

บทที่ 5

การออกกำลังกาย การพักผ่อน นันทนาการ

ปัจจุบันประชากรโลกมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและอุตสาหกรรม การนำเครื่องอำนวยความสะดวกเข้ามาในการดำเนินชีวิต ใช้เครื่องจักรแทนกำลังคน คนจึงใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายน้อยลง เป็นผลให้สมรรถภาพทางกายอีกทั้งความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บลดลง แต่อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคกลับมากขึ้น และมีการใช้สิ่งเสพติดต่างๆ อาทิเช่น บุหรี่ สุรา ฯลฯ มากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยทางการแพทย์พบว่า สิ่งเสพติดต่างๆ มีส่วนบั่นทอนสุขภาพ และทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย แต่ในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแม้เพียงวันละ 15-30 นาที จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ได้

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย การประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติอย่างมีระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพของร่างกายแต่ละบุคคล ฉะนั้น ในคนที่ไม่แน่ใจในสุขภาพตนเองหรือมีโรคประจำตัว เมื่อต้องการจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จึงจำเป็นต้องรับการตรวจร่างกายจากแพทย์ก่อน เพื่อจะได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง และเหมาะสม ไม่เช่นนั้น อาจเป็นอันตรายมากกว่าเป็นประโยชน์

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ ต้องพอเหมาะพอควร เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อม โดยควรคำนึงถึงความหนัก ความนาน และความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬานั้น ซึ่งคุณประโยชน์ต่อสุขภาพของการออกกำลังกายพอสรุปได้ดังนี้

1. **ด้านการเจริญเติบโต** จากการศึกษาวิจัยพบว่าเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่ออกกำลังกาย ดังนี้

1.1 ร่างกายเด็กที่ออกกำลังกาย จะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง ส่งผลให้เด็กกลุ่มนี้ร่างกายแข็งแรง มีประสิทธิภาพ และเจริญเติบโตเป็นปกติ

1.2 อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เด็กที่ออกกำลังกาย มีการเจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาดรูปร่าง หน้าที่และการทำงาน

1.3 เด็กที่ออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ อาทิเช่น โรคไขหวัด ฯลฯ

1.4 เด็กที่ออกกำลังกายจะรับประทานอาหารได้มากขึ้น การย่อยอาหารดี และการขับถ่ายดี

1.5 เด็กที่ไม่ออกกำลังกายแต่การรับประทานอาหารอุดมสมบูรณ์ พบว่ามีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก มีขนาดหัวใจเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข้าชิดกัน เป็นต้น

2. ด้านสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ทุกด้าน สามารถประกอบกิจกรรมที่หนักๆ ได้เป็นเวลานานขึ้น และเป็นผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย ดังนี้

2.1 ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด หัวใจแข็งแรงขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

2.2 ความทนทานของกล้ามเนื้อ ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อ และมัดกล้ามเนื้อใหญ่โต แข็งแรงขึ้น มีจำนวนเส้นเลือดฝอยในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้อมีความทนทานมากขึ้น

2.3 ระบบหายใจ ปอดขยายใหญ่ขึ้น เพิ่มปริมาณความจุปอด กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจแข็งแรงขึ้น มีกำลังมากขึ้น

2.4 ระบบกระดูก กระดูกในส่วนต่างๆ เติบโต แข็งแรงขึ้น เอ็นข้อต่อต่างๆ ยืดหดได้ดีขึ้น มีผลในความอ่อนตัว ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ

2.5 ระบบประสาท การทำงานของระบบประสาทสัมพันธ์กับระบบกล้ามเนื้อดีขึ้น มีการผ่อนคลายมากขึ้น ลดความตึงเครียดของประสาท เพิ่มประสิทธิภาพในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าของประสาทรับความรู้สึกและประสาทสั่งการต่างๆ

3. ด้านรูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นการเสริมรูปร่างและทรวดทรงให้ดีขึ้นได้ ดังนี้

3.1 เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีรูปร่างทรวดทรงดี มักเป็นผลเนื่องมาจากในวัยเด็กมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ



3.2 เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แต่หยุด หรือขาดการออกกำลังกายก็อาจทำให้ทรวดทรงเสียไปได้

3.3 ในกรณีเกิดความผิดปกติของรูปร่าง ทรวดทรง เช่น อ้วนเกินไป ผอมเกินไป กระดูกสันหลังคดงอ ลำตัวเอียง ฯลฯ สามารถใช้การออกกำลังกายแก้ไขทรวดทรงให้ดีขึ้นได้

3.4 ผู้ป่วยที่มีปัญหาการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้ออ่อนแอ แพทย์ได้นำเอาวิธีการออกกำลังกายมาฟื้นฟูสภาพในการรักษาควบคู่กับการบำบัดด้วยยา หรือวิธีการอื่นๆ

4. ด้านสุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้านต่างๆ ดังนี้

4.1 การออกกำลังกาย ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ และอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ทำให้สุขภาพทั่วไปโดยรวมดีขึ้นด้วย

