

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ชื่อเรื่อง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2555

ISBN 978-616-202-705-5

จำนวนพิมพ์ 2,500 เล่ม

จัดทำโดย สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ที่ ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด
79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900
โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101

กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. --กรุงเทพฯ : สำนักงาน, 2556.

252 หน้า.

1. การศึกษาชั้นมัธยม--การศึกษาและการสอน. I. ชูเกียรติ เกิดอุดม, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

373.13

ISBN 978-616-202-705-5

คำนำ

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมในช่วงกิจกรรมแนะแนว มีแนวทาง
ในการจัดกิจกรรมตลอด 1 ปีการศึกษา อันจะช่วยให้ผู้เรียนมีสมรรถนะและคุณลักษณะอันพึงประสงค์
ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ ซึ่งครูสามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมการเรียนรู้ได้ตามสภาพของผู้เรียน
โดยมีเป้าหมาย คือ การบรรลุประเด็นหลักตามวัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนวในกรอบแนวทางการจัดกิจกรรม
แนะแนวที่ปรากฏในเอกสารแนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2551 ซึ่งเป็นเอกสารเล่มที่ 1 ของเอกสารชุดนี้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ
เอกสารชุดนี้ ตลอดจนครูผู้สอนที่นำเอกสารชุดนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาผู้เรียน เพื่อช่วยให้
ผู้เรียนทุกคนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ทำตนให้มีประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป



(นายชินภัทร ภูมิรัตน)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

ตามที่ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีหนังสือ สพฐ. ด่วนมากที่ ศธ 04010/0075 ลงวันที่ 13 มกราคม 2555 ขอให้ สพป. และ สพม. ทุกเขต เร่งดำเนินการกำกับติดตามการดำเนินงานแนะแนวของโรงเรียนในสังกัดให้เป็นไปตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการที่มุ่งจัดการศึกษาเพื่ออาชีพ และเน้นให้โรงเรียนบริหารจัดการแนะแนวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นไปตามเป้าประสงค์และเจตนารมณ์ของหลักสูตร โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถเข้าศึกษาต่อในระดับการศึกษาที่สูงขึ้น และ/หรือออกไปประกอบอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพความถนัดและความสนใจของตนเอง นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดให้สถานศึกษาในสังกัดเร่งรัดพัฒนางานแนะแนวให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนานักเรียนเพื่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยขอให้สถานศึกษาดำเนินงานตามแนวปฏิบัติเพื่อการดำเนินงานแนะแนวในสถานศึกษา ได้แก่ การจัดกิจกรรมแนะแนว การให้บริการแนะแนว และการบริหารจัดการแนะแนว (รายละเอียดในภาคผนวก) ดังนั้น สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา จึงได้จัดทำแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อสนับสนุนสถานศึกษาในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีเนื้อหาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ และชีวิตและสังคม

เอกสารชุด การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย เอกสารจำนวน 13 เล่ม ได้แก่

- เล่มที่ 1 แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- เล่มที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1
- เล่มที่ 3 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2
- เล่มที่ 4 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3
- เล่มที่ 5 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
- เล่มที่ 6 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

- เล่มที่ 7 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- เล่มที่ 8 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
- เล่มที่ 9 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
- เล่มที่ 10 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
- เล่มที่ 11 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
- เล่มที่ 12 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
- เล่มที่ 13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โดยมีรายละเอียดดังนี้

เล่มที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นเอกสารที่จัดทำขึ้นเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวในกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเพื่อให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนวมีกรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวชั้นระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 แบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความนำ

ตอนที่ 2 แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- หลักการ
- วัตถุประสงค์
- ขอบข่าย
- การออกแบบการจัดกิจกรรม
- การประเมิน

ตอนที่ 3 ตัวอย่างการออกแบบกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับประถมศึกษา
- กรอบการจัดกิจกรรมแนะแนวระดับมัธยมศึกษา
- โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 4 บทส่งท้าย

เล่มที่ 2-13 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีขั้นตอนเริ่มจากวิเคราะห์วัตถุประสงค์กิจกรรมแนะแนว กำหนดประเด็นหลักในการจัดกิจกรรมแนะแนว กำหนดจุดประสงค์ชั้นปี เพื่อเป็นกรอบในการจัดทำ โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจึงออกแบบแผนการจัด กิจกรรมแนะแนว เพื่อเป็นตัวอย่างให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรม แนะแนวนำไปใช้/ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละชั้น แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- จำนวนชั่วโมง

ตอนที่ 2 แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว มีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- ชื่อกิจกรรม
- สาระสำคัญ
- จุดประสงค์ชั้นปี
- จุดประสงค์การเรียนรู้
- กิจกรรมการเรียนรู้
- สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้
- การประเมินผล
- แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

อนึ่ง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในเอกสารเล่มที่ 2-13 นี้ เป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยให้ ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว มีแนวทางในการจัดกิจกรรม แนะแนว และมีแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ชัดเจน ดังนั้น ผู้ใช้สามารถใช้/เลือกใช้/ปรับใช้กิจกรรม ได้ตามสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนรายบุคคล สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์และเป้าหมายของสถานศึกษา และครอบคลุมขอบข่ายการแนะแนว

3 ด้าน คือ การแนะแนวการศึกษา การแนะแนวอาชีพ และการแนะแนวส่วนตัวและสังคม อีกทั้งเหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว และบรรลุจุดหมายและเจตนารมณ์ของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

การนำตัวอย่างกิจกรรมในแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปใช้ ขอให้ครูแนะแนว/ครูที่ทำหน้าที่แนะแนว/ครูที่ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมแนะแนว ศึกษาเอกสารตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาแนวการจัดกิจกรรมแนะแนว ในเอกสารแนวการจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
2. ศึกษากรอบการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับประถมศึกษา/ระดับมัธยมศึกษา
3. ศึกษาโครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ในแต่ละชั้น ได้แก่ ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ และจำนวนชั่วโมง
4. ศึกษาแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว ได้แก่ ชื่อกิจกรรม สารสำคัญ จุดประสงค์ชั้นปี จุดประสงค์การเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ การประเมินผล และแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู
5. จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว และประเมินผลการจัดกิจกรรม
6. ประเมินกิจกรรมแนะแนวเพื่อตัดสินผลการเรียน และสรุปรายงาน

นอกจากนี้ ผู้บริหารสถานศึกษา ครู อาจารย์ และบุคลากรของสถานศึกษา ควรมีความตระหนักในความสำคัญของงานแนะแนว โดยให้งานแนะแนวเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน กำหนดให้งานแนะแนวไว้ในโครงสร้างการบริหารงานของโรงเรียน กำหนดให้มีคณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบงานแนะแนวอย่างเหมาะสม ชัดเจน มีแผนงานโครงการและกิจกรรมการดำเนินงานแนะแนวในแผนพัฒนาหรือแผนปฏิบัติการประจำปีของโรงเรียน รวมถึงการจัดบริการแนะแนว 5 บริการในสถานศึกษา ได้แก่ บริการศึกษารวบรวมข้อมูล บริการสารสนเทศ บริการให้การศึกษา บริการจัดวางตัวบุคคล และบริการติดตามผลให้ครอบคลุมการแนะแนวการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำชี้แจงการใช้เอกสาร

สารบัญ

ตอนที่ 1	โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.....	1
ตอนที่ 2	แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว.....	5
	เรื่อง วัยใสใส.....	5
	เรื่อง มองตน.....	16
	เรื่อง นี่แหละ...ใช่เลย.....	28
	เรื่อง ไปให้ถึงฝัน.....	55
	เรื่อง มองดี...มีดี.....	67
	เรื่อง มุมดีดี...มีให้มอง.....	81
	เรื่อง ต่างกันที่จุดหมาย.....	95
	เรื่อง ถึงเวลาต้องก้าว.....	121
	เรื่อง วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน.....	137
	เรื่อง ถ้าวัยน้อย.....	159
	เรื่อง ปรับดี...ไม่มีปัญหา.....	172
	เรื่อง รู้จักจัดเครียด.....	185
	เรื่อง หลากวิธี...ผ่อนคลาย.....	194
	เรื่อง คิดดี มีชัย.....	211
	เรื่อง สัมพันธ์ ผูกใจ.....	221
	เรื่อง รู้หน้าไม่รู้ใจ.....	235
	คณะผู้จัดทำ.....	251

ตอนที่ 1 โครงสร้างกิจกรรมแนะแนว ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

40 ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
1	วัยใสใส	1.1.1 รับรู้ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ตามวัย 1.2.1 ดูแลรักษาร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเองให้ปลอดภัย	1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ของพัฒนาการตามวัย 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายตามวัย 3. มีทักษะในการดูแลตนเองตามการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม 4. ปฏิบัติตนในการดูแลร่างกายได้ถูกต้อง	2
2	มองตน	1.1.2 รับรู้ความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่น 1.2.2 อธิบายความคิด อารมณ์ และจิตใจของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและลบอย่างมีเหตุผล	1. สังเกตอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นจากสถานการณ์ต่าง ๆ 2. จำแนกความคิด อารมณ์ด้านบวกและด้านลบได้ 3. บอกเหตุแห่งความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นทั้งด้านบวกและด้านลบ	2
3	นี่แหละ...ใช่เลย	1.3.1 อธิบายความสนใจ ความถนัด ด้านการเรียน และอาชีพของตนเองอย่างมีเหตุผล	1. วิเคราะห์ความสามารถทางการเรียน ความถนัด ความสนใจของตนเอง 2. ระบุการเลือกกลุ่มสาขาวิชาที่สอดคล้องกับความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง 3. บอกความสัมพันธ์ระหว่างสาขาการเรียนกับแนวทางการเลือกอาชีพของตนเองได้	2
4	ไปให้ถึงฝัน	1.5.1 กำหนดเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตไปสู่ความสำเร็จตามคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง	1. กำหนดเป้าหมายความสำเร็จตามคุณค่าของตนเอง 2. มีแนวทางการวางแผนชีวิตสู่เป้าหมาย	2

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
5	มองดี...มีดี	1.5.2 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านร่างกาย ความคิด อารมณ์ และจิตใจ	1. บอกคุณลักษณะที่ดีของตนเองและผู้อื่น 2. วิเคราะห์พฤติกรรมที่เสริมสร้างความเป็นตัวเอง 3. ยอมรับข้อดีของผู้อื่นและแสดงออกถึงการชื่นชม	2
6	มองดีดี...มีให้มอง	1.6.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเองและชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านความสนใจ ความถนัด ความสามารถด้านการเรียนและอาชีพ	1. บอกความสนใจของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 2. บอกความถนัดของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 3. บอกความสามารถของตนเองด้านการเรียนและอาชีพ 4. ภูมิใจในความถนัดและความสามารถของตนเอง 5. ยินดีกับความถนัดและความสามารถของเพื่อน	2
7	ต่างกันที่จุดหมาย	1.7.1 มุ่งมั่นในการรักษาคุณค่าในตนเอง และชื่นชมในคุณค่าของผู้อื่น ด้านบุคลิกภาพ	1. บอกความสำคัญของบุคลิกภาพของตนเอง 2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนเอง 3. ระบุคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้านบุคลิกภาพ 4. มีแนวทางพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง	3
8	ถึงเวลาต้องก้าว	2.2.1 พิจารณาความสอดคล้องของข้อมูลตนเองกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน และในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่	1. อธิบายความสำคัญของการเป็นกลุ่มเศรษฐกิจอาเซียนที่มีต่อตนเอง 2. วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต 3. วิเคราะห์ข้อมูลด้านอาชีพกับความต้องการตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต 4. บอกคุณสมบัติของตนเองที่เหมาะสมกับอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
9	วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน	3.1.1 พัฒนทักษะ การเรียนที่มีประสิทธิภาพ 3.1.2 มีแนวทางในการ พัฒนาการเรียน	1. อธิบายสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 2. วิเคราะห์นิสัยการเรียนของตนเอง 3. บอกปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง 4. บอกแนวทางการเรียนที่มีประสิทธิภาพ 5. ระบุเทคนิคการเรียนที่มีประสิทธิภาพ	4
10	ถ้ำแก่น้อย	3.2.1 ฝึกปฏิบัติจริง เกี่ยวกับอาชีพที่สนใจ (เช่น ฝึกงาน บริษัทจำลอง กลุ่มสนใจ)	1. วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้อง กับอาชีพที่สนใจ 2. พิจารณาเลือกโครงการอาชีพ ที่ตนเองสนใจ 3. เขียนโครงการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ 4. ฝึกปฏิบัติงานตามโครงการอาชีพ	3
11	ปรับดี...ไม่มีปัญหา	3.3.1 รู้จักปรับตัว ด้านกายภาพที่ไม่เป็น อันตรายแก่ชีวิต	1. อธิบายพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ด้านร่างกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ 2. วิเคราะห์ความเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง เกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย 3. ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ	2
12	รู้จักจัดเครียด	3.3.2 รู้สาเหตุของ ความเครียดและจัดการ กับความเครียดได้อย่าง เหมาะสม	1. รู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น 2. วางแผนจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น	2
13	หลากวิธี...ผ่อนคลาย	3.4.2 รู้เท่าทันอาการ ทางกายที่เกิดจากอารมณ์ และความเครียด 3.4.3 แสดงออก ทางอารมณ์ และ คลายความเครียด ด้วยวิธีการที่เหมาะสม	1. บอกลักษณะอาการของความเครียด ในระดับต่าง ๆ 2. วิเคราะห์และประเมินด้านความเครียด ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง 3. ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ 4. มีทักษะและดูแลตนเองในการจัดการ ความเครียดได้อย่างเหมาะสม 5. รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสม และสร้างสรรค์	3

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์ชั้นปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	จำนวน ชั่วโมง
14	คิดดี มีชัย	3.4.1 มีหลักคิดที่เป็นระบบ	1. อธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น 2. มีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา 3. วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน 4. นำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม	2
15	สัมพันธ์ ผูกใจ	3.4.4 สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป 3.4.6 ใช้ภาษาพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ในการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม	1. บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น 2. วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA 3. มีทักษะในการใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์ 4. รู้วิธีการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยภาษาท่าทางในการสื่อสาร	3
16	รู้หน้าไม่รู้ใจ	3.4.5 รู้จักเลือกคบคน	1. วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นกับการคบเพื่อน 2. รู้วิธีการวางตนในสถานการณ์การคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม 3. ปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสมกับวัย 4. มีทักษะในการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ	3

เรื่อง ถึงเวลาต้องก้าว

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในประเทศกลุ่มอาเซียน ซึ่งเป็นระบบเศรษฐกิจยุคใหม่ในความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตามกรอบความร่วมมือประชาคมอาเซียน เรามีความพร้อมที่จะก้าวไปสู่เศรษฐกิจอาเซียน ต้องตรวจสอบตนเองในด้านความต้องการของตลาดแรงงาน

2. จุดประสงค์ชั้นปี

2.2.1 พิจารณาความสอดคล้องของข้อมูลตนเองกับอาชีพที่เป็นความต้องการของตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน และในระบบเศรษฐกิจยุคใหม่

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายความสำคัญของการเป็นกลุ่มเศรษฐกิจอาเซียนที่มีต่อตนเอง
- 3.2 วิเคราะห์แนวโน้มของตลาดแรงงานของกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต
- 3.3 วิเคราะห์ข้อมูลด้านอาชีพกับความต้องการตลาดแรงงานในกลุ่มประเทศอาเซียน และสาขาอาชีพในอนาคต
- 3.4 บอกคุณสมบัติของตนเองที่เหมาะสมกับอาชีพในกลุ่มประเทศอาเซียนและสาขาอาชีพในอนาคต

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

- 4.1 ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับข้อมูลประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน และแจกใบความรู้เรื่องประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ให้นักเรียนได้ศึกษา แล้วอธิบายเพิ่มเติม
- 4.2 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์ระดมความเห็นเกี่ยวกับประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ลงในใบงาน เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น
- 4.3 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการเตรียมตัวสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

ชั่วโมงที่ 2

- 4.4 ครูทบทวนความรู้เรื่องการก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียนจากชั่วโมงที่แล้ว
- 4.5 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง สาขาแห่งอนาคต ให้นักเรียนศึกษา ครูอธิบายเพิ่มเติม
- 4.6 ครูแจกใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ ให้นักเรียนทำ
- 4.7 ครูสุ่มถามนักเรียนถึงคำตอบที่นักเรียนตอบในใบงาน
- 4.8 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวสู่เศรษฐกิจอาเซียนกับสาขาในอนาคต

ชั่วโมงที่ 3

- 4.9 ครูทบทวนความรู้เรื่องประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคตที่จะเกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อเตรียมตัวนักเรียน
- 4.10 ครูแจกใบงาน เรื่อง ทบทวนตนเอง ให้นักเรียนทำ โดยครูเน้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญในการสำรวจตนเอง เพื่อนำไปพัฒนาให้สอดคล้องกับอาชีพในอนาคต
- 4.11 ครูสุ่มถามนักเรียนเกี่ยวกับความสอดคล้องระหว่างตนเองกับอาชีพที่สามารถเลือกได้ในอนาคต
- 4.12 ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน (กลุ่มเดิม) ทำใบงาน เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการพร้อมส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น
- 4.13 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปคุณสมบัติที่ตลาดแรงงานต้องการในอนาคตมีความสอดคล้องกับข้อมูลของตนเองอย่างไร และนักเรียนต้องวางแผนพัฒนาตนเองไปในทิศทางใด

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน
- 5.2 ใบงาน เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน
- 5.3 ใบความรู้ เรื่อง สาขาแห่งอนาคต
- 5.4 ใบงาน เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ
- 5.5 ใบงาน เรื่อง ทบทวนตนเอง
- 5.6 ใบงาน เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
 - 6.1.1 ตรวจใบงาน
 - 6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบบาง เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน

ตอบถูก 3-4 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบถูก 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบถูก 1 ข้อ หรือตอบไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบบาง เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

ตอบถูก 3-4 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบถูก 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบถูก 1 ข้อ หรือตอบไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบบาง เรื่อง ทบทวนตนเอง

ระบุได้ครบถ้วน สมบูรณ์ สอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ดี
ขาดประเด็นใดประเด็นหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ขาดมากกว่า 1 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.4 ใบบาง เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

ระบุได้ครบถ้วน สมบูรณ์ สอดคล้องกัน	ระดับคุณภาพ ดี
ขาดประเด็นใดประเด็นหนึ่ง	ระดับคุณภาพ พอใช้
ขาดมากกว่า 1 ประเด็น	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน				สรุป ระดับคุณภาพ
		ก้าวสู่เศรษฐกิจ อาเซียน	สาขาในอนาคต ที่สนใจ	ทบทวน ตนเอง	คุณสมบัติ ที่ต้องการ	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 4 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้ เรื่อง ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

