**ตัวอย่างการสอดแทรกการฝึกฝนทักษะภาษาอังกฤษด้วยตนเองเข้ากับกิจวัตรประจำวัน 2**

ตามที่ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างการสอดแทรกการฝึกฝนทักษะภาษาอังกฤษด้วยตนเองเข้ากับกิจวัตรประจำวันไปแล้วในบทความก่อนหน้า โดยเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการผสมผสานการเล่นเกมเข้ากับการใช้เวลากับครอบครัว เพื่อเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเองไปพร้อมกับการเพิ่มความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ในบทความนี้ ผู้เขียนจะขอยกตัวอย่างการสอดแทรกการฝึกฝนภาษาอังกฤษเข้ากับการทำกิจกรรมหนึ่งซึ่งคนส่วนใหญ่จะต้องทำทุกวัน นั่นคือ ช่วงเวลาของการเดินทาง นั่นเอง

ดังที่ผู้เขียนได้เคยแนะนำให้ผู้เรียนที่ต้องการหาเวลาฝึกฝนภาษาอังกฤษได้ลองร่างตารางกิจวัตรประจำวันเป็นรายสัปดาห์ เพื่อหาช่วงของเวลาที่จะผสมผสานกิจกรรมการฝึกภาษาอังกฤษเข้ากับกิจวัตรประจำวันของตนไปแล้วนั้น หากร่างออกมาแล้วพบว่า ตนเองใช้เวลาในการเดินทางจากบ้านไปที่ทำงานเป็นเวลา1 ชม. เราอาจจะรู้สึกว่าเวลาเพียง 1 ชั่วโมงคงไม่สามารถทำให้เราฝึกฝนภาษาอังกฤษอะไรได้ แต่ถ้าหากลองคูณจำนวนครั้งที่เราเดินทางต่อวัน เดือน ปี ซึ่งจะได้รายละเอียดดังนี้ คือ ไป-กลับ เท่ากับ 2 ชม./วัน, 10 ชม./สัปดาห์, 40 ชม./เดือน เราจะพบว่าเรามีเวลาถึง 40 ชม./เดือน ที่เราไม่ได้ใช้ทำประโยชน์อะไร นอกเสียจากหมดเวลาไปกับการเดินทาง เวลาจำนวน 40 ชม. ต่อสัปดาห์ เราจะสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นเวลาที่เราใช้ฝึกฝนทักษะทางภาษาอังกฤษอย่างไรได้บ้าง ในบทความนี้มีคำตอบที่อาจเป็นประโยชน์กับผู้เรียนดังนี้

ในระหว่างการเดินทาง หากจะฝึกฝนทักษะการอ่าน อาจจะเป็นการไม่สะดวกหรือไม่ปลอดภัย เนื่องจากจะต้องใช้สายตา จึงแนะนำว่าควรฝึกฝนทักษะการฟัง โดยลองจัดเก็บไฟล์เสียงภาษาอังกฤษเกี่ยวกับเรื่องที่ตนเองอยากฟังหรือมีความจำเป็นต้องฟัง โดยอาจจะเป็นบทสนทนา การบรรยายที่เกี่ยวข้องกับรายวิชาที่ตนเองกำลังเรียน หรือแม้กระทั่งเพลงภาษาอังกฤษ ลงในโทรศัพท์มือถือหรือเครื่องเล่นไฟล์เสียงขนาดพกพา แล้วเปิดฟังขณะเดินทาง โดยเลือกวิธีการฟังที่เหมาะสมและปลอดภัยกับลักษณะการเดินทางของตนด้วย ว่าโดยสารรถสาธารณะ หรือใช้รถยนต์ส่วนตัว หากโดยสารรถยนต์สาธารณะควรสวมหูฟังเพื่อเป็นการไม่รบกวนผู้อื่น หากใช้รถยนต์ส่วนตัว อาจเปิดออกลำโพงในรถยนต์ในระดับเสียงที่พอเหมาะ โดยที่เรายังคงได้ยินเสียงต่างๆบนท้องถนน เพื่อความปลอดภัยในการขับขี่

การฝึกฟังลักษณะนี้ยังสามารถทำได้ในทุกๆขณะแม้มีเวลาว่างเพียงเล็กน้อย เช่น ช่วงเวลาพักทานข้าว ขณะรอทำกิจกรรมต่างๆระหว่างวัน หรือเวลาที่อยู่คนเดียว แล้วเราจะพบว่าแม้เวลาว่างเพียงเล็กน้อยระหว่างวัน เราก็สามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ได้หากเลือกกิจกรรมการฝึกทักษะภาษาอังกฤษที่เหมาะสม

**เกี่ยวกับผู้เขียน**: นภาภรณ์ งามวิไลพงศ์

* MA in Applied Linguistics (English Language Teaching)
* อาจารย์พิเศษคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
* อาจารย์ผู้ร่วมจัดกิจกรรม Club ต่างๆ ของศูนย์การเรียนรู้แบบพึ่งตนเอง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (พ.ศ. 2546-ปัจจุบัน)