4.2 การออกกำลังกาย สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ ดังการศึกษาเปรียบเทียบพบว่านักกีฬาเมื่อเกิดการเจ็บป่วย จากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า

4.3 ผู้ออกกำลังกาย มักมีสุขภาพทั่วไปดีกว่าผู้ไม่ออกกำลังกาย เห็นได้จากอวัยวะต่างๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง หน้าที่การทำงานได้ดี

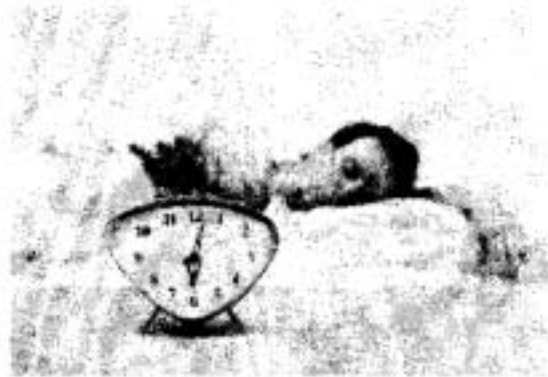
4.4 ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะพอควรจะสามารถชะลอความเสื่อมสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะร่างกายได้ ทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน

5. ด้านสุขภาพจิต การออกกำลังกายมีผลอย่างมากต่อจิตใจ

5.1 การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ลืมความทุกข์ได้

5.2 การออกกำลังกาย ช่วยให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส คลายความเครียดจากปัญหาต่างๆ ในชีวิต

5.3 การออกกำลังกาย ช่วยให้การพักผ่อนนอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้มีปัญหา นอนไม่หลับ ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสม



5.4 การออกกำลังกายทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน (สารแห่งความสุข) ซึ่งสารนี้ช่วยต้านทาน ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

6. ด้านการป้องกันโรค การรักษาโรค และการฟื้นฟูสภาพ การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ไซในการรักษาโรค และช่วยฟื้นฟูสภาพความเจ็บป่วยได้

6.1 การออกกำลังกาย สามารถป้องกัน ชะลอโอกาสการเกิดโรคได้ อาทิเช่น โรคเครียด โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ โรคอ้วน ฯลฯ

6.2 การออกกำลังกาย สามารถรักษา ฟื้นฟูสภาพให้ดีขึ้นได้ร่วมกับการบำบัดรักษาด้วยยาตามคำแนะนำของแพทย์

6.3 การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะในผู้สูงอายุ ทำให้การเกิดโรคช้ากว่าผู้ไม่ออกกำลังกาย หรืออาจช่วยให้ไม่เกิดขึ้นเลยจนตลอดชีวิต

หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เป็นสากลและยอมรับกันในวงการการแพทย์และวิทยาศาสตร์การกีฬา คือ การออกกำลังกายโดยพิจารณาถึงความหนัก ความนาน และความบ่อย ทั้งนี้เพื่อให้การออกกำลังกายแต่ละครั้งได้ประโยชน์สูงสุด เราควรพิจารณาหลักปฏิบัติด้วยความเหมาะสม ดังนี้ (วิชัย วนดุงศ์วรรณ. 2548 : 201-202)

1. ความหนักของการออกกำลังกาย (intensity) โดยทั่วไปจะแนะนำให้ผู้ออกกำลังกายพิจารณาความหนักของการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของหัวใจเป็นหลัก เพราะผู้ออกกำลังกายสามารถตรวจสอบได้ไม่ยากนักด้วยตัวเอง อัตราการเต้นของหัวใจสำหรับผู้ออกกำลังกายควรอยู่ระหว่าง 60-80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดซึ่งสามารถคำนวณโดยใช้สมการต่อไปนี้

$$\text{อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} = 220 - \text{อายุ}$$

ค่าที่ใช้เพื่อพิจารณาความหนักเพื่อการออกกำลังกายนี้เป็นค่าที่ใช้โดยทั่วไปถึงกระนั้นค่าต่างๆ นี้ อาจสามารถแปรผันได้ตามปัจจัยด้านอายุ เชื้อชาติ และสภาพร่างกายของผู้ออกกำลังกาย ดังนั้น ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำก่อนออกกำลังกายเสมอ

2. ความนานของการออกกำลังกาย (duration) โดยทั่วไปควรให้เวลาเพื่อการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องครั้งละไม่น้อยกว่า 20 นาที หรือระหว่าง 20-30 นาที คนทั่วไปอาจออกกำลังกายได้ไม่เกิน 1 ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักกีฬาก็สามารถเพิ่มเวลาการออกกำลังกายได้มากขึ้นตามความเหมาะสม

3. ความบ่อยของการออกกำลังกาย (frequency) ควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือช่วง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ไม่ควรเกินสัปดาห์ละ 6 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายได้พักบ้าง

วิธีการออกกำลังกายโดยพิจารณาความหนัก ความนาน และความบ่อยตามนี้เป็นหลักการการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกำลังเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน กิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นแอโรบิก ได้แก่ การเดิน การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก (aerobic dance) การเต้นแอโรบิกในน้ำ (Aqua aerobic dance)

อย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่มีเวลาจำกัดหรือไม่สะดวกในการออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ก็สามารถประยุกต์กิจกรรมประจำวันให้เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ โดยยึดหลัก 3 ข้อ คือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ

วิธีการออกกำลังกาย มีขั้นตอนซึ่งเปรียบเสมือนรถยนต์ จะมีระยะการออกตัว ระยะการขับ และระยะการผ่อน การออกกำลังกายก็เหมือนกัน ต้องมีระยะการอบอุ่นร่างกาย ระยะการฝึกฝน และระยะผ่อนคลายเป็นร่างกายตามตาราง (กรมอนามัย, 2548 : 46-47)

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรฝึกตามขั้นตอน ดังนี้

ลำดับที่	ระยะหรือขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจ	ระยะเวลา
1	อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายปรับการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด	เดินเร็ว กายบริหาร หรือการเคลื่อนไหวที่ช้า และค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และปรับความอ่อนตัวของข้อต่อ	ปกติ 100 ครั้ง ต่อนาที	5-10 นาที
2	ฝึกฝน หรือ ช่วงแอโรบิก	เพื่อให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิต หรือฝึกการทำงานของหัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ศึกษารถยนต์ เต้นแอโรบิก โทเทก ซิ่ง เล่นกีฬา ฯลฯ	120 -130 ครั้ง ต่อนาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลายเป็นร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานในร่างกายในช่วงฝึกที่ทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะปกติ	เดิน กายบริหาร หรือ เคลื่อนไหวให้ช้าลงและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ	100 - ปกติ	5-10 นาที

ปัจจุบันได้มีการศึกษาถึงการออกกำลังกายแนวใหม่ เพื่อเป็นการปรับให้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน พบว่าการทำงานที่มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายในงนบ้าน งานอาชีพ หรืองานอดิเรก ก็สามารถส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ควรเป็นการเคลื่อนไหว ออกกำลัง ที่ทำให้เกิดความเหนื่อยในระดับปานกลาง (55-69% Maximum Hart rate) และทำแต่ละครั้งนาน 8-10 นาที รวมทั้งวันควรให้ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งจะสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพิ่มความแข็งแรงให้แก่หัวใจได้ กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ เดินมากขึ้นขณะทำงาน หรือระหว่างเดินทางไปทำงาน การกวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ซุดดิน ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

ตัวอย่างกิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้เพื่อการพัฒนาสุขภาพ

กิจกรรมงานบ้าน/อาชีพ/อดิเรก	ระยะเวลาที่ควรใช้
1. เช็ดถูบ้าน	40 - 60 นาที
2. ซักผ้าด้วยมือ	45 - 60 นาที
3. ล้างเช็ด และซักรถ	45 - 60 นาที
4. ทำสวน ซุดดิน	30 - 45 นาที
5. หมุนล้อรถเข็นขณะนั่งในรถเข็น	30 - 45 นาที
6. คราดหญ้า โกยหญ้า กวาดหญ้า	30 - 40 นาที
7. เดินขึ้นบันได	15 นาที

ข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนับว่ามีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ในบางครั้งการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกเวลา ก็อาจมีโทษต่อร่างกายได้ ทั้งนี้ ผู้ออกกำลังกายควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง ดังนี้

1. ให้แพทย์ตรวจร่างกาย ว่าไม่มีโรคประจำตัวอันตรายเช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคความดันโลหิต ก่อนออกกำลังกาย หรือถ้าพบโรคใดโรคหนึ่ง เมื่อต้องการออกกำลังกาย ควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

2. ก่อนออกกำลังกายควรศึกษาวิธี หรือขั้นตอนการออกกำลังกายประเภทนั้น ให้ละเอียด เพื่อให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

3. เมื่อเริ่มต้นการออกกำลังกาย ควรเริ่มจากน้อยๆ ด้วยวิธีการง่ายๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มปริมาณ และเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ
4. การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเตรียมกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่น เพื่อลดการบาดเจ็บ
5. การออกกำลังกาย ควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอ และในเวลาที่อากาศไม่ร้อนจัด หรืออบอ้าวมากเกินไป
6. ทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย ควรมีความตั้งใจและสมาธิที่แน่วแน่ มั่นคง ทำอย่างจริงจัง เพื่อให้ได้ประโยชน์เต็มที่
7. เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย ได้แก่ หลังจากหายป่วยใหม่ๆ หลังรับประทานยาเสร็จใหม่ๆ
8. ต้องหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อเหนื่อยมากผิดปกติ เมื่อเสียดหน้าอก หัวใจเต้นเร็วมาก หายใจขัด หายใจไม่สะดวก หน้ามือ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้
9. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรเน้นเพื่อสุขภาพ และพยายามเลี่ยงการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน
10. การออกกำลังกายควรมีระยะเวลาให้ร่างกายค่อยๆ ปรับคืนสภาพ ก่อนหยุดหรือเลิก ควรทำให้ร่างกายเป็นลงอย่างถูกวิธี
11. ในระหว่างออกกำลังกาย ถ้ากระหายน้ำควรใช้วิธีจิบน้ำทีละน้อย ไม่ควรดื่มน้ำเป็นจืดทีละมากๆ จะทำให้อุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนทันที หมดใจ
12. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับกีฬา หรือการออกกำลังกายชนิดนั้นๆ
13. หลังการออกกำลังกาย ควรให้ร่างกายได้พักผ่อนให้พอเพียง ไม่เช่นนั้นสุขภาพอาจทรุดโทรม

สาเหตุความเจ็บป่วยจากการออกกำลังกาย

ในบางครั้งการออกกำลังกาย ก็กลับมีโทษต่อสุขภาพร่างกาย อาจบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย ที่พบได้มักมีสาเหตุ ดังนี้ (วิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2548 : 203)

1. ออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับอายุ ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ดีกว่าวิ่ง เล่นเทนนิส หรือเล่นแบดมินตัน เพราะการเดินเร็วอย่างต่อเนื่องจะได้ประโยชน์ต่อหัวใจและระบบหายใจมากกว่า และเสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยกว่า

2. ออกกำลังกายผิดเวลา เช่น ออกกำลังกายขณะอากาศร้อนจัด อาจทำให้ไม่สบายได้หรือออกกำลังกายหลังกินอาหารเสร็จใหม่ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อและหัวใจขาดเลือดได้

3. ออกกำลังกายขณะไม่สบาย เมื่อเป็นไข้ไม่ควรออกกำลังกาย เพราะจะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นอีก และเมื่อท้องเสียก็ไม่ควรออกกำลังกาย เนื่องจากจะทำให้ร่างกายสูญเสียเกลือแร่มากเกินไป ดังนั้น ถ้ารู้สึกว่าคุณไม่สบาย ควรงดการออกกำลังกาย

4. การออกกำลังกายโดยไม่อบอุ่นร่างกายและไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการไม่อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายทำให้ร่างกายบาดเจ็บและกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

5. ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาไม่เหมาะสม การเลือกใช้อุปกรณ์อย่างเช่นรองเท้า ไม้ตี หรืออุปกรณ์ป้องกันร่างกายอย่างไม่เหมาะสม ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่ายขึ้น

6. ออกกำลังกายมากเกินไป ถ้าออกกำลังกายมากเกินไปจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บมากขึ้น และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะคำนึงถึงความหนัก ระยะเวลา และความบ่อยที่เหมาะสม และที่สำคัญควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง

การพักผ่อน

การพักผ่อน (Rest) หมายถึง การหยุดพักจากการปฏิบัติภารกิจ กิจกรรม การทำงาน การเล่น ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความอ่อนเพลียที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ การพักผ่อนจะช่วยปรับสภาพให้ทั้งร่างกายและจิตใจกลับมาสดชื่นแจ่มใสมีพลังขึ้นมาใหม่



การพักผ่อนเป็นกิจกรรมที่จำเป็นต่อสุขภาพของคนทุกคน การพักผ่อนมีอยู่หลายลักษณะ อาทิเช่น การนอนหลับ การหยุดพักจากการปฏิบัติงานชั่วคราว การหลีกเลี่ยงจากการถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม การดูหนัง ฟังเพลง การท่องเที่ยว อีกทั้งการทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินต่างๆ เป็นต้น

ประโยชน์ของการพักผ่อน

การพักผ่อนเป็นการหยุดพักเพื่อให้ร่างกายได้กลับฟื้นคืนสภาพดีขึ้น สามารถกลับมาทำภารกิจงานได้ จึงพอสรุปประโยชน์ของการพักผ่อน ได้ดังนี้

1. ช่วยลดความตึงเครียด ความอ่อนเพลีย ความเหนื่อย เมื่อยล้า ของร่างกายและจิตใจ
2. ช่วยให้วัยต่างๆ ในร่างกายได้พัก ได้ผ่อนคลาย การทำงานของระบบต่างๆ ลดลง เช่น หัวใจเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลง กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้ผ่อนคลาย
3. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจ กลับมาสดชื่นแจ่มใส มีกำลังวังชา มีพลังที่จะประกอบกิจกรรมต่างๆ ต่อไป
4. การพักผ่อนจะทำให้ร่างกายได้เจริญเติบโต มีพัฒนาการในวัยทารก วัยเด็ก จะช่วยซ่อมแซมในส่วนที่สึกหรอในวัยผู้ใหญ่
5. ช่วยลดอุบัติเหตุในขณะปฏิบัติงาน ในขณะขับรถ ในขณะทำงานกับเครื่องจักร
6. ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย จากการเจ็บป่วย หลังการบำบัดรักษาทำให้ร่างกายคืนสภาพเดิมได้รวดเร็วขึ้น

ลักษณะการพักผ่อน

การพักผ่อนสามารถกระทำได้หลายวิธี การพักผ่อนควรปฏิบัติอย่างถูกต้อง เหมาะสม และเพียงพอ ซึ่งพอสรุปวิธีการพักผ่อนและแนวทางปฏิบัติได้ดังนี้

1. **การนอนหลับ** เป็นการพักผ่อนที่จำเป็นสำหรับทุกคน ทุกวัย เป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดและสมบูรณ์ที่สุดของร่างกาย ของจิตใจ การนอนหลับที่ดีต้องหลับสนิท หลับติดต่อกันไม่ใช้การหลับๆ ตื่นๆ ร่างกายของแต่ละคนมีความต้องการการนอนหลับในแต่ละวันไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับเพศ วัย หรือสภาพร่างกาย การนอนหลับควรปฏิบัติดังนี้

1.1 ควรนอนหลับให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละวัย อาทิ

- วัยทารกแรกเกิด ประมาณวันละ 20 - 22 ชั่วโมง
- เด็กอายุ 1 - 4 ปี ประมาณวันละ 11 - 12 ชั่วโมง
- เด็กอายุ 5 -12 ปี ประมาณวันละ 9 - 10 ชั่วโมง
- วัยรุ่น 13 - 19 ปี ประมาณวันละ 8 - 10 ชั่วโมง
- วัยผู้ใหญ่ 20 - 59 ปี ประมาณวันละ 7 - 8 ชั่วโมง
- วัยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณวันละ 9 - 10 ชั่วโมง

1.2 ควรมีสุนัขวิทยาในการนอนหลับ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้นอนอย่างแท้จริง จึงควรมีหลักปฏิบัติของการนอนหลับ ดังนี้

- ไม่ควรนอนทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ เพราะจะรู้สึกอึดอัด ทำให้นอนไม่หลับ และทำให้อ้วน

- ควรเข้านอนให้เป็นเวลาทุกวัน จะทำให้เคยชิน นอนหลับได้ง่าย
- ไม่ควรดื่มชา กาแฟ ก่อนนอน ควรดื่มนมอุ่นๆ ก่อนเข้านอน
- ห้องนอนควรสะอาดไม่สกปรก รกรุงรัง และควรมีอากาศบริสุทธิ์ การถ่ายเท

อากาศดี ไม่มีเสียงหรือกลิ่นรบกวน

- ควรอาบน้ำ แปรงฟันให้สะอาด สวมใส่เสื้อผ้าชุดนอนที่สบายและสะอาด ก่อนเข้านอน

- ควรทำจิตใจให้สบาย ปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ทำสมาธิ สวดมนต์ไว้พระ ก่อนนอน

- ระมัดระวัง หลีกเสี่ยง เรื่องราวที่ตื่นเต้น ก่อนเข้านอน อาทิเช่น การอ่านหนังสือ ตูมภาพยนตร์ที่มีเรื่องราวหวาดเสียว น่ากลัว

- ควรผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนด้วยท่านอนที่สบายที่สุด

- ถ้าหากนอนไม่หลับ หรือหลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ เป็นประจำ ควรพบปรึกษาแพทย์

2. การหยุดพัก การเปลี่ยนหรือรียาบทขณะปฏิบัติภารกิจ การประกอบภารกิจในการงานอาชีพ ซึ่งต้องทำติดต่อกันวันละหลายชั่วโมงจึงจำเป็นในการหยุดพัก หรือเปลี่ยนอริยาบถบ้างในบางขณะ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อย ดังนี้

- การเปลี่ยนอริยาบถ จากการนั่งทำงานนานๆ โดยการลุกขึ้น เขยิบดแทน เขยิบดขา บิดตัว ทอดสายตาไปไกลๆ สูดหายใจยาวๆ หลายๆ ครั้ง

- การนั่งหลับตานิ่งๆ สักครู่หนึ่ง ปล่อยจิตใจให้สบายประมาณ 3-4 นาที ช่วยลดความเคร่งเครียดได้

- การลุกจากโต๊ะทำงานแล้วเดินไปเดินมา อาจไปเข้าห้องน้ำ ล้างมือ ล้างหน้า หรือพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน
- การเดินไปชมวิวทิวทัศน์ทางหน้าต่าง หรือไปดื่มน้ำ ทานอาหารว่างในที่นั่งพัก หรือห้องนั่งเล่น
- การต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจเมื่อยล้า ปวดหลัง ปวดตา ควรหยุดพักสายตาเป็นระยะๆ ไม่ควรเพ่งอยู่นานเกินควร
- หลังอาหารกลางวัน ควรหาที่สงบนั่งพักหรือเอนนอน สักประมาณ 15 - 30 นาที จะช่วยให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ทำงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทำกิจกรรมที่เกิดความเพลิดเพลิน ในชีวิตประจำวันมักมีสิ่งก่อให้เกิดความเครียดเกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้น ควรเลือกทำกิจกรรมที่ทำให้เพลิดเพลินกระทำบ้าง โดยมีแนวทางดังนี้

