

รายงานวิชา 01999012 สุขภาพเพื่อชีวิต (10 คะแนน) ของ อ. ชัยวัฒน์ วามวรรธน์ คะแนนที่ได้.....

ชื่อ-สกุล นางสาว พรนัชชา แก้วชมเชย รหัสนิต 6621601085 หมู่ 701

ดิฉันเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี กำลังศึกษาในสาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ปัจจุบันอยู่ชั้นปีที่ 2 ฉันสนใจในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพยายามค้นหาสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเองจากการหางานอดิเรกทำโดยนอกรายงานเรียนแล้ว ดิฉันชอบฟังเพลง ดูซีรีส์ อ่านหนังสือและเล่นเกมส์ เวลาว่างมักจะใช้เวลาไปกับกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น ออกไปเดินเล่น ถ่ายรูป หรือแม้แต่ลองทำอาหารง่าย ๆ กินเอง ในการเตรียมความพร้อมทั้ง 3 ด้านนั้นดิฉันวางแผนไว้ว่า ดิฉันพยายามใช้จ่ายอย่างรอบคอบ ไม่ฟุ่มเฟือย และออมเงินเท่าที่ทำได้ จัดบันทึกรายรับรายจ่ายเพื่อควบคุมค่าใช้จ่าย

ในด้านเศรษฐกิจ ดิฉันให้ความสำคัญกับการวางแผนการเงินให้เพียงพอต่อการใช้จ่าย ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ว่าจะเป็นการจัดสรรเงินในแต่ละเดือนสำหรับค่าใช้จ่ายที่จำเป็น หรือการออมเงินเพื่ออนาคต นอกจากนี้ดิฉันยังมองหาวิธีเพิ่มรายได้เสริมเพื่อช่วยให้การเงินของตัวเองมั่นคงยิ่งขึ้นเช่น การขายของมือสอง เสื้อผ้าของตนเองที่ไม่ได้ใส่แล้วก็จะนำมาขายต่อ ดิฉันคิดว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับการบริหารการเงินตั้งแต่ตอนนี้จะช่วยให้ฉันมีทักษะในการจัดการการเงินในอนาคตได้ดีขึ้น ไม่เพียงแต่ช่วยให้มีเงินใช้ แต่ยังสามารสร้างประสบการณ์ในการหาเงินด้วยตัวเองอีกด้วย

ในด้านสังคมดิฉันให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รักษามิตรภาพกับเพื่อนและเปิดโอกาสให้ตัวเองได้รู้จักคนใหม่ๆ การทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆทำให้ดิฉันได้มีมุมมองที่มากขึ้น รู้จักแบ่งปันและปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ดิฉันพยายามเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเช่นกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น งานจิตอาสาต่างๆ พยายามช่วยเหลือผู้อื่นและปฏิบัติต่อคนอื่นด้วยความจริงใจ ดิฉันเชื่อว่าการมีสังคมที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อการใช้ชีวิต เพราะคนรอบข้างเป็นปัจจัยสำคัญที่จะคอยช่วยเหลือเราและพาเราไปเจอสิ่งที่ดี นอกจากนี้ยังพยายามใช้โซเชียลมีเดียอย่างเหมาะสม ไม่ให้กระทบต่อสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ในชีวิตจริงต่อเพื่อนและคนรอบข้างอีกด้วย ฉันจะแบ่งเวลาในการใช้งานโซเชียลมีเดียเพื่อไม่ให้เสียเวลาหรือเล่นมากเกินไป

ในด้านสุขภาพอนามัย ดิฉันพยายามดูแลตัวเองให้ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ โดยในแต่ละมื้อจะต้องมีสารอาหารที่ครบถ้วน 5 หมู่มีผักและเนื้อสัตว์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ แต่ก็ยังให้ตัวเองได้กินของโปรดบ้าง ฝึกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเช่น เดินหรือทำกิจกรรมที่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย และพยายามพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้มีแรงทำสิ่งต่างๆ ได้เต็มที่ ดิฉันเชื่อว่าการมีสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญในการใช้ชีวิตให้มีคุณภาพ เพราะหากร่างกายไม่พร้อมจะทำสิ่งใดก็คงจะไม่สามารถทำได้เต็มที่ นอกจากนี้ ยังพยายามจัดการความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสม เช่น การทำกิจกรรมที่ชอบหรือใช้เวลาพักผ่อนกับเพื่อน การดูแลจิตใจให้สดชื่นและแจ่มใส

การพัฒนาตัวเองในด้านต่างๆ ก็เป็นสิ่งที่ดิฉันให้ความสำคัญอย่างมาก ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนจะช่วยให้ดิฉันเติบโตทั้งในด้านทักษะและประสบการณ์ การวางแผนชีวิตทั้ง 3 ด้านทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านสุขภาพอนามัยถ้าหากมีการเตรียมความพร้อมในทุกด้าน ดิฉันเชื่อว่าจะสามารถเติบโตทั้งในเรื่องการเรียน การงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในอนาคต การตั้งเป้าหมายและความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆ จะช่วยให้สามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง โดยจะไม่ลืมที่จะเรียนรู้จากอดีตและพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นในทุกด้าน