

กิจกรรมที่ ๒

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอ่านบทความที่กำหนดให้ต่อไปนี้แล้วตอบคำถามให้ถูกต้อง
๒. คำถามมีทั้งหมด ๕ ข้อ ข้อละ ๒ คะแนน

การพักผ่อนหย่อนใจ เมื่อรู้สึกเครียดหลังเลิกงานแล้วควรทำกิจกรรมอื่นเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น เล่นกับสัตว์เลี้ยง ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสืออ่านเล่น ปลูกต้นไม้ ไปดูภาพยนตร์ หรือทำอะไรก็ได้ที่ใจชอบ ทำแล้วเพลิดเพลินมีความสุข การที่คนเราพักผ่อนหย่อนใจหลังการทำงานไม่ได้แสดงว่าเป็นคนเกียจคร้านหรือรักสนุก แต่ถือว่าเป็นการพักผ่อนและเติมพลังชีวิต ทำให้พร้อมที่จะ กลับไปทำงานอย่างสดชื่นอีกครั้งหนึ่ง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจมีมากมายหลายอย่าง ควรเลือกที่ถูกต้อง ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลายและควรเลือกกิจกรรมที่ตรงกันข้ามกับงานประจำที่ทำอยู่ เช่น งานประจำต้องนั่งโต๊ะตลอดวัน ยามว่างควรทำกิจกรรมที่สนุกสนาน เช่น สังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปเที่ยวชายหาดล่องเรือ เที่ยวชมป่าเขา ถ้างานประจำต้องให้บริการอำนวยความสะดวกสบายแก่ผู้อื่นยามว่างควรไปให้ผู้อื่นบริการบ้าง เช่น ไปเสริมสวย ตัดผม นวดตัว ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ฯลฯ จะเป็นการชดเชยทำให้ ชีวิตสมดุลขึ้น ยอมเสียเวลา เสียเงินเสียทอง เพื่อแลกกับความสุขทางใจ จากการพักผ่อน หย่อนใจบ้าง เพราะมันจะได้ผลคุ้มค่า นั่นคือ เมื่อกลับมาทำงานใหม่จะทำให้รู้สึกสดชื่น มีความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น ความคิดปลอดโปร่งขึ้น สามารถทำงานได้ ดีขึ้นและพร้อมจะเผชิญปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้นด้วย อย่าลืมนึกว่าเครื่องจักรยังต้องมีเวลาหยุดพัก ต้องมีการดูแลซ่อมบำรุงเพื่อไม่ให้สึกหรอหรือเสื่อมสภาพเร็วเกินไป คนเราก็เช่นกัน หลังจากทำงานหนักในแต่ละวันควรให้โอกาสตัวเองได้พักผ่อนหย่อนใจบ้าง ชีวิตจะได้ไม่เครียดจนเกินไป

(กรมสุขภาพจิต : วิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดในการทำงาน)



๑. การพักผ่อนหย่อนใจหมายถึง

ตอบ

.....

.....

๒. เหตุใดจึงต้องพักผ่อนหย่อนใจ

ตอบ

.....

.....

๓. กิจกรรมใดบ้างที่เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ

ตอบ

.....

.....

๔. สารนี้เปรียบเทียบการทำงานของคนกับสิ่งใด นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่เพราะเหตุใด

ตอบ

.....

.....

๕. จากบทความเรื่อง “การพักผ่อนหย่อนใจ” นักเรียนชอบบทความนี้หรือไม่ จงบอกเหตุผล

ตอบ

.....

.....