- เลือกกิจกรรมตามความสนใจของตนเอง จะทำให้เกิดความสุขใจ สนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดจากงาน และภาระกิจประจำวัน
- เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง ดูให้เหมาะกับร่างกายไม่หนักเกินไป ไม่เบาเกินไป หรือขอคำแนะนำจากนักวิทยาศาสตร์สุขภาพ ถ้าสภาพร่างกายแข็งแรงก็สามารถเลือกกิจกรรมได้หลากหลายมากกว่าคนมีโรคประจำตัว
- เลือกเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม เวลาเย็นเหมาะในการออกกำลังกายได้ดี เนื่องจากการเผาผลาญอาหารที่ได้รับประทานมาทั้งวันจะได้ไม่สะสมเป็นไขมัน หรือหากมีเวลาในแต่ละวันน้อยก็เลือกกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก หรือเลือกกิจกรรมที่ทำในวันหยุดได้
- เลือกกิจกรรมให้สอดคล้องเหมาะสมกับภาระกิจ หรืองานประจำ อาศัยการเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนร่วมงาน เพื่อกระชับสัมพันธ์ภาพ เลือกกิจกรรมที่ได้พบกับบุคคลหลากหลายอาชีพเพื่อให้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้

นันทนาการ

นันทนาการ มาจากคำว่า นันทน์ แปลว่า ความสุข สนุกสนาน บวกกับคำว่า อากา เป็นคำว่านันทนาการ หมายความว่า อากาแห่งความสุข สนุกสนาน ส่วนความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525 ให้ความหมายว่า กิจกรรมที่ทำตามสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด

นันทนาการ (Recreation) พอสรุปความหมายได้ว่า กิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่คนเราทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุข สนุกสนาน แก่ผู้ร่วมกิจกรรม มีชิ้นงานอาชีพ ไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน หรือผลประโยชน์ใดๆ นอกจาก ความพึงพอใจ ความเพลิดเพลิน เป็นการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งนันทนาการ จะมีคุณลักษณะเด่น ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมนอกเวลาทำงานปกติ ทำด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง
2. เป็นกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ไม่เฉพาะเจาะจง
3. เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ มีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์

สังคม และสติปัญญา



4. เป็นกิจกรรมที่ไม่บังคับ ผู้เข้าร่วมต้องสนใจสมัครใจ ตามความพึงพอใจของตนเอง
5. เป็นกิจกรรมที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ขัดต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี

วัฒนธรรมอันดีงาม

6. เป็นกิจกรรมเสริมสร้างความสามัคคี ไม่สร้างความแตกแยกในสังคม
7. เป็นกิจกรรมที่ไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน สาธารณสมบัติ สิ่งแวดล้อม

และทรัพยากรของชาติ

8. เป็นกิจกรรมที่ไม่ใช่อบายมุข อันอาจทำให้ผู้กระทำเสียหาย เสียสุขภาพ เกิดโทษ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

ประโยชน์ของนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการ เป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิต มีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม พอสรุปประโยชน์ของนันทนาการได้ดังนี้

1. ส่งเสริมสุขภาพทางกาย กิจกรรมนันทนาการประเภทการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แข็งแกร่ง คล่องแคล่ว เพิ่มสมรรถภาพทางกาย
2. ส่งเสริมสุขภาพจิต การร่วมกิจกรรมนันทนาการ ทำให้ผู้เข้าร่วมได้ผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ คลายความวิตกกังวล เกิดความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน
3. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง กระตุ้นให้มีความกล้าแสดงออก
4. ส่งเสริมให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ มีทักษะเพิ่มขึ้น เพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมที่ตนสนใจ
5. ส่งเสริมสังคม ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ ร่วมประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร
6. ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดปัญหาสังคม ลดปัญหาอาชญากรรม ไม่หมกมุ่นกับอบายมุขทั้งหลาย
7. ส่งเสริมสัมพันธภาพในองค์กร สนับสนุนกิจกรรมภายในหน่วยงาน เกิดการพัฒนาบุคลากร
8. ส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว การร่วมกิจกรรมภายในครัวเรือน ทำให้ใกล้ชิด มีความสามัคคี เกิดความเข้าใจ เกิดความรัก ความอบอุ่น เพิ่มมากขึ้น
9. ส่งเสริมการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ สาธารณประโยชน์ ร่วมปลูกฝังให้ทุกคนรักโลก ลดภาวะโลกร้อนด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การปลูกป่า การรณรงค์แยกขยะ การลดการใช้พลังงานอย่างฟุ่มเฟือย เป็นต้น

ประเภทของนันทนาการ

การแบ่งประเภทของนันทนาการ แบ่งโดยสถานที่ หน่วยงาน และกลุ่มเป้าหมายของการจัดกิจกรรมพอแบ่งได้ดังนี้ (สุชาติ ทวีพรปฐมกุล, 2545 : 78)

1. นันทนาการสาธารณะ (Public Recreation)

นันทนาการสาธารณะ เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมจำนวนมาก โดยไม่ได้มุ่งหวังกำไร หน่วยงานที่รับผิดชอบส่วนใหญ่จะเป็นหน่วยงานของสังคม เช่น นันทนาการในโรงเรียน นันทนาการในชุมชน นันทนาการในโรงพยาบาล นันทนาการในสวนสาธารณะ ห้องสมุด ศูนย์เยาวชน ฯลฯ ซึ่งหน่วยงานของรัฐที่รับภาระดำเนินการ เช่น กรมป่าไม้ เทศบาล จังหวัด อำเภอ ตำบล ห้องสมุด จังหวัด เทศบาล ลักษณะกิจกรรมของนันทนาการสาธารณะนั้น มีจุดประสงค์เพื่อให้ประชาชนหรือชุมชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเท่าเทียมกัน และจัดกิจกรรมในสถานที่สาธารณะทั่วไป

2. นันทนาการเอกชน (Private Recreation)

นันทนาการเอกชน เป็นกิจกรรมนันทนาการที่จัดโดยหน่วยงานของเอกชน สมาคม มูลนิธิ เช่น สมาคมศิษย์เก่า สมาคมวาย เอ็ม ซี เอ สมาคมไลออน สโมสรกีฬา ฯลฯ ซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการเอกชนนี้ เริ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อผลกำไรอยู่บ้างแต่ไม่มากนัก และจะมุ่งจัดให้แก่สมาชิกของหน่วยงานนั้นๆ เป็นอันดับแรก

3. นันทนาการกึ่งสาธารณะ (Semi - public Recreation)

นันทนาการกึ่งสาธารณะ เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานหรือองค์กรจัดให้แก่บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับองค์กรนั้นๆ เช่น การรถไฟ การไฟฟ้า องค์กรโทรศัพท์ ฯลฯ จะมุ่งเน้นที่จัดเพื่อเป็นสวัสดิการแก่เจ้าหน้าที่ พนักงาน หรือบุตร - หลาน ซึ่งการจัดมีได้มุ่งหวังผลกำไร

4. นันทนาการธุรกิจ (Commercial Recreation)

นันทนาการธุรกิจ ผู้จัดกิจกรรมนันทนาการประเภทนี้เป็นบริษัท ห้างร้านที่มีจุดมุ่งหมายในการจัดตั้งเพื่อประกอบกิจกรรมนันทนาการในเชิงธุรกิจ มุ่งเน้นผลกำไรที่ได้จากการจัดกิจกรรมนันทนาการชนิดนั้นๆ เช่น กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมกีฬา กิจกรรมทางโทรทัศน์ เกมโชว์ ศูนย์สุขภาพ สโมสรกีฬา สระว่ายน้ำ โรงภาพยนตร์ เป็นต้น

5. นันทนาการส่วนบุคคลและครอบครัว (Individual and Home Recreation)

นันทนาการส่วนบุคคลและครอบครัว เป็นกิจกรรมภายในของครอบครัว หรือบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่ทำกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อความเพลิดเพลินโดยเฉพาะกับหมู่ญาติมิตร

ซึ่งแต่ละกลุ่มเป้าหมายเหล่านี้อาจจัดกิจกรรมที่มีอยู่อย่างหลากหลายชนิดแตกต่างกันไปดังเช่น

1. การเล่นเกม ซึ่งมีกีฬาทั้งในร่ม กีฬากลางแจ้ง กีฬาประเภทบุคคล กีฬาประเภททีม กีฬาใช้อุปกรณ์ กีฬาไม่ใช้อุปกรณ์ อาทิเช่น หมากรูก หมากฮอส บาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ว่ายน้ำ ฯลฯ

2. งานอดิเรก บางชนิดของงานอดิเรกเป็นกิจกรรมนันทนาการ อาทิเช่น การสะสมเหรียญ การสะสมชนบัตร การสะสมแสตมป์ การสะสมพระเครื่อง การสะสมรูปภาพ การสะสมของโบราณ การเลี้ยงปลาทูสวยงาม การเลี้ยงกล้วยไม้ การเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

3. การเล่นดนตรี การชมดนตรี เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ให้ความเพลิดเพลิน เช่น การร้องเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การแต่งเพลง การชมการแสดงคอนเสิร์ต ฯลฯ

4. การร่วมกิจกรรมเข้าจังหวะต่างๆ เช่น การลีลาศ การฟ้อนรำ การรำวง การเล่นเพลงพื้นบ้านต่างๆ

5. การร่วมงานแสดงต่างๆ เช่น การแสดงละครการกุศล การแสดงนาฏศิลป์ การแสดงโขน ละคร ลิเก จี๊ว ฯลฯ

6. การทำงานด้านศิลปหัตถกรรม การใช้เวลาว่างด้วยการทำงานฝีมือต่างๆ เช่น การวาดภาพ การเย็บปักถักร้อย การประดิษฐ์ดอกไม้ การแกะสลัก การถ่ายรูป ฯลฯ

7. การทำกิจกรรมด้านภาษา กิจกรรมการสื่อความหมาย อาทิเช่น การแต่งบทประพันธ์ การแต่งโคลง กลอน กาพย์ การเขียนสารคดี การเขียนบทความ อีกทั้ง การอ่านหนังสือนิตยสาร นวนิยาย บทกวี ฯลฯ

8. กิจกรรมทัศนศึกษา การท่องเที่ยว การพักผ่อน การชมโบราณสถาน การดูนก การเดินป่า การล่องแก่ง ฯลฯ

9. กิจกรรมทางสังคม อาสาสมัคร บำเพ็ญประโยชน์ บำเพ็ญกุศล เช่น การพบปะสังสรรค์ ชุมนุมศิษย์เก่า งานสังคมสงเคราะห์ การพัฒนาชุมชน การเยี่ยมบ้านพักคนชรา การเลี้ยงเด็กกำพร้า ฯลฯ

10. กิจกรรมสืบสานวัฒนธรรม ประเพณี การร่วมสืบสาน สืบทอดวัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน ท้องถิ่น ของชาติ เช่น งานบั้งไฟ งานชักพระ งานไหลเรือไฟ งานชิงเปรต งานลอยกระทง งานสงกรานต์ งานขึ้นปีใหม่ ฯลฯ

หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ควรตัดสินใจเลือกให้เหมาะสมกับตัวเรา โดยมีหลักในการเลือกดังนี้

1. เลือกตามความสนใจ ถ้าสนใจทำกิจกรรมใด กิจกรรมนั้นย่อมนำซึ่งความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ทำด้วยความตั้งใจ ก็จะประสบผลสำเร็จ เช่น การฝึกเล่นเครื่องดนตรีชนิดต่างๆ การฝึกการวาดภาพ การฝึกงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ฯลฯ

2. เลือกตามความสามารถ ความถนัด การทำกิจกรรมโดยคำนึงถึงความสามารถ ความถนัด ย่อมไม่เกิดความเบื่อหน่าย และได้ผลดี

3. เลือกให้เหมาะกับสุขภาพร่างกาย การทำกิจกรรมควรดูให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่เกินกำลัง เช่น ถ้ามีโรคประจำตัว โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ ก็ใช้กิจกรรมที่ไม่หนักหรือรับคำแนะนำจากแพทย์ เพื่อจะได้ไม่ทำให้อาการของโรคกำเริบ

4. เลือกกิจกรรมที่ปลอดภัย บางครั้งกิจกรรมในบางอย่างอาจเสี่ยงอันตราย ก็ควรพิจารณาให้ดี เพื่อความไม่ประมาทเราถึงดเว้นไม่ร่วมกิจกรรมนั้นๆ

5. เลือกกิจกรรมให้เหมาะกับเพศ และวัย การทำกิจกรรมควรคำนึงถึงลักษณะส่วนบุคคล กิจกรรมบางชนิดเหมาะกับเพศชาย บางกิจกรรมเหมาะกับเพศหญิง หรือผู้สูงอายุ ไม่เหมาะกับกิจกรรมหรือกีฬาที่ใช้กำลังมาก

6. เลือกให้เหมาะกับฐานะและเศรษฐกิจ กิจกรรมบางอย่างต้องใช้ค่าใช้จ่ายสูง ทำให้สิ้นเปลือง เช่น การเล่นกอล์ฟ การเล่นเครื่องบินบังคับ การท่องเที่ยวต่างประเทศ จึงไม่เหมาะกับผู้มีรายได้น้อย หรือรายได้ปานกลาง จะทำให้เดือดร้อนถึงครอบครัว

7. เลือกให้เหมาะกับอาชีพ งานประจำ กิจกรรมควรสอดคล้องกับสายงานอาชีพ ถ้าทำงานหนักอยู่แล้วควรเลือกกิจกรรมเบาๆ อาทิเช่น การอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ การฟังเพลง แต่ถ้าทำงานนั่งโต๊ะประจำควรหากิจกรรมประเภทกีฬา หรือการออกกำลังกายกลางแจ้ง

8. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาและสถานที่ การทำกิจกรรมบางอย่างต้องเสียเวลามาก สถานที่ไกลเกินไปเสียเวลาในการเดินทาง สภาพแวดล้อมอาจไม่เหมาะสม เป็นต้น

9. เลือกกิจกรรมที่ไม่ผิดกฎหมาย กิจกรรมบางอย่างผิดกฎหมาย อาทิ การเล่นการพนัน การลักลอบทำกิจกรรมผิดกฎหมาย อาจถูกจับทำให้เสียเวลา เสียชื่อเสียง

10. เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับประเพณี วัฒนธรรม โดยกิจกรรมนั้นต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรม ประเพณีในท้องถิ่น อาทิเช่น การเดินร่ำ บางวัฒนธรรมไม่นิยมการถูกเนื้อต้องตัวกัน การอาบแดดที่ต้องเปลือยกาย เป็นต้น

11. เลือกกิจกรรมต้องดูความพร้อมทางอุปกรณ์ กิจกรรมบางอย่างต้องมีอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องอำนวยความสะดวก ก่อนเริ่มกิจกรรมควรตรวจสอบความเรียบร้อย ความพร้อมของอุปกรณ์นั้นๆ

12. เลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ทำกิจกรรมแล้วทำให้เกิดความสุข เกิดประโยชน์ต่อชุมชน ต่อสังคมที่อยู่ อาทิเช่น การร่วมพัฒนาชุมชน การช่วยงานสภากาชาด การรณรงค์ลดองสวยน้ำใส เป็นต้น