

## กิจกรรม] ที่ไม่ควรพลาด !! สำหรับปิดเทอม

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2552

### เรียนศิลปะป้องกันตัว

สังคมสมัยนี้ มีภัยมีผู้รบกวน ยิ่งเป็นผู้หญิงด้วยแล้วยิ่งต้องระวังตัวเป็นพิเศษ เรียนเทคนิคการป้องกันตัวไว้ให้พอแม่อุ่นใจก็ไม่เลวนะ จะเลือกป้องกันตัวแบบไทยๆ อย่างมวยไทย หรือจะไปเรียนเทควันโด คาราเต้ หรืออินทรีนดหนอยก็ต้องเรียนไอคิโด ที่ฝึกได้ทุกเพศทุกวัย เน้นการป้องกันตัวทุกรูปแบบ ที่สำคัญมีวิธีป้องกันตัวสำหรับผู้หญิง โดยไม่ต้องใช้กำลังตัวเองมากด้วย อยากูรตองไปลอง

### ทำงานพาร์ทไทม์..หารายได้

เมื่อไปเที่ยวมากหนัก ก็มาหางานทำเพิ่มประสบการณ์และรายได้กัน ที่ฮิตๆ ก็นี่เลย! เป็นพนักงานประจำร้านอาหารตามห้างสรรพสินค้า สเวนเซนส์, พิซซา, สاربัส, แมคโดนัลด์ จะบอกว่า นอกจากจะได้เงินค่าขนมลดภาระที่บ้านแล้ว การทำงานเหล่านี้จะเป็นประสบการณ์ที่ดี และเป็นประโยชน์กับการทำงานในอนาคตด้วยละ

### ทำธุรกิจ..หาเงินค่าขนม

ว่างๆ ช่วงนี้ลองสำรวจข้าวของในบ้านสิ ว่ามีเสื้อผ้าหรือของใช้สภาพดีอันไหนบ้างที่ไม่ได้ใช้แล้ว ลองรวบรวมไว้ แลวนัดเพื่อนๆ เปิดท้ายขายของกัน ไม่วาจะเป็นที่สยามตอนค้าๆ โลตัสพระราม 4 ปีกชี สะพานควาย หรือตลาดนัดจตุจักรก็ได้ งานนี้ได้ทั้งเงินและประสบการณ์ แถมสนุกด้วยนะเออ

### เดินถนนข้าวสาร ดูของรายทาง

ปิดเทอมแล้วไม่ต้องกังวลว่า ต้องรีบกลับไปทำการบ้าน ได้เวลาเถลไถลแล้ว ไม่ต้องไปที่ไหนไกลเลย เพราะที่ถนนข้าวสาร มีกิจกรรม

✖

✖ ✖

✖

\_\_\_\_\_ ]

\_\_\_\_\_ ออก

\_\_\_\_\_ **เที่ยวทะเล..ฮาเฮ**

\_\_\_\_\_ ถ้าเปิดเทอมหนารอน ก็ไม่ควรพลาดที่จะไปทะเลนะจะ หอบชุดว่ายน้ำเก๋ๆ บิกินีตัวเก๋ๆ ไปเดินริมหาด เล่นน้ำทะเลใสๆ ที่หมู่เกาะสิมิลัน ไปอาบแดดริมชายหาดแฉะๆ หมู่เกาะพีพี ก็เก๋ไม่เบา.. หรือจะไปดำน้ำ ดูปะการังที่หาดกะตะ จ.ภูเก็ต ก็น่าสนใจดีนะคะ.. วาแล้ว ก็แพ็คกระเป๋า ออกเดินทางกันเลยยย

\_\_\_\_\_ **ตะลอนทัวร์กรุงเทพฯ**

\_\_\_\_\_ ไม่อยากไปเที่ยวไหนไกลๆ กลัวเหนื่อย กลัวเปลือง ช่วงบ้าน ห่วงแฟน ไม่เป็นไร เที่ยวในกรุงเทพฯ นี้แหละ ดีที่สุด ไปเลย จะเดินทาง ดากแอร์ เขาวัดใหญ่พระ แวะช้อปปิ้งของร้านมือสอง ชมพิพิธภัณฑ์ชานซิงศิลปะ สูดอากาศตามสวนสาธารณะ นั่งเรือล่องแม่น้ำเจ้าพระยา ถ่ายรูปรอบเกาะรัตนโกสินทร์ ลองลิ้มรสอาหารอร่อยๆ ที่ยังไม่ได้ไปไหนครบ แล้วไปลุยกันเลย

\_\_\_\_\_ **WebSite ข้อมูลท่องเที่ยวกรุงเทพฯ**

\_\_\_\_\_ **การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย** ✖ <http://203.155.220.230/Tourist.asp> ✖

\_\_\_\_\_ <http://www.bangkoktourist.com/> **ตะเวนกินของอร่อย**

\_\_\_\_\_ ;วิธีพักผ่อนง่าย ๆ ฉบับคลายเครียดช่วงปิดเทอม รวมกวนเพื่อนสนิทให้ครบ แล้วพากันไปกินกิน และกิน ที่ไหนวดี ร้านไหนเจ๋ง ไล่เก็บให้หมด หุ้งของหวาน ของคาว ขาว กวยเตี๋ยว เคก ไอศกรีม

✖ **ฝรั่ง ไทย จีน อยาไฮพลาด.. กัวร์ไคกินของอร่อยๆ นี้ละสุดยอดแลชีจรรย์ยาน**

\_\_\_\_\_ การออกกำลังกายด้วยการขี่จักรยานนี่ละ .. ไซเลยย สองข้างทางเป็นต้นไม้เขียวๆ สดชื่น แจ่มใส จะเป็นตอนเช้าอากาศดี ๆ รับวันใหม่ หรือจะเป็นตอนเย็น แดดตรมลมตก ดูพระอาทิตย์ตกดินก็ไม่เลวนา ชีแบบออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อ หรือชีแบบท่องเที่ยวเพลิดเพลินกับธรรมชาติ ดูบ้านดูเมืองรอบเกาะอยุธยา

\_\_\_\_\_ **ออกค่าย**

\_\_\_\_\_ ถ้าเบื่อการท่องเที่ยวที่หรูหรา ฟู่ฟ่า ลองชวนเพื่อนไปออกค่าย ทำกิจกรรมต่างจังหวัดกัน เพราะเดี๋ยวนี้มีโครงการออกค่ายของพี่ๆ มหาวิทยาลัย เช่น โครงการออกค่ายกับกลุ่มองค์กร NGO ก็มีที่นาสนใจเยอะแยะเลย ชวนชวนกันสักนิด รับรองว่าปิดเทอมนี้ได้เพื่อนใหม่กลับมาเพียบ เว็บไซต์ที่นาสนใจสำหรับเพื่อนๆ ที่อยากออกค่ายอาสาเพื่อสังคมก็มี ลองเข้าไปเช็คข่าวสารกันได้ ว่ามีค่ายอะไรที่เราสนใจบ้าง

\_\_\_\_\_ **โตตนา เล่นน้ำตก**

\_\_\_\_\_ ถ้าอยู่บ้านรอนๆ ก็ไปหาที่ดับร้อนกัน ลองเปลี่ยนบรรยากาศจากการเที่ยวทะเล ไปเที่ยวน้ำตกดูบ้าง อย่างน้ำตกที่ล่อชู จ.ตาก คุณจริงที่รักการท่องเที่ยวพลาดไม่ได้เลย เพราะเป็นน้ำตกขนาดใหญ่ อยู่ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าอุ้มผาง น้ำไหลแรงตลอดปีออกแนวผจญภัยหน่อยๆ จะนั่งรถ หรือล่องแพเข้าไปก็ได้ เห็นน้ำใสๆ นั่งหย่อนเท้าเล่น หรือกระโจนลงน้ำคลายร้อนกันก็มันส์ใจไปเลย

**อยู่วัดฝึกสมาธิ**

กิจกรรมนี้เหมาะสำหรับคนที่เบื่อสังคมเมืองที่วุ่นวาย และชีวิตที่เร่งรีบ ปิดเทอมหาเวลาปลื้กตัวเขาวัดสงบจิตใจกันดู วัดหลายแห่งมักจะจัดโครงการใหญ่ที่สนใจ ได้มาอาศัยอยู่ที่วัด 5 วันบาง 7 วันบาง ดินเขาสดชื่นดู เดินจงกรม นั่งวิปัสสนา นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมเริ่มต้นสูกันใหม่ หรือใครมีหัวครีเอต ตามวัดในต่างจังหวัด เขาก็มีกิจกรรมให้แฟนตมันวัดด้วยนะ

**ไปไหนไปกัน**

ช่วงเวลาหยุดพักยาวอย่างนี้ แนะนำให้ทำอะไรก็ได้ที่มีความสุข ที่ไหน เมื่อไรก็ได้ที่เคยคิดว่าตอนช่วงสอบ วายากจะทำ แล้วทำเสียให้หมด ถือเป็นภารกิจรางวัลกับตัวเองที่เหนื่อยมาทั้งเทอม ปิดเทอมชาร์ตพลังให้เต็มที่ เพื่อเตรียมพิตร่างกายและจิตใจไว้รับมือกับเทอมใหม่ไ้

## เที่ยวฟาร์มนกระจอกเทศ

วันไหนอากาศดี ขั้บรถไปเที่ยวฟาร์มนกระจอกเทศกัน ไม่ว่าจะเป็นที่ จังหวัดพิจิตร เพชรบูรณ์ ลพบุรี หรืออย่าง ที่ จ.เพชรบูรณ์ ที่ฟาร์มของ พล.ต. สนัน ที่มีลักษณะเป็นรีสอร์ทให้พักค้างคืน สุดอากาศดี มีบึงให้พายเรือ ขี่จักรยานหรือจะมาตั้งแคมป์ ท่ามกลางธรรมชาติ ชมไร่องุ่นและฟาร์มนกระจอกเทศ ชื่อของฝากกอนกลับบ้าน ลองจัดโปรแกรมเที่ยวสัก 2 วัน 1 คืน ก็สนุกสุดๆ แลว

## ชมเมืองโบราณ จ.สมุทรปราการ

เที่ยวเมืองโบราณที่เดียวก็คุ้มสุดๆ เพราะที่นี่ได้จำลองสถานที่ท่องเที่ยวโบราณสถานสำคัญ จากทุกภาคของประเทศ มาให้เที่ยวชมกันทั้งวัน ลองขั้บรถเที่ยวหรือเช่าจักรยานขี่รอบเมืองก็ได้ ศึกษาประวัติศาสตร์ ศิลปะวัฒนธรรมทั่วไทย แถมได้ถ่ายรูปกันเพลินเชียวละ

## สยาม โอเชียน เวิลด์

ช่วงที่สยามโอเชียน เวิลด์ เปิดใหม่ๆ น้องๆ คงกำลังชะม้กเข้มนกับการเรียนกันอยู่ ปิดเทอม ก็ได้โอกาสไปลองของใหม่กับโลกใต้ทะเลแล้ว ที่นี่มีปลาทะเลสวยๆ สัตว์ทะเลหน้าตาแปลกๆ ในบรรยากาศเย็นๆ ให้ได้ตื่นตากันถึง 7 โซน ล่าสุดเขาจัดกิจกรรมดำน้ำกับฉลามด้วย ปลาโตโตเด็ดขาด เอาดแล้วจะหาไม่เตือน (นะเออ)

## ไหว้พระเก้าวัด

ช่วงนี้ ทั้งภาครัฐและเอกชน กำลังรณรงค์ให้วัยรุ่นไทย หันมาใส่ใจ และใกล้ชิดพระธรรมกันมากขึ้น เอา! เกาะกระแสบกับเขาหน่อย ขอแนะนำให้ไปไหว้พระ 9 วัด ให้ได้บุญกันถวนหนา โดยเฉพาะวัดใน จ.อยุธยา เพราะที่นี่มีวัดสำคัญๆ มากมายอยู่ใกล้ๆ กัน สมั้คूरพรรคพวกนั่งรถไฟออกจากกรุงเทพฯ ช่วงสายๆ ไซเวลาประมาณชั่วโมงกว่าๆ ก็ถึง เหมาะสามลพาเที่ยววัดทั่วเมือง แวะกินกวยเตี๋ยวเรืออยุธยาอนกลับ ก็สนุกไปอีกแบบ

## เวิร์ก แอนด์ ทราเวล

อยู่ประเทศไทยร้อนนัก หนีไปเปิดโลก กับกิจกรรม เวิร์ก แอนด์ ทราเวลดีกว่า เพราะกิจกรรมนี้ น้องๆ จะได้ฝึกทั้งทักษะการทำงาน พร้อมกับได้เงินค่าตอบแทน ที่มาจากนำพ้กนำแรงตัวเอง แถมให้รางวัลชีวิตด้วยการได้เที่ยว งานนี้ได้ทั้งฝึกภาษาและการใช้ชีวิต ยอมลงทุนสักนิด กำไรชีวิตก็รออยู่ตรงหน้า สนใจก็ไม่ยาก หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

## เป็นล่าม

คุณไหนที่มั่นใจในวิทย์ายุทธ์ทางภาษามากๆ แนะนำให้ลองหารายได้เสริมจากการเป็นล่ามดู งานนี้หาได้ไม่ยาก ลองศึกษาได้จากคุณครูสอนภาษาที่โรงเรียน หรือจากบริษัทรับงานโดยตรง ซึ่งก็ต้องทำใจกันหน่อย เพราะบริษัทห้กค่าเปอร์เซนต์ไปบ้าง แต่คุ้ม เพราะประสบการณ์แบบนี้ ทาหาความสามารถมากๆ เลยคะ สำหรับผู้ที่สนใจอาชีพล่าม ลองเข้าไปหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.tisprinting.com> หรือวา โปสัดแนะนำตัว เพื่อหารายได้เสริมได้ทีนี้เลย

## . ล่องแก่ง

ถ้าชีวิตรักความท้าทาย อย่ามัวแต่กั้ล้าๆ กั้ลั้ๆ ปิดเทอมทั้งที่ไปล่องแก่งกันดีกว่า ได้ล่องเรือ ผ่านแก่งหิน สายน้ำเชี่ยว ชีวิตมีรสชาติดีออก เส้นทางที่นาสนใจก็มี ล่องแมกลอง ที่ล่อชู ล่องแก่งเมืองกาญจน์ ล่องออบหลวง จ.เชียงใหม่ แตนแนะนำว่า ควรศึกษาช่วงเวลาและการพายเรือ

อย่างปลอดภัยก่อน ..เมื่อพร้อมแล้ว ก็ ลุยยย...

## Backpack.. แบกเป้แนวชาลุย

ปิดเทอมนี้ แบกเป้คู่ใจพร้อมหยิบเพื่อนสัก 3-4 คน ไปเที่ยวสไตล์ติดดิน เอามั่นส์กันดีกว่า มีทุนน้อย ก็ไปลุยที่ฮิปๆ อย่างทิเบต ญี่ปุ่น จีน หรือไม่กี่ไปภูฏานนั่นเลย (ที่ความฮิตยังไม่สร้างชา) ส่วนใครนิยมท่องเที่ยวไทยก็ไม่ควรพลาด กิจกรรมเดินป่า ป่าเขา พายเรือแควนนุ ซึ่งกิจกรรมเสื่อกุเขาเที่ยวกันสไตล์คนเอ็กซ์ตรีมสุดเหวี่ยงกันไปเลย

## ท่องเที่ยวเชิงเกษตร (Agrotourism)

อย่ามัวทำตัวเซย ไม่เคยไปเที่ยวชม ชิม ซื้อผลิตภัณฑ์สวนเกษตรละ ลองไปสัมผัสดู ได้ทั้งความรู้เกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรม และการประกอบอาชีพทางการเกษตรแบบรูลึก รูจริง จะชมสวนกาแฟ ดูการผลิต ชิมกาแฟสด หรือจะไปนั่งล่อเกวียน ชมการปลูกผัก ผลไม้ ไม้ดอกไม้ประดับ เก็บผลผลิตกันที่ศูนย์วิจัยพืชสวน จ.แพร่ ก็สนุกไม่แพ้กัน ลองหาข้อมูล แล้วไปเที่ยวกัน รับรองว่า ได้เที่ยวเพลินจนลืมกลับบ้านเน..

