



แผนการจัดการเรียนรู้ บูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

รายวิชา เน้นแนว รหัสวิชา ก21901

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

นางสาววรรณ บัญเจน

ครูอัตราจ้าง

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568

กลุ่มงานเน้นแนว

โรงเรียนสตรีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาร้อยเอ็ด

คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2561 เพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้ คุณธรรม ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ได้เต็มตามศักยภาพ

ดังนั้นสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริง กระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้กระบวนการคิด โดยผู้สอนจะต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้จัดบรรยากาศเชิงบวก สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนต้องการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ ลงมือปฏิบัติและสรุปเป็นองค์ความรู้ฝังแน่น ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเอง แล้วนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ครูผู้สอนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2561 จึงได้จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย

1. หลักสูตรแกนกลางฯกลุ่มสาระการเรียนรู้
2. ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้ การออกแบบหน่วยการเรียนรู้ตามแนวทางของ Backward

Design

3. คำอธิบายรายวิชา
4. โครงสร้างรายวิชา
5. ตัวชี้วัดการเรียนรู้รายวิชา
6. แผนการจัดการเรียนรู้
7. แบบประเมินผลการเรียนรู้
8. แบบสังเกตพฤติกรรม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า

แผนการจัดการเรียนรู้นี้จะประโยชน์แก่ครูผู้สอน ในการจัดการเรียนรู้และประเมินผลตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2561

สารบัญ

หน้า	
ความนำ	i
คำนำ	ii
สารบัญ	iii
สาระและวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว	
ตารางแสดงภาพรวมการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	
หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 1	
หน่วยการจัดกิจกรรม กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น	
• หน่วย เราและโลก	
• หน่วย การเรียนพัฒนาได้	
• หน่วย ชีวิตปลอดภัย	
• หน่วย การสื่อสารสองทาง	
หน่วยการจัดกิจกรรมแนะแนว ภาคเรียนที่ 2	
• หน่วย การเรียนพัฒนาได้	
• หน่วย รู้ทันอารมณ์	
• หน่วย เครือข่ายอาชีพ	
• หน่วย โรงเรียนของฉัน	
• หน่วย รักที่ปลอดภัย	
ภาคผนวก	
• รายชื่อคณะทำงาน โครงการพัฒนาหลักสูตรและแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฯ	ก
• รายชื่อคณะกรรมการร่างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฯ	ค
• รายชื่อคณะกรรมการปรับปรุง แก้ไขและเพิ่มเติม แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวฯ ครั้งที่ 1	ช

หน่วยการจัดกิจกรรม กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีความสุข

3.4 นักเรียนมีทักษะการดำรงชีวิตอย่างเป็นประโยชน์และปลอดภัย

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนรู้จักและเข้าใจคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ สามารถเลือกบริโภคและอุปโภคได้อย่างพอเพียง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

2.2 เลือกบริโภคและอุปโภคสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสมและพอเพียง

3. สาระสำคัญ

การเลือกอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันควรเลือกสรรตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่สภาพของตน

การสร้างความรู้เข้าใจแนวคิดเรื่องคุณค่าแท้

และคุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ

จะช่วยให้นักเรียนดำรงชีวิตอย่างพอเพียง

4. สาระการเรียนรู้

4.1 คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

4.2 การเลือกบริโภคและอุปโภคสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสมและพอเพียง

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงาน เรื่อง วางแผนการใช้ชีวิต กิน อยู่ ดู ฟัง

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 การตรวจใบงานแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 วิเคราะห์คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน

7.2 ระดมสมองเพื่อหาวิธีการในการบริโภคและอุปโภคสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างรู้เท่าทันถึงคุณค่าแท้

คุณค่าเทียม ตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

8. เวลา 3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น

หน่วยการจัดกิจกรรม กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเลือกอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันควรเลือกสรรตามความจำเป็นและเหมาะสมแก่สภาพของตน

การสร้างความรู้เข้าใจแนวคิดเรื่องคุณค่าแท้ และคุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ

จะช่วยให้นักเรียนดำรงชีวิตอย่างพอเพียง

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกคุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

2.2 เลือกบริโภคและอุปโภคสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสมและพอเพียง

3. สาระการเรียนรู้

3.1 คุณค่าแท้ คุณค่าเทียมของสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

3.2 การเลือกบริโภคและอุปโภคสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสมและพอเพียง

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูจำลองสถานการณ์ในห้องเรียนให้เป็นร้านจำหน่ายสินค้าอุปโภคบริโภค

ซึ่งมีตัวอย่างสินค้าวางอยู่หลากหลาย (หรืออาจใช้ภาพตัวอย่างสินค้า)

โดยสิ่งของที่จัดมานั้นควรมีความหลากหลาย มีประโยชน์มากน้อยต่างกัน ราคาต่างกัน มีชิ้นที่ราคาใกล้เคียงกับ 500 บาท และเกิน 500 บาทด้วย

4.2 ให้นักเรียนสมมุติว่านักเรียนมีเงินคนละ 500 บาท ซื้อสินค้าที่ครูจำลองไว้

พร้อมทั้งลงรายการสินค้าในตอนต้นที่ 1 ของใบงาน เรื่อง คุ่มค่าหรือไม่

4.3 แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์รายการสินค้าที่แต่ละคนซื้อ

แต่ละชิ้นมีคุณสมบัติด้านเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นหรือไม่ อย่างไร

ให้นักเรียนนำผลที่เพื่อนๆในกลุ่มช่วยกันวิเคราะห์มาลงบันทึกในใบงานของนักเรียนแต่ละคน

จากนั้นให้กลุ่มร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการวิเคราะห์ของประโยชน์สินค้าว่า

หากนักเรียนต้องเลือกสิ่งของเพื่ออุปโภคบริโภค นักเรียนควรมีแนวทางอย่างไรบ้าง ให้ตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้ โดยครูเชื่อมโยงเพื่อช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่า ในการเลือกซื้อ

เลือกใช้สิ่งของต่างๆเพื่ออุปโภคและบริโภคอย่างฉลาดจะต้องเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนในการดำรงชีวิต

เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองด้านความสามารถ อารมณ์ สังคม เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและคนอื่นๆ และสังคม

4.5 ครูถามว่า เมื่อนักเรียนเห็นสิ่งของที่ราคาเกิน 500 บาท มีใครซื้อหรือไม่ คนที่ไม่ซื้อเพราะเหตุใดจึงไม่ซื้อ ครูให้นักเรียนสรุปข้อคิดที่ได้ และครูเชื่อมโยงให้นักเรียนเห็นความสำคัญของความเป็นไปได้ ซึ่ง หมายความว่า ในการใช้จ่ายควรคำนึงถึงความเหมาะสมด้านศักยภาพ ตามสภาพเศรษฐกิจ สถานภาพของนักเรียน และไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

4.6 ให้นักเรียนสรุปข้อคิดในการเลือกใช้สิ่งอุปโภคบริโภคที่ได้จากกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 2

4.7 ให้นักเรียนดูคลิปโฆษณาเครื่องดื่ม Be-ing

ซึ่งเป็นตัวอย่างโฆษณาสินค้าที่แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลในการโน้มน้าวให้ผู้บริโภคซื้อ โดยบอกคุณค่าที่เกินจริง

4.8 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ดู ฟัง อย่างไรไม่ให้ถูกหลอก ข้อ 1 และ 2

4.9 ครูสุ่มถามคำตอบของนักเรียน และร่วมกันอภิปราย เพื่อเฉลยคำตอบ

4.10 ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่องคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

4.11 ให้นักเรียนร่วมกันสรุป ข้อเรียนรู้ที่ได้

4.12 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง ดู ฟัง อย่างไรไม่ให้ถูกหลอก ข้อ 3 และ 4

4.13 ครูสุ่มถามคำตอบ และใช้คำถามเชื่อมโยงให้นักเรียนคิดวิเคราะห์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ว่า สินค้าอุปโภคบริโภค ตลอดจนสื่อต่างๆที่เราพบเห็นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อโฆษณา เหล่านั้น เป็นการนำเสนอคุณค่าของสินค้าในแง่มุมต่างๆ มีทั้ง “คุณค่าแท้” และ “คุณค่าเทียม” ดังนั้นในการเลือกซื้อ เลือกอุปโภคบริโภค นักเรียนควรคำนึงถึงความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้

ชั่วโมงที่ 3

4.14 ครูและนักเรียนทบทวนกิจกรรมในชั่วโมงก่อนหน้า

4.15 ครูสนทนากับนักเรียน ถึงเรื่องการใช้ชีวิตของผู้คนในปัจจุบันเป็นอย่างไรบ้าง และเศรษฐกิจขณะนี้เป็นอย่างไรมาก่อนนักเรียนจะใช้ชีวิตอย่างไรให้เหมาะสมกับเศรษฐกิจในยุคนี้อย่างมีความสุข

4.16 ให้นักเรียนดูภาพหลอดยาสีฟันของในหลวงที่ท่านทรงใช้จนหมด (ไม่ต้องบอกว่าเป็นของใคร) ถามความรู้สึกและความคิดเห็น ว่าผู้ใช้เป็นคนอย่างไร ครูเฉลยว่าเป็นของในหลวง

4.17 ให้นักเรียนเขียนตอบในใบงาน เรื่อง ความรู้สึกของฉันต่อภาพนี้

4.18 ครูสุ่มถาม และให้นักเรียนสรุป ครูเชื่อมโยงเพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการประหยัด

4.19 ให้นักเรียนอ่านใบความรู้ เรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

4.20 ให้นักเรียนวางแผนการใช้ชีวิต การกิน การอยู่ การดู การฟัง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้แนวทางง่ายๆ คือความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ และเขียนลงในใบงาน เรื่อง การวางแผนใช้ชีวิต กิน อยู่ ดู ฟัง

5 .สื่อ/อุปกรณ์

- 5.1 สิ่งของอุปโภคบริโภค ประมาณ 20 ชิ้น
- 5.2 ใบงาน เรื่อง คุ่มค่าหรือไม
- 5.3 คลิปโฆษณาเครื่องดื่ม Be-ing
- 5.4 ใบงาน เรื่อง ดู ฟัง อย่างไรไม่ให้ถูกหลอก
- 5.5 ใบความรู้ เรื่อง คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
- 5.6 ใบงาน เรื่อง ความรู้สึกของฉันท่อภาพนี้
- 5.7 ใบความรู้ เรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- 5.8 ใบงาน เรื่อง การวางแผนใช้ชีวิต กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

- 6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
- 6.1.2 ตรวจใบงานแต่ละแผน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปราย แสดงความคิดเห็นและส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม หรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้คุณภาพ
ผ่าน	สามารถบอกแผนการใช้ชีวิตในการ กิน อยู่ ดู ฟัง อย่างพอเพียง ด้านละ 2 ข้อขึ้นไป
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกแผนการใช้ชีวิตในการ กิน อยู่ ดู ฟัง อย่างพอเพียง ด้านละ 2 ข้อขึ้นไป

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมกิน อยู่ ดู ฟังเป็น

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง คุ่มค่าหรือไม่

ส่วนที่ 1 คำแนะนำ : ให้นักเรียนนำรายการสินค้า ราคา พร้อมเขียนเหตุผลที่ซื้อลงในใบงานพร้อมรวมจำนวนเงิน

ที่	รายการสินค้า	ราคา(บาท)	เหตุผลที่ซื้อ
1			
2			
3			
4			
	รวมเป็นเงิน(บาท)		

ส่วนที่ 2 คำแนะนำ : ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ประโยชน์ของสิ่งของที่แต่ละคนเลือกซื้อ
ว่ามีประโยชน์ในด้านต่างๆอย่างไร แล้วบันทึกผลการวิเคราะห์ลงในใบงานของแต่ละคน

รายการ	เป็นประโยชน์ต่อตนเองด้าน				เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น
	ความรู้สึก	การศึกษา/ การงาน	สุขภาพ	อื่นๆ (ระบุ)	

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมกิน อยู่ ดู ฟังเป็น

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น

ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง ดู ฟัง อย่างไรไม่ให้ถูกหลอก

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นดังต่อไปนี้

1. ผลិតภณทีในโฆษณาใช้ได้ผลจริงตามทีคำโฆษณาจริงหรือไม่ พร้อมบอกเหตุผล

.....

.....

- 2 ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าสรรพคุณหรือคุณค่าของสินค้าทีกล่าว/แสดงภาพ ในโฆษณา ว่าเป็น “คุณค่าแท้”(ประโยชน์ทีได้รับจากสิ่งนั้นโดยตรง) หรือ “คุณค่าเทียม” (ไม่ใช่ประโยชน์ทีได้จากสิ่งนั้นโดยตรง)

ข้อความ/เสียง/ภาพ ทีสื่อสารออกมา	คุณค่าแท้	คุณค่าเทียม
“ผู้ชายก็ดูดีได้”		
“อวยอ่ย”		

3. ให้อยกตัวอย่างสินค้าทีโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ มา 1 ตัวอย่างพร้อมทั้งวิเคราะห์ “คุณค่าแท้” “คุณค่าเทียม” สื่อโฆษณา เรื่อง.....

ข้อความ/เสียง/ภาพ ทีสื่อสารออกมา	คุณค่าแท้	คุณค่าเทียม

4. ควรใช้หลักการใดในการ ดู ฟัง สื่อต่างๆ เพื่อ ไม่ให้ถูกหลอก

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโตอธิบายไว้ในวิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียมว่า

คุณค่าแท้

หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่สนองความต้องการของชีวิตของมนุษย์ โดยตรงหรือที่มนุษย์นำมาใช้แก้ปัญหาของตนเพื่อความดีงามและความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิตหรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนเองและผู้อื่น เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ประโยชน์สำหรับหล่อเลี้ยงร่างกาย ให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลแก่การบำเพ็ญกิจ หน้าที่ รถยนต์ช่วยให้เดินทางได้รวดเร็ว เกื้อกูลแก่การปฏิบัติกิจการงาน ความเป็นอยู่ การบำเพ็ญประโยชน์สุข ครอบงำเอาความสะกดก ปลอดภัย แข็งแรง ทนทาน เป็นต้น

คุณค่าเทียม หรือคุณค่าพอกเสริม

หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งทั้งหลายที่มนุษย์พอกพูนให้แก่สิ่งนั้น เพื่อปรนเปรอการเสพส่วยเวทนา หรือเพื่อเสริมราคาเสริมขยายความมั่นคงยิ่งใหญ่ของตัวตนที่ยึดถือไว้ คุณค่านี้อาศัยค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่าคุณค่าสนองตัณหาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนานเป็นเครื่องแสดงฐานะความโก้ หรูหรา รถยนต์เป็นเครื่องวัดฐานะ แสดงความโก้ มั่งมี มุ่งเอาความสวยงามและความเด่น เป็นต้น

(ปรับปรุงจาก <http://www.dhammaforever.com/>)

ความรู้สึกของฉันที่มีต่อภาพนี้

ข้อคิด/แบบอย่างที่ได้รับ

ใบความรู้กิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมกิน อยู่ ดู ฟังเป็น

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ใบความรู้ เรื่อง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดนานกว่า 25 ปี ตั้งแต่ก่อนเกิดวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ และเมื่อภายหลังได้ทรงเน้นย้ำ แนวทางการแก้ไขเพื่อให้รอดพ้น และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง

มีหลักพิจารณา ดังนี้

กรอบแนวคิด

เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็นโดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัยและวิกฤติ เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา

คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กัน ดังนี้

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

เงื่อนไข การตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

1. เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ
2. เงื่อนไขความธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

แนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

(ที่มา http://www.prdnorth.in.th/The_King/justeconomic.php)



แนวทาง กิน อยู่ ดู ฟัง
ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอ
เพียง

เป็นประโยชน์

ต่อตนเองในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร สุขภาพ
ต่อตนเองด้านการพัฒนาความสามารถ อารมณ์ สังคม
ต่อครอบครัว คนอื่นๆ สังคม ประเทศชาติ

เป็นไปได้

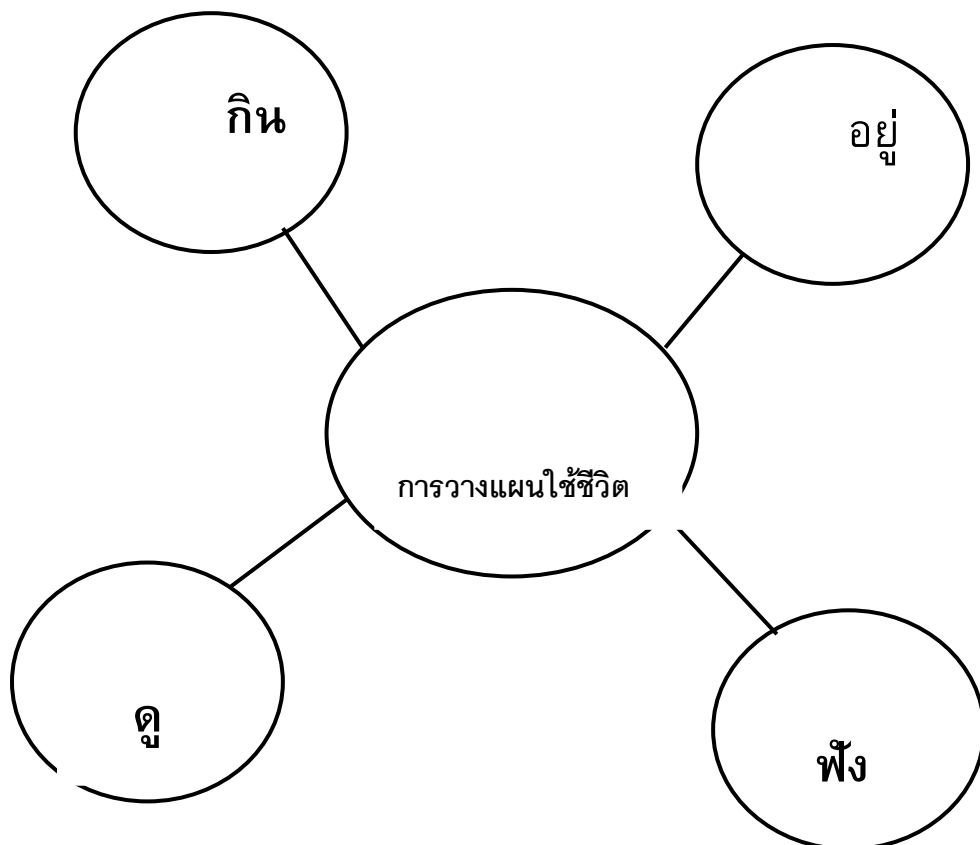
ความพอประมาณ พอดีไม่มากไม่น้อยจนเกินไป
เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ด้านสถานภาพ
ฐานะทางสังคม ฐานะทางเศรษฐกิจ
สภาพรายได้-รายจ่ายของตนเอง
รู้ตนเอง ไม่ใช่สิ่งของเกินฐานะ
แรงจูงใจที่จะทำได้ตามใจ ทั้งระยะใกล้ ระยะไกล

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น

ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง การวางแผนใช้ชีวิต กิน อยู่ ดู ฟัง เป็น

คำแนะนำ ให้นักเรียนวางแผนการใช้ชีวิตในการกิน การอยู่ การดู การฟัง ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้แนวทางง่ายๆ คือ ความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ และเขียนลงเป็น Mind Mapping



หน่วยการจัดกิจกรรม จันทน์กับคนเกื้อกูล

วัตถุประสงค์ที่ 1 การรู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

1.2. นักเรียนรู้จัก เข้าใจ เห็นคุณค่าของผู้อื่น และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1

1. วัตถุประสงค์ชั้นปี

นักเรียนเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตนและปฏิบัติตนต่อผู้อื่นที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน ด้วยความรู้สึกรักเห็นคุณค่าและกตัญญู

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 อธิบายความสัมพันธ์และคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน

2.2 บอกวิธีการและนำไปปฏิบัติต่อผู้อื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน อย่างเห็นคุณค่า

และกตัญญู

3. สาระสำคัญ

สรรพสิ่งล้วนมีส่วนเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของบุคคล และสรรพสิ่งรอบตัว ย่อมทำให้นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างเหมาะสม

4. สาระการเรียนรู้

4.1 ความสัมพันธ์และคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน

4.2 วิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน อย่างเห็นคุณค่าและกตัญญู

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

ใบงานเรื่อง วิธีการตอบแทน“คุณ” ผู้เกื้อกูล

6. วิธีการประเมินผล

6.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2 ตรวจใบงานแต่ละแผน

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 วิเคราะห์ความสัมพันธ์และคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิต

7.2 ระบุนวิธีการและปฏิบัติตนต่อผู้อื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน อย่างเห็นคุณค่าและ

กตัญญู

8. เวลา

3 ชั่วโมง

แผนการจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง ฉันทักกับคนเกื้อกูล

หน่วยการจัดกิจกรรม ฉันทักกับคนเกื้อกูล

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

สรรพสิ่งล้วนมีส่วนเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของบุคคล และสรรพสิ่งรอบตัว ย่อมทำให้นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างเหมาะสม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 อธิบายความสัมพันธ์และคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน
- 2.2 บอกวิธีการและนำไปปฏิบัติต่อผู้อื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตนอย่างเห็นคุณค่า

และกตัญญู

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 ความสัมพันธ์และคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน
- 3.2 วิธีการปฏิบัติต่อผู้อื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน อย่างเห็นคุณค่าและกตัญญู

4. วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 จัดกิจกรรมนำ เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ของตนกับคนและสรรพสิ่งอื่นๆ โดยใช้ต้นไม้ เป็นสื่อ นำคิด ด้วยการให้นักเรียนพิจารณาว่า “ต้นไม้เติบโตได้ต้องอาศัยสิ่งใดบ้าง” และตอบคำถามลงในใบงาน เรื่อง ชีวิตของต้นไม้

4.2 สุ่มถามนักเรียนจนได้คำตอบที่หลากหลาย

4.3 ให้นักเรียนอธิบายและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากต้นไม้ (ต้นไม้เติบโตและงอกงามได้นั้นต้องพึ่งพาสรรพสิ่งมากมายทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิต)

4.4 ให้นักเรียนเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากต้นไม้ กับตนเอง ด้วยการหาคำตอบว่า “นักเรียนเติบโตได้จนถึงวันนี้ มีใคร และอะไรบ้าง ที่มีส่วนเกื้อกูล” และเขียนคำตอบลงในใบงาน เรื่อง ตัวตนกับคนเกื้อกูล จำแนกคำตอบเป็น 4 กลุ่ม

- คนในครอบครัว
- คนในโรงเรียน
- คนในชุมชน / สังคม
- สรรพสิ่งอื่นๆ

4.5 ให้นักเรียนดูสื่อ เรื่องคนเกื้อกูล แล้ว อภิปรายสรุปความสัมพันธ์ของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา เรื่องความสัมพันธ์และคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน

4.7 แบ่งกลุ่ม 10 กลุ่ม ให้ระดมสมอง และนำเสนอ

กลุ่มที่ 1 - ถ้าไม่มี..... พ่อแม่	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 2 - ถ้าไม่มี..... ครู	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 3 - ถ้าไม่มี..... นักการภารโรง	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 4 - ถ้าไม่มี..... แม่ค้าขายอาหาร	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 5 - ถ้าไม่มี..... เพื่อน	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 6 - ถ้าไม่มี..... ต้นไม้	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 7 - ถ้าไม่มี..... น้ำ	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 8 - ถ้าไม่มี..... ไฟฟ้า	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 9 - ถ้าไม่มี..... ห้องเรียน	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร
กลุ่มที่ 10 - ถ้าไม่มี..... ห้องน้ำ	ชีวิตนักเรียนจะเป็นอย่างไร

4.8 อภิปรายสรุปคุณค่าของบุคคลอื่นและสิ่งต่างๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตตน และถามนักเรียนว่าได้ปฏิบัติตนต่อบุคคลและสรรพสิ่งต่าง ๆ อย่างขอบคุณและกตัญญูแล้วหรือยัง

ชั่วโมงที่ 3

4.9 ทบทวน และสอบถามการปฏิบัติตนของนักเรียนต่อบุคคลและสรรพสิ่งต่าง ๆ

4.10 ยกตัวอย่างบุคคลที่ปฏิบัติตนต่อผู้อื่นอย่างรู้จักขอบคุณและกตัญญู โดยให้นักเรียนอ่าน

เรื่อง [“เรื่องจริงของ...ไอ้ เด็กซ์โมย!”](#) และให้พิจารณาว่า “การให้” มีผลอะไร อย่างไร ต่อใครบ้าง

4.11 นำเสนอวิธีการปฏิบัติตนต่อบุคคลและสรรพสิ่งต่าง ๆ ด้วยหลักของ “การให้” เพื่อแสดงความขอบคุณและกตัญญู ด้วยการอธิบายประกอบใบงานและสื่อ Power Point เรื่อง การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยหลัก “การให้”

- การให้ด้วยสิ่งของและสิ่งดี ๆ (โอบอ้อมอารี)
 - การให้ด้วยวาจา (วจีไพเราะ)
 - การให้ด้วยการกระทำ (สงเคราะห์ปวงชน)
 - การให้ด้วยการวางตน (วางตนเหมาะสม)
-

4.12 ให้นักเรียนสำรวจการปฏิบัติตนต่อบุคคลและสรรพสิ่งต่าง ๆ ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตนักเรียน
โดยการทำใบงานเรื่อง สำรวจตน...คนรู้คุณ

- มองตนกับพ่อแม่
- มองตนกับครู
- มองตนกับนักการภารโรง
- มองตนกับแม่ค้าขายอาหาร
- มองตนกับเพื่อน
- มองตนกับต้นไม้
- มองตนกับน้ำ
- มองตนกับไฟฟ้า
- มองตนกับห้องเรียน
- มองตนกับห้องน้ำ

4.13 ให้นักเรียนพิจารณาผลการสำรวจว่า ที่ผ่านมานักเรียนปฏิบัติตนต่อบุคคลและสรรพสิ่งต่าง ๆ
ที่มีส่วนเกื้อกูลต่อชีวิตนักเรียนแล้วหรือยัง หากปฏิบัติแล้ว ให้นักเรียนดำรงรักษาไว้และทำให้มากขึ้น แต่หากยัง
ไม่ได้ปฏิบัติหรือปฏิบัติตนยังไม่เพียงพอ ให้ปรับปรุงตนเอง และนำไปปฏิบัติ โดยเขียนแนวทางปฏิบัติลงในใบงาน
เรื่อง ตอบแทนคุณผู้เกื้อกูล

4.14 สรุปกิจกรรมด้วยการให้นักเรียนอ่าน คำกลอน ของท่านพุทธทาส [“โลกรอดเพราะกตัญญู....”](#)

5. สื่อ/อุปกรณ์

- 5.1 ใบงาน เรื่อง ชีวิตของต้นไม้
 - 5.2 คลิปวิดีโอเรื่อง คนเกื้อกูล
 - 5.3 ใบงาน เรื่อง ตัวตนกับคนเกื้อกูล
 - 5.4 ใบความรู้ [เรื่องจริงของ...ได้ เด็กซ์ขโมย!](#)
 - 5.5 สื่อ Power Point เรื่อง การปฏิบัติตนต่อผู้อื่นและสรรพสิ่งด้วยหลักการให้ 4 ประการ
 - 5.6 ใบงาน เรื่อง สำรวจตน .คนรู้คุณ
 - 5.7 ใบงาน เรื่องตอบแทนคุณ ผู้เกื้อกูล
 - 5.8 ใบความรู้ เรื่อง โลกรอดเพราะกตัญญู ของท่านพุทธทาส
-

6. การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติงาน

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 สังเกตการปฏิบัติงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม , ให้ความร่วมมือกับกลุ่มในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

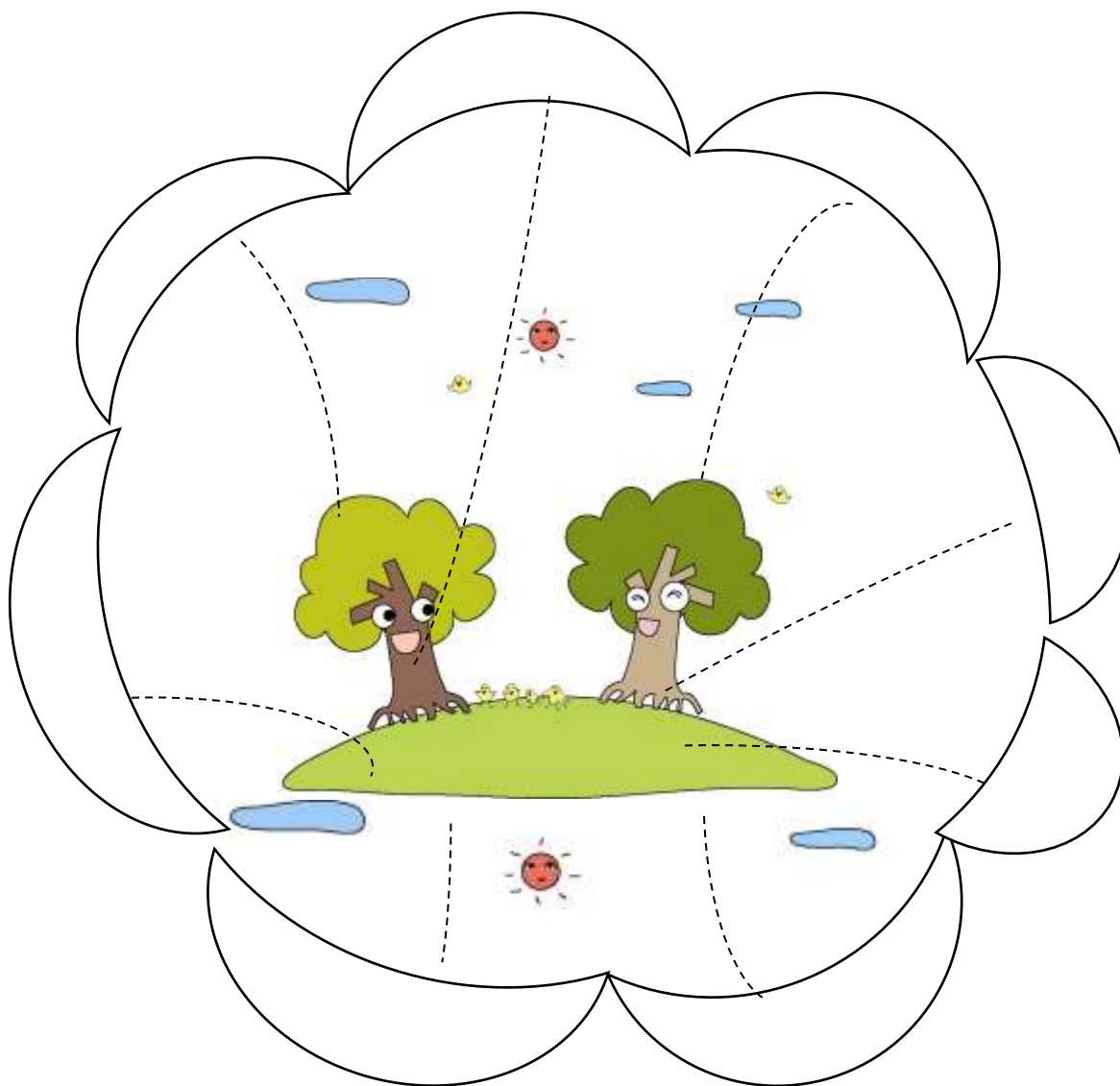
6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกวิธีการปฏิบัติตนต่อบุคคลหรือสรรพสิ่งที่มีความสำคัญ เกื้อกูลต่อชีวิตของนักเรียน 2 ข้อขึ้นไป
ไม่ผ่าน	บอกวิธีการปฏิบัติตนต่อบุคคลหรือสรรพสิ่งที่มีความสำคัญ เกื้อกูลต่อชีวิตของนักเรียน ต่ำกว่า 2 ข้อ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่องชีวิตของต้นไม้

ให้นักเรียนพิจารณาว่า ต้นไม้เติบโตได้ต้องอาศัยสิ่งใดบ้าง



สิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้จากแผนภาพการเติบโตของต้นไม้

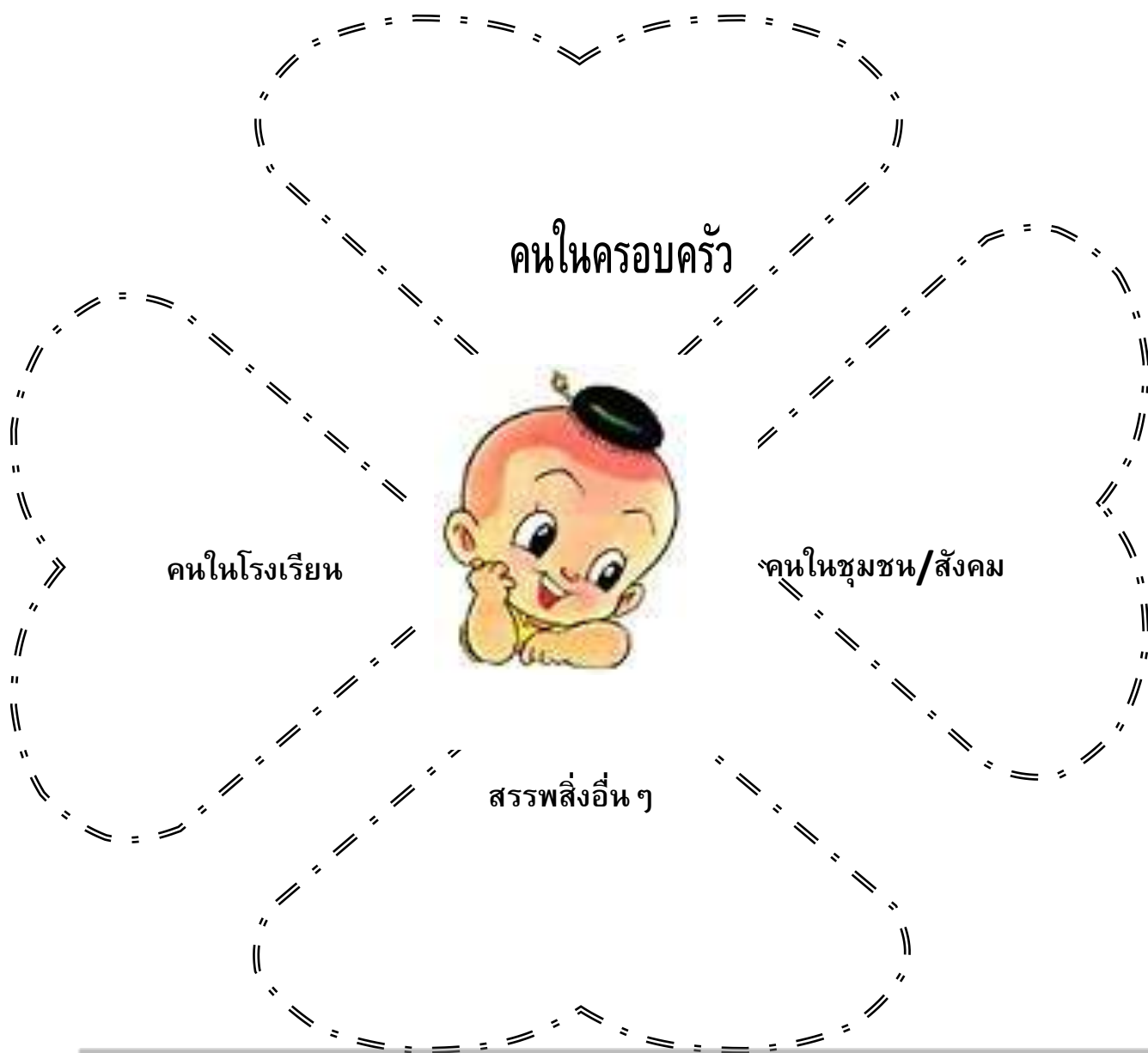
.....

.....

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.1/..... เลขที่.....

ใบงาน เรื่อง ตัวตนกับคนเกื้อกูล

คำแนะนำ ให้นักเรียนพิจารณาว่ามีใครหรืออะไรบ้างที่มีส่วนต่อการเติบโตและการดำรงชีวิตอยู่ของนักเรียน



ให้พิจารณาว่าข้อความต่อไปนี้ เป็นจริงสำหรับนักเรียนหรือไม่ (ระบายทึบใน ○)

- | | | |
|---|----------------------------|-------------------------------|
| 1. ฉันไม่สามารถเติบโตได้โดยลำพังคนเดียว | ☐ จริง | ☐ ไม่จริง |
| 2. ชีวิตนี้จะสมบูรณ์ไม่ได้เลยหากฉันไม่ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลจากผู้อื่น | ☐ จริง | ☐ ไม่จริง |
| 3. ฉันควรรู้สึกขอบคุณทุกคนและทุกสรรพสิ่งที่เอื้อเฟื้อต่อชีวิตของฉัน | ☐ จริง | ☐ ไม่จริง |
| 4. ฉันควรทำดีเพื่อตอบแทนคนและสรรพสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตฉัน | ☐ จริง | ☐ ไม่จริง |

เรื่องจริงของ...ไอ้ เด็กชื้อโมย!

"จับได้แล้วไอ้เด็กชื้อโมย" เสียงแม่ค้าขายของชำตะโกนลั่น ฉันหันไปมองเห็นบ้าแกจับข้อมือและกำลังจะตีเด็กผู้ชายอายุไล่เลี่ยกับฉัน แม่จึงเดินเข้าไปถาม "พี่หนอม มีอะไรเหวอคะ" "ก็ไอ้เด็กแวรนี่นะสิ มันมาทำที่ขอส้อยยาแก้ปวดกับยาธาตุ พอฉันหยิบให้มันก็วิ่งหนี เงินก็ไม่จ่าย ฉันจะต้องเรียกตำรวจมาเอามันไปเข้าคุกซะให้เช็ด พวกพ่อแม่ไม่สั่งสอน ยังเด็กตัวแค่นี้ก็รื้อรานจะเป็นชื้อโมย" พุดจบบ้าหนอมก็ตบหัวเด็กคนนั้นอย่างแรงหนึ่งทีและคงจะมีตามมามากหลายที่แน่ถ้าแม่ฉันไม่ห้ามไว้ "เอาละพี่หนอม อย่าให้ถึงอย่างนั้นเลย เด็กมันคงอยากขอส้อยยาแต่ไม่มีเงินนะ เขาเป็นว่าฉันจ่ายค่ายาแทนให้ละกันนะ" ในที่สุดเรื่องก็จบลง แต่บ้าหนอมยังไม่วายเตือนแม่ว่า "เธอใจดีกับมันแบบนี้ ระวังจะเสียใจทีหลังนะ" แม่ไม่ได้ตอบอะไร แต่พอเดินห่างจากร้านบ้าหนอมแม่ก็ถามเด็กคนนั้นว่า "ทำไมหนูชื้อโมยของบ้าเขาละ" เขาเงยหน้าที่เต็มไปด้วยน้ำตาขึ้นมองแม่แล้วตอบสะอึกสะอื้นว่า "แม่ผมปวดท้องมากเลยครับ แล้วแม่ก็ไม่มีเงินไปหาหมอ ผมก็เลยต้อง....." แม่มองหน้าเด็กคนนั้นอยู่ครู่หนึ่ง แล้วยื่นผลไม้ที่ซื้อมาให้ลุงหนึ่งแล้วบอกว่า "พี่หลังหนอยาชื้อโมยของใครนะ ถ้าไม่มีเงินมาขอเงินน้ำไปซื้อก็ได้ น้ำซื้อสมพร เปิดร้านเย็บผ้าอยู่ใกล้ๆ เด็กคนนั้นยกมือไหว้ก่อนที่จะรับสัมพัทธ์กับพุดขอบคุณแม่แล้วเดินจากไป หลังจากนั้นพอลกลับมาถึงบ้าน ฉันก็ถามแม่ทันทีว่า "ทำไมแม่ต้องช่วยเด็กคนนั้นด้วยละ" แม่ยิ้มแล้วตอบว่า "แม่เห็นเด็กคนนั้นหาขนมขายอยู่แถวบ้านเรานะ แม่ซื้อขนมแกล้มไม่กี่ครั้ง แกคงจำแม่ไม่ได้หรอกแต่แม่เชื่อว่า เด็กที่เคยหาเงินด้วยตัวเองมาก่อนจะเป็นเด็กที่มีความรับผิดชอบ จะรู้คุณค่าของเงินทุกบาททุกสตางค์ว่ากว่าจะได้มามันเหนื่อยยากขนาดไหน และคนที่มีความรับผิดชอบจะไม่มีทางชื้อโมยของใคร นอกจากจะสุดวิสัยจำเป็นจริงๆ หรือไม่มีทางอื่นให้เลือกแล้วเท่านั้น" ฉันฟังแล้วก็ถามแม่ต่อว่า "แล้วต่อไปถ้าเขาขอเงินแม่ไปซื้อยาอีก แม่จะให้เขาไปเปล่า" "ให้สิลูกถ้ามันไม่มากไม่มายอะไร" "แล้วแม่ไม่เสียดายเงินเหวอ บ้านเราก็ไม่ได้ร่ำรวยเหมือนบ้านบ้าหนอมเขานะแม่" "ถึงแม่จะไม่มีเงินทองมากนัก แต่การที่ได้ช่วยเหลือคนที่กำลังลำบากนะ มันทำให้แม่มีความสุข แล้วยังได้บุญอีกด้วย" แล้วแม่ก็พุดต่ออีกว่า "จำไว้นะลูก คนเรานะ ต้องรู้จักให้อภัยและให้โอกาสคน อย่างเด็กคนนั้น..แม่มั่นใจว่าแกทำไปเพราะรักแม่ของแกจริงๆ แม่ถึงช่วยแกเอาไว้"

หลังจากนั้นฉันกับแม่ก็หันไปคุยเรื่องอื่นๆ ฉันเองไม่เคยคิดเรื่องนี้อีกเลย จนเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นทำให้ฉันต้องย้อนกลับมาคิดถึงเรื่องนี้อีกครั้งทั้งน้ำตาว่า คำพุดของแม่ในครั้งนั้น ถูกต้องที่สุดจริงๆ หลังจากที่ฉันเรียนจบจากสถาบันราชภัฏแห่งหนึ่งแล้ว ฉันก็ได้งานทำเป็นครู เงินเดือนก็พอประมาณ สามารถเลี้ยงดูแม่ได้โดยไม่ขัดสนนัก ฉันขอร้องไห้แม่ปิดร้าน เพราะอยากให้แม่พักผ่อนหลังจากทำงานหนักมาเกือบ 20 ปีเพื่อส่งฉันเรียน หลังจากแม่หยุดรับจ้างเย็บผ้าได้เพียง 2-3 ปี แม่ก็เริ่มรู้สึกไม่สบาย ช่วงแรกๆไม่กี่วันก็หาย หลังจากนั้นก็เริ่มเป็น

นานขึ้นเรื่อยๆ ฉันพาแม่ไปหาหมอในเมือง หมอให้ยามาพร้อมกำชับให้พักผ่อนมากๆจะได้หายเร็วๆ หลังจากกินยาตามที่หมอสั่ง อาการปวดหัวของแม่ก็หายไป ฉันเริ่มสบายใจขึ้น แต่หลังจากไปหาหมอได้ประมาณหนึ่งเดือน แม่ก็เริ่มกลับมาปวดหัวอีก คราวนี้เป็นหนักมากกว่าครั้งที่แล้ว ยาที่เคยกินแล้วได้ผลมาก่อนก็ไม่ได้ผลเลย ฉันกังวลใจมากจึงพาแม่ไปหาหมออีกครั้ง หลังจากหมอตระเวนแล้วบอกว่าแม่มีเนื้องอกในสมอง หากปล่อยทิ้งไว้อาจไปกดทับเส้นประสาททำให้เป็นอัมพาต หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ต้องรีบส่งแม่ผ่าตัดโดยด่วนที่โรงพยาบาลในกรุงเทพฯ เพราะมีเครื่องมือพร้อมและทันสมัยกว่าโรงพยาบาลต่างจังหวัด ฉันตกใจมากจึงตัดสินใจให้หมอผ่าตัดให้แม่ทันที ขณะที่ฉันนั่งรออยู่หน้าห้องผ่าตัด ฉันกังวลใจคำพูดของหมอที่บอกฉันให้ทำใจไว้บ้าง เพราะโอกาสที่คนไข้จะรอดชีวิตมีเพียง 50-50 อีกเรื่องคือ ค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดสมอง คิดแล้วน่าจะต้องใช้เงินราวๆห้าแสนบาท ฉันได้ยื่นแล้วแทบลมจับ ฉันจะไปหาเงินห้าแสนบาทมาจากไหน ถ้าพึ่งเงินเก็บของฉันกับแม่มียังไม่ถึงห้าหมื่นบาทเลย แต่ยังไงฉันก็ต้องรักษาแม่ให้หายเรื่องเงินเอาไว้คิดทีหลัง นับเป็นโชคดีที่การผ่าตัดประสบผลสำเร็จและแม่ไม่มีอาการแทรกซ้อนใดๆ ให้แม่นอนพักดูอาการอีกสักสองสัปดาห์ก็สามารถไปพักผ่อนที่บ้านได้ วันที่จะเดินทางกลับบ้านทางโรงพยาบาลแจ้งรายการค่าใช้จ่ายทั้งหมดว่า มีจำนวนไม่ถึงหนึ่งพันบาท และเป็นเพียงค่าใช้จ่ายอื่นๆของโรงพยาบาลเท่านั้น ฉันจึงสอบถามกับนางพยาบาลได้คำตอบว่า คุณหมอที่เป็นคนผ่าตัดและเป็นเจ้าของไข้ ไม่คิดเงินค่าผ่าตัด ฉันกับแม่รู้สึกแปลกใจมาก จึงขอพบเพื่อที่จะขอบคุณในความกรุณาของคุณหมอ แต่ก็ต้องผิดหวังเพราะนางพยาบาลบอกว่า แม่เป็นคนไข้รายสุดท้ายที่หมอผ่าตัดให้ ก่อนที่จะรีบเดินทางไปศึกษาต่อเกี่ยวกับการผ่าตัดสมองที่สหรัฐอเมริกา และยังกำชับนางพยาบาลให้ฝากจดหมายไว้ให้คนไข้ด้วย ฉันกับแม่รีบเปิดจดหมายของคุณหมอผู้เกื้อกูลคนนั้น เมื่ออ่านเนื้อความในจดหมายจบ ทั้งฉันและแม่ก็ร้องไห้ออกมาพร้อมกัน คุณหมอเขียนมีเนื้อความ ดังนี้

ข้าพเจ้านายแพทย์เดชา ทองวิจิตร แพทย์ผู้ผ่าตัด นางสมพร ภูจันทร์ ขอสรุปค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการผ่าตัด ดังนี้

ค่าผ่าตัด 0 บาท ค่ายาทั้งหมด 0 บาท รวมเป็นเงินทั้งหมด 0 บาท

ป.ล. ค่าใช้จ่ายทั้งหมดได้รับแล้วเมื่อสี่สัปดาห์ก่อน ด้วยยาแก้ปวด ยาธาตุ สัมหนึ่งถุง ขอให้สุขภาพแข็งแรงไปอีกนานๆ นะครับคุณน้า

ลงชื่อ นายแพทย์เดชา ทองวิจิตร

(ที่มา www.oknation.net/blog/print.php?id=241507)

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่องสำรวจตน...คนรู้คุณ

ให้นักเรียนสำรวจตนอย่างซื่อสัตย์ว่า นักเรียนได้ทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. มองตนกับพ่อแม่		ทำ ประจำ (3)	ทำ บ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคย ทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	ให้ความสบายใจโดยการเป็นเด็กดี และตั้งใจเรียน				
	ให้ความรัก ความเข้าใจ และเป็นกำลังใจให้พ่อแม่				
ให้ด้วยวาจา	ไม่เถียง ไม่ตะโกนใส่ ไม่พูดจาทำร้ายจิตใจพ่อแม่				
	พูดจาสุภาพ ไพเราะกับพ่อแม่				
ให้ด้วยการกระทำ	ช่วยเหลืองานบ้าน แบ่งเบาภาระพ่อแม่				
	ดูแลช่วยเหลือเวลาพ่อแม่เจ็บป่วยไม่สบาย				
ให้ด้วยการวางตน	ไหว้ว ทำความเคารพพ่อแม่เป็นประจำ สม่่าเสมอ				
	เชื่อฟังคำสอน ไม่ทำสิ่งเสื่อมเสียให้พ่อแม่ทุกข้อใจ				
		รวมคะแนน.....			
2. มองตนกับครู		ทำเป็น ประจำ (3)	ทำ บ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคย ทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	ไม่ดื้อ เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู				
	ให้ความสนใจ ตั้งใจเรียน และตั้งใจทำกิจกรรม				
ให้ด้วยวาจา	พูดจาไพเราะ สุภาพ มีสัมมาคารวะ				
	ไม่พูดล้อเลียน สนุกปาก หรือพูดนินทาลับหลัง				
ให้ด้วยการกระทำ	ให้ความช่วยเหลือครูด้วยความเต็มใจ				
	รับผิดชอบทำการบ้าน หรือการงานที่ท่านมอบหมาย				
ให้ด้วยการวางตน	แสดงกิริยาสุภาพอ่อนน้อม เคารพ ให้เกียรติคุณครู				
	ไม่ซุกสีหน้า แสดงอารมณ์เวลาครูว่ากล่าว ตักเตือน				
		รวมคะแนน.....			

3. มองตนกับนักการภารโรง		ทำเป็นประจำ (3)	ทำบ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคยทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	ให้ความสนใจและเห็นใจในความเหน็ดเหนื่อย				
	แบ่งปันสิ่งของที่เหลือใช้ให้ลุงภารโรง				
ให้ด้วยวาจา	พูดจาสุภาพ ไพเราะ กับลุงภารโรง				
	พูดขอบคุณเวลาที่ลุงภารโรงให้การช่วยเหลือ				
ให้ด้วยการกระทำ	ช่วยรักษาความสะอาดในโรงเรียน ทั้งขยะให้เป็นที่				
	ช่วยดูแลรักษาทรัพย์สินสมบัติของโรงเรียน				
ให้ด้วยการวางตน	ให้ความเคารพเหมือนเป็นญาติผู้ใหญ่คนหนึ่ง				
	ไม่แสดงท่าถูกเหยียดหยาม ว่ามีฐานะต่ำกว่าเรา				
		รวมคะแนน.....			
4. มองตนกับแม่ค้าขายอาหาร		ทำเป็นประจำ (3)	ทำบ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคยทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	ให้ความซื่อสัตย์ ไม่โกงเงินทอง หรือค่าอาหาร				
	ลดภาระงานโดยไม่ทำสกปรกเลอะเทอะ				
ให้ด้วยวาจา	ใช้วาจาที่สุภาพในขณะซื้อของ				
	พูดขอบคุณเมื่อได้รับการบริการจากแม่ค้า				
ให้ด้วยการกระทำ	ช่วยเก็บจาน ชามเมื่อทานเสร็จ				
	ทานอาหารให้หมดจาน				
ให้ด้วยการวางตน	มีวินัย เข้าแถวซื้ออาหารอย่างเป็นระเบียบ				
	ไม่แสดงท่าทางดูถูก เหยียดหยามหรือรังเกียจ				
		รวมคะแนน.....			
5. มองตนกับเพื่อน		ทำเป็นประจำ (3)	ทำบ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคยทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของแก่เพื่อน				
	ช่วยสอนการบ้าน อธิบายเวลาเพื่อนไม่เข้าใจ				
ให้ด้วยวาจา	ไม่พูดล้อเลียน ล้อปมด้อย หรือพูดให้เพื่อนเสียใจ				
	พูดตักเตือนห้ามปรามเวลาเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ดี				
ให้ด้วยการกระทำ	ช่วยเหลือเวลาเพื่อนเดือดร้อนหรือมีทุกข์				

	ไม่เอาเบรียบเวลาทำงานร่วมกันกับเพื่อน				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

5. มองตนกับเพื่อน(ต่อ)		ทำเป็นประจำ (3)	ทำบ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคยทำเลย (0)
ให้ด้วยการวางตน	ไม่แสดงท่าโอ้อวด ยกตนข่มท่าน				
	เป็นเพื่อนที่ดีต่อทุกคน จริงใจ ไม่แบ่งกลุ่มแบ่งพวก				
		รวมคะแนน.....			
6. มองตนกับต้นไม้		ทำเป็นประจำ (3)	ทำบ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคยทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	นึกถึงคุณค่าของต้นไม้ ที่มีประโยชน์ต่อชีวิตเรา				
	ช่วยรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวนดิน				
ให้ด้วยวาจา	พูดชักชวนให้คนช่วยกันปลูก หรือดูแลรักษาต้นไม้				
	ชักชวนคนที่ชอบทำลายต้นไม้				
ให้ด้วยการกระทำ	ไม่ทิ้งขยะ หรือซุกขยะไว้ตามต้นไม้				
	ช่วยปลูกหรือดูแลต้นไม้ ไม่ตัด ไม่เด็ดใบ/ดอกเล่น				
ให้ด้วยการวางตน	เป็นพลเมืองดี ร่วมรักษาต้นไม้ และอนุรักษ์ป่าไม้				
	มีสำนึกรักและดูแลต้นไม้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีระเบียบข้อบังคับ หรือ บทลงโทษ				
		รวมคะแนน.....			
7. มองตนกับน้ำ		ทำเป็นประจำ (3)	ทำบ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคยทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	ใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าประหยัดและเกิดประโยชน์สูงสุด				
	ใช้น้ำอย่างพอดีและพอเพียง ไม่เอาน้ำมาสาดเล่นกัน หรือทำหกเลอะเทอะ เฉอะแฉะ				
ให้ด้วยวาจา	พูดให้เพื่อนหรือคนใกล้ตัวช่วยกันประหยัดน้ำ				
	ชักชวนคนที่ใช้น้ำไม่ประหยัด				
ให้ด้วยการกระทำ	ปิดน้ำหลังใช้ทุกครั้ง				
	ช่วยปิดก๊อกน้ำ เวลาเห็นน้ำยังไหล หรือหยด				
ให้ด้วยการวางตน	เป็นพลเมืองดี ช่วยรักษาแหล่งน้ำ ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำ ลำคลอง				

	มีสำนึกด้วยตนเอง ใช้น้ำอย่างประหยัดและเป็น ประโยชน์ อย่างสม่ำเสมอ โดยไม่ต้องมีกฎข้อบังคับ				
		รวมคะแนน.....			

8. มองตนกับไฟฟ้า		ทำเป็น ประจำ (3)	ทำ บ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคย ทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	นึกถึงประโยชน์และคุณค่าของไฟฟ้าทุกครั้งที่ใช้				
	ใช้ไฟฟ้าเท่าที่จำเป็น ตอนกลางวันหากแสงพอ ไม่ต้องเปิดไฟ				
ให้ด้วยวาจา	พูดชวนให้เพื่อนและคนรู้จักช่วยกันประหยัดไฟฟ้า				
	ให้คำแนะนำแก่ผู้คนที่เกี่ยวกับการใช้ไฟฟ้าอย่าง ถูกวิธี และวิธีประหยัดไฟฟ้า				
ให้ด้วยการกระทำ	เปิดไฟแค่ดวงที่ใช้ และปิดไฟทุกครั้งเมื่อไม่ใช้ไฟ				
	ไม่เปิดทีวี วิทยุ แอร์ คอมพิวเตอร์ หรือ เครื่องใช้ไฟฟ้าอื่น ๆ ทั้งไว้เมื่อไม่ใช้งาน				
ให้ด้วยการวางตน	ใช้ไฟฟ้าอย่างประหยัดและรู้คุณค่าด้วยสำนึกของ ตนเอง โดยไม่ต้องมีใครบอก หรือต้องมีใครเห็น				
	เป็นพลเมืองดี ช่วยปิดไฟ เมื่อพบว่ามีคนเปิดไฟ ทิ้งไว้				
		รวมคะแนน.....			
9. มองตนกับห้องเรียน		ทำเป็น ประจำ (3)	ทำ บ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคย ทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	ดูแลห้องเรียน รักษาสิ่งของ อุปกรณ์ บอร์ดและ ทรัพย์สินต่าง ๆ ของห้อง				
	มีส่วนร่วม ช่วยตกแต่งห้องเรียนให้สวยงาม น่าอยู่				
ให้ด้วยวาจา	พูดชวนให้เพื่อนช่วยกันรักษาความสะอาด				
	ตักเตือนเพื่อนที่ไม่ช่วยทำเวร หรือขอบทำห้อง สกปรกเลอะเทอะ				
ให้ด้วยการกระทำ	รักษาความสะอาด ไม่ทิ้งขยะในห้องเรียน หรือซุก เศษขยะ ไว้ในโต๊ะ หรือมุมห้อง				

	ไม่ทำลาย หรือ ขีดเขียนโต๊ะ เก้าอี้				
ให้ด้วยการวางตน	ทำตนดีเสมอต้นเสมอปลาย ในการช่วยดูแลรักษา ห้องเรียน โดยไม่ต้องให้ครูสั่ง หรือต้องมีคนเห็น				
	รับผิดชอบหน้าที่ ทำเวอร์ทุกครั้งอย่างเอาใจใส่ และจริงจัง				
		รวมคะแนน.....			

10. มองตนกับห้องน้ำ		ทำเป็น ประจำ (3)	ทำ บ่อยครั้ง (2)	นานๆ ครั้ง (1)	ไม่เคย ทำเลย (0)
ให้ด้วยสิ่งดีๆ	ช่วยรักษาไม่ทำลายสุขภัณฑ์ อุปกรณ์ในห้องน้ำ				
	รอน้ำทุกครั้งหลังใช้ด้วยความรู้สึกขอบคุณ ไม่ทำห้องน้ำสกปรก เลอะเทอะ				
ให้ด้วยวาจา	พูดชักชวนให้คนช่วยกันรักษาความสะอาด				
	ตักเตือนคนที่ไม่ปิดน้ำหลังใช้				
ให้ด้วยการกระทำ	ไม่ขีดเขียน ถ้อยคำใดๆ ในผนัง ประตูห้องน้ำ				
	ไม่ทิ้งสิ่งของที่จะทำให้ส้วมอุดตัน				
ให้ด้วยการวางตน	ใช้ห้องน้ำที่จัดบริการให้สำหรับนักเรียน ไม่ใช่ ห้องน้ำครู หรือห้องน้ำพระอาจารย์				
	ใช้ห้องน้ำให้ถูกวิธี ตามลักษณะของห้องน้ำ				
		รวมคะแนน.....			

สรุปผลการปฏิบัติตนกับบุคคลและสรรพสิ่ง

การปฏิบัติตนต่อ.....	คะแนนที่ได้	แปลค่าระดับคนรู้คุณ
1. พ่อ แม่		ระดับ.....
2. ครู		ระดับ.....
3. นักการภารโรง		ระดับ.....
4. แม่ค้าขายอาหารในโรงเรียน		ระดับ.....
5. เพื่อน		ระดับ.....
6. ต้นไม้		ระดับ.....
7. น้ำ		ระดับ.....
8. ไฟฟ้า		ระดับ.....
9. ห้องเรียน		ระดับ.....
10. ห้องน้ำ		ระดับ.....

การแปลค่าระดับคนรู้คุณ

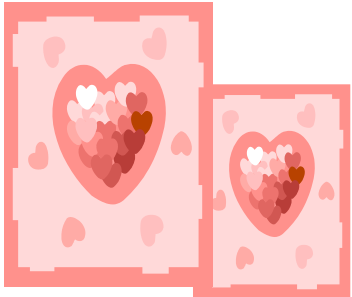
ระดับยอดเยี่ยม (คะแนน 17 – 24) คุณเป็นคนที่ไม่เพียงแต่ตระหนักรู้อย่างชัดเจนว่า ชีวิตคุณอยู่ได้ต้องอาศัยบุคคลและสรรพสิ่งต่าง ๆ มากมาย แต่คุณยังทำสิ่งดี ๆ เพื่อตอบแทนคุณบุคคลและสรรพสิ่งเหล่านั้นอย่างน่ายกย่อง ขอให้คุณรักษาความดีที่คุณทำไว้ และทำให้มากยิ่งขึ้น ๆแฟ้มบุคคลขอปรบมือให้
ระดับปานกลาง (คะแนน 9 – 16) คุณรู้ว่าบุคคลและสรรพสิ่งรอบตัวมีคุณต่อชีวิตคุณ คุณพยายามทำสิ่งดี ๆ เพื่อตอบแทนคุณเราพบว่าคุณสามารถ แต่ยังไม่ถึงระดับยอดเยี่ยม คุณจะเป็นคนที่น่ารักมากขึ้น หากคุณทำต่อไป ทำให้มากขึ้น ทำให้เป็นประจำ และทำงานเป็นนิสัยติดตัวโลกนี้จะมีคนดีอย่างคุณเพิ่มขึ้นอีกคน
ระดับน้อย (คะแนน 0 – 8) เราไม่แน่ใจว่าคุณตระหนักถึงคุณค่าของบุคคลและสรรพสิ่งรอบตัวคุณหรือไม่ เพราะดูจากคะแนนที่คุณได้ คุณใส่ใจที่จะทำสิ่งดี ๆ เพื่อขอบคุณผู้อื่นน้อยไปนะ ลองคิดดูซิว่า จะเกิดอะไรขึ้น..... หากชีวิตคุณไม่มีบุคคลและสรรพสิ่งเหล่านั้น ชวนทำสิ่งดี ๆ เพื่อแสดงความขอบคุณและกตัญญูต่อบุคคลและสรรพสิ่งที่มีคุณต่อคุณ ก่อนที่คุณจะถูกตีตราว่าเป็น “คนไม่รู้คุณ”

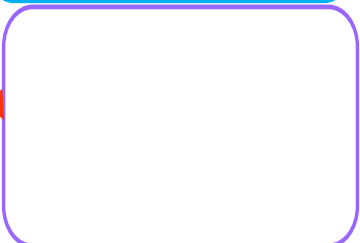
ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/.....เลขที่.....

ใบงาน เรื่องตอบแทนคุณ ผู้เกื้อกูล

คำแนะนำ ให้นักเรียนนำสรุปผลการปฏิบัติตนกับบุคคลและสรรพสิ่งมาเป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติเพื่อตอบแทนคุณผู้เกื้อกูล

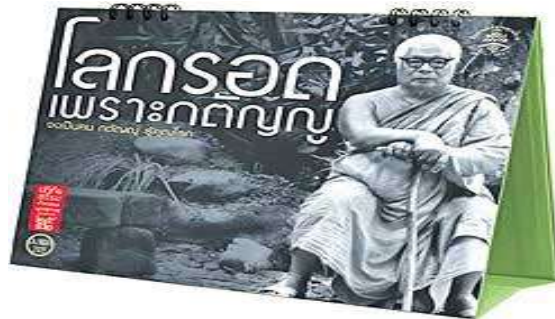
**ฉันจะ
ตอบแทน
"คุณ"
ผู้เกื้อกูล
โดย**





ใบความรู้เรื่อง โลกรอดเพราะกตัญญู

โลกรอดเพราะกตัญญู.... ปฏิทินคำกลอน ท่านพุทธทาส



อันบุคคล กตัญญู รู้คุณโลก
อุปโภค บริโภค มิให้หลาย
ข้าวหรือเกลือ ผักหรือหญ้า ปลาหรือไม้ ฯลฯ
รู้จักใช้ อย่าทำลาย ให้หายไป

อนึ่งคน ต่อคน ทุกคนนี้
ล้วนแต่มี คุณต่อกัน นั้นเป็นใจ
มองให้ดี ดูให้เห็น เช่นนั้นไซ้
โลกรอดได้ เพราะกตัญญู รู้คุณกัน

ประเทศชาติ ศาสนา มหาจักรี
รวมเป็นอัต-ตภาพไทย ใหญ่มหันต์
รอดมาได้ เพราะรักใคร่ อย่างผูกพัน
เพราะกตัญญูมี ที่ใจเอย ฯ

(คัดจาก ปฏิทินธรรมปีใหม่ 2552 เดือน ม.ค.ของท่านพุทธทาส ใช้ชื่อ “โลกรอดเพราะกตัญญู”)

หน่วยการจัดกิจกรรม มิตรภาพระหว่างเพศ

วัตถุประสงค์ที่ 3 การปรับตัว และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีความสุข

3.3. นักเรียนมีทักษะการปฏิบัติอย่างเหมาะสมและปลอดภัยในเรื่องเพศ

ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 2

1. วัตถุประสงค์

นักเรียนรู้จักและเข้าใจความแตกต่างทางเพศสามารถปฏิบัติตนต่อเพศที่แตกต่างได้อย่างเหมาะสมและเป็นกัลยาณมิตร

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1. บอกความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคม

2.2. บอกวิธีการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างทางเพศอย่างให้เกียรติเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน

3. สาระสำคัญ

การเรียนรู้ ทำความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้ นักเรียนสามารถปรับตัว และปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสมและเป็นกัลยาณมิตร

4. สาระการเรียนรู้

4.1. ความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคม

4.2. วิธีการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างทางเพศอย่างให้เกียรติเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน

5. ชิ้นงาน/ภาระงาน

5.1. แบบรายงานการพัฒนาตนเอง เรื่อง ความเหมือนในความต่าง

6. วิธีการประเมินผล

6.1. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.2. การตรวจใบงาน เรื่อง เพศแตกต่าง

6.3. การตรวจแบบรายงานการพัฒนาตนเอง เรื่อง ความเหมือนในความต่าง

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1. บอกความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคม

7.2. อภิปรายวิธีการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างทางเพศอย่างให้เกียรติ และเป็นกัลยาณมิตร

8. เวลา 4 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

เรื่อง มิตรภาพระหว่างเพศ

หน่วยการจัดกิจกรรม เรื่อง มิตรภาพระหว่างเพศ ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 เวลา 4 ชั่วโมง

1.สาระสำคัญ

การเรียนรู้ ทำความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างเพศ จะช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวและปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสมและเป็นกัลยาณมิตร

2.จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 บอกความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคม

2.2 บอกวิธีการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างทางเพศอย่างให้เกียรติเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน

3.สาระการเรียนรู้

3.1 ความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคม

3.2 วิธีการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างทางเพศอย่างให้เกียรติเอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน

4.วิธีการจัดกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่า วันนี้จะเรียน เรื่อง ความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคม และสอบถามนักเรียนเป็นรายบุคคลว่า นักเรียนเพศอะไร เขียนไว้บนกระดาน ถ้าซ้ำกันให้ใช้การขีดบอกจำนวน

4.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละประมาณ 6 คน (เพื่อให้แต่ละคนมีโอกาสดำเนินการแสดงความคิดเห็น) ให้แต่ละกลุ่มแข่งขันกันทายภาพจากสื่อ เรื่อง เพศแตกต่าง กลุ่มใดตอบถูกมากที่สุดเป็นผู้ชนะ แจกใบงานที่ 1 เรื่อง เพศแตกต่าง ครูเฉลย และสอบถามความรู้สึกของแต่ละกลุ่ม และให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นถึงการระบุเพศของบุคคลในสังคมปัจจุบัน ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีชีวิต : ความหลากหลายทางเพศ ให้เวลาศึกษา 5 นาที และสอบถามความรู้สึกของนักเรียนเกี่ยวกับเพศที่ตนเองเป็นอยู่ว่าพอใจ หรือไม่พอใจ พร้อมเหตุผล

4.3.นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการจัดกิจกรรมเพศแตกต่าง ครูสรุปเพิ่มเติมว่า การแสดงตนเป็นเพศต่าง ๆ มาจากพันธุกรรมและการอบรมเลี้ยงดู การแสดงออกว่าเป็นเพศใดจะประกอบด้วย ร่างกาย และจิตใจ มิใช่ดูเฉพาะสรีระร่างกายอย่างเดียว

ชั่วโมงที่ 2

4.4 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา และให้ทุกคนหลับตานึกถึงความหลากหลายทางเพศ

4.5 ครูเขียนกระดานแบ่งออกเป็น 2 ช่อง คือช่องที่ 1 กลุ่มรักต่างเพศ ช่องที่ 2 กลุ่มรักเพศเดียวกัน และให้นักเรียนออกไปเขียนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อแต่ละกลุ่ม

กลุ่มรักต่างเพศ	กลุ่มรักเพศเดียวกัน
ความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีต่อบุคคลที่รักต่างเพศ (ชาย/หญิง).....	ความรู้สึกของข้าพเจ้าที่มีต่อบุคคลที่รักเพศเดียวกัน

4.6 นักเรียนช่วยกันแบ่งประเภทของความรู้สึก จะพบว่า มีความรู้สึกด้านดี และด้านลบ และให้นักเรียนทุกคนอภิปรายว่า ถ้าเรามีความรู้สึกด้านลบแก่บุคคลในเพศนั้น ๆ จะมีผลดี หรือผลไม่ดีแก่ตนเองอย่างไร และถ้าเรามีจิตใจ หรือการแสดงออกที่ไม่ตรงกับเพศที่เกิด เราจะรู้สึกอย่างไร และจะทำไมอย่างใดเพื่อให้ทุกคนมีชีวิตที่ดีขึ้น สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

4.7 นักเรียนช่วยกันสรุปการแสดงความรู้สึก และวิธีการทำให้ชีวิตทุกคนดีขึ้นและมีความสุข ครูสรุปเพิ่มเติม เรื่อง ใจเดียวกัน ทุกคนไม่ว่าจะเกิดเป็นเพศใด ทุกคนล้วนทำประโยชน์เพื่อสังคมได้เหมือนกัน เช่น ริกกี มาร์ติน นักร้องที่แสดงว่า ตนเป็นเกย์ หรือดร.เสรี วงษ์มณฑา อาจารย์และพิธีกร อรณา กฤษฏี นางแบบและช่างแต่งหน้า

ชั่วโมงที่ 3

4.8 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่ผ่านมา และครูแจ้งให้นักเรียนทราบว่า วันนี้เราจะเรียนรู้ เรื่อง “การปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมกับเพศของตนเอง ”

4.9 แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 2 แผ่น ด้านหลังติดกาวสองหน้าไว้ ในแต่ละแผ่นให้ตอบคำถามว่า ถ้ามีเพื่อนกลุ่ม..... อยากให้เพื่อนมีคุณลักษณะ และนิสัยอย่างไร (ไม่ใช่รูปร่างหน้าตา) แผ่นที่ 1 กลุ่มรักต่างเพศ แผ่นที่ 2 กลุ่มรักเพศเดียวกัน

4.10 เขียนกระดานแบ่งเป็น 2 ช่อง หัวข้อ คุณลักษณะของเพื่อนที่อยากคบ ช่องที่ 1 กลุ่มรักต่างเพศ ช่องที่ 2 กลุ่มรักเพศเดียวกัน และให้แต่ละคนนำกระดาษที่นักเรียนเขียนติดบนกระดาน

คุณลักษณะของเพื่อนที่อยากคบ	
กลุ่มรักต่างเพศ	กลุ่มรักเพศเดียวกัน

4.11. แบ่งนักเรียน 2 กลุ่มไม่จำกัดเพศสภาพ และให้แต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปคุณลักษณะของเพื่อนที่อยากคบในแต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น นักเรียนประเมินตนเองตามเพศว่า มีคุณสมบัติดังข้อมูลที่ช่วยกันสรุปหรือไม่ ครูให้ข้อคิดเพิ่มเติมว่า ปัญหาของนักเรียนผู้ที่มีได้มีเพศสภาพตามที่สังคมคาดหวัง จะรู้สึกสับสน เครียด วิตกว่าทำไมตนจึงเป็นเช่นนั้น (แตกต่างจากเพื่อนคนอื่นที่มีความเป็นชาย เป็นหญิง เหมือนพ่อ แม่

และที่สังคมคาดหวัง) เกิดความไม่เข้าใจในตัวเอง ที่สนใจคนเพศเดียวกัน หรือชอบอะไรที่แตกต่างจากเพื่อนเพศเดียวกันกับตน และมอบหมายให้นักเรียนเขียนรายงานการพัฒนาดตนเองเพื่อเป็นบุคคลที่เพื่อนอยากคบ เรื่อง ความเหมือนในความต่าง รายงานหน้าชั้นในคาบเรียนหน้า

ชั่วโมงที่ 4

4.12 ทบทวนการเรียนรู้จากชั่วโมงที่แล้ว

4.13 ให้นักเรียนรายงานการพัฒนาดตนเอง เรื่อง ความเหมือนในความต่าง โดยสุ่ม และให้ส่งรายงานการพัฒนาดตนเองทุกคน

4.14 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน ให้อภิปราย เรื่อง วิถีปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้ที่มีความแตกต่างทางเพศอย่างให้เกียรติและเป็นกัลยาณมิตร(เพื่อนเพศเดียวกันเพื่อนต่างเพศ และเพื่อนเพศที่สาม) กลุ่มละ 1 สถานการณ์ ดังนี้

4.3.1 การดูภาพยนตร์

4.3.2 การเดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า

4.3.3 การไปเที่ยวสวนสนุก

4.3.4 การเดินเซียร์ลีดเดอร์

4.3.5 การโดยสารบนรถประจำทาง

ให้แต่ละกลุ่มรายงานโดยการให้การแสดงบทบาทสมมุติ

4.14 นักเรียนช่วยกันสรุปบทบาทสมมุติที่แต่ละกลุ่มแสดง พร้อมทั้งบอกเหตุผลในการปฏิบัติตนต่อเพื่อนให้เหมาะสม ให้เกียรติ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน และแลกเปลี่ยนความรู้ที่ 2 เรื่อง มิตรภาพระหว่างเพศ

5.สื่อ/อุปกรณ์

5.1 กระดาษฟลิปชาร์ต หรือกระดานสำหรับเขียน

5.2 ปากกาเขียนไวท์บอร์ด

5.3 บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน เรื่อง เพศแตกต่าง

5.4 ใบงานที่ 1 เรื่อง เพศแตกต่าง

5.5 ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีชีวิตที่แตกต่าง : ความหลากหลายทางเพศ

5.6. กระดาษ ขนาด 3x5 นิ้ว ด้านหลังติดกาวสองหน้า จำนวน 2 เท่าของจำนวนนักเรียน

5.7 แบบรายงานตนเองการพัฒนาดตนเอง เรื่อง ความเหมือนในความต่าง

5.8 ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง มิตรภาพระหว่างเพศ

6.การประเมินผล

6.1 วิธีการประเมิน

6.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

6.1.2 ตรวจใบงาน

6.2 เกณฑ์การประเมิน

6.2.1 การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ร่วมการตอบคำถาม เข้าร่วมการทำงานเป็นกลุ่ม ร่วมแสดงความรู้สึก ส่งรายงานการพัฒนาตนเอง ร่วมแสดงบทบาทสมมุติ และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่เข้าร่วมกิจกรรม หรือขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใด

6.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	บอกความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคมครบทุกภาพที่กำหนดอย่างน้อย 3 ภาพ และบอกวิธีปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างอย่างให้เกียรติ เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน อย่างน้อย 2 ข้อ
ไม่ผ่าน	บอกความแตกต่างทางเพศของบุคคลในสังคมไม่ครบทุกภาพที่กำหนดน้อยกว่า 3 ภาพ และไม่สามารถบอกวิธีปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างอย่างให้เกียรติ เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน น้อยกว่า 2 ข้อ

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/..... เลขที่.....

ใบงานที่ 1 เรื่อง เพศแตกต่าง

ชื่อกลุ่ม.....

คำสั่ง ให้แต่ละกลุ่มดูภาพและร่วมปรึกษากันว่า บุคคลในภาพเพศอะไร และประกอบอาชีพอะไร

ภาพที่	เพศ	ประกอบอาชีพ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

บันทึกสิ่งที่ได้จากการทายภาพ.....

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วิถีชีวิตที่แตกต่าง : ความหลากหลายทางเพศ

อ้างอิง ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2553. หน้า 107-109.

ความรู้ความเข้าใจในปัจจุบันพบว่า เพศภาวะไม่มีความตายตัว แต่สามารถเปลี่ยนไหล (Sexuality) ไปได้ เช่น เด็กชายเกิดมา มีสรีระเป็นชาย ต่อมาอาจผ่าตัดแปลงเพศ หรือบางคนผ่าตัดแปลงเพศเป็นผู้หญิงหลังจากแต่งงานกับผู้หญิง ซึ่งวันหนึ่งอาจผ่าตัดแปลงเพศกลับเป็นชายอีก เป็นต้น

1. รักต่างเพศ (Heterosexual)

ประชากรทั่วไปมักจะมีเพศสภาวะ เป็นไปตามสัญลักษณ์ทางเพศตรงกับเพศสรีระที่เกิดมา ตามที่สังคมกำหนด และถูกอบรมเลี้ยงดู เช่น เกิดมาเป็นผู้ชาย มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อสังคมเป็นผู้ชาย มีการเร้าอารมณ์ทางเพศเกิดจากเพศตรงข้าม

2. รักเพศเดียวกัน (Homosexuality, Gay/Lesbian)

2.1 มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นผู้ชาย มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อสังคมเป็นผู้ชาย แต่มีการเร้าอารมณ์ทางเพศเกิดจากผู้ชายด้วยกันเท่านั้น

2.2 มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นผู้หญิง อาจมีพฤติกรรมแสดงออกทางเพศที่เป็นผู้หญิง หรืออาจค่อนข้างกระเดียดเป็นผู้ชาย มีความรู้สึกเร้าอารมณ์ทางเพศหรือมีคู่นอนที่เป็นผู้หญิงด้วยกัน

2.3 รักสองเพศ (Bisexuality) มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นเพศหญิง และพฤติกรรมแสดงออกทางเพศของเพศหนึ่ง แต่สามารถมีการเร้าอารมณ์ทางเพศ หรือมีคู่นอนได้กับทั้งสองเพศ

2.4 แปลงข้ามเพศ (Transsexualism) เกิดมา มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นเพศใดเพศหนึ่ง แต่มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกเป็นแบบเพศตรงข้าม มีการเร้าอารมณ์ทางเพศหรือต้องการมีคู่นอนที่เป็นเพศ

เดียวกัน เช่น มีอวัยวะเพศเป็นชาย แต่มีความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมแสดงออกเป็นผู้หญิงเต็มตัว มีการเข้า
อารมณ์ทางเพศกับผู้ชาย ต้องการคู่นอนเป็นผู้ชาย

ในกรณีที่เป็นเพศหญิง แต่มีความรู้สึกเป็นผู้ชาย ในขณะที่เป็นเด็กจะรู้สึกเป็นเด็กชาย เมื่อ
เข้าวัยรุ่นแล้วจะมีความรังเกียจสัญลักษณ์ของความเป็นผู้หญิงมาก คือเกลียดประจำเดือน เกลียดเต้านม ไม่
ชอบให้ผู้ชายมาสัมผัสเต้านม หรือมีเพศสัมพันธ์ด้วย

2.5 ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นชายแต่มีความสุข มีความ
ตื่นตัวในการแสดงออกโดยการแต่งตัว พุดจาทำท่าทางเลียนแบบผู้หญิง ส่วนการเข้าอารมณ์ทางเพศ หรือคู่นอน
นั้นเป็นผู้หญิง เท่านั้น

สรุป เพศสภาวะ หรือ Gender มีความหลากหลาย และลื่นไหลไปมาได้ บางที่คนที่เคยรักเพศเดียวกันก็
อาจเปลี่ยนไปรักต่างเพศได้ คนเคยรักต่างเพศ ก็อาจจะกลับมาสนใจเพศเดียวกันได้เช่นกัน ซึ่งนับว่า เป็นรสนิยมที่
ไม่ใช่ความผิดปกติ แล้วแต่ว่าคนนั้นจะนิยามว่า ตนเป็นอะไร

ใบงานกิจกรรมแนะแนว

หน่วยการจัดกิจกรรมมิตรภาพระหว่างเพศ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชื่อ-สกุลนักเรียน..... ชั้น ม.1/..... เลขที่.....

ใบความรู้กิจกรรมแนะแนว หน่วยการจัดกิจกรรมมิตรภาพระหว่างเพศ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

. วิธีปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันกับผู้ที่มีความแตกต่างทางเพศอย่างให้เกียรติ

เชื้อเพื่อเกื้อกูลกัน ควรสร้างค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม ดังนี้

1. ค่านิยมรักษาวลสงวนตัว เรื่องการปฏิบัติตนของเพศหญิงที่เรียกว่า การรักษาวลสงวนตัว เป็นสิ่งที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาแต่โบราณกาล ซึ่งในปัจจุบันค่านิยมนี้ยังใช้ได้คืออยู่ เพราะช่วยป้องกันภัยทางเพศได้ สังคมไทยยังถือเรื่องความบริสุทธิ์ของผู้หญิงเป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่า การปฏิบัติตนเพื่อรักษาวลสงวนตัวนั้น ไม่ใช่หวัดความสัมพันธ์ในการคบหาสมาคมกับผู้ชายโดยสิ้นเชิง แต่จะเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสมต่อกัน เช่น วัยรุ่นหญิงไม่ควรเปิดโอกาสให้ผู้ชายได้ใกล้ชิดมากเกินไปจนเกินขอบเขต โดยปล่อยให้จับมือถือแขนโอบกอด ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้สังคมจะมองคุณค่าในตัวของผู้หญิงลดลง ดังนั้นผู้หญิงทุกคนควรไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เพราะการวางตัวให้เหมาะสมกับวัยจะเป็นที่ชื่นชมของสังคมมากกว่า ส่วนเพศชายในปัจจุบันจะมีความเสี่ยงเช่นเดียวกัน จึงควรระมัดระวังในเรื่องคบหากับเพื่อนต่างเพศ หรือการคบเพื่อนเพศเดียวกัน และถ้านักเรียนมีความรู้สึกรักชอบเพศเดียวกัน ควรจะใส่ใจการรักษาวลสงวนตัว เพราะมีฉะนั้น อาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับโรคทางเพศสัมพันธ์ได้

2. ค่านิยมการให้เกียรติและการวางตัว การให้เกียรติซึ่งกันและกันและการวางตัวที่เหมาะสมทางเพศเป็นเรื่องที่วัยรุ่นควรศึกษาเรียนรู้ และนำมาปฏิบัติทั้งต่อเพื่อนเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามเพราะเป็นสิ่งที่สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจระหว่างเพื่อนให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น การให้เกียรติและการวางตัวที่ดีทางเพศนั้น ทั้งวัยรุ่นชายหญิงจะต้องแสดงออกต่อกันด้วยความจริงใจ เช่น วัยรุ่นชายควรใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่พูดก้าวร้าว ดุหมั่นศักดิ์ศรีเพื่อนหญิง ควรแสดงความห่วงใยในสวัสดิภาพและความปลอดภัยของเพื่อนหญิง ไม่ฉวยโอกาสใกล้ชิดเพื่อนหญิงเพื่อจับมือถือแขน หรือลวนลามให้ได้รับความเสียหาย ต้องวางตัวในฐานะเพื่อนให้เพื่อนหญิงไว้ใจ อุ่นใจ ส่วนวัยรุ่นหญิงควรให้เกียรติเพื่อนชายเช่นกัน เช่น ใช้คำพูดที่สุภาพเรียบร้อย แสดงความมีน้ำใจ ไม่แต่งกายล่อแหลมเพื่อยั่วชวนเพื่อนชายด้วยการนุ่งน้อยห่มน้อยขึ้น ปฏิเสธการไปไหนด้วยกันสองต่อสองกับเพื่อนชาย ที่จะเป็นเหตุให้ตนเองไม่ปลอดภัยและสังคมมองไม่ดีได้ เป็นต้น ส่วนบุคคลที่แสดงตนไม่ตรงกับเพศ ควรระมัดระวังการวางตัวควรให้พอเหมาะพอควร ไม่แสดงตนเกินเพศนั้น

3. ค่านิยมสร้างคุณค่าความดีงามในจิตใจ ความดีงามในจิตใจเป็นสิ่งมีคุณค่าเพราะเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปในสังคมยอมรับ วัยรุ่นในฐานะที่กำลังเป็นวัยเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในอนาคต จึงควรสร้างโอกาสอันดีในการเรียนรู้ฝึกฝนอบรมตัวเองทางด้านจิตใจ ให้เจริญพัฒนาอย่างมีคุณค่าจนเป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่ว่าบุคคลนั้นจะแสดงออกเป็นเพศใดก็ตาม

การสร้างคุณค่าในตัวเองทางจิตใจนั้นสามารถปฏิบัติได้หลายวิธี เช่น การยึดเหนี่ยวจิตใจด้วยหลักทางศาสนาที่ตนนับถือ ซึ่งทุกศาสนาล้วนสอนให้ทุกคนเป็นคนดี วัยรุ่นจึงควรศึกษาทำความเข้าใจในศาสนาของตนเองว่า การปฏิบัติในเรื่องใดสามารถนำมาปรับใช้ให้เข้ากับสภาพชีวิตของตนเองได้ก็ให้นำมาปฏิบัติ ในเรื่องเพศก็

เช่นกันเดียวกัน ศาสนาไม่มีข้อห้ามแต่ต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เพศ และวัยของตนเองไม่หมกมุ่น
ฟุ้งซ่านจนเกินขอบเขตก็จะช่วยสร้างชีวิตที่ดีในอนาคตได้

|