

# พ่อนคลายไปกับ “คอร์สอนไลน์” และ: “การออกกำลังกาย”

เรียนรู้อิ่งใหม่ ๆ ผ่าน “คอร์สอนไลน์” หนึ่งในกิจกรรมคลายเครียดช่วง “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” ระหว่างเก็บตัวอยู่บ้านฝ่าวิกฤตการณ์โรคระบาดไปด้วยกันหลายองค์กรทั้งรัฐและเอกชนพร้อมใจเปิดคอร์สเรียนออนไลน์ฟรี

เริ่มต้นที่ “คอร์สภาษาอังกฤษ” เพิ่มทักษะภาษาอังกฤษเรียนภาษาจากมหาวิทยาลัยชื่อดังและสถาบันต่างๆ เช่น มหิดล จุฬาฯ ฯลฯ ตั้งแต่ ทักษะการฟัง การพูด อ่าน เขียน หรือเน้นเรื่องการสื่อสารเป็นหลัก เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ไปจนถึงภาษาอังกฤษขั้นสูง มีให้เลือกตามพื้นฐานและความสนใจของแต่ละคน



## เรียนทำอาหารฟรี!

#อยู่บ้าน #ไม่ตงงาน #สร้างรายได้

เมนูสร้างอาชีพกว่า 20+ เมนู

สอนสดผ่าน Facebook Live



สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาเปิดคอร์สแล้วครับ กับไลฟ์สดสอนทำอาหารออนไลน์ “อยู่บ้าน ไม่ตงงาน สร้างรายได้”

“คอร์สทำอาหาร” ปลุกความเป็นเชฟในตัวเอง สร้างสรรค์เมนูอาหารต่างๆ ผ่านคอร์สสอนทำอาหารออนไลน์นี้รับรองว่าคุณจะสามารถเรียนฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย มีหลายแห่งเปิดสอนทั้งอาหารคาวและขนมหวาน ตลอดจนเมนูสุขภาพ อาหารนานาชาติต่างๆ

“คอร์สงานช่าง” โดยกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน เปิดคอร์สให้เรียนออนไลน์ฟรีถึง 15 อาชีพได้แก่ ช่างซ่อมรถจักรยานยนต์ ช่างซ่อมรถยนต์ ช่างเชื่อมไฟฟ้า ช่างซ่อมเครื่องรับโทรทัศน์ การตรวจซ่อมไม้ตบัก ช่างเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น สำหรับรายละเอียดติดตามได้ที่ผ่านเว็บไซต์ของกรมฯ

### “คอร์สถ่ายภาพ”

แบรนด์กล้องชื่อดังไม่ว่าจะเป็น Leica, Nikon หรือ Olympus เปิดคอร์สถ่ายภาพเบื้องต้นทางออนไลน์ฟรี เกี่ยวกับการถ่ายภาพบุคคล ภาพสัตว์ ภาพวิวธรรมชาติ พร้อมเผยแพร่เทคนิคต่างๆ เปิดมุมมองใหม่ๆ เป็นความรู้ติดตัวไว้ถ่ายรูปสวยๆ นอกจากนี้ยังมีคอร์สเพิ่มทักษะเกี่ยวกับโปรแกรมกราฟิกตระกูล Adobe เป็นต้น

หรือ กิจกรรมคลายเครียดด้วยการ “ออกกำลังกาย” ที่ปรับวิถีจากการ “เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน” งดการออกกำลังกายในสถานที่สาธารณะซึ่งเสี่ยงต่อการแพร่กระจายของเชื้อไวรัส เปลี่ยนมาออกกำลังกายในพื้นที่ส่วนตัวอย่างในห้องหรือรอบรั้วในบริเวณบ้าน

นพ.บัญชา คำของ รองอธิบดี



สมาคมกีฬาจักรยานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เปิดแคมเปญ "ปั่นในบ้าน ต้านโควิด" โดยนำนักกีฬาจักรยานทีมชาติไทย เช่น "บีช" ร้อยโทหญิง จุฑาธิป มณีพันธุ์, จาย อังค์สุธาสาวิทย์ มาเป็นผู้นำปั่น ผ่านแอปพลิเคชัน Zwift ในรูปแบบ Watopia Tick Tock

กรมอนามัย ให้คำแนะนำว่าการออกกำลังกายที่บ้าน ควรเน้นความเหมาะสม ตามบริบทของผู้ออกกำลังกาย อุปกรณ์ สถานที่ หากไม่มีอุปกรณ์ หรือพื้นที่ อาจเลือกชนิดการออกกำลังกาย ที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก ออกกำลังกายแบบง่ายๆ เช่น การเดินเร็วรอบๆ บ้าน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก โยคะ ฝึกความแข็งแรงแบบบอดี้เวท ยกน้ำหนัก โดยอาจใช้ขวดน้ำแทนได้ ทำงานบ้าน หรือเปิดยูทูบดูตัวอย่างการออกกำลังกาย

สิ่งสำคัญในการออกกำลังกาย ต้องสม่ำเสมอให้ได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที เพียงเท่านี้ก็จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดี ■