว		

หลักการ

คำนำ

การเขียนเป็นทักษะทางภาษาลำดับที่ 4 ที่พัฒนาจากการฟัง อ่าน และพูด ที่มนุษย์นำมาใช้สื่อสารถึงกัน ยิ่งในปัจจุบันเป็นยุคแห่งข่าวสารข้อมูล จึงมีการติดต่อส่งข่าวสารด้วยการ

เขียนมากยิ่งขึ้น การเขียนมีลักษณะแตกต่างไปจากการพูด เพราะการเขียนเป็นการสื่อสารที่มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร

ความหมายของการเขียน

การเขียน คือ ทักษะการใช้ภาษาชนิดหนึ่ง เป็นการถ่ายทอดความรู้ ความคิด จินตนาการ ประสบการณ์ต่างๆ รวมทั้งอารมณ์และความรู้สึกกับข่าวสาร เป็นการสื่อสารหรือสื่อความหมาย โดยมีตัวอักษร ตลอดจนเครื่องหมายต่างๆ เป็นสัญลักษณ์แทนถ้อยคำในภาษาพูด เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของผู้เขียน

ความสำคัญของการเขียน

คณะอาจารย์ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏธนบุรี (2536: 83) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการเขียนไว้ดังนี้

“การเขียนเป็นวิธีการสื่อสารที่ต้องอาศัยพื้นฐานความรู้จากการฟัง การพูด และการอ่าน เพื่อให้เกิดความรู้ มีข้อมูล และประสบการณ์เพียงพอที่จะให้เกิดความคิดจนสามารถเรียบเรียง และถ่ายทอดความคิดความรู้นั้นออกมาเป็นงานเขียนที่มีคุณค่า กล่าวโดยสรุป การเขียนมีความสำคัญคือ

1. เป็นเครื่องมือสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันในสังคม
2. เป็นเครื่องวัดความเจริญทางด้านอารยธรรมทางภาษาของมนุษย์
3. เป็นเครื่องถ่ายทอดมรดกทางสติปัญญาของมนุษย์
4. เป็นอาชีพสุจริตที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์
5. เป็นเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า
6. เป็นเครื่องจรรโลงใจแก่สังคมมนุษย์

จุดมุ่งหมายของการเขียน

การเขียนแต่ละชนิดมีจุดมุ่งหมายเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป ตามเนื้อหาสาระของเรื่องที่จะเขียนนั้นๆ มณีปิ่น พรหมสุทธิรักษ์ (2529: 126) ได้แบ่งความมุ่งหมายของการเขียนออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

1. การเขียนเพื่อเล่าเรื่อง คือ การเขียนเพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ เป็นการเขียนเล่าประสบการณ์ที่ผู้เขียนประสบหรือเล่าเรื่องที่เกิดขึ้น การเขียนเพื่อเล่าเรื่องส่วนใหญ่จะใช้ในการเขียนเล่าเรื่องชีวประวัติ อัตชีวประวัติ การเขียนข่าว การเขียนสารคดีต่างๆ เป็นต้น

2. การเขียนเพื่ออภิปราย คือ การเขียนเพื่อบอกวิธีทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อชี้แจงไขความ
ตอบปัญหาความรู้หรือความคิดที่เข้าใจยาก เช่น การเขียนอธิบาย วิธีวิจัย และข้อ
ธรรมะ เป็นต้น
3. การเขียนเพื่อแสดงความคิดเห็น คือ การเขียนเพื่อแสดงความคิดเห็นของผู้เขียนใน
เรื่องต่างๆ อาจเป็นการแสดงความคิดเห็นอย่างเดี่ยว หรืออาจประกอบด้วย
คำแนะนำ ข้อคิด ข้อเตือนใจ จำเป็นต้องให้ข้อเท็จจริงสมบูรณ์ ซึ่งเหตุผลข้อดีข้อเสีย
อย่างชัดเจน เช่น การเขียนบทความในหนังสือพิมพ์รายวัน การเขียนบทวิจารณ์และ
การแนะนำหนังสือ เป็นต้น
4. การเขียนเพื่อชักจูงใจ คือ การเขียนเพื่อชักจูงใจให้ผู้อ่านสนใจสิ่งที่เขียนแนะนำ
รวมทั้งเขียนเพื่อเปลี่ยนความรู้สึก เปลี่ยนใจ ให้คล้อยตามกับผู้เขียนต้องการ เช่น การ
เขียนข้อธรรมะต่างๆ คำพังเพย หรือกาพย์
5. การเขียนเพื่อสร้างจินตนาการ คือ การเขียนถ่ายทอดความรู้สึก จินตนาการให้ผู้อ่าน
เกิดความรู้สึกเห็นภาพลักษณ์ตามผู้เขียน ผู้เขียนต้องมีความสามารถในการเขียน
และความรู้ในเรื่องรูปแบบการเขียนเป็นอย่างดี เช่น การเขียนเรื่องสั้น นวนิยาย บท
ร้อยกรอง บทละคร เป็นต้น

ส่วนในการเขียนเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของคนเขียนเอง มักไม่ค่อยพิถีพิถันกับ
สำนวน หรือความถูกต้องในเชิงไวยากรณ์มากนัก เพียงแต่ช่วยขยายความให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจ
สื่อความหมายได้ตามที่ผู้เขียนต้องการก็เพียงพอแล้ว การเขียนแบบนี้ผู้เขียนต้องระมัดระวังเรื่อง
ตัวอักษรที่เขียนต้องให้ผู้อ่านสามารถอ่านได้โดยง่าย มิฉะนั้นผู้อ่านจะมีความลำบากในการอ่าน
มากและอาจจะทำให้ใจความไขว้เขวได้

เมื่อจะเริ่มต้นเขียนจะเป็นสิ่งที่ค่อนข้างลำบาก ดังนั้น วิธีการเขียนควรเริ่มต้นจากสิ่งเหล่านี้

1. เริ่มต้นเขียนจากสิ่งที่ตนสนใจ เพราะเขียนได้ง่าย
2. ไม่ต้องระมัดระวังเรื่องการเริ่มต้นจนมากเกินไป และไม่ต้องกลัวว่าจะผิดหรือถูก และ
ไม่ควรมีพิธีรีตองมากนัก คิดอย่างไรให้เขียนอย่างนั้น การขัดเกลาสำนวนควรอยู่
ภายหลังการเขียนเนื้อเรื่อง
3. รู้จักค้นคว้าหาถ้อยคำที่สละสลวยมาจากแหล่งค้นคว้าต่างๆ เช่น พจนานุกรม กาพย์
สำนวน หนังสือที่ชนะการประกวดประจำปี เป็นต้น

ดัดแปลงจาก คณิต เขียววิชัย. หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยา
เขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม, 2534.

กิจกรรมที่ 19 การพูดคุยในขณะที่พบปะกันภายในกลุ่มสมาชิก

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมแบบประหยัด
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ได้ฝึกการแสดงออกต่อที่ชุมชน
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกทักษะในการพูดคุยต่อที่ชุมชน

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์ 6 ก.พ.2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-แบ่งผู้ร่วมกิจกรรมออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	5	
	-ผู้นำกิจกรรมยกกล่าวนำถึงวิธีในการพูดคุย ใน ขณะที่พบปะกันภายในกลุ่มสมาชิก	45	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>		
	-ให้แต่ละคนภายในกลุ่มเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ ประวัติตนเอง เมื่อเล่าเสร็จให้ผู้ร่วมกิจกรรม ภายในกลุ่มร่วมกันในการวิเคราะห์ข้อดีและ ข้อเสีย ภายในเวลา 1 ชั่วโมง โดยให้บริหาร เวลาภายในกลุ่มเอง	5	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>		
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่า ของการเขียนเพื่อไว้ใช้ประโยชน์ส่วนตัว		

หลักการ

การพูดในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เพราะเป็นการสื่อสารที่สำคัญและเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันมากที่สุด ในทางภาษาศาสตร์ถือว่าการพูดเป็นภาษาที่แท้จริงของมนุษย์ปรีชา ช่างขวัญยืน (2521: 131) ได้กล่าวไว้ว่า " การพูดเป็นการติดต่อทางภาษาที่รวดเร็ว ชัดเจน แต่เป็นของ

ทำได้ดียาก เพราะความรวดเร็ว การพูดต้องคิดได้เร็ว เพราะผู้ฟังสามารถโต้ตอบได้ทันที ไม่เหมือนกับการเขียน ผู้พูดจะพูดได้ดีนั้นต้องมีเหตุผลดี มีข้อเท็จจริงพร้อมมูล การพูดจึงต้องเรียน และใช้การฝึกฝนมาก”

ความหมายของการพูด

การพูด คือ การที่มนุษย์เปล่งเสียงเป็นถ้อยคำภาษาออกมา เพื่อแสดงความรู้ ความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการของผู้พูดออกไปให้ผู้ฟังได้ยิน และเข้าใจ โดยอาศัยภาษา น้ำเสียง และอากัปกิริยา ท่าทางเป็นสื่อ และมีการตอบสนองจากผู้ฟัง

ความสำคัญของการพูด

โลกยังมีความเจริญมากขึ้นเพียงใด การพูดก็ยิ่งมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตประจำวันมากขึ้นเท่านั้น เพราะการพูดนี้เองที่ทำให้มนุษย์เข้าใจกันได้ รักกันได้ โกรธกันได้ หรือแม้แต่ผู้พูดเองก็อาจเกิดอันตรายก็ได้ อย่างคำโบราณว่า “ปลาหมอตายเพราะปาก”

คณะอาจารย์ภาควิชาภาษาไทย สถาบันราชภัฏธนบุรี (2536: 24) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการพูดไว้ดังนี้

1. เป็นทักษะทางภาษาที่ใช้สะดวก เข้าใจง่ายกว่าการเขียน
2. เป็นเครื่องมือในการสมาคม ทำให้เกิดความสำนึกในชีวิต
3. ทำให้การดำเนินงานต่างๆ ลุล่วงไปได้ด้วยดี
4. การพูดช่วยทำให้งานเด่นได้หากมีศิลปะในการพูดที่ดี

ความมุ่งหมายในการพูด

ทศนีย์ ศุภเมธี (2526: 35-36) ได้ให้ความหมายในการพูดดังต่อไปนี้

1. การพูดเพื่อถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความเข้าใจ การพูดต้องเสนอเรื่องราวที่เป็นจริง มีรายละเอียดพอสมควร เพื่อให้ผู้ฟังได้รับรู้และเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน เช่น การบรรยายของวิทยากร การอบรมสั่งสอนของครู
2. การพูดเพื่อแสดงความคิดเห็น ผู้พูดต้องเข้าใจในเรื่องนั้นๆ ดี และสามารถแสดงความคิดเห็นให้ผู้ฟังเข้าใจแนวคิดผู้พูดได้ เช่น การอภิปราย การโต้เถียง
3. การพูดเพื่อจรรโลงใจ เป็นการพูดให้ผู้ฟังเกิดความเพลิดเพลินใจ ต้องมีกลวิธีในการเสนอเรื่อง และความสามารถในการใช้ภาษา ตลอดจนท่าทางอย่างสอดคล้องกัน เช่น การพูดจึกใจในวงสนทนา การแสดงของคณะตลกต่างๆ เป็นต้น
4. การพูดเพื่อโน้มน้าวจิตใจผู้ฟัง ผู้พูดต้องมีความสามารถและระมัดระวังเป็นพิเศษว่าจะพูดอะไร ผู้ฟังจึงจะเกิดการยอมรับ ต้องพูดให้ผู้ฟังเกิดความคล้อยตาม

การพูดคุยในขณะที่พบปะกันภายในกลุ่มสมาชิก การพูดลักษณะนี้ผู้พูดจะต้องใช้ความสนใจกับผู้ที่เราพูดด้วยโดยไม่ละสายตาไปทางอื่น หรือมีลักษณะอาการเหม่อลอย การพูดในแบบนี้เป็นการพูดกันแบบอย่างคนคุ้นเคย หรือผู้ใกล้ชิดสนิทสนม ดังนั้นสำนวนภาษาจึงมักเป็นแบบกันเองไม่ค่อยจะต้องใช้ภาษาที่เป็นทางการมากนัก แต่สิ่งที่ควรคำนึงเช่นเดียวกับการพูดแบบอื่นๆ ก็คือเรื่องของมารยาท ความเป็นคนรู้จักกาลเทศะเป็นสำคัญ การพูดกับใครนั้นเราจะต้องดูว่าเรื่องที่พูดนั้นทำลายน้ำใจผู้ฟังที่พูดด้วยหรือไม่ เราจะต้องระวังรักษาน้ำใจกับผู้ที่พูดด้วยเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้การพูดในลักษณะนี้ผู้พูดจะต้องมีศิลปะในการพูดคือจะต้องรู้จักจับจุดที่ผู้ฟังจะพูดด้วย นั่นคือ จะต้องรู้จักการพูดที่สร้างความสนุกสนานให้กับผู้ที่เราจะต้องพูดด้วย คือทำอย่างไรถึงจะทำให้เราเป็นคนที่ถูกผู้ฟังสนุก มีแต่คนที่พูดคุยด้วย

หลักการพูดต่อชุมชน

การพูดเป็นสิ่งจำเป็นที่ทุกคนต้องใช้ในชีวิตประจำวัน ทุกคนจำเป็นต้องมีการสนทนาและโต้ตอบกับบุคคลอื่น หากมีวิธีการ มีวิธีในการพัฒนาเทคนิคในการพูดแล้ว เราจะมีความสำเร็จ มีความสุขในสังคม สามารถเข้ากับใครต่อใครได้ทุกโอกาส ทุกเวลา ทุกระดับชั้น และก็จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอีกด้วย เทคนิคในการพูดนั้นพอสรุปได้ดังนี้

1. การสร้างความเป็นกันเอง การสร้างความอบอุ่นใจให้ซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างกับตัวผู้ฟังโดย

การใช้คำพูด ใช้สายตาสัมผัส ยิ้มแย้มแจ่มใส ท่าทาง การทักทาย หากเป็นเพื่อน เป็นผู้น้อยกว่าเราอาจจะแตะไหล่ จับมือ เหล่านี้เป็นต้น

2. การสร้างคำถาม คือถามในสิ่งที่เขาชอบ เขาสนใจ ถามในสิ่งที่เขารู้ เขาเด่น ถามสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ถามเพื่อให้เขาบรรยายทุกข์ กรณีเช่นนี้ เราอาจจะศึกษามาก่อนว่าเขาสนใจอะไร เขาสนใจเขาเด่นอะไร เขามีความทุกข์อะไรบ้าง

3. การฟัง การฟังนั้นต้องฟังให้ได้ทั้งเนื้อหา และฟังให้ได้ความรู้สึก ฟังให้เขาได้แสดงออก

โดยการเงี่ย ฟังศีรษะ ใช้สายตามองเขา ตอบรับในบางโอกาส

4. การทบทวนคำพูด เป็นการทวนคำพูดที่จำเป็น มีความสำคัญสั้นๆ ทวนคำพูดโดยการเปลี่ยน

สรรพนาม ทวนคำพูดเฉพาะท้ายประโยค

นอกจากจะมีเทคนิคในการพูดแล้วนั้น บุคคลที่เราจะสนทนาด้วยนั้น ย่อมมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน ดังนั้น ในการสนทนากับใครด้วยนั้นเราต้องทราบถึงบุคลิกภาพ (Personality)

เสียก่อน โดยวิเคราะห์พฤติกรรมที่แสดงออก (Expression) พฤติกรรมการแสดงออกของคน โดยทั่วไปมี 2 ประการ คือ

1. การแสดงออกด้วยการใช้ภาษาพูด
2. การแสดงออกด้วยการใช้ภาษาท่าทาง

ดังนั้น บุคลิกภาพของการแสดงออกของคนจำแนกออกเป็น 3 ประเภท โดยการใช้หลัก UNO. Personality หรือ UNO. Expression Personality คือ

1. บุคลิกภาพการแสดงออก U (Under Expression Personality) เป็นบุคลิกภาพประเภทเงียบขรึม เก็บตัว สงบเสงี่ยม เรียบร้อย พูดน้อย ออกท่าทางน้อย มีคำถามน้อย มักจะเป็นบุคคลที่มีความสุขุมรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
2. บุคลิกภาพการแสดงออก N (Normal Expression Personality) เป็นบุคคลที่แสดงออกธรรมดา เป็นบุคคลที่แสดงออกภาษาพูดและภาษาท่าทางพอสมควร ไม่มาก ไม่น้อย เป็นบุคคลที่มีทุกๆ อย่างทุกๆ รูปแบบ มีความไวต่อความรู้สึก การรับรู้ ความสุขุมรอบคอบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
3. บุคลิกภาพการแสดงออก O (Over Expression Personality) เป็นบุคคลที่แสดงออกธรรมดา เป็นบุคคลที่แสดงออกภาษาพูดและภาษาท่าทาง เป็นบุคคลที่สร้างความครั้นเครง สร้างความสนุกให้แก่สังคม มีความไวต่อความรู้สึกในรูปแบบต่างๆ เร็ว

ดัดแปลงจาก กองเทพ เคลือบพณิชกุล. การใช้ภาษาไทย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2542.

กิจกรรมที่ 20

การพักผ่อนวันหยุดสุดสัปดาห์

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดประสบการณ์ชีวิตในรูปแบบที่น่าสนใจ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เปลี่ยนบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ชื่นชมความสวยงามของธรรมชาติ

ขนาดของกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

90 นาที

สถานที่

บึงโขงหลง

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 4 ก.พ.2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-แจกหมายกำหนดการ		
	<u>ขั้นอธิบายและสาริต</u>	5	
	-ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึงประโยชน์ของการพักผ่อนวันหยุด โดยการเที่ยวชมธรรมชาติแบบอนุรักษ์	40	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>		
	-ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดินชมธรรมชาติ และหาชื่อของพรรณไม้ที่รู้จัก พร้อมทั้งจดรายชื่อไว้ และรับประทานอาหารร่วมกัน		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	10	
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของการพักผ่อนวันหยุด		

หลักการ

การไปพักผ่อนวันหยุดสุดสัปดาห์เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นนอกสถานที่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ควรส่งเสริมทั้งในวัยเด็ก ผู้ใหญ่ และในวัยผู้สูงอายุ กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้มนุษย์รู้จักรักในธรรมชาติ ได้พักผ่อนไปด้วยพร้อมๆ กับการเรียนรู้ธรรมชาติทั้งในส่วนที่เป็นสัตว์และพืช กิจกรรมนี้จะให้ประโยชน์มากทั้งในเรื่องของการพักผ่อนและการใช้ชีวิตร่วมกันของสมาชิก

รวมทั้งการได้ศึกษาซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกได้ทราบพฤติกรรมของเพื่อนๆ ว่าใครเป็นอย่างไรบ้าง ความเหนียว ความหิว จะเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมที่เป็นของตัวเองออกมา

การไปพักผ่อนวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือในวันหยุดพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการที่เป็นการไปพักผ่อนในวันหยุดนั้นส่วนมากเป็นกิจกรรมของคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปากกลาง ซึ่งส่วนมากครอบครัวเหล่านี้ไม่ค่อยมีเวลาคลุกคลีกัน จึงต้องอาศัยกิจกรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือช่วยให้เกิดความสนิทสนมและใกล้ชิดกันภายในสมาชิกของครอบครัว การไปพักผ่อนในวันหยุดดังกล่าวมักจะนิยมเตรียมหาอาหารมาร่วมรับประทานกันภายในหมู่สมาชิก ดังนั้นสถานที่ที่มักจะไปมักจะไปยังสถานที่นอกเมืองที่มีบรรยากาศเหมาะแก่การพักผ่อน เช่น บริเวณน้ำตก ชายทะเล หรือวนอุทยานแห่งชาติทั้งหลาย กิจกรรมนอกเมืองประเภทนี้ก็เช่นเดียวกันนอกจากจะให้ความบันเทิงแล้ว ยังได้รับความรู้ในเรื่องของธรรมชาติศึกษา ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างหนึ่งอีกด้วย ในกิจกรรมการพักผ่อนนี้นั้นจะเป็นโอกาสที่พ่อแม่ลูก จะได้ใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสุข พ่อแม่ก็จะได้ใช้เวลาบางส่วนอบรมลูกๆ เป็นต้น

ดัดแปลงจาก คณิต เขียววิชัย. หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร

วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม, 2534.

กิจกรรมที่ 21 การร้องเพลง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เพลิดเพลิน และได้สร้างมนุษยสัมพันธ์
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางอารมณ์
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการส่งเสริมความสามารถทางด้านจิตใจและสติปัญญา

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุมโรงเรียน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
พุธ 11 ก.พ. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>		
	- แจกเนื้อเพลงให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกท่าน	5	
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>		
	- ผู้นำกิจกรรมร้องนำเป็นตัวอย่าง	5	
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>		
	- ผู้นำกิจกรรมร้องนำพร้อมทั้งให้จังหวะ และให้ผู้ร่วมกิจกรรมร้องตาม	45	
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>		
	- ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าและประโยชน์ของการร้องเพลงเพื่อนันทนาการ	5	

หลักการ

กิจกรรมนันทนาการประเภทร้องเพลงเป็นกิจกรรมที่สามารถเข้าร่วมได้ง่าย และผู้เข้าร่วมอาจจะเข้าร่วมได้หลายแบบ เช่น การร้องเพลงเอง เล่นดนตรีเอง หรือกิจกรรมอื่นๆ ผสมด้วยการร้องเพลงหรือดนตรี การร้องเพลงนั้นมีหลายแบบด้วยกันซึ่งอาจจะแตกต่างกันแล้วแต่ละท้องถิ่น สำหรับคนไทยเรานั้นจะมีทั้งเพลงพื้นเมือง เพลงร่ำวง เพลงฉ่อย ลำตัด เพลงกล่อม เหมเรือ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีเพลงไทย-สากลทั้งลูกกรุงและลูกทุ่งอีกมากมาย ซึ่งความนิยมของเพลงไทย-สากลนี้ก็แตกต่างกันไปตามสภาพท้องถิ่น ในท้องที่บางแห่งจะนิยมเพลงลูกกรุง บางแห่งนิยมเพลงลูกทุ่ง

เพลงมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์อย่างมากคือ

1. ให้ความบันเทิง ช่วยปลุกปลอบอารมณ์ให้แก่ผู้ฟัง
2. เป็นสื่อความหมายถ่ายทอดความรู้สึกได้เป็นอย่างดี
3. เป็นการแสดงออกถึงพฤติกรรมและสภาวะในขณะนั้น สมัยก่อนเนื้อเพลงมีทำนอง เนื้อเพลงเสียง

สดชื่น สนุกสนาน กระเช้าเข้าแห่กัน บรรยายถึงธรรมชาติ ต้นไม้ ลำธาร น้ำตก ความอุดมสมบูรณ์ เพราะสภาวะในขณะนั้นมีความสุข ปัจจุบันทำนองเนื้อเพลง ทำนองเสียง ได้เพิ่มขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เป็นเพลงเพื่อสังคม เพื่อชีวิต เพลงเอาวัดเอาเปรียบกัน เพลงสร้างสรรค์ เพลงกระทบสังคม

สำหรับเพลงนั้นทนายการนั้นมีลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้คือ

1. เป็นเพลงที่ง่ายและสั้น สามารถจำเนื้อร้องได้ในระยะเวลาสั้นๆ เมื่อสมาชิกได้ร้องสัก 1 หรือ 2 เที้ยว ก็สามารถจำเนื้อได้
2. สนุกสนาน กระตุ้น และเร้าใจ เพลงนั้นทนายการนั้นจะต้องเป็นเพลงที่สนุกสนาน และมีท่วงทำนองที่ร้องง่ายๆ ไม่ยากนัก ทำนองเพลงนี้จะสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานเร้าใจให้สมาชิกอยากมาร่วมร้องเพลงไปด้วย ทำให้บรรยากาศในการร้องเพลงดียิ่งขึ้น
3. เพลงนั้นต้องมีเนื้อร้องที่ไม่หยาบคาย การร้องเพลงนั้นต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ให้มากพอสมควร เพราะในกลุ่มผู้ร่วมรายการนั้น จะประกอบไปด้วยสมาชิกที่มาจากหลากหลายในความรู้สึกนึกคิด ถ้าหากเนื้อร้องที่หยาบคายอาจจะสนุกในสถานที่หนึ่ง แต่จะไม่เหมาะสำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกจากหลายๆ แห่ง

รายละเอียดเพลงที่ใช้

1. สยามมนุสสติ

หากสยามยังอยู่ยัง	ยืนยง
เราก้เหมือนอยู่คง	ชีพด้วย
หากสยามพินาศลง	ไทยอยู่ ได้ฤา
เราก้เหมือนมอดม้วย	หมดสิ้นสกุลไทย
ใครรานใครรุกด้าว	แดนไทย
ไทยรบจนสุดใจ	ขาดดิน
เสียเนื้อเลือดหลังไหล	ยอมสละ สิ้นแฮ
เสียชีพไปเสียสิ้น	ชื่อก้องเกียรติงาม

2. รักกันไว้เถิด

(สรว้อย) รักกันไว้เถิด เราเกิดร่วมแดนไทย จะเกิดภาคไหนๆ ก็ไทย
ด้วยกัน เชื้อสายประเพณีไม่มีขีดกัน เกิดได้ธงไทยนั้นพวกเราทุกคนคือไทย

ท้องถิ่นแหลมทองเหมือนท้องของแม่ เกิดถิ่นเดียวกันแท้เหมือนแม่เดียวกัน

ไซ้ใหม่

ยามฉันมองตาคุณ อบอุ่นดวงใจ เห็นสายเลือดไทยในสายตาบอกสายสัมพันธ์
ทะเลแสนงาม ในน้ำมีปลา พืชพันธุ์ดีดินตาชดาไร่นารวงทองไสว
สินทรัพย์มีเกลื่อนกัน บรรพชนให้ไว้ เราลูกหลานไทยจงร่วมใจรักษาให้มั่น
แหลมทองโสภาคด้วยบารมี ปกเกล้าเราไทยนี้ร่วมเย็นเป็นศรีวงศ์
ใครคิดบังอาจหมิ่นถิ่นทององค์ไทย เราพร้อมพลีใจป้องกันไทยและองค์ราชัน

3. ใครรักใคร

ใครรักใครโค้งใคร (ซ้ำ)

ไม่ต้องเกรงอกเกรงใจ

ใครรักใครโค้งออกมารำ

4. งามแสงเดือน

งามแสงเดือนมาเยือนส่องล้ำ

งามไบหน้ามาสู่วงรำ (ซ้ำ)

เราเล่นกันเพื่อสนุก

เปลื้องทุกข์วายระกำ

ขอให้เล่นพอรำ

เพื่อสามัคคีเอย

5. คินเดือนหงาย

ยามกลางคืนเดือนหงาย

เย็นพระพายโบกพริ้วปลิวมา

เย็นอะไรไม่เท่าเย็นจิต

เท่าเย็นผูกมิตรไม่เบื่้อระอา

เย็นร่วมธงไทยโบกไปทั่วล้ำ

เย็นจ่าน้ำฟ้ามาประพรมเอย

6. มองหา

มองๆ หา ขวัญตาเธออยู่แห่งใด
 มองๆ ไป ขวัญใจทำไมไม่มา
 เธอหลอกให้พี่เฝ้ารอ โอ้หนอเธอทำพี่ได้
 เป็นเพราะเหตุอันใด ขวัญใจทำไมไม่มา ๆ ๆ

มองๆ หา พี่จำพี่อยู่แห่งใด
 มองๆ ไป พี่ชายทำไมไม่มา
 พี่หลอกให้น้องมารอ
 โอ้หนอพี่ทำน้องได้
 เป็นเพราะเหตุใด พี่ชายทำไมไม่มา พี่ชายทำไมไม่มา ๆ ๆ

7. หากว่าเรากำลังสบาย

หากว่าเรากำลังสบาย จงปรบมือพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังสบาย จงปรบมือพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังมีสุขหมดเรื่องทุกขี้ไต่ๆ ทุกสิ่ง
 มัวประวิงอะไรกันเล่า จงปรบมือพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังสบาย กระต๊อบเท้าพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังสบาย กระต๊อบเท้าพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังมีสุขหมดเรื่องทุกขี้ไต่ๆ ทุกสิ่ง
 มัวประวิงอะไรกันเล่า กระต๊อบเท้าพลัน 1-2