## ดูดาว ..เอาบรรยากาศ

ไปเที่ยวต่างจังหวัดทั้งที ไม่ว่าจะภูเขาหรือทะเล ควรหาโอกาสแหงนมองฟ้า ดูดาวยามค่ำคืน แล้วจะรู้ว่าบรรยากาศแบบนี้ ไม่ได้หาได้ง่ายๆ ในกรุงเทพฯ เลือกวันที่ท้องฟ้าโปร่ง ไม่มีเมฆ ฝนไม่ตก ดูดาวอยู่ริมหาด หรือตีมด้าบรรยากาศดาวเต็มฟ้า อยู่บนภูเขาสูงกับเพื่อนสนิท หรือคนรู้ใจ ชางนาอีกจจริงจัง

## กินอาหารบนแพ ริมน้ำ

ถ้าซีเกียจไปเที่ยวไหนไกลๆ ขอแนะนำให้ไปเที่ยวเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ จ.ลพบุรี หาที่กินเปลี่ยนบรรยากาศบ้าง จะไปรถยนต์ หรือจะใช้บริการการรถไฟ ก็สะดวกเหมือนกัน ที่นี่มีจุดชมวิวที่สวยงาม ที่สำคัญมีร้านอาหารในหนึ่งซิดๆ กินบรรยากาศบนแพริมน้ำด้วย

เกิดอากาศร้อนๆ ก็กระโจนลงน้ำเดี๋ยวนั้นเลยก็ยิ่งได้

## กินอาหารทะเล.. ไม่เห็นต้องไปถึงทะเล

ช่วงซัมเมอร์ ใครๆ ก็แห่ไปทะเลกัน ลองหนีผู้คนมาพักผ่อนสบายๆ แบบบรรยากาศชายทะเล ใกล้กรุงเทพฯ กัน ที่ดอนหอยหลอด จ.สมุทรสงคราม กินอาหารทะเลสดๆ รับลมโชย หรือขับรถไปเที่ยวบางปู จ.สมุทรปราการ มีร้านอาหารทะเลการ์ตูนตีความอร่อย เพียบบบบ มาชวงเย็นๆ ดูพระอาทิตย์ตก ถึงจะเป็นน้ำกร่อย แต่ขอรับรอง ทริปนี้ไม่มีกร่อยแน่จ๊ะ

## ดู. เรียนทำอาหาร เพิ่มเสน่ห์ปลายจวัก

ใครที่อยากเพิ่มเสน่ห์ให้กับตัวเอง การเรียนทำอาหารก็เป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง ปิดเทอมทั้งที่ น่าจะลองไปทำอาหารกันสักคอร์ส สองคอร์ส พอจะมีวิชาติดตัวเพิ่มดีกรีให้กับตัวเอง จะเป็นอาหารไทย หรือนานาชาติ ของว่าง ขนมอบ ไข่ทำกินที่บ้านหรือเป็นของขวัญสำหรับรูใจ ก็เป็นความคิดที่ดีนะจะ เขาครัวคราวหน้าจะได้มั่นใจขึ้น. **เรียนจัดดอกไม้**

เพิ่มความสดชื่นให้กับชีวิตและเติมสีสันให้กับวันว่าง ไปเรียนจัดดอกไม้กันดีกว่า เพราะนอกจากจะมีความสุข อยู่ท่ามกลางดอกไม้หลากสีแล้ว ยังช่วยเพิ่มเสน่ห์ให้กับผู้หญิงด้วยนะ เดียวนี้เขามีหลักสูตรการจัดให้เลือกตามใจชอบ ไม่วาจะเป็นการจัดแบบสากลที่สอนกันตั้งแต่พื้นฐาน จนถึงเป็นมืออาชีพ หรือทำเกเรียนการจัดแบบอิเคบานะ (Ikebana) แบบญี่ปุ่นก็อินเทรนขนาด

## เรียนต่อผ้า Quilt

ถักนิตดั่งกิเบือแล้ว ปักครอสติช กิ่งนุ่งๆ ลองมูเรียนต่อผ้า แบบ Quilt กัน ศิลปะการเย็บผ้าแบบตอๆ กันที่น่ารักมากๆ เลยละ ได้ใช้ทั้งจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ประดิษฐ์ผลงาน เป็นลวดลายต่างๆ ตามใจชอบ ทำเป็นปลอกหมอน ผ้าปูโต๊ะ หรือพลิกแพลงเป็นของขวัญ จากวันว่างไม่ซ้ำใครก็ยังได้ สนใจลองเขาดูเว็บไซด์ [pennyquiltclub.com](http://pennyquiltclub.com) จะ

## เรียนดนตรี

"คนใดไม่มีดนตรีก็ท้อ ในสันดานเป็นคนชอบกลั่น" ส่วนวันนี้ยังใช้ได้กับทุกยุคทุกสมัย ไม่อยากตกเทรนด์ก็ควรรหาคอร์สเรียนดนตรีกัน จะเรียนกีตาร์ไวโอลิน เปล่งอะคูสติคใสๆ ไวโอลิน เพิ่มความคลาสสิคให้ชีวิต หรือจะตีกลองเพิ่มเสน่ห์ก็เทไม่เบา หรือใครชอบร้องมากกว่า ก็มีโรงเรียนสอนร้องเพลงให้เลือกมากมาย ร้องเพลงเพลินพร้อมฝึกพลังเสียง เพิ่มพลังปอดไวไม่เสียหาย

## เรียนภาษา

เดี๋ยวนี้รู้ภาษาที่ 2 อย่างภาษาอังกฤษอย่างเดียวยังคงไม่พอแล้วละ ก็โลกเรานะหมุนเร็วออกอย่างนี้ ต้องตามกันให้ทันนะ วางๆ ก็ควรไปเรียนภาษาที่ 3 ที่ 4 เพิ่มเติมเอาไว้ จะเป็นภาษาจีน ญี่ปุ่น เกาหลี ฝรั่งเศส เยอรมัน ลวนดีและมีประโยชน์ทั้งนั้น เพราะการเรียนภาษา คือเรียนทั้งภาษาที่ใช้สื่อสาร และวัฒนธรรมของประเทศนั้นๆ ด้วย รู้อย่างนี้แล้ว ไปเรียนภาษาพัฒนาสมองซีกซ้ายกันเถอะ

## เรียนถ่ายรูป

นอกจากจะชอบโพสต์ท่าอยู่หน้ากล้อง คงจะดีไม่น้อย ถ้าได้เรียนรู้การเป็นช่างกล้องแท้ๆ ด้วยการเทคคอร์สสั้นๆ ช่วงปิดเทอม ไม่วาจะเป็นการถ่ายภาพด้วยกล้องดิจิทัล หรือกล้อง Manual ครัวคราวหน้าไปเที่ยวที่ไหนก็ได้เก็บภาพประทับใจสวยๆ ด้วยฝีมือตัวเองเิง

## เรียนถ่ายรูปได้ที่ไหนบ้าง

- สมาคมฝรั่งเศส เปิดสอนถ่ายภาพ แต่ต้องมีกล้องเป็นของตัวเอง เรียนทุกวันอาทิตย์ และแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับพื้นฐาน และระดับสูง คอารสสุ 4350 บาท สอบถามเพิ่มเติม โทร. 02-670-4200, 02-2132-122

- นิตยสารถ่ายภาพส่วนใหญ่จะจัดเวิร์คช็อปถ่ายรูป สำหรับคนที่สนใจ ลองโทรศัพท์ไปสอบถามกันดูนะคะ

ขอบคุณข้อมูลจากหนังสือ **KNOCK KNOCK**