อาเซียน (ASEAN) ประกอบด้วย 10 ประเทศ ได้แก่ ไทย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ บรูไน เวียดนาม ลาว พม่า กัมพูชา เมื่อเดือนตุลาคม 2546 ผู้นำอาเซียนได้ร่วมลงนามในปฏิญญาว่าด้วยความร่วมมืออาเซียนที่เรียกว่า ข้อตกลงบาหลี 2 เห็นชอบให้จัดตั้ง ประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) คือการให้อาเซียนรวมตัวเป็นชุมชน หรือประชาคมเดียวกันให้สำเร็จภายในปี พ.ศ. 2563 แต่ต่อมาได้ตกลงร่นระยะเวลาจัดตั้งให้เสร็จในปี พ.ศ. 2558 เนื่องจากการแข่งขันรุนแรง เช่น อัตราการเติบโตทางด้านเศรษฐกิจของจีนและอินเดียสูงมากในช่วงที่ผ่านมา ในการประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 14 ที่ชะอำ หัวหิน เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2552 ผู้นำอาเซียนได้ลงนามรับรองปฏิญญาชะอำ หัวหิน ว่าด้วยแผนงานจัดตั้งประชาคมอาเซียน (ค.ศ. 2009-2015) เพื่อจัดตั้งประชาคมอาเซียนภายในปี พ.ศ. 2558 ประชาคมอาเซียนประกอบด้วยเสาหลัก 3 เสา คือ

1. ประชาคมการเมืองและความมั่นคงอาเซียน (ASEAN Security Community-ASC) มุ่งให้ประเทศในภูมิภาคอยู่ร่วมกันอย่างสันติ มีระบบแก้ไขความขัดแย้ง ระหว่างกันได้ด้วยดี มีเสถียรภาพอย่างรอบด้าน มีกรอบความร่วมมือเพื่อรับมือกับภัยคุกคามความมั่นคงทั้งรูปแบบเดิมและรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อให้ประชาชนมีความปลอดภัยและมั่นคง

2. ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community-AEC) มุ่งให้เกิดการรวมตัวกันทางเศรษฐกิจ และการอำนวยความสะดวกในการติดต่อค้าขายระหว่างกัน อันจะทำให้ภูมิภาคมีความเจริญมั่งคั่ง และสามารถแข่งขันกับภูมิภาคอื่น ๆ ได้เพื่อความอยู่ดีกินดีของประชาชนในประเทศอาเซียน โดย

(ก) มุ่งให้เกิดการไหลเวียนอย่างเสรีของสินค้า บริการ การลงทุน เงินทุน การพัฒนาทางเศรษฐกิจ และการลดปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางสังคมภายในปี ค.ศ. 2020

(ข) ทำให้อาเซียนเป็นตลาดและฐานการผลิตเดียว (single market and production base)

(ค) ให้ความช่วยเหลือแก่ประเทศสมาชิกใหม่ของอาเซียนเพื่อลดช่องว่างการพัฒนา และช่วยให้ประเทศเหล่านี้เข้าร่วมกระบวนการรวมตัวทางเศรษฐกิจของอาเซียน

(ง) ส่งเสริมความร่วมมือในนโยบายการเงินและเศรษฐกิจมหภาคตลาดการเงินและตลาดทุน การประกันภัยและภาษีอากร การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและการคมนาคม พัฒนาความร่วมมือด้านกฎหมาย การเกษตร พลังงาน การท่องเที่ยว การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยการยกระดับการศึกษาและการพัฒนาฝีมือแรงงาน

กลุ่มสินค้าและบริการนำร่องที่สำคัญที่จะเกิดการรวมกลุ่มกัน คือ สินค้าเกษตร/สินค้าประมง/ผลิตภัณฑ์ไม้/ผลิตภัณฑ์ยาง/สิ่งทอ/ยานยนต์/อิเล็กทรอนิกส์/เทคโนโลยีสารสนเทศ (E-ASEAN)/ การบริการ ด้านสุขภาพ, ท่องเที่ยวและการขนส่งทางอากาศ (การบิน) กำหนดให้ปี พ.ศ. 2558 เป็นปีที่เริ่มรวมตัวกันอย่างเป็นทางการ โดยผ่อนปรนให้กับประเทศ ลาว กัมพูชา พม่า และเวียดนาม

ประเทศไทยได้รับมอบหมายให้ทำ Roadmap ทางด้านท่องเที่ยวและการขนส่งทางอากาศ (การบิน)

3. ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community-ASCC) เพื่อให้ประชาชนแต่ละประเทศอาเซียนอยู่ร่วมกันภายใต้แนวคิดสังคมที่เอื้ออาทร มีสวัสดิการทางสังคมที่ดี และมีความมั่นคงทางสังคม

ประโยชน์ที่ไทยได้รับคืออะไร

1. ประชากรเพิ่มเป็น 600 ล้านคนโดยประมาณ ทำให้เพิ่มศักยภาพในการบริโภค เพิ่มอำนาจการต่อรองในระดับโลก
2. Economy Scale ยิ่งผลิตมาก ยิ่งต้นทุนต่ำ
3. มีแรงดึงดูดเงินลงทุนที่อยู่นอกอาเซียนสูงขึ้น
4. ลیبเสี่ยงย่อมดั่งกว่าเสี่ยงเดียว

ผลกระทบมีอะไรบ้าง

1. การศึกษาในภาพใหญ่ของโลก มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ต้องไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้มากกระชากลากเราไปอย่างหลั๊กหลุเล เราต้องเตรียมความพร้อมทันที ตลอดเวลา โดยเฉพาะบุคลากรต้องตามให้ทัน และยืดหยุ่นปรับตัวให้รับสถานการณ์ได้
2. ภาษาอังกฤษจะเป็นภาษากลางของ ASEAN บุคลากรและนักศึกษา ต้องเพิ่มทักษะทางด้านภาษาอังกฤษให้สามารถสื่อสารได้
3. ปรับปรุงความเข้าใจทางประวัติศาสตร์ เพื่อลดข้อขัดแย้งในภูมิภาคอาเซียน (Conflict Management) จึงต้องคำนึงถึงการสร้างบัณฑิตให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง ASEAN ให้มากขึ้น
4. สร้างบัณฑิตให้สามารถแข่งขันได้ใน ASEAN เพิ่มโอกาสในการทำงาน ไม่เช่นนั้น จะถูกแย่งงาน เพราะเกิดการเคลื่อนย้ายแรงงาน/บริการอย่างเสรี คณะกรรมการวิชาชีพ สภาวิชาชีพ ต้องเตรียมการรองรับผลกระทบนี้อย่างเร่งด่วน
5. โอกาสในการเป็น Education Hub โดยอาศัยความได้เปรียบในเชิงภูมิศาสตร์ของประเทศไทย แต่ต้องเน้นในเรื่องของคุณภาพการศึกษาเป็นต้นนำ

6. เราต้องการเครื่องมือในการ Transform คน การเรียนแบบ PBL หรือ Project Based Learning น่าจะได้มีการวิจัยอย่างจริงจังและนำมาปรับใช้ ห้องเรียนไม่ใช่แค่ห้องสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ อีกต่อไป ต้องเพิ่มการเรียนรู้จากชีวิตจริง ลงมือทำเป็นทีม อยู่คนละประเทศก็ทำร่วมกันได้ด้วยไม่มีข้อจำกัดทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร ประเด็นนี้ อาจารย์จะสอนได้ยากขึ้น แต่เป็นผู้ที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ได้ แสดงว่าอาจารย์ต้องมีความพร้อมมากกว่าเดิมและเก่งจริง ๆ การประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 9 เมื่อ 7 ตุลาคม 2546 ที่บาหลี อินโดนีเซีย ได้กำหนดจัดทำข้อตกลงร่วมกัน (Mutual Recognition Arrangements : MRAs) เกี่ยวกับคุณสมบัติของวิชาชีพหลัก แรงงานเชี่ยวชาญ หรือผู้มีความสามารถพิเศษ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเคลื่อนย้ายได้อย่างเสรี โดยจะเริ่มต้นในปี พ.ศ. 2558 ในเบื้องต้น ได้ทำข้อตกลงร่วมกันแล้ว 7 สาขา คือ วิศวกรรม พยาบาล สถาปัตยกรรม การสำรวจ แพทย์ ทันตแพทย์ บัญชี

นักเรียน นักศึกษา ควรเตรียมตัวอย่างไรบ้าง

นักเรียน นักศึกษา จึงควรที่จะเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น ภาษาอังกฤษ สำหรับใช้ในการสื่อสาร และการทำงาน รวมทั้งความรู้ด้านวิชาการในแขนงต่าง ๆ และสำหรับสาขาวิชาหลักที่ได้มีการจัดทำข้อตกลงยอมรับร่วมกันแล้ว 7 สาขา คือ วิศวกรรม พยาบาล สถาปัตยกรรม การสำรวจ แพทย์ ทันตแพทย์ และนักบัญชี เป็นสาขาที่จำเป็นต้องมีพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์มาก่อน ส่วนสาขาอาชีพอื่น ๆ ยังอยู่ระหว่างการพิจารณา

ดังนั้น นักเรียน นักศึกษา ควรให้ความสนใจ และวางพื้นฐานของตนเองให้ดี มีความพร้อมที่จะทำงานทำภายหลังสำเร็จการศึกษาแล้ว เพราะไม่เพียงแต่ทำงานในประเทศเท่านั้น หากยังสามารถทำงานในต่างประเทศได้อีกด้วย

ใบงาน

เรื่อง ก้าวสู่เศรษฐกิจอาเซียน

กลุ่มที่.....ห้อง.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

1.	4.
2.	5.
3.	6.

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. เหตุผลในการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้รับประโยชน์ต่อการจัดตั้งประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนอย่างไร

.....

.....

.....

3. ความต้องการตลาดแรงงานของประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4. นักเรียนต้องเตรียมตัวอย่างไร เพื่อรองรับการทำงานในยุคเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง สาขาแห่งอนาคต

จากการศึกษาบริบทของโลก โดยวิเคราะห์ภาพอนาคตของโลกของบริษัท เชลล์ (Shell International Limited) สรุปว่ามี 3 พลังหลักที่เป็นแรงผลักดันการเปลี่ยนแปลงของโลกให้ขับเคลื่อนไปข้างหน้าจนทำให้เกิดเป็นกระแสแห่งอนาคต มีดังนี้คือ

1. โลกาภิวัตน์ เป็นปรากฏการณ์ของสังคมโลกที่ส่งผลกระทบอย่างรวดเร็วและมีความสำคัญต่อส่วนอื่น ๆ ของโลกซึ่งเนื่องมาจากการพัฒนาระบบสารสนเทศ ทำให้สังคมโลกไม่มีพรมแดน และมีการแลกเปลี่ยนด้านต่าง ๆ กันอย่างใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น

2. การเปิดเสรี คือกลุ่มประเทศที่ได้ทำข้อตกลงที่จะทำการค้าแบบเสรี ทำการค้าขายระหว่างกันโดยจำกัดการเก็บภาษีศุลกากร

3. เทคโนโลยี เป็นสิ่งที่มนุษย์พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยในการทำงาน ใช้แก้ปัญหาพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น การเพาะปลูก ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

และเมื่อนำ 3 พลังหลักที่ขับเคลื่อนโลกมาวิเคราะห์รวมกับสภาพความเป็นจริง จากสถิติอาชีพที่เกิดขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลา ทำให้ผู้ที่เลือกคณะหรือเลือกสาขาในปัจจุบันต้องคำนึงถึงอนาคตที่จะเรียนว่ามีความเหมาะสมหรือใช้ตัวของตัวเองมากน้อยเพียงใด

อาชีพใหม่ ๆ เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นจาก 3 แรงขับเคลื่อนของโลกและก่อให้เกิด 7 กระแสในอนาคตรับเป็นสุดยอดของ “คณะและสาขาแห่งอนาคต” คัมภีร์ชื่ออนาคตที่จะสร้างโอกาสดี ๆ ในชีวิตให้กับพวกเรา นับแต่นี้ต่อไป

กระแสกับอาชีพและสาขาใหม่ในอนาคต

1. กระแสความนิยม Inter

ด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าและเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้โลกเรากลายเป็นดวงดาวที่ไร้พรมแดนมากขึ้นทุกวัน ผู้คนสามารถทำการค้าขายกันได้ทั่วโลก ภายในระยะเวลาไม่กี่นาทีจากเทคโนโลยีไร้สาย และอินเทอร์เน็ต มีการพัฒนาด้านการขนส่งสินค้า รวมทั้งมีการเคลื่อนย้ายของแรงงานจากการติดต่อค้าขายกัน การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมเพิ่มมากขึ้น มีการเดินทางเพื่อท่องเที่ยว เพื่อชมดนตรี ชมการแสดง ดังนั้นการเรียนรู้เพื่อตอบสนองความต้องการของโลกด้านนี้จึงน่าสนใจอย่างยิ่ง

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

ล่าม, มัคคุเทศก์, นักแปล, นักธุรกิจระหว่างประเทศ, นักกีฬาอาชีพ เน้นภาษาอังกฤษ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี

แนวทางการศึกษาต่อ

- สายสามัญ แผนการเรียนภาษา-สังคม, ศิลป์-คำนวณ

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะมนุษยศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สาขาตามภาษาที่เลือก (ภาษาอังกฤษ จีน ญี่ปุ่น เกาหลี) สาขาวิชาการโรงแรมและการท่องเที่ยว

- คณะศึกษาศาสตร์
- คณะบริหารธุรกิจ สาขาธุรกิจระหว่างประเทศ
- คณะการบัญชีและการจัดการ สาขาธุรกิจระหว่างประเทศ

2. กระแส E-Commerce

ด้วยเทคโนโลยีอันยอดเยี่ยมทันสมัย สามารถทำให้ผู้ประกอบการมีต้นทุนต่ำ แต่รายได้สูง รวมทั้งติดต่อกับผู้คนทั่วโลกได้ในเวลาอันรวดเร็วและไม่กี่วินาทีแถมยังมีระบบที่สามารถทำงานแทนแรงงานคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ปัจจุบันกระแส E-Commerce เป็นกระแสที่ได้รับการกล่าวขาน ชื่นชม และยอมรับว่าสามารถปฏิบัติการติดต่อค้าขายแบบเก่า ๆ ได้อย่างสิ้นเชิง เนื่องจากสามารถทำธุรกรรมแทบจะทุกอย่างได้ในระบบนี้ แบบไม่มีเงื่อนไขของเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้ในปัจจุบันและอนาคต E-Commerce จะเป็นสาขาและอาชีพที่จำเป็นในโลกนี้อย่างแน่นอน

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

Webmaster, Programmer, Graphic Design, วิศวกรซอฟต์แวร์, นักบิน, ขนส่ง, โลจิสติกส์, นักเดินเรือ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะวิทยาศาสตร์ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์
- คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ วิศวกรรมซอฟต์แวร์
- สาขาการบิน
- วิทยาลัยการขนส่ง และโลจิสติกส์ สาขาวิชาวิทยาการจัดการโลจิสติกส์ สาขาวิชาการเดินเรือ สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรม สาขาวิชาพาณิชยน์าวี

3. กระแสการขาดแคลนพลังงาน Energy

ทรัพยากรของโลกมีจำนวนจำกัด และกำลังร่อยหรอลงทุกวัน ยกตัวอย่าง เรื่องขอน้ำมัน คนทั่วโลกต่างแย่งกันใช้ แต่การค้นพบบ่อน้ำมันใหม่ ๆ กลับมีน้อยมาก จนมีการคาดการณ์กันว่าอีกไม่เกิน 40 ปี นับจากนี้ไปน้ำมันจะหมดไปจากโลกใบนี้ นอกจากนี้ทรัพยากรด้านอื่น ๆ เช่น ก๊าซ เหมืองแร่ ก็กำลังจะมีปัญหาขาดแคลนตามมาเช่นเดียวกัน การศึกษาในเรื่องของการจัดการทรัพยากร การค้นคว้าหาแหล่งพลังงานใหม่ การดูแลจัดการสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม จึงเป็นสาขาที่จะมีอนาคตอย่างยิ่ง

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

วิศวกรปิโตรเคมี, วิศวกรนาโน, นักธรณีวิทยา, นักเทคโนโลยีชีวภาพ, วิศวกรเครื่องกล, วิศวกรด้านพลังงานอื่น ๆ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะเทคโนโลยี สาขาเทคโนโลยีธรณี
- คณะเทคโนโลยี สาขาเทคโนโลยีชีวภาพ
- คณะวิทยาศาสตร์ สาขาธรณีวิทยา สาขาทรัพยากรที่ดินและสิ่งแวดล้อม สาขาชีววิทยา
- คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมเครื่องยนต์ สาขาวิศวกรรมทั่วไป

4. กระแสความนิยม Center

เกิดจากการรวมกลุ่มกันเป็นศูนย์กลางแรงงานและศูนย์กลางการผลิตสินค้า เมื่อพูดถึงสินค้าชนิดใดชนิดหนึ่งแล้ว ก็จะต้องนึกถึงประเทศหรือภูมิภาคที่เป็นต้นกำเนิดการผลิต เช่น ถ้าพูดถึงน้ำมัน ก็จะต้องนึกถึงประเทศฝรั่งเศส การรวมกลุ่มกันของ OPEC ผู้ค้าน้ำมัน เป็นต้น

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

ผู้นำเข้า-ส่งออก, นักการทูต, นักกฎหมายระหว่างประเทศ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนศิลป์-คำนวณ, ภาษา-สังคม

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะบริหารธุรกิจ สาขาบริหารธุรกิจ
- คณะศึกษาศาสตร์
- คณะรัฐศาสตร์ สาขาการปกครองระหว่างประเทศ
- คณะสังคมศาสตร์ สาขารัฐประศาสนศาสตร์

5. กระแสความตื่นตัวภูมิปัญญาท้องถิ่น

หลังจากคนไทยได้รับผลเศรษฐกิจตกต่ำ ใน พ.ศ. 2540 โครงการเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงมีบทบาทสำคัญในประเทศไทย เริ่มที่จะเห็นคุณค่าและศรัทธาในภูมิปัญญาท้องถิ่น เริ่มตระหนักถึงข้อดีที่บรรพชนคิดค้นไว้ เริ่มอยากเรียนรู้ ศึกษา ถ่ายทอดวิชา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับเทคโนโลยีที่ทันสมัยในปัจจุบัน

ไม่มีอาชีพที่น่าสนใจ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต, ศิลป์-คำนวณ

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- สาขาการออกแบบผลิตภัณฑ์
- สาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์
- สาขาการแพทย์แผนไทย
- คณะโบราณคดี
- คณะวิทยาศาสตร์

6. กระแสสังคมที่เปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ปัจจุบันวิทยาการทางการแพทย์ก้าวหน้า คนในสังคมรู้จักวิธีการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง คนสูงอายุไม่ได้มีแนวโน้มจะอยู่บ้านเลี้ยงหลานเหมือนในอดีต จะนิยมใช้ชีวิตเหมือนคนหนุ่มสาว ทันสมัย และที่สำคัญคำนึงถึงคุณภาพชีวิตของตนเองมากขึ้น ฉะนั้นกิจการบริการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จะกลายเป็นธุรกิจทำเงินในอนาคต

อาชีพที่น่าสนใจในอนาคต

แพทย์, ทันตแพทย์, เภสัชกร, พยาบาล, งานด้านสุขภาพ

แนวทางการศึกษาต่อ

สายสามัญ แผนการเรียนวิทย์-คณิต

คณะสาขาที่เกี่ยวข้อง

- คณะแพทยศาสตร์
- คณะทันตแพทย์
- คณะเภสัชกร
- คณะพยาบาลศาสตร์
- คณะสาธารณสุขศาสตร์
- คณะเวชศาสตร์เขตร้อน
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

7. กระแสนวัตกรรม

นวัตกรรม หมายถึง การนำสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาเปลี่ยนแปลง เพิ่มเติมจากวิธีการที่ทำอยู่เดิม เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ดังนั้นไม่ว่าวงการหรือกิจการใด ๆ ก็ตาม เมื่อมีการนำเอาความเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เข้ามาใช้เพื่อปรับปรุงงานให้ดีขึ้นกว่าเดิมก็เรียกว่าเป็นนวัตกรรม

ถ้าถามว่าเรียนอะไรที่ตรงกับสาขานวัตกรรม ทุกคน ทุกสาขา ที่เปิดสอนในปัจจุบัน ถ้าเกิดเรามีการคิดค้นหรือจุดประกายสร้างสรรค์

ที่มา : สาขาแห่งอนาคต ของ ศักดิ์ศรีพี วดีศิริศักดิ์

ใบงาน

เรื่อง สาขาในอนาคตที่ฉันสนใจ

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนเข้ากลุ่มผู้ที่มีความสนใจในสาขานาคตเหมือนกัน แล้วช่วยกันระดมความคิดตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้

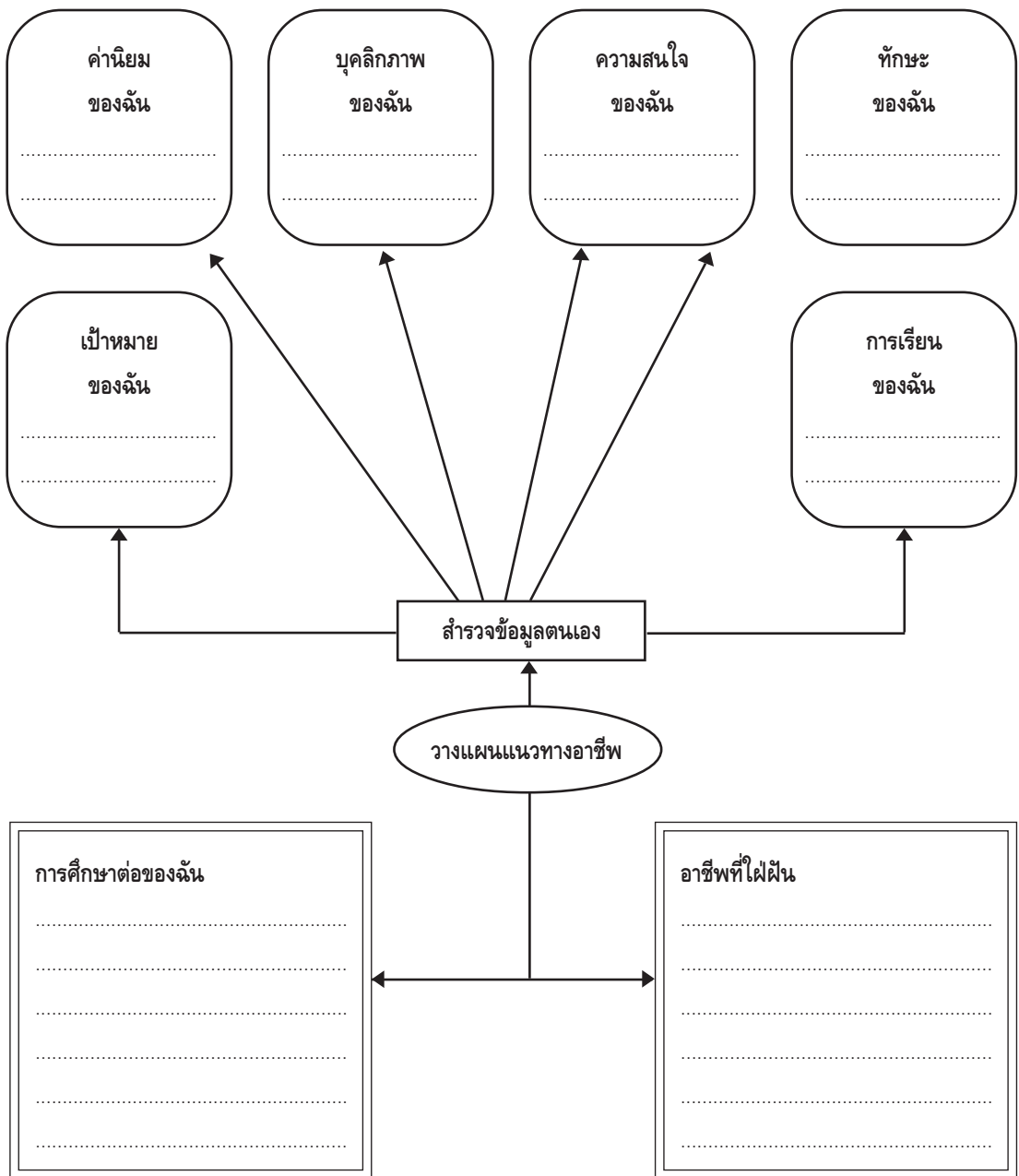
1. สาขาในอนาคตที่นักเรียนสนใจคือ.....
เพราะอะไร.....
.....
.....
.....
.....
2. นักเรียนคิดว่าสาขาแห่งอนาคตที่นักเรียนสนใจอยู่ขณะนี้ ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงจากกระแสเดิมหรือไม่ อย่างไร
.....
.....
.....
.....
.....
.....
3. นักเรียนคิดว่า ถ้าการเลือกการเรียนต่อและอาชีพไม่สอดคล้องกับสาขาในอนาคตจะมีผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร
.....
.....
.....
.....
.....
4. นักเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างไรให้มีโอกาสในการทำงานทั้งเวทีเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคต
.....
.....
.....
.....

ใบงาน

เรื่อง ทบทวนตนเอง

ชื่อ-นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนพิจารณาคุณสมบัติของตนเองตามประเด็นต่อไปนี้



จากสิ่งที่นักเรียนได้จากการสำรวจตนเอง

1. ฉันมีคุณสมบัติที่สอดคล้องกับการประกอบอาชีพ
ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สาขาในอนาคต

.....

.....

.....

.....

.....

2. ฉันจะต้องพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับ
ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน

.....

.....

.....

.....

.....

สาขาในอนาคต

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน

เรื่อง คุณสมบัติที่ต้องการ

กลุ่มที่.....ชั้น.....

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันตั้งบริษัท/กิจการและวิเคราะห์คุณสมบัติของการสมัครในตำแหน่งงาน ตามประเด็นต่อไปนี้

1. สาขาในอนาคตที่นักเรียนสนใจคือ.....
เพราะอะไร.....
.....
.....
.....
.....
2. นักเรียนคิดว่าสาขาแห่งอนาคตที่นักเรียนสนใจอยู่ขณะนี้ ในอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงจากกระแสเดิมหรือไม่ อย่างไร
.....
.....
.....
.....
.....
3. นักเรียนคิดว่า ถ้าการเลือกการเรียนต่อและอาชีพไม่สอดคล้องกับสาขาในอนาคตจะมีผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร
.....
.....
.....
.....
4. นักเรียนจะต้องเตรียมตัวอย่างไรให้มีโอกาสในการทำงานทั้งเวทีเศรษฐกิจอาเซียนและสาขาในอนาคต
.....
.....
.....

เรื่อง วันแห่งเส้นชัย ไม่ไกลเกิน

เวลา 4 ชั่วโมง

1. สำคัญ

การตระหนักถึงคุณค่าทางการเรียน รู้จักเป้าหมายของหลักสูตร ค้นหาจุดบกพร่องทางการเรียนของตนเอง และรู้จักหาแนวทางในการพัฒนาตนเองก็จะช่วยให้นักเรียนมีประสิทธิภาพทางการเรียนยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์ชั้นปี

- 3.1.1 พัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- 3.1.2 มีแนวทางในการพัฒนาผลการเรียน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายสาระสำคัญของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- 3.2 วิเคราะห์นิสัยการเรียนรู้ของตนเอง
- 3.3 บอกปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของตนเอง
- 3.4 บอกแนวทางการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
- 3.5 ระบุเทคนิคการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สันทัดกับนักเรียนในเรื่องการเรียนรู้ของมัธยมศึกษาตอนต้นกับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความแตกต่างกันอย่างไร โดยการสุ่มถามนักเรียน ครูเน้นถึงวิธีการเรียนที่เปลี่ยนไปและทัศนคติต่อการเรียนในมัธยมศึกษาปีที่ 4

4.2 แจกใบความรู้ เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ให้นักเรียนศึกษา โดยครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจในหลักสูตรได้มากยิ่งขึ้น

4.3 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้

4.4 ขออาสาสมัครอธิบายคำตอบในใบงาน นักเรียนในห้องสามารถให้ข้อมูลเพิ่มเติมได้ในกรณีคำตอบไม่เหมือนกับคำตอบของอาสาสมัคร

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

แผนการจัดกิจกรรมแบบบูรณาการหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ชั่วโมงที่ 2

- 4.6 ทบทวนเรื่องหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 จากชั่วโมงที่แล้ว
- 4.7 แจกแบบสำรวจนิสัยทางการเรียน โดยชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ
เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองตอบตามความเป็นจริง
- 4.8 แจกแบบเฉลยการสำรวจนิสัยทางการเรียน โดยให้นักเรียนเป็นผู้ตรวจคำตอบด้วยตนเอง
- 4.9 ให้นักเรียนสรุปผลจากแบบสำรวจลงในใบงาน เรื่อง นิสัยการเรียนของฉัน กลุ่มถาถามนักเรียน
จำนวน 2-3 คน
- 4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงลักษณะนิสัยในการเรียนที่ทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพ
มากยิ่งขึ้น

ชั่วโมงที่ 3

- 4.11 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ และอธิบายเพิ่มเติม
- 4.12 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง วิถีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน
- 4.13 ขออาสาสมัครอ่านวิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนจากใบงานให้สมาชิก
ในห้องฟัง
- 4.14 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีปฏิบัติตนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียน

ชั่วโมงที่ 4

- 4.15 ทบทวนเรื่องวิธีปฏิบัติตนที่ทำให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้นจากครั้งที่ผ่านมา
- 4.16 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามหัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้
- กลุ่มที่ 1 การจำ
 - กลุ่มที่ 2 การฟัง
 - กลุ่มที่ 3 การบันทึก
 - กลุ่มที่ 4 การอ่าน
- ช่วยกันระดมความคิดเห็นลงในใบงาน เรื่อง เทคนิคการเรียน แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น
- 4.17 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเรียน แล้วร่วมกันอภิปรายในเทคนิคบางอย่าง
ที่นักเรียนไม่ได้นำเสนอ
- 4.18 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปเทคนิคการเรียนที่ทำให้นักเรียนมีผลการเรียนดีขึ้น และนำไปใช้
ในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
- 5.2 ใบงาน เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้
- 5.3 แบบสำรวจนิสัยทางการเรียน
- 5.4 ใบงาน เรื่อง นิสัยการเรียนของฉัน
- 5.5 ใบความรู้ เรื่อง การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ
- 5.6 ใบงาน เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียน
- 5.7 ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเรียน
- 5.8 ใบงาน เรื่อง เทคนิคการเรียน

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
 - 6.1.1 ตรวจใบงาน
 - 6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน
- 6.2 เครื่องมือประเมิน
 - แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล
- 6.3 เกณฑ์การประเมิน
 - 6.3.1 ใบงาน เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้
 - ตอบครบถ้วน ถูกต้อง ระดับคุณภาพ ดี
 - ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ ระดับคุณภาพ พอใช้
 - ตอบถูกต้องเป็นส่วนน้อย ระดับคุณภาพ ปรับปรุง
 - 6.3.2 ใบงาน เรื่อง นิสัยการเรียนของฉัน
 - สรุปได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี
 - สรุปได้ค่อนข้างครบ ระดับคุณภาพ พอใช้
 - สรุปไม่ค่อยได้ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง
 - 6.3.3 ใบงาน เรื่อง เทคนิคการเรียน
 - บอกวิธีปฏิบัติได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี
 - บอกวิธีปฏิบัติได้ค่อนข้างครบ ระดับคุณภาพ พอใช้
 - บอกวิธีปฏิบัติไม่ค่อยได้ ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.4	ใบงาน เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้	
	บอกได้หลากหลายวิธี	ระดับคุณภาพ ดี
	บอกได้ 1-2 วิธี	ระดับคุณภาพ พอใช้
	บอกไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน				สรุป ระดับคุณภาพ
		หลักสูตร	นิสัย	ปฏิบัติตน	เทคนิค	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 4 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้

เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

วิสัยทัศน์

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา การประกอบอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ

จุดหมาย

1. มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ เห็นคุณค่าของตนเอง มีวินัยและปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือ ยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
2. มีความรู้อันเป็นสากลและความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้เทคโนโลยีและมีทักษะชีวิต
3. มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีสุขนิสัย และรักการออกกำลังกาย
4. มีความรักชาติ มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลโลก ยึดมั่นในวิถีชีวิตและการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข
5. มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย การอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม มีจิตสาธารณะที่มุ่งทำประโยชน์และสร้างสิ่งที่ดีงามในสังคม และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

1. ความสามารถในการสื่อสาร
2. ความสามารถในการคิด
3. ความสามารถในการแก้ปัญหา
4. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต
5. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

1. รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. ซื่อสัตย์สุจริต
3. มีวินัย
4. ใฝ่เรียนรู้
5. อยู่อย่างพอเพียง
6. มุ่งมั่นในการทำงาน
7. รักความเป็นไทย
8. มีจิตสาธารณะ

มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้		กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน
1. ภาษาไทย	2. คณิตศาสตร์	1. กิจกรรมแนะแนว
3. วิทยาศาสตร์	4. สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	2. กิจกรรมนักเรียน
5. สุขศึกษาและพลศึกษา	6. ศิลปะ	3. กิจกรรมเพื่อสังคมและสาธารณประโยชน์
7. การงานอาชีพและเทคโนโลยี	8. ภาษาต่างประเทศ	

คุณภาพของผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

แต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานฯ ได้กำหนดองค์ความรู้ ทักษะสำคัญ และคุณลักษณะที่สำคัญ ที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาผู้เรียน ดังนี้



ใบงาน

เรื่อง หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่ควรรู้

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. นักเรียนมีวิธีการเตรียมตัวศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างไร

.....

.....

.....

2. เป้าหมายของการเรียนรู้เมื่อจบหลักสูตรในแต่ละกลุ่มสาระต้องการให้นักเรียนพัฒนาตนอย่างไร

กลุ่มสาระการเรียนรู้	ลักษณะความสามารถตามเป้าหมายของการเรียนรู้
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ	
กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์	
กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์	
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม	
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา	
กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ	
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี	
กลุ่มกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน	

แบบสำรวจนิสัยทางการเรียน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง

แบบสำรวจนิสัยทางการเรียนของนักเรียนเป็นแบบสำรวจเกี่ยวกับการปฏิบัติในการเรียน เช่น นิสัยในการเรียนโดยทั่วไป นิสัยในการอ่านและจดคำบรรยาย การตั้งสมาธิ และการแบ่งเวลาในการเรียน ในการตอบคำถามแต่ละข้อ ขอให้นักเรียนตอบให้ตรงกับนิสัยที่นักเรียนประพฤติปฏิบัติจริงมากที่สุด คำตอบที่ได้จะไม่กระทบกระเทือนต่อผลการเรียนของนักเรียน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
นิสัยในการเรียนโดยทั่วไป 1. เมื่อครูสอนไม่เข้าใจข้าพเจ้ารีบถามครูทันที 2. ข้าพเจ้าเรียนหนังสือได้ดี เพราะชอบครูผู้สอน 3. ข้าพเจ้าตั้งใจเรียนทุก ๆ วิชา 4. ขณะเรียนข้าพเจ้าชอบนั่งใจลอยหรือคิดเรื่องอื่น 5. ข้าพเจ้าไม่ค่อยได้ทำการบ้านหรือทำแต่ไม่ครบ 6. ข้าพเจ้าเรียนไม่ดี เพราะไม่ชอบเรียนบางวิชา 7. ข้าพเจ้าคิดว่าบางวิชาไม่มีความสำคัญต่อข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าเบื่อวิชานั้น 8. ขณะครูสอนข้าพเจ้าตั้งใจเรียนอย่างสม่ำเสมอ 9. ข้าพเจ้ามักขาดเรียนบ่อย ๆ 10. ข้าพเจ้าไปโรงเรียนและเข้าเรียนทันเวลาเสมอ 11. ข้าพเจ้าชอบคุยกับเพื่อนในขณะที่เรียน 12. ข้าพเจ้าไม่อยากเรียนในโรงเรียนที่กำลังเรียนอยู่					

คำถาม	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
13. ข้าพเจ้าจะนำเครื่องเขียนและแบบเรียนมาพร้อมทุกวัน 14. ข้าพเจ้าทบทวนสิ่งที่เรียนมาแล้วอยู่เสมอแม้ว่าจะจำได้แล้ว 15. วิชาที่ข้าพเจ้าเห็นว่าสำคัญ ข้าพเจ้าจะใช้เวลาทบทวนมากกว่าวิชาอื่น 16. ข้าพเจ้าทำบันทึกย่อไว้ทุกวิชาเพื่อช่วยความจำ และสะดวกในการทบทวน 17. ข้าพเจ้าทำงานที่ครูมอบหมายเสร็จก่อนกำหนดเสมอ 18. ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างค้นคว้าในห้องสมุดเป็นประจำ 19. ขณะเรียนข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียและง่วงซึมจนเรียนไม่รู้เรื่อง 20. ในขณะที่สอบข้าพเจ้ามักเวียนข้อสอบที่ทำไม่ได้ไว้ก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมาทำทีหลัง					
นิสัยในการอ่านและจดคำบรรยาย 21. ในเวลาอ่านหนังสือข้าพเจ้าอ่านซ้ำหลาย ๆ ครั้งเพราะไม่ค่อยเข้าใจเรื่องที่อ่าน 22. ข้าพเจ้าจับใจความของเรื่องที่อ่านไม่ได้ดีนัก 23. เมื่อกลับถึงบ้านข้าพเจ้าจะอ่านทบทวนวิชาที่ยังไม่เข้าใจทันที 24. ในการทบทวนบทเรียน ข้าพเจ้าชอบใช้วิธีอ่านมากกว่าตั้งเป็นคำถามให้ตนเองตอบ 25. ข้าพเจ้าสนใจกับการลอกข้อความจากครู จนไม่ได้ฟังครูสอน การตั้งสมาธิ 26. เวลาดูหนังสือ ข้าพเจ้ามักใจลอย 27. ข้าพเจ้าบังคับตนเองให้สนใจเรื่องที่เรียนได้ยาก					

คำถาม	บ่อยครั้งที่ ที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
28. ก่อนจะดูหนังสือหรือทำการบ้าน ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาเตรียมตัว ให้พร้อมเสียก่อน					
29. ก่อนจะเริ่มต้นทำอะไร ข้าพเจ้าต้องรอ ให้เกิดอารมณ์ดีเสียก่อน					
การแบ่งเวลา 30. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาเรียนสำหรับวิชาหนึ่ง มากเกินไป จนเวลาไม่พอสำหรับ อีกวิชาหนึ่ง 31. ข้าพเจ้ามีเวลาน้อยในการเตรียมตัว เพื่อทบทวนบทเรียน 32. เวลาข้าพเจ้าทำการบ้านหรือดูหนังสือ มักมีสิ่งรบกวนทำลายสมาธิอยู่เสมอ 33. ข้าพเจ้ามักทำงานเสร็จไม่ทันเวลาเสมอ 34. ถ้าไม่ทำงานให้เสร็จในเวลากำหนด ข้าพเจ้ามักทำงานนั้นไม่ได้ดี 35. ข้าพเจ้ามักจะเร่งทำงานส่ง เมื่อจวน จะถึงเวลาส่งงาน 36. ข้าพเจ้ามักจะทบทวนบทเรียน เมื่อ ใกล้เวลากำหนดการสอบเพียงเล็กน้อย 37. ข้าพเจ้าชอบคุยหรือถกเถียงปัญหาต่างๆ ในบทเรียนกับเพื่อน 38. ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสืออื่น ๆ ที่ ไม่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียนจนเสียเวลา เรียนหนังสือ 39. ส่วนใหญ่ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือ อ่านเล่นหรือทำงานอื่นมากกว่า ใช้เวลาในการทบทวนบทเรียน หรืออ่านหนังสือเรียน 40. การอ่านค้นคว้าในห้องสมุด ช่วยส่งเสริมความรู้ในการเรียน ของข้าพเจ้าให้ดีขึ้น					

จาก แบบสำรวจนิสัยการเรียนรู้ ของ เกนหลง ปภาวสุ และคณะ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เฉลยคะแนนแบบสำรวจนิสัยทางการเรียน

ข้อ 1-20 เป็นนิสัยการเรียนโดยทั่วไป

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
1	4	3	2	1	0
2	4	3	2	1	0
3	4	3	2	1	0
4	0	1	2	3	4
5	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
7	0	1	2	3	4
8	4	3	2	1	0
9	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
11	0	1	2	3	4
12	0	1	2	3	4
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
15	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
18	4	3	2	1	0
19	0	1	2	3	4
20	4	3	2	1	0

รวมคะแนน ข้อ 1-20 ทารด้วย 20 คะแนนที่ได้

_____ ÷ 20 =

ข้อ 21-25 เป็นนิสัยในการอ่านและจดคำบรรยาย

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
21	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
24	0	1	2	3	4
25	0	1	2	3	4

รวมคะแนน ข้อ 21-25 ทารด้วย 5 คะแนนที่ได้

$$\underline{\hspace{2cm}} \div 5 =$$

ข้อ 26-29 เป็นการตั้งสมาธิ

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
26	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
28	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4

รวมคะแนน ข้อ 26-29 ทารด้วย 4 คะแนนที่ได้

$$\underline{\hspace{2cm}} \div 4 =$$

ข้อ 30-40 เป็นการแบ่งเวลา

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
30	0	1	2	3	4
31	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
33	0	1	2	3	4
34	0	1	2	3	4

	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยมาก	ปานกลาง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
35	0	1	2	3	4
36	0	1	2	3	4
37	4	3	2	1	0
38	0	1	2	3	4
39	0	1	2	3	4
40	4	3	2	1	0

รวมคะแนน ข้อ 30-40 ทารด้วย 11 คะแนนที่ได้

$$\text{_____} \div 11 =$$

นำคะแนนที่ได้ในแต่ละด้านมาแปลผล

แปลผลคะแนนแต่ละด้าน ดังนี้

4 = ดีมาก

3 = ดี

2 = ควรปรับปรุง

1 = ต้องปรับปรุง

ใบงาน

เรื่อง นิสัยการเรียนรู้ของฉัน

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ให้นักเรียนสรุปผลจากแบบสำรวจนิสัยทางการเรียนในแต่ละด้านแล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

คะแนนแต่ละด้านของฉัน

นิสัยการเรียนรู้โดยทั่วไป	=	นิสัยในการอ่านและการจดจำคำบรรยาย	=
การตั้งสมาธิ	=	การแบ่งเวลา	=

ด้าน	คุณลักษณะของจีน
นิสัยการเรียนรู้โดยทั่วไป	
การตั้งสมาธิ	
นิสัยในการอ่านและการจดจำคำบรรยาย	
การแบ่งเวลา	

ฉันมีคุณลักษณะที่โดดเด่นเรื่องการเรียนมากที่สุดในด้าน

.....

.....

สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจในด้านการเรียน

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

คนเก่ง หมายถึง คนที่สามารถรับความรู้ และใช้ความรู้ได้มากที่สุดเท่าที่ความสามารถทางสติปัญญาของเขาจะอำนวยให้ได้

สาเหตุของการเรียนและการสอบตกต่ำ

สมบัติ จำปาเงิน (2539) ได้สรุปสาเหตุการเรียนตกต่ำของนักเรียนไว้ดังนี้

1. **การแบ่งเวลาไม่เป็น** เทียว สังคมมากไป เกียจคร้าน ตามใจเพื่อน รักสนุกมากกว่าการเรียน เคยชินกับการผัดวันประกันพรุ่ง ไม่อาจจัดเวลาอ่านหนังสือให้เหมาะสม

2. **แรงจูงใจไม่มี** ไม่มีเป้าหมาย ไม่รู้จะเรียนไปทำไม ไม่เห็นหรือเข้าใจประโยชน์ของวิชาที่เรียน ไม่ได้เรียนสาขาเรียนที่ถูกต้อง ไม่ได้วางแผนเลือกอาชีพในอนาคตไว้อย่างแน่นอน

3. **การจัดระบบตัวเองไม่ดี** เริ่มลงมือดูหนังสือไม่ค่อยได้ง่ายๆ ไม่รู้จะทำอะไรก่อนหลัง เพราะสับสนตามใจตนเองมากเกินไป จะทำอะไรต่อเมื่อจวนตัวเท่านั้น ไม่มีแผนส่วนตัวล่วงหน้า ทำงานไม่เสร็จตามเวลาเสมอ

4. **ไม่รู้วิธีเรียน** หรือรู้แต่ไม่ปฏิบัติ ประมาทวิชามากเกินไป อ่านซ้ำ ไม่อ่านหนังสือตามอาจารย์สั่ง ไม่เข้าเรียนสม่ำเสมอ ไม่จดบันทึกย่อหรือคำบรรยาย ไม่รู้จักนำความรู้ออกไปใช้ ไม่รู้จักวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

5. **มีปัญหาส่วนตัว อารมณ์ สังคม** กลัวการสอบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฟังคำสอนไม่รู้เรื่อง เสร้าซึม แยกกลุ่มแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว สมาธิไม่ดี มีอคติต่ออาจารย์ผู้สอน มีความรัก (จนหลง) ในขณะเรียน

สุดยอดของวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ 8 ประการ คือ

1. รู้จักเป้าหมายของการเรียน และจุดประสงค์ที่สำคัญ คืออะไร
2. รู้จักปัญหา และแนวทางที่จะได้แก้ไขปัญหานั้น ๆ รู้จักวิธีการแก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. รู้จักการบริหารเวลา
4. สามารถรู้จักการอ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. หมั่นจดบันทึกจากการฟังบรรยาย เพื่อป้องกันการหลงลืม
6. ศึกษาค้นคว้าอยู่เสมอ
7. ฝึกการนำเสนอได้ดี
8. มีความพร้อมในการสอบ และมีการเตรียมการที่ดี

เคล็ดลับ 13 ประการ เพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

1. **รับผิดชอบ** รับผิดชอบตนเอง ไม่โยนความผิดคนอื่นหาใจ เป็นผู้ชนะจากความสามารถของตนเอง
2. **เริ่มต้นดี** ช่วงเดือนแรกในรั้วมหาวิทยาลัย ถือเป็นช่วงวิกฤตของน้องใหม่ หากเริ่มต้นดี ความสำเร็จจะไม่อยู่ไกลเกินเอื้อม
3. **กำหนดเป้าหมายในการเรียนอย่างแน่วแน่** กำหนดเป้าหมายในการเรียนให้ชัดเจน ทั้งระยะสั้น และระยะยาว และทุ่มเทความพยายามให้บรรลุเป้าหมายนั้น
4. **วางแผนและจัดการ** มีการวางแผน จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมที่ต้องทำ หากทำตารางเวลา เป็นรายสัปดาห์ได้ยิ่งดี
5. **มีวินัยต่อตนเอง** เมื่อกำหนดเป้าหมาย วางแผน และจัดการ ตามข้อ 4 และ 5 แล้วต้องสัญญากับตนเองอย่างแน่วแน่ที่จะมีวินัย และปฏิบัติตาม
6. **อย่าล้าสมัย** วิทยาการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว การค้นคว้าหาความรู้ ต้องอิงกับข้อมูลที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์
7. **ฝึกฝนตนเองให้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ** ศึกษาข้อเสนอแนะในคู่มือเล่มนี้ และฝึกทักษะการเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ติดตัวตลอดไป
8. **เตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่ชั้นเรียน** เตรียมตัวเป็นผู้เฝ้าหาความรู้อย่างแข็งขัน หากเป็นไปได้ เตรียมอ่านเอกสารที่จะเรียนมาก่อนเข้าห้องเรียน
9. **มุ่งมั่น จดจ่อต่อบทเรียน** มีสมาธิ สนใจ ตั้งใจ เวลาอาจารย์สอน ไม่เข้าเรียนเพื่อพูดคุยกัน ช่างเกะต่าย รอเวลาเลิกชั้น
10. **เป็นตัวของตัวเอง** รู้จักคิดและทำ ด้วยความสามารถของตนเองคิดเสมอว่าเราเป็นผู้หนึ่งที่มีศักยภาพสูง
11. **มีความกระตือรือร้น** ความสำเร็จเป็นของผู้ที่มีความริเริ่ม เป็นฝ่ายรุกที่จะมุ่งหน้า และคว้าความสำเร็จเป็นของตนเอง
12. **มีสุขภาพดี** อย่าลืมนิสัยต่อสุขภาพร่างกาย กิจกรรมนันทนาการ และกิจกรรมสังคม วางแผน จัดเวลาต่อสิ่งเหล่านี้ให้พอเหมาะ
13. **เรียนอย่างมีความสุข** พยายามเก็บเกี่ยวความน่าสนใจในบทเรียน คิดเสมอว่าทุกวิชาที่เราเรียนรู้น่าสนุกทั้งนั้น แล้วท่านจะพบว่า เราได้เรียนอย่างมีความสุขได้

ใบงาน

เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้

วิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเรียน

พ.ญ.จิตรา วงศ์บุญสิน แนะนำว่าเทคนิคการอ่านเพื่อสร้างความจดจำ ไม่มีอะไรซับซ้อน เริ่มต้นด้วยดังนี้

1. ต้องใส่ใจเรื่องรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ว่าวิชาไหนที่เราต้องสอบเป็นอันดับแรก ๆ ทยิบวิชานั้นขึ้นมาก่อนเลย เตรียมไว้นะ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือที่เกี่ยวกับวิชาที่จะสอบ ชีท เอกสารต่าง ๆ หรือแนวข้อสอบ
2. แยกหมวดหมู่แต่ละวิชา ก่อน-หลัง
3. เตรียมดินสอ/ปากกา สมุด และปากกาเน้นข้อความไว้ด้วย
4. เริ่มอ่านวิชาที่จะต้องสอบก่อนเป็นวิชาแรกเลย ตรงนี้แหละสำคัญอ่านแล้วต้องทำความเข้าใจไปด้วย ตรงไหนที่คิดว่าสำคัญ ๆ ก็เน้นตรงจุดนั้นไว้ อาจจะใช้วิธีการจดบันทึกไว้ หรือเน้นข้อความด้วยปากกาสีต่าง ๆ ก็ได้ เพื่อว่าจะได้กลับมาอ่านอีกครั้งนี้แหละทริคแรกของเทคนิคการจำ
5. อย่าลืมหานข้าวก่อนอ่านหนังสือ
6. ควรเลือกเวลาที่รู้สึกว่างสมองเราพร้อมจะอ่าน แล้วเมื่อรู้สึกว่างเริ่มอ่านไม่ไหวแล้วอาจหาอย่างอื่นทำ เช่น พักสายตาโดยดูทีวี เล่นเกม หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำแล้วผ่อนคลาย

ดร.วีรพงษ์ พลนิกรกิจ ได้ให้แนวทางในการบันทึกย่อหรือการจดบันทึกไว้ ดังนี้

1. การจดบันทึก

การจดบันทึกสามารถดำเนินการได้หลายวิธี สำหรับผู้เรียนด้วยตนเองอาจดำเนินการบันทึกได้ตั้งแต่ช่วงการอ่านเอกสารการสอน เช่น การใช้ดินสอหรือปากกาขีดเส้นใต้ หรือใช้ปากกาขีดบนข้อความสำคัญไว้ หรืออาจทำเครื่องหมาย * > < = / หรือ ? เป็นต้น

2. การบันทึกย่อในกระดาดย่อความ

การบันทึกย่อในกระดาดย่อความ ได้แก่ การบันทึกสาระสำคัญ และรายละเอียดพร้อมสรุปในกระดาดย่อความที่แบ่งพื้นที่เป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 สาระสำคัญ ได้แก่ คำสำคัญ ประเด็นสำคัญหรือประโยคสำคัญที่มีคุณลักษณะสำคัญ โดยทั่วไปมักปรากฏเป็นตัวอักษรขนาดใหญ่ หรือตัวอักษรหนาเข้ม หรือตัวอักษรเอียง ฯลฯ

ส่วนที่ 2 รายละเอียด รายละเอียด คือ ส่วนข้อความที่เป็นเนื้อหาสาระที่ขาดไม่ได้ หรือเมื่อไม่มีแล้วอาจทำให้ไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดได้

ส่วนที่ 3 ส่วนสรุป ส่วนสรุปเป็นการสรุปความหรือย่อความเป็นการนำเอาเรื่องราวต่าง ๆ มาเขียนใหม่ ด้วยสำนวนภาษาของผู้เขียนเอง เมื่อเขียนแล้วเนื้อความเดิมจะสั้นลง แต่ยังมีใจความสำคัญครบถ้วน

3. บันทึกเป็นแผนภูมิแบบเชื่อมโยงความสัมพันธ์

แผนภูมิ หมายถึง แผนที่ เส้น หรือตารางที่ทำขึ้นเพื่อแสดงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การบันทึกแบบแผนภูมิเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ช่วยให้นักศึกษาสามารถรวบรวมเนื้อหาสาระที่ต้องการได้อย่างต่อเนื่องเป็นระบบ ดูกง่าย จ้าง่าย

4. บันทึกแบบแผนภูมิความคิด

การเขียนแผนภูมิความคิด Mind maps หรือแผนภูมิช่วยจำ เป็นการบันทึกและเรียบเรียงความเข้าใจในสาระที่ได้จากเนื้อเรื่องที่อ่าน ซึ่งอาจจะอยู่ในรูปของแผนภูมิ หรือแผนภาพที่ทำขึ้นได้ง่าย ๆ เข้าใจง่าย ๆ โดยมีได้เน้นรูปแบบมากนัก เนื่องจากต้องการให้อิสระแก่ผู้จัดทำแผนภูมิ ในการสรุปตามความเข้าใจด้วยรูปแบบของตนเอง

วิธีการเขียนแผนภูมิช่วยจำ

การเขียนแผนภูมิช่วยจำ มีเทคนิคในการเขียนคำอธิบาย ควรสั้นใช้เครื่องหมาย รูปภาพ ตัวเลข สัญลักษณ์ต่าง ๆ มาประกอบ เพื่อให้การเขียนแผนภูมิเป็นไปโดยง่ายและรวดเร็ว โดยมีแนวทางแบบง่าย ๆ ดังนี้

- เริ่มต้นเขียนแผนภูมิ ด้วยการเขียนหัวเรื่อง หัวข้อสำคัญหรือประเด็นสำคัญที่สุด ด้วยรูปแบบใด ๆ ก็ได้ที่คุณชอบไว้ตรงกลางกระดาษ
- ค่อย ๆ แแตกแขนงความคิด ความเข้าใจออกไปเป็นข้อย่อย ๆ โดยแตกแขนงออกจากศูนย์กลาง
- ใช้เส้นแสดงความเชื่อมโยงระหว่างเรื่อง หรือข้อย่อยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันหรือต่อเนื่องกัน โดยความยาวแต่ละเส้นไม่ต้องเท่ากัน ขึ้นอยู่กับความยาวของคำบรรยายที่เขียนไว้บนเส้นนั้น ๆ
- เขียนคำบรรยายสั้น ๆ ไว้บนเส้นดังกล่าว
- ใช้ความหนาของเส้นและขนาดของตัวหนังสือที่ต่างกันขึ้นอยู่กับระดับความสำคัญของเรื่อง (เรื่องที่สำคัญกว่าให้ใช้เส้นหนา ตัวอักษรโต)
- ใช้หมายเลขช่วยในการเรียงลำดับความสำคัญและความต่อเนื่องของสาระ
- แผนภูมิความคิดที่ใช้ในการสรุปเรื่องที่มีหัวข้อย่อยจำนวนมาก ๆ อาจแบ่งกลุ่มนำมาเขียนเป็นกลุ่มละ 1 หน้า โดยมีข้อแนะนำว่าแต่ละหน้าควรมีใจความจบในแต่ละเรื่อง หรือแต่ละหัวข้อ (ไม่ว่าเป็นหัวข้อใหญ่หรือข้อย่อยก็ตาม)
- ควรแบ่งกระดาษเป็น 80/20 คือ 80 จดสิ่งที่อ่านหรือได้ฟังมา อีก 20 จดตามความคิดของเรา

เทคนิคการอ่านหนังสือ

1. ไม่อ่านทีละคำ ควรจะจับใจความสำคัญของประโยคด้วยการใช้สายตาเพียงครั้งเดียว และให้ความหมายทันที
2. ไม่อ่านออกเสียง การอ่านหนังสือออกเสียงไปที่ละตัว โดยทั่วไปติดมาจากนิสัยการอ่านสมัยชั้นประถม การอ่านออกเสียงไม่ว่าจะมีเสียงออกมาหรือมีเสียงในคอ การอ่านแบบนี้อ่านได้ช้าทั้งสิ้น
3. กังวลเกี่ยวกับศัพท์เฉพาะการหยุดและกังวลเกี่ยวกับคำศัพท์ที่ไม่เคยเห็นมาก่อนจะทำให้จังหวะในการอ่านและแนวคิดในการอ่านประโยคนั้นหายไป ดังนั้นแม้ว่าจะไม่รู้ศัพท์บางคำก็สามารถหาความหมายของศัพท์นั้นได้ โดยดูจากข้อความในประโยค ถ้าใช้ความคิดคิดตามตลอดเรื่อง
4. ไม่ใช้วิธีเดียวกันตลอดในการอ่านทุกประเภท