หากว่าเรากำลังสบาย ผงกหัวพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังสบาย ผงกหัวพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังมีสุขหมดเรื่องทุกขี้ไต่ๆ ทุกสิ่ง
 มัวประวิงอะไรกันเล่า ผงกหัวพลัน 1-2

หากว่าเรากำลังสบาย จงส่งเสียงพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังสบาย จงส่งเสียงพลัน 1-2
 หากว่าเรากำลังมีสุขหมดเรื่องทุกขี้ไต่ๆ ทุกสิ่ง
 มัวประวิงอะไรกันเล่า จงส่งเสียงพลัน 1-2

8. ก่อนจะจากกันไป

ก่อนจะจากกันไป ขอฝากใจไว้กับทุกๆ ท่าน (ข้า)
 ถึงตัวไปใจนั้นไม่แปรผันและห่างไกล
 แม้ว่าเราจะจากกัน ไม่ช้าพลันคงจะพบกันใหม่ (ข้า)
 ขอโชคดีมีชัยหมดทุกขโรครภัยตลอดกาล

9. สามัคคีชุมนุม

พวกเราเหล่ามาชุมนุม	ต่างกุมใจรักสมัครสมาน
ล้วนมีตรจิตขึ้นบาน	สราญเรียงอยู่ทุกผู้ทุกนาม
อันความกลมเกลียว	เป็นใจเดียวประเสริฐศรี
ทุกสิ่งประสงค์จงใจ	จักเสร็จสมได้ด้วยสามัคคี
กิจใด ๓ ประสงค์มี	ร่วมใจภักดีแต่พระจอมสยาม
พร้อมพร้อมตั้งมือเดียวยาม	ยากเย็นเห็นง่ายบ่หน่ายบ่วาง (สร้อย)
ที่หนักก็จะเบาคลาย	ที่อันตรายก็ขจัดขัดขวาง
ฉลองพระเดชบ่จาง	กตเวทิตุณพระกรุณา (สร้อย)
สามัคคีนี้แหละล้ำเลิศ	จักชูชาติเชิดพระศาสนา
สยามรัฐจักวัฒนา	ปรากฏเกียรติฟุ้งเฟื่องกระเดื่องแดนดิน (สร้อย)

ดัดแปลงจาก คณิต เขียววิชัย. หลักนันทนาการ. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม, 2534 และ

ฟอง เกิดแก้ว. การจัดกีฬาเพื่อนันทนาการสำหรับนิสิตและนักเรียนส่วนใหญ่ในสถาบันการศึกษา. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ, 2527

กิจกรรมที่ 22 การฟังดนตรี

จุดประสงค์	1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ดนตรีช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนานและสุขสงบได้ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ลดความเครียดส่วนตัว และสังคม 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ส่งเสริมคุณค่าของศิลปะการสร้างสรรค์
ขนาดของกลุ่ม	20 คน
เวลาที่ใช้	60 นาที
สถานที่	ห้องประชุมโรงเรียน
กระบวนการ	

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์ 6 ก.พ.2547	ขั้นเตรียมความพร้อม	5	
	-จัดที่นั่งเพื่อชมการแสดงดนตรี		
	ขั้นอธิบายและสาธิต	5	
	-ผู้นำกิจกรรมยกกล่าวนำการฟังดนตรีไทย		
	ขั้นปฏิบัติกิจกรรม		
	-ร่วมฟังดนตรีไทย	45	
	ขั้นสรุปกิจกรรม		
	-ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถึงคุณค่าของการฟังดนตรีไทย	5	

หลักการ

ความสำคัญของดนตรีไทย

ดนตรีไทยเป็นดนตรีประจำชาติที่สำคัญยิ่ง ชาติที่เจริญย่อมมีดนตรีประจำชาติของตนซึ่งดนตรีเหล่านี้แตกต่างกันด้วยรูปร่างน้ำเสียง ระดับเสียง วัสดุที่ใช้ทำเครื่องดนตรีและวิธีการบรรเลงแต่ละชาติย่อมมีความภาคภูมิใจในดนตรีประจำชาติของตนเองและมีการพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะวัฒนธรรมแต่ละแขนงรวมทั้งดนตรีด้วยนั้นเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญทางด้านความคิด ความรู้ของคนในชาตินั้น

ดนตรีไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญยิ่งของชาติไทย เป็นเอกลักษณ์ที่แสดงถึงความเป็นไทยมีประวัติความเป็นมาและมีการสั่งสมสืบทอดของบรรพบุรุษทางดนตรีของไทยอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอันยาวนาน มีระเบียบแบบแผนในการบรรเลง มีนักประพันธ์เพลงที่มีความสามารถและมีผลงานเพลงที่ทรงคุณค่ามากมายและที่สำคัญที่สุดดนตรีไทยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนไทย

ความเป็นมาของดนตรีไทย

การทำให้เกิดการสั่นสะเทือนด้วยการตี ดี ดี เป่า วัตถุต่างๆ จนเกิดเป็นคลื่นเสียง มีจุดกำเนิดเป็นเสียงต่างๆ ประกอบกันขึ้นเป็นทำนองเสียงสูง ต่ำ เรียกว่า "เสียงดนตรี" วัตถุที่ทำให้เกิดเสียงมีรูปร่างและลักษณะแตกต่างกันไปหลายแบบเกิดจากธรรมชาติ เช่น ท่อนไม้ ใบไม้ เขาสัตว์ เป็นต้น และวัตถุที่ถูกนำมาดัดแปลง เช่น โกร่ง เกราะ เป็นต้น

วัตถุจำพวกท่อนไม้ หรือโกร่ง เกราะ ซึ่งทำให้เกิดเสียงได้นอกจากจะมีเสียงเดียว มนุษย์ก็ได้คิดค้นทำให้เกิดเป็นเสียงหลายเสียง ด้วยการนำท่อนไม้หรือไม้ไผ่ ที่มีขนาดต่างกันสั้นบ้างยาวบ้างมาร้อยเรียงด้วยเชือกหนังและแขวนเข้ากับหลักไม้ใช้ไม้ก้อนหนึ่งตีให้เกิดเสียงสูงๆ ต่ำๆ เกิดเป็นเสียงดนตรีที่ทำทำนองได้หรือนำหนังสัตว์มาหุ้มกับไม้ที่เป็นโพรงแล้วตีเป็นจังหวะเรียกกันว่า "กลอง" เป็นเครื่องดนตรีที่จัดอยู่ในประเภทเครื่องตี

การนำใบไม้มาเป่าให้เกิดเป็นเสียงต่างๆ หรือการนำเอาไม้ไผ่ขนาดต่างๆ หลายอันมารวมกันเป่าสลับกับอันโน้นอันนี้บ้างก็จะเกิดเป็นเสียงสูงๆ ต่ำๆ เป็นเครื่องดนตรีที่จัดอยู่ในประเภทเครื่องเป่า

ส่วนเครื่องดนตรีประเภทเครื่องตีและเครื่องสั่นเริ่มดัดแปลงมาจากอาวุธประเภทธนู หน้าไม้ที่ใช้ต่อสู้หรือล่าสัตว์ เมื่อปล่อยสายธนูหรือหน้าไม้ก็จะเกิดเป็นเสียงขึ้น จากนั้นมนุษย์ก็ได้ทดลองตีเชือกหนังที่ขึงให้ตึงบ้างหย่อนบ้างจนเกิดเป็นเสียงต่างๆ ต่อมาก็ได้ลองเอาสายธนูหรือวัตถุอื่นที่คล้ายคลึงกันนำไปตีที่สายก็เกิดเสียงยาวๆ ก็ถือว่าเป็นเครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงได้ทั้ง "ตี" และ "สี" ให้เกิดเป็นเสียง

การพัฒนาดนตรีไทย

เครื่องดนตรีดังกล่าวนี้ ได้วิวัฒนาการติดต่อกันมาทั้งการทำให้เกิดเสียง และเปลี่ยนแปลงปรับปรุงรูปร่างลักษณะ ตลอดจนการนำมาบรรเลงและเกิดเป็นรูปลักษณะวงดนตรีขึ้นเป็นแบบต่างๆ เป็นวงดนตรีตามยุคสมัย ดังนี้

ดนตรีสมัยกรุงสุโขทัย ตามหลักฐานต่างๆ และมีท่านผู้รู้ได้กล่าวไว้พอสรุปได้ว่า การประสมวงดนตรีสมัยกรุงสุโขทัยน่าจะมีอยู่ 4 วง คือ

1. วงบรรเลงพิณ มีเครื่องดนตรีคือ พิณน้ำเต้า ผู้ตีพิณจะขับร้องเพลงไปพร้อมๆ กับการตีพิณ วงบรรเลงพิณจะมีผู้บรรเลงคนเดียว
2. วงขับไม้ ประกอบด้วยผู้บรรเลง 3 คน คือผู้ขับลำนำ 1 คน ผู้สีซอสามสายคลอเสียงผู้ขับลำนำ 1 คน และผู้ไกวบัณเฑาะว์ให้จังหวะ 1 คน วงขับไม้มักใช้ในงานพระราชพิธีสำคัญ เช่น สมโภชพระมหาเศวตฉัตร สมโภชช้างเผือก เป็นต้น ปัจจุบันใช้ในพระราชพิธีขึ้นระวางพระคชาธารเท่านั้น
3. วงเครื่องประโคม เป็นการประสมวงขึ้นแบบพิเศษ ใช้เฉพาะในงานพระราชพิธีต่างๆ และใช้มาถึงปัจจุบันนี้ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือประโคมแตรและกระทัมโหรทึก และประโคมแตรสังข์กลองชนะ
4. วงปี่พาทย์เครื่องห้า ในสมัยสุโขทัยนอกจากจะผสมเครื่องดนตรีไทยเพื่อใช้ในงานพระราชพิธีแล้ว ยังมีการประสมวงบรรเลงเพื่อความรื่นเริงบันเทิงใจ คือวงปี่พาทย์เครื่องห้า โดยแบ่งเป็น วงปี่พาทย์เครื่องห้าอย่างเบา วงปี่พาทย์เครื่องห้าอย่างหนัก
5. วงมโหรี ในสมัยกรุงสุโขทัยนำเอาการบรรเลงพิณกับการขับไม้มาประสมและปรับปรุงเป็นวงมโหรี คือใช้ทับตีแทนการใช้ไกวบัณเฑาะว์ ละเพิ่มกรับพวงให้ผู้ร้องขับลำนำและตีกรับพวงให้จังหวะไปด้วย 1 คน คนสีซอสามสายประสมเสียง 1 คน คนตีดกระจับปี่ทำลำนำ และคนตีทับ (โทน) กำกับจังหวะ 1 คน

ดนตรีสมัยกรุงศรีอยุธยา ยังคงใช้วงปี่พาทย์เครื่องห้าทั้งอย่างหนักและอย่างเบาอยู่ โดยใช้ประกอบการแสดงละครที่เล่นภายในพระราชฐานและนอกเขตพระราชฐาน เครื่องดนตรีประกอบจังหวะนอกจากตะโพนและกลองทัดแล้ว บางโอกาสใช้กลองแขกเข้าร่วมด้วย

นอกจากนี้ วงมโหรีเครื่องสี่มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงขึ้น แต่เดิมนั้นวงมโหรีมีผู้บรรเลง 4 คน เป็นผู้ชายทั้งสิ้น ต่อมาคนนิยมวงมโหรีมากขึ้นจึงมีผู้หญิงหัดเล่นวงมโหรีมากขึ้นจึงกลายเป็นวงมโหรีของผู้หญิงตั้งแต่นั้นมา นอกจากนี้วงมโหรีเครื่องสี่ยังมีเครื่องดนตรีเพิ่มเติมขึ้นคือ รำมะนาสำหรับตีประกอบกับทับ (โทน) และขลุ่ยสำหรับเป่าให้ลำนำทำนองเรียกว่า "มโหรีเครื่องหก"

ดนตรีสมัยกรุงธนบุรี การดนตรีตลอดจนลักษณะของวงดนตรีต่างๆ ในสมัยกรุงธนบุรี นั้นยังเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

ดนตรีสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

สมัยรัชกาลที่ 1 ได้มีการเพิ่มกลองทัดขึ้นอีก 1 ลูกให้เป็นคู่กัน โดยที่ลูกเพิ่มขึ้นมีเสียงต่างจากลูกเดิม จึงเกิดมีเสียงเป็นสองเสียงคือ เสียงสูง เรียกว่า "ตัวผู้" จะมีเสียง "ตุ้ม" เสียงต่ำ เรียกว่า "ตัวเมีย" มีเสียง "ต้อม" กลองทัดจึงมีสองลูกมาจนถึงปัจจุบันนี้

สมัยรัชกาลที่ 2 โปรดเกล้าให้มีวงปี่พาทย์บรรเลงประกอบการขับเสภาและใช้กลองสองหน้าแทนตะโพนและกลองทัด และเรียกวงปี่พาทย์นี้ว่า "วงปี่พาทย์เสภา" ปัจจุบันเรียกว่า "วงปี่พาทย์ไม้แข็ง"

สมัยรัชกาลที่ 3 ได้มีการประดิษฐ์ "ระนาดทุ้ม" เพื่อให้เป็นคู่กับ "ระนาดเอก" ลูกระนาดทุ้มจะมีลูกใหญ่กว่าลูกระนาดเอก นอกจากนี้ครูทางดนตรีไทยได้ประดิษฐ์ "ฆ้องวงเล็ก" ให้เป็นคู่กับฆ้องวงใหญ่ ลูกฆ้องวงเล็กจะมีขนาดเล็กกว่า แต่มีจำนวนลูกฆ้องมากกว่าฆ้องวงใหญ่

การนำระนาดทุ้มและฆ้องวงเล็กมาบรรเลงร่วมกับวงปี่พาทย์เครื่องห้าจึงเกิดเป็นวงปี่พาทย์เครื่องคู่ นอกจากนี้ยังเพิ่ม "ปี่นอก" ให้เป็นคู่กับ "วงปี่ใน" และเพิ่มเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ เช่น โหม่ง กรับ ฉาบ เข้าตามสมควร

สมัยรัชกาลที่ 4 ได้มีการประดิษฐ์เครื่องดนตรีใช้ในวงปี่พาทย์ขึ้นอีก 2 อย่าง คือ ระนาดเอกเหล็ก และระนาดทุ้มเหล็ก เมื่อนำเข้ามาบรรเลงกับวงปี่พาทย์เครื่องคู่จึงเกิดเป็น "วงปี่พาทย์เครื่องใหญ่"

วงปี่พาทย์อีกวงหนึ่งที่ได้รับการปรับปรุงของเก่า เรียกว่า "วงปี่พาทย์นางหงส์" ใช้บรรเลงในงานศพ

สมัยรัชกาลที่ 5 ได้มีการปรับปรุงวงดนตรีขึ้นเรียกว่า "วงปี่พาทย์ดึกดำบรรพ์" ใช้บรรเลงประกอบการแสดงละครดึกดำบรรพ์ เครื่องดนตรีในวงปี่พาทย์ดึกดำบรรพ์ที่มีเสียงแหลมจะถูกตัดออกไปคงเหลือไว้แต่เพียงเครื่องดนตรีที่มีเสียงทุ้มและมีเครื่องดนตรีที่เพิ่มขึ้นใช้ในการบรรเลงในวงปี่พาทย์นี้ได้แก่ ซออู้ และฆ้องหุ่ย 7 ใบ และเวลาบรรเลงใช้ไม้ฉิ่งตีระนาด

สมัยรัชกาลที่ 6 หลวงประดิษฐไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง) ได้ปรับปรุงวงปี่พาทย์มอญ โดยใช้ปี่พาทย์ของไทยผสมกับเครื่องดนตรีมอญจนเกิดเป็นวงปี่พาทย์มอญ และนิยมใช้บรรเลงในงานศพจนถึงทุกวันนี้

นอกจากนี้ยังได้นำเครื่องดนตรีของชาวชวา (อินโดนีเซีย) มาปรับปรุงสร้างขึ้นเป็นเครื่องดนตรีของไทยคือ "อังกะลุง" โดยดัดแปลงให้มีครบทั้ง 7 เสียง และในเวลาบรรเลงให้จับเขย่าคนละ 2 เสียง และได้นำเพลงชวามาดัดแปลงให้เป็นเพลงไทยลำเนียงชวา เช่น เพลงใหม่โรงบุญเซน ซอร์ค เพลงยะวา เป็นต้น

สำหรับเครื่องดนตรีต่างชาติที่เข้ามาประสมกับเครื่องดนตรีไทยได้แก่ ซิม
ออร์แกน เป็นต้น

สมัยรัชกาลที่ 7 จนถึงปัจจุบัน ได้นำวงเครื่องสายเครื่องคู่มาบรรเลงร่วมกับวง
มโหรี เป็นการพัฒนางานดนตรีให้มีขนาดใหญ่และต่อมา ครูประสิทธิ์ ถาวรเป็นผู้ริเริ่มการบรรเลงที่
ใช้คนกว่า 200 คน มาบรรเลงวงมโหรีซึ่งการบรรเลงดนตรีไทยที่ใช้คนบรรเลงและเครื่องดนตรีเป็น
จำนวนมาก เรียกการบรรเลงลักษณะนี้ว่า “วงมหาดุริยางค์”

ความสัมพันธ์ระหว่างดนตรีไทยกับสังคมไทย

ดนตรีประกอบพิธีและงานต่างๆ ตามขั้นตอนของชีวิต

เริ่มตั้งแต่เกิดก็มีการใช้ดนตรีประกอบการประสูติของเจ้านายและใช้ประกอบการแห่กล่อ
อมให้เด็กนอนหลับ งานอุปสมบทและงานมงคลต่างๆ เช่น งานมงคลสมรส งานขึ้นบ้านใหม่ เปิด
สถานที่ใหม่ งานวันเกิด การได้เลื่อนตำแหน่งสูงขึ้น นอกจากนี้ในงานบุญแห่งพระ ทอดกฐิน
ทอดผ้าป่า งานสงกรานต์ สุดท้ายงานศพก็ต้องมีดนตรีเป็นเครื่องประกอบ นอกจากนี้มีการใช้
ดนตรีประกอบพิธีสงฆ์ ดนตรีประกอบพระธรรมเทศนา และดนตรีประกอบการละเล่นต่างๆ

ลักษณะของการฟังดนตรี (Listening)

การฟังดนตรีมีหลายลักษณะคือ

1. การฟังโดยมิได้ตั้งใจ (passive listening) ได้แก่การฟังในลักษณะได้ยิน มิได้ตั้งใจฟัง
2. การฟังเนื่องจากเสียงดนตรีทำให้สนใจ (sensuous listening) การฟังที่เกิดจากความ
ไพเราะของเสียงดนตรี
3. การฟังโดยมีอารมณ์ร่วม (emotional listening) การฟังโดยผู้ฟังมีอารมณ์ร่วมไปกับ
เพลง
4. การฟังโดยรับรู้ (perceptive listening) การฟังโดยผู้ฟังตั้งใจฟังอย่างมาก

การฟังเพลงไทย

คนไทยจำนวนมิใช่น้อยที่ฟังเพลงไทยแล้วคนหนึ่งบอกว่าเพลงที่ฟังไม่มีความไพเราะ อีก
คนหนึ่งบอกว่าเพลงที่ฟังมีความไพเราะมาก ฟังแล้วสบายใจ การที่คนหนึ่งระบุว่า เพลงที่ฟังมี
ความไพเราะหรือไม่นั้นโดยส่วนมากมักจะกำหนดความไพเราะของเพลงจากความชอบ ความ
พอใจ ความเคยชิน เป็นประเด็นสำคัญ

การฟังเพลงไทยของแต่ละบุคคลนั้น จะมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไปเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการฟังเพลงไทยควรฝึกปฏิบัติดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของการฟังให้ชัดเจน ซึ่งมีดังนี้
 - 1.1 ฟังเพื่อความบันเทิง ฟังเพียงเพื่อให้รู้ว่าถูกใจหรือไม่ถูกใจ
 - 1.2 ฟังด้วยรสนิยม ฟังอย่างตั้งใจ ด้วยความชื่นชม
 - 1.3 ฟังเพื่อการเรียนรู้ ต้องฝึกหัดและเตรียมตัวอ่านหรือฟังการบรรยายมาก่อน ตั้งใจฟังรายละเอียดของเพลงทุกแง่มุม
2. ทำความรู้จักกับเพลงไทย
 - 2.1 ฟังจังหวะและเคาะตามไปก่อน
 - 2.2 ฟังลีลาของเพลง เช่น ช้า เร็ว คึกคัก เป็นต้น
 - 2.3 ฟังความหมายของเพลง ถ้าเป็นเพลงขับร้องต้องฟังความหมายของคำร้อง
 - 2.4 การทำความเข้าใจ รู้และเข้าใจให้ละเอียดลึกซึ้ง
 - 2.5 การฟังเพลง ควรฟังประเภทสองชั้น หรือชั้นเดียวก่อน
3. การฟังเพลงบรรเลง
 - 3.1 วงเครื่องสายผสม ควรเริ่มจากเครื่องสายผสมออร์แกน เครื่องสายผสมซิม
 - 3.2 วงปี่พาทย์ไม้นวม เป็นวงดนตรีที่มีเสียงนุ่มนวลสบาย
 - 3.3 วงมโหรีเป็นวงที่มีเครื่องดนตรีหลายชิ้น
4. การฟังเพลงขับร้อง ความพร้อมของผู้ฟังควรมี 3 ประการคือ
 - 4.1 ความตั้งใจของผู้ฟัง
 - 4.2 นำความหมายมาเคล้ากับทำนองกลายเป็นอารมณ์เพลง
 - 4.3 หาโอกาสฟังบ่อยๆ

การฟังเพลงขับร้อง ควรดำเนินตามลำดับขั้นดังนี้

1. ฟังเพลงสองชั้นจังหวะปานกลางให้คุ้นหูก่อน
2. เริ่มจากเพลงที่สั้นแล้วต่อไปที่เพลงยาว
3. ฟังเพลงสามชั้นสั้นๆ เช่น เพลงเขมรไทยโยค เพลงแขกลพบุรีสามชั้น เป็นต้น
4. ฟังเพลงเถาที่คุ้นหูและยาวไม่เกิน 15 นาที
5. การฟังเดี่ยวประกอบการขับร้อง การฟังเพลงเดี่ยวเป็นของยากและต้องรู้จักเพลงนั้น ร้องตามได้ จำลีลาได้ เข้าใจบทร้อง รู้อารมณ์เพลง รู้ทางดนตรี รู้จักเปรียบเทียบว่าฝีมือใครจะดีกว่าใคร

กิจกรรม

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมหาภาพที่แสดงลักษณะหรือความรู้สึกของบทเพลงที่ฟัง
2. จัดแสดงดนตรี
3. หลังจากฟังเพลงผู้ร่วมกิจกรรมบอกว่าชอบหรือไม่ชอบเพลงใดและเพราะอะไร
4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมคิดทำทาง หรือเรื่องราวประกอบเพลงที่ฟัง

ขั้นตอนในการสอนการฟังเพลงของเบอร์เกธอน และบอร์ด์แมน (1979)

1. แนะนำบทเพลง มีการทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดแรงจูงใจในการฟังเพลงที่จะบรรเลง โดยคำนึงถึงความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นหลัก โดยกล่าวถึงผู้ประพันธ์เพื่อเชื่อมโยงถึงบทเพลง
2. แนะนำการฟังก่อนการฟังเพลง แนะนำให้ทราบถึงลักษณะของบทเพลงและองค์ประกอบ
3. สนทนาถึงองค์ประกอบสำคัญ
4. เน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดสุนทรีย์ในการฟังดนตรี

ดัดแปลงจาก ณรุทร์ สุทธิจิตต์ กิจกรรมดนตรีสำหรับครู สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

สมบุญ วงศ์คำลือ และคณะ แนะนำดนตรีไทย โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2546.

กิจกรรมที่ 23

การลีลาศ

จุดประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการเข้าสังคม

ขนาดของกลุ่ม

20 คน

เวลาที่ใช้

60 นาที

สถานที่

ห้องประชุมโรงเรียน

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
จันทร์, พุธ 16, 18 ก.พ. 2547	<u>ขั้นเตรียมความพร้อม</u>	5	
	-จัดแถวผู้ร่วมกิจกรรม		
	<u>ขั้นอธิบายและสาธิต</u>	10	
	-อธิบายท่าแต่ละท่า พร้อมสาธิต		
	<u>ขั้นปฏิบัติกิจกรรม</u>	40	
	-เปิดเพลงลีลาศ ผู้นำกิจกรรมแนะนำท่าเต้น ให้ผู้ร่วมกิจกรรมปฏิบัติตาม		
	<u>ขั้นสรุปกิจกรรม</u>	5	
	-ผู้นำสรุปกิจกรรม ผู้ร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย		

หลักการ

ความหมาย

คำว่า "ลีลาศ" หรือ "เต้นรำ" มีความหมายเหมือนกัน ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ฉบับปีพุทธศักราช 2525 ได้ให้ความหมายไว้ดังนี้ "ลีลาศ" เป็นนามแปลว่า "ท่าทางอันงาม การเอื้องกราย" เป็นกริยาแปลว่า "เอื้องกราย เดินนวยนาด" ส่วนคำว่า "เต้นรำ" จากพจนานุกรมฉบับเดียวกัน แปลว่า "เคลื่อนที่ไปโดยมีระยะก้าวตามกำหนดให้เข้ากับจังหวะกับดนตรี ซึ่งเรียกว่าลีลาศ โดยปกติเดินเป็นคู่ชายหญิง "

คนไทยนิยมเรียกการลีลาศว่าเต้นรำมานานแล้ว คำว่าลีลาศตรงกับภาษาอังกฤษว่า "Social Dance" บางประเทศในยุโรปเรียกการลีลาศหรือเต้นรำว่า "Ballroom Dancing" ผู้บัญญัติศัพท์คำว่า "ลีลาศ" คือ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวรวงศ์วรวิมล (กรมหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์) เมื่อปีพ.ศ. 2576

ความมุ่งหมายของการลีลาศ

ความมุ่งหมายของการลีลาศพอจะสรุปเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

1. เพื่อให้รู้จักหลักเบื้องต้นของการลีลาศ เช่น การยืน การเดิน การจับคู่ ตลอดจนทิศทางการลีลาศ
2. เพื่อให้สามารถลีลาศในท่าเบื้องต้นได้ ท่าทางถูกต้องตามแบบและเข้ากับจังหวะดนตรีได้ดี
3. เพื่อให้เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีในการลีลาศ
4. เพื่อให้มีมนุษยสัมพันธ์เข้ากับสังคมได้ดี
5. เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างหมู่คณะ
6. เพื่อให้ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ
7. เพื่อเป็นการออกกำลังกาย
8. เพื่อให้รู้จักวิธีการของการลีลาศ ตลอดจนมารยาทต่างๆ ในการลีลาศ

ขอบข่ายของการลีลาศ

สภาการลีลาศระหว่างชาติ (International Council of Ballroom Dancing) หรือ I.C.B.D. แห่งประเทศอังกฤษ ได้รวบรวมประเภทของการลีลาศ โดยจัดระเบียบขึ้นชื่อจังหวะและท่าเต้นรำไว้ และได้แบ่งการลีลาศออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ประเภทบอลรูม (Ballroom)
2. ประเภทละติน อเมริกัน (Latin American)

ประเภทบอลรูม (Ballroom) เป็นการลีลาศที่ใช้จังหวะช้า นุ่มนวล สง่างาม ลำตัวจะตั้งตรง การก้าวเดินจะใช้การลากเท้าด้วยปลายเท้าไปกับพื้น มี 5 จังหวะคือ

1. ควิกสเตป (Quick Step)
2. วอลซ์ (Waltz)
3. สโลว์ฟอกทรอท (Slow Fox-trot)
4. แทงโก้ (Tango)

ประเภทละติน อเมริกัน (Latin American) เป็นการลีลาศจังหวะค่อนข้างเร็ว ให้ความคล่องแคล่ว ว่องไว ส่วนใหญ่จะใช้ไหล่ เอว สะโพก เข่า ข้อเท้า การก้าวเดินสามารถยกเท้าพื้นพื้นได้ มี 12 จังหวะ คือ รุมบ้า (Rumba) บีกิน (Beguine) ซ่า ซ่า ซ่า (Cha Cha Cha) กัวราซ่า (Guarracha) ร็อค แอนด์ โรล (Rock and roll) แซมบ้า (Samba) แมมโบ้ (Mambo) ออฟบีท (Off-beat) ตะลุง เทมโป (Taloong tempo) ทวิสท์ (Twist) บาซังก้า (Bachanga) โบเรโล่ (Borelo)

นอกจากนี้จะเห็นว่าปัจจุบันมีจังหวะการเต้นรำใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น วาตูซึ่ อโกโก้ สลูปบี้ เจอร์ค เซค โซล ดิสโก้ ฯลฯ การเต้นรำจังหวะใหม่ๆ เหล่านี้ มีแบบการเต้นที่ไม่แน่นอนตายตัว พลิกเพลงท่าเต้นออกไปได้มาก ท่าเต้นบางจังหวะดัดแปลงมาจากการเต้นรำพื้นเมืองหรือการเต้นของชนเผ่าต่างๆ โดยนำมาประยุกต์ให้เหมาะกับแต่ละกาลสมัย อย่างไรก็ตามจังหวะใหม่ๆ ในปัจจุบันนี้ยังไม่จัดว่าเป็นการลีลาศ ทั้งนี้เป็นเพราะจังหวะเหล่านี้ คู่เต้นรำจะไม่แตะเนื้อต้องตัวกัน หมายถึง ต่างคนต่างเต้นนั่นเอง ยังคงเรียกการเต้นรำจังหวะเหล่านี้ว่า "การเต้นรำจังหวะสมัยใหม่" อยู่

ความสำคัญของการลีลาศ

การลีลาศเป็นการออกกำลังกายทำให้อวัยวะสมบูรณ์แข็งแรง สามารถเข้าร่วมได้ทั้งชายและหญิง เป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้สง่างามในการเคลื่อนไหว

การลีลาศเป็นกิจกรรมสังคม ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลก เป็นเครื่องมือทางสังคมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีชีวิตชีวา คลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ดีหรือจะใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการก็ได้ อันจะทำให้เกิดความพึงพอใจขึ้นมา

ในปัจจุบัน การลีลาศเปรียบเสมือนหัวใจของงานรื่นเริงสังสรรค์ งานมงคล งานราตรีสโมสร ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่มีลีลาศเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด งานใดหากขาดการลีลาศ งานนั้นสมาชิกจะเกิดความเบื่อหน่าย ไม่มีชีวิตชีวา

การลีลาศเป็นกิจกรรมเข้าจังหวะชนิดหนึ่ง เป็นศิลปะของการเคลื่อนไหวร่างกายโดยเน้นการใช้เท้าเป็นหลัก ร่างกายส่วนอื่นๆ เป็นรอง เคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะดนตรี มนุษย์เราต้องเกี่ยวข้องกับจังหวะอยู่แล้ว ทั้งนี้เพราะมนุษย์เป็นเสมือนตัวจังหวะ ในการกระทำกิจกรรมใดๆ ของมนุษย์ล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยจังหวะเข้ามาเกี่ยวข้องทั้งสิ้น

ประโยชน์ของการลีลาศ

1. ก่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินใจ
2. ช่วยให้มีบุคลิกในด้านการเคลื่อนไหวสวยงามสง่างามขึ้น
3. ช่วยให้เป็นคนกล้าแสดงออกในด้านที่ติงาม
4. ช่วยให้มีสัมพันธไมตรีที่กว้างขวางขึ้น
5. ฝึกลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

6. เป็นกิจกรรมออกกำลังกาย ช่วยทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น
7. ช่วยจรรโลงวัฒนธรรมในทางที่ดีมีให้เลื่อมใส
8. ช่วยสนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดความพึงพอใจขึ้น
9. เป็นกิจกรรมออกกำลังกาย และให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
10. ช่วยส่งเสริมให้สุขภาพทางกายและจิตให้สมบูรณ์ อันทำให้ชีวิตยืนยาวและมีความสุข

การลีลาศในประเทศไทย

การลีลาศในประเทศไทย เกิดขึ้นเมื่อใดไม่มีใครทราบ แต่สันนิษฐานกันว่าได้เข้ามาเผยแพร่ตั้งแต่สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวแล้ว จากบันทึกของหม่อมแอนนาได้เขียนไว้ว่า หลังจากที่หม่อมแอนนาได้ดูละครที่แสดงในวังแล้ว ได้พยายามสอนพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ให้พระองค์ได้รู้จักการเต้นรำแบบสุภาพชน ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในประเทศตะวันตก แล้วจึงคุยถึงการเต้นรำพร้อมกับการแสดงท่าทางประกอบการเต้นรำบอกว่าจังหวะวอลซ์นั้นหรูหรามาก เขานิยมเต้นกันในวังยุโรป พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวก็ทรงนิ่งเฉยไม่ออกความเห็นอะไร แต่พอหม่อมแอนนาลุกขึ้นแสดงท่าทางเพื่อสอนพระองค์ พระองค์ก็กลับทรงสอนว่า ไกลเกินไปแขนต้องวางให้ถูกต้อง แล้วพระองค์ก็เดินให้ดูจนหม่อมแอนนางวยง นางจึงถามว่าใครเป็นคนสอนการเต้นวอลซ์ให้แก่พระองค์ แต่พระองค์ก็ทรงนิ่งเสีย

จากบันทึกของหม่อมแอนนา ไม่ทำให้ทราบว่าใครเป็นผู้สอนการเต้นวอลซ์ให้แก่พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แต่สันนิษฐานกันว่าพระองค์อาจจะฝึกมาจากตำราที่เป็นได้

ในสมัยรัชกาลที่ 5 การเต้นรำมักจะเต้นกันเฉพาะจังหวะวอลซ์เท่านั้น เจ้านายในวังพอจะเริ่มเต้นกันเป็นบ้างแล้ว แต่ยังไม่เป็นที่นิยมกว้างขวางนัก

ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 6 การเต้นรำก็เจริญรุ่งเรืองขึ้นมาอีก ทุกๆ ปีในงานเฉลิมพระชนมพรรษาก็มักจะจัดการเต้นรำในพระบรมหาราชวัง โดยมีองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเป็นประธาน จัดกันที่พระราชวังจักรี ซึ่งบรรดาทูตานุทูตต้องเข้าเฝ้าทั้งหมด ส่วนแขกนั้นต้องได้รับบัตรเชิญจึงจะเข้าร่วมได้

ในสมัยรัชกาลที่ 7 การเต้นรำได้เปิดให้มีการเต้นกันตามสถานที่ต่างๆ กันมาก เช่น ที่ห้อยเทียนเหลา ที่เก้าชั้น และคารเธย์

ในปีพุทธศักราช 2475 หม่อมเจ้าวรรณไวทยากรวรจรณ กับนายหิบบ ณ นคร ได้ปรึกษากันจัดตั้งสมาคมเกี่ยวกับการเต้นรำขึ้น เรียกว่า "สมาคมสมัครเล่น"

ดัดแปลงจาก พิชิต ภูติจันทร์. ลีลาศ. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์. กรุงเทพฯ: 2545.

กิจกรรมที่ 24 การสังสรรค์

- จุดประสงค์**
1. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้สร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปรับตัวให้อยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข
 3. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิต

ขนาดของกลุ่ม 20 คน

เวลาที่ใช้ 60 นาที

สถานที่ ห้องประชุม

กระบวนการ

วันที่	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ศุกร์	16.00 ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าประจำที่		
20 ก.พ. 2547	16.05 ผู้ร่วมกิจกรรมตอบแบบประเมิน ทักษะการจัดการสุขภาพและลีลา ชีวิต		
	16.20 ประธานมาถึง		
	16.25 พิธีกรกล่าวเชิญประธานกล่าวปิด		
	16.30 กิจกรรมลีลาศ และร่วม รับประทานอาหาร		

หลักการ

กิจกรรมสังสรรค์เป็นกิจกรรมทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมนันทนาการหลายๆประเภทที่กลุ่มคนได้ร่วมกันประกอบขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน จึงได้ประกอบกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นเพื่อสังคม

กิจกรรมสังสรรค์สังคมมีหลักการ ดังต่อไปนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ได้แสดงออกและปฏิบัติซึ่งความรับผิดชอบต่อสังคม การกระทำความดีทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สถานศึกษา ชุมชน สังคม ซึ่งต้องปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
2. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องร่วมในการพัฒนาตนเอง รับรู้ และชื่นชมการปฏิบัติที่ดี ตามทิศทางที่พึงประสงค์

ภาคผนวก ข
แบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพ
คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวกับการจัดการสุขภาพ 5 ด้าน ได้แก่ สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพสุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพสุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพสุขภาพทางด้านสติปัญญา

คำว่า "สุขภาพ" หมายถึง สุขภาพทางด้านร่างกาย สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ สุขภาพทางด้านอารมณ์ สุขภาพทางด้านสังคม และสุขภาพทางด้านทางสติปัญญา

"สุขภาพทางด้านร่างกาย" หมายถึง ความแข็งแรงของร่างกาย หรือการปราศจากความเจ็บป่วยของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย บุคคลที่มีสุขภาพดีคือบุคคลที่มีโรคภัยไข้เจ็บ และไม่เป็น "พาหะ" ของโรค หรือไม่มีเชื้อโรคซ่อนอยู่ซึ่งจะติดต่อเผยแพร่ไปยังผู้อื่นได้

"สุขภาพทางด้านจิตวิญญาณ" หมายถึง เป็นผู้ที่สามารถแสดงออกถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตได้เป็นอย่างดี มีประสบการณ์ในความรัก ความสนุกสนาน ความสงบ และความพอเพียง

"สุขภาพทางด้านอารมณ์" หมายถึง ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้เหมาะสม ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพทางด้านจิตใจ

"สุขภาพทางด้านสังคม" หมายถึง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมในสังคมนั้นได้ดี

"สุขภาพทางด้านสติปัญญา" หมายถึง สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างดี

แบบประเมินนี้มีคำตอบ 5 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ สม่่าเสมอ บ่อยครั้ง นานครั้ง น้อยมาก และไม่เคย โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด แม้ว่าบางประโยคจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้เลือกข้อที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อเพื่อเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเองและการวางแผนในการพัฒนาโครงการนันทนาการเพื่อพัฒนาสุขภาพในผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต

1. ประเมินระดับสุขภาพทางกาย (Physical Fitness)	สม่ำเสมอ	บ่อย ครั้ง	นาน ครั้ง	น้อย มาก	ไม่เคย
1. ข้าพเจ้าออกกำลังกายครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
2. เมื่อออกกำลังกาย ข้าพเจ้าออกกำลังกายและรวมทั้งการยืดหยุ่นร่างกายด้วย					
3. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเมื่อเริ่มต้นและผ่อนคลายลงเมื่อเสร็จการออกกำลังกายอย่างหนัก					
4. ข้าพเจ้าตรวจสุขภาพและปรึกษาแพทย์					
5. ข้าพเจ้าใส่ใจในประวัติสุขภาพและข่าวสารทางการแพทย์					
6. ข้าพเจ้าเก็บบันทึกวัน, เวลา และผลการตรวจสุขภาพ					
2. ประเมินระดับสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness Assessment)	สม่ำเสมอ	บ่อย ครั้ง	นาน ครั้ง	น้อย มาก	ไม่เคย
1. ข้าพเจ้าทราบและมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง					
2. ข้าพเจ้ามีเป้าหมายที่ต้องฟันฝ่าทุกวันเพื่อให้บรรลุผล					
3. ข้าพเจ้าเห็นชีวิตเป็นการเก็บเกี่ยวประสบการณ์และความหวังไว้ในอนาคตที่ดี					
4. ข้าพเจ้าพอใจกับสภาพจิตใจของข้าพเจ้า					
5. ข้าพเจ้ามีคุณค่าในแบบฉบับของตนเอง และเชื่อมั่นในแบบฉบับของผู้อื่น					
6. ข้าพเจ้าพอใจกับระดับการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ซึ่งเป็นส่วนประกอบกับคุณค่าในตัวข้าพเจ้า					

3. ประเมินระดับสุขภาพทางอารมณ์ (Emotional Wellness Assessment)	สม่า เสมอ	บ่อย ครั้ง	นาน ครั้ง	น้อย มาก	ไม่ เคย
1. ข้าพเจ้าคิดในทางที่ดี มั่นใจในชีวิตและมั่นใจในตนเอง					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการหิวเราได้ง่าย					
3. ข้าพเจ้าพอใจที่จะได้ทำในสิ่งที่สามารถทำได้ดีที่สุด					
4. ข้าพเจ้าสามารถรับมือกับเรื่องดี-เรื่องร้ายของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสมบูรณ์ตามแบบของข้าพเจ้า					
5. ข้าพเจ้าไม่ตัดสินใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยคล้อยตามผู้อื่น และจะรับผิดชอบอย่างเต็มที่กับการตัดสินใจและการกระทำของตนเอง					
6. เมื่อข้าพเจ้าทำผิดพลาด ข้าพเจ้าถือว่าเป็นประสบการณ์การเรียนรู้					
4. ประเมินระดับสุขภาพทางสังคม (Social Wellness Assessment)	สม่า เสมอ	บ่อย ครั้ง	นาน ครั้ง	น้อย มาก	ไม่ เคย
1. ข้าพเจ้ามีบุคคลที่สามารถไว้วางใจได้อย่างน้อย 1 คน					
2. ข้าพเจ้ามีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัว					
3. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่สามารถพูดคุย-ปรึกษากันได้					
4. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมกับกิจกรรมของชุมชน					
5. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมสนุกสนานและทำให้ตัวเองร่าเริงอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง					
6. ข้าพเจ้าเข้าไปมีส่วนร่วมกับกิจกรรมอาสาและสิ่งแวดล้อม					

5. ประเมินระดับสุขภาพทางสติปัญญา (Intellectual Wellness Assessment)	สม่ำเสมอ	บ่อย ครั้ง	นาน ครั้ง	น้อย มาก	ไม่ เคย
1. ข้าพเจ้าคิดว่าการศึกษาช่วยเตรียมความพร้อมในการทำ เรื่องต่างๆ ในชีวิต ให้เกิดความสำเร็จ และบรรลุเป้าหมายได้					
2. ข้าพเจ้าสนใจในการเรียนรู้เพื่อที่จะเข้าถึงจุดหมายของการเรียนรู้					
3. ข้าพเจ้าสามารถประยุกต์ในสิ่งที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ ให้เข้ากับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในอนาคต					
4. ข้าพเจ้าสนใจในมุมมองอื่นๆ แม้ว่าจะแตกต่างกับมุมมองของ ข้าพเจ้า					
5. ข้าพเจ้าถามถึงความเสี่ยงและผลดีของการทดสอบทาง การแพทย์ก่อนทราบคุณประโยชน์					
6. ข้าพเจ้าจะพิจารณาถึงแนวโน้มขั้นสุดท้ายที่เป็นไปได้ และ สถานการณ์เกี่ยวกับสุขภาพพร้อมกันเสมอ					

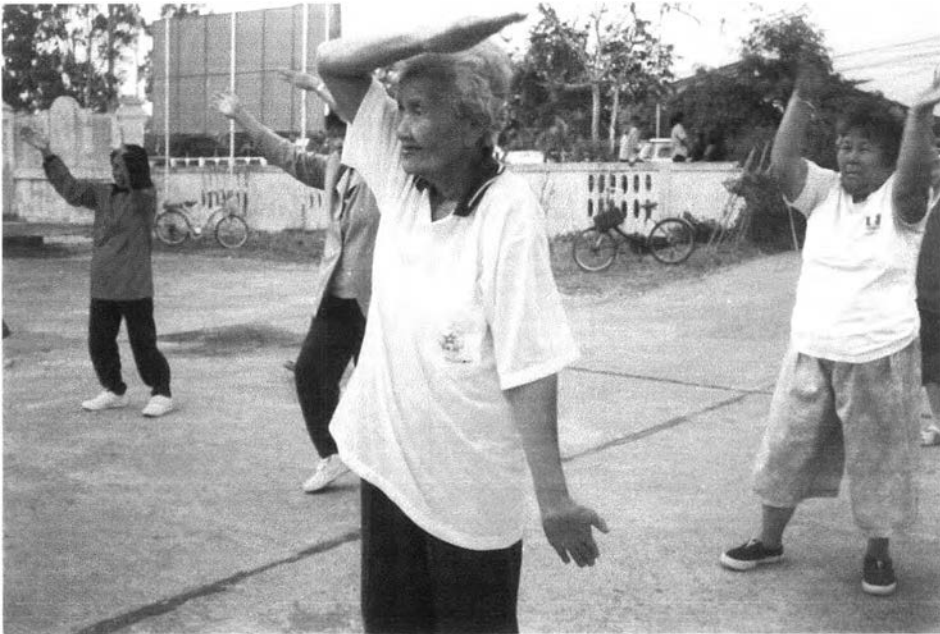
ภาคผนวก ค
ประมวลภาพกิจกรรมนันทนาการ



วันปฐมนิเทศ กล่าวชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัย



ทำแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพก่อนการทดลอง



กิจกรรมกายบริหาร



กิจกรรมกายบริหารแบบแอโรบิค



กิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ



กิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด



กิจกรรมการประกอบอาหาร



กิจกรรมการแกะสลักผักและผลไม้



กิจกรรมเทศกาลวันขึ้นปีใหม่



กิจกรรมเทศกาลวันขึ้นปีใหม่



กิจกรรมอาสาสมัครพัฒนาชุมชนวัด



กิจกรรมปลูกต้นไม้และจัดสวน



กิจกรรมการฟังธรรมะและนั่งสมาธิ



กิจกรรมกายบริหารแบบไทเก๊ก



กิจกรรมการพูดในขณะที่พบปะกันในกลุ่ม

SUN MON TUE WED THU FRI SAT NO.

กิจกรรม พูดเรื่องช่อง ชาวเขาที่กลุ่มหมากคอก
ปอ.จ่า กำลังลาข สดกกำลังหาเงินไป
โรงเรียนที่เมืองพืง สงขะทำ นายหัว มดสิงต
ชาวเขา ล่ามกว่า ๗ ชาวเขาที่เขตเขตอ.เขาชะเมา
ที่ต.ว.๑๓ ผอ.ภจข.จากต.อ.ว.๑๗ นายหัว
ที่เมืองพืง ๗ ของนายหัว ที่เมืองพืง
ที่เมืองพืง ๗ ของนายหัว ที่เมืองพืง
นายหัวที่ทำข.หมากคอก ๗ ของนายหัว
ข.หมากคอก นายหัวที่เมืองพืง

กิจกรรมการเขียนเพื่อไว้ประโยชน์ส่วนตัว



กิจกรรมการพักผ่อนวันหยุดสุดสัปดาห์



กิจกรรมเกมกลุ่มสัมพันธ์



กิจกรรมการร้องเพลงและเต้นรำ



วันปัจฉิมนิเทศ ทำแบบประเมินทักษะการจัดการสุขภาพหลังการทดลอง

ภาคผนวก ง
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์วิจิต ธีเชิณ
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พรณราย ทร์พยประกา
อดีตอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร. เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย
อาจารย์ประจำสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ ทวีพรปฐมกุล
อาจารย์ประจำสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์ศิริวรรณ ศิริบุญ
อาจารย์ประจำสถาบันประชากรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวจุฬาลักษณ์ สอนไชยา เกิดวันที่ 1 มีนาคม 2513 สำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2532 และเข้ารับการศึกษต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย