

6 กิจกรรมดีๆ ที่แนะนำนักศึกษา มสธ. เมื่อต้องหยุดอยู่บ้านในช่วงวิกฤต "โควิด-19"

วรรณรัชช อุตระภิญโญ

นักศึกษา มสธ. ที่รักทุกท่าน ขณะนี้หลายหน่วยงาน หลายองค์กรปิดทำการ หลายคนต้องอยู่บ้านตามที่รัฐบาลประกาศขอความร่วมมือ "อยู่บ้านช่วยชาติ" บางท่านอาจรู้สึกเบื่อ ไม่รู้จะทำอะไรดีออกไปไหนก็ไม่ได้ พบปะใครก็ไม่ได้ แล้วจะทำอะไรดีที่ไม่น่าเบื่อวันนี้เรามีกิจกรรมดีๆ มาแนะนำเสนอให้การอยู่บ้านของนักศึกษาทุกท่านมีความสุข และยังเกิดประโยชน์ด้วยค่ะ

1. อ่าน และทบทวนเอกสารการสอน มสธ. ตอนนี้อ่านเป็นโอกาสทองของนักศึกษาทุกท่านโดยเฉพาะท่านที่ไม่ค่อยมีเวลา ทำแต่งาน เวลาในการอ่านหนังสือแทบไม่มี นี่จะเป็นช่วงเวลาดีๆ ของท่านแล้ว ที่จะมีเวลาอ่านหนังสือได้ตลอดทั้งวัน (แนะนำวันละ 1-2 ชั่วโมงต่อวันก็เพียงพอค่ะ)

2. ศึกษาดูกิจกรรมการเรียนต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยได้ประกาศเลื่อนกำหนดวันจัดกิจกรรมทาง www.stou.ac.th ทั้งนี้เพื่อเราจะได้ทราบว่าต้องดำเนินการ และปฏิบัติตนอย่างไรในช่วงเวลาดังกล่าว

3. ทบทวนดูโครงสร้างการเรียนในหลักสูตรทั้งหมด ตรวจสอบตนเองเหลือกี่ชุดวิชาจะสำเร็จ การศึกษา และนำชุดวิชาที่เหลือทั้งหมดมาวางแผนการเรียนในภาคการศึกษาต่อไป จะลงทะเบียนจำนวน กี่ชุดวิชา วิชาอะไรบ้าง และจะเลือกแผนการศึกษาอย่างไร เพื่อให้ระยะเวลาการเรียนกับจำนวนชุดวิชาที่เหลือ มีความสอดคล้องกัน ซึ่งจะให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยกำหนด

นอกจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนข้างต้นแล้ว เรายังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่สนุกๆ มาแนะนำให้นักศึกษาทุกท่านนะคะ

4. จัดบ้าน ทำความสะอาดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย จัดเฟอร์นิเจอร์ให้เข้าที่เข้าทาง รื้อของที่ไม่จำเป็นหรือใช้ไม่ได้ทิ้งเพราะเก็บไว้ก็จะกลายเป็นขยะ แคมเปลืองเนื้อที่ ดูระเกะระกะไม่น่ามอง หรือของ บางอย่างที่ยังใช้ได้ก็ควรรวบรวมแล้วนำไปบริจาคให้คนอื่น ๆ ที่เค้าจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้

5. ออกกำลังกาย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย และยังเป็นโอกาสที่ได้ฟิตหุ่น วิธีออกกำลังกาย ในเว็บไซต์มีมากมายหลายรูปแบบลองค้นหากันดูนะคะให้ถูกจริตกับเรา รับรองว่าหลังจากหยุดไปหลายวัน เปิดงานมานักศึกษา มสธ. จะหุ่นดี สุขภาพร่างกายแข็งแรงพร้อมเรียนรู้ไปกับการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

6. สร้างงานอดิเรกที่เราชอบ เราถนัด ซึ่งอาจสร้างมูลค่าเป็นเงินให้กับเราได้ในอนาคต เช่น การเย็บปักถักร้อย การปลูกพืชผักสวนครัว การวาดรูป เป็นต้น ซึ่งผลงานเหล่านี้สามารถนำวางจำหน่าย ผ่านออนไลน์ หรือหากพ้นวิกฤต "โควิด-19" ก็สามารถสร้างเป็นธุรกิจเล็กๆ มีหน้าร้านเป็นของตัวเองได้

เมื่อมีโอกาสได้อยู่บ้านเป็นเวลานานๆ เราควรใช้เวลาที่ว่างให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่า ทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ผ่านมามันไหนไม่ดีปล่อยวางให้ผ่านพ้นไป นำมาเป็นเครื่องเตือนความจำ เป็นบทเรียนให้ อนาคตวันข้างหน้าที่สวยงาม 6 กิจกรรมที่แนะนำนี้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้งบของ ซึ่งเข้ากับ เศรษฐกิจของบ้านเราในปัจจุบันที่ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร เราควรสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเองด้วยการ "รู้จักกิน รู้จักใช้ รู้จักออม และใช้ชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท" ขอให้นักศึกษา มสธ. ทุกท่านโชคดี...