

กิจกรรมชื่อ **นิ้วเพื่อผ่อนคลาย**

จุดประสงค์ของกิจกรรม

1. เพื่อให้มีความผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรมอื่นต่อไป
2. เพื่อให้เกิดความเอื้ออาทรในกลุ่ม
1. เพื่อปรับร่างกายตรวจสอบการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
2. เพื่อลดอัตราตาในตน

ขั้นตอนของกิจกรรม

1. กระบวนกรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมล้างมือ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นแถวยาว 2 แถวๆละ 8 คน
3. กระบวนกรสาธิตการนวด
4. เริ่มกิจกรรมการนวดคนข้างหน้าจาก ไหล่สองข้างลงมาที่กระดูกสันหลัง นวดย้อนกลับไปไหล่ใหม่
5. นวดมาที่ขมับ ท้ายทอย หนึ่งศีรษะ จับเส้นให้ผ่อนคลายที่คอ
6. แต่ละแถวกลับหลังหันนวดให้เพื่อนที่นวดให้เรา
7. กล่าวขอบคุณหรือไหว้คนที่นวดให้
8. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมขยายแถว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนขึ้น
9. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยืนแยกเท้า เอามือดันเข้าหากันเหมือนท่าไหว้เทพพนม ต่อไปเอานิ้วประสานกันเหยียดมือลงไปที่เอว ค่อยๆเคลื่อนมือทั้งสองไป

ข้างหน้า ผ่านหน้า เลยศีรษะแยกมือออกจากกัน
ค่อนๆเคลื่อนมือชิดตัว

10. ต่อไปกำมือทั้งสองข้างโดยใช้แขนขวาทับแขน
ซ้ายขวาอยู่ในระดับอก ค่อยๆเคลื่อนแขนทั้งสอง
ขึ้นเหนือศีรษะ เอามือแยกจากกัน ค่อยๆวางมือลง
ข้างตัว
11. ทำต่อไปคล้ายท่าเดิมแต่กำมือทั้งสองข้างโดยใช้
แขนซ้ายทับแขนขวาอยู่ในระดับอก ค่อยๆเคลื่อน
แขนทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ เอามือแยกจากกัน
ค่อยๆวางมือลงข้างตัว
12. สรุปกิจกรรมโดยระดมความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วม
กิจกรรม

การประเมินผลกิจกรรม

การให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์

เพลงเบาๆสำหรับ body scan (มีในเครื่องผมแล้วครับ)

อาจารย์ขจิต ฝอยทอง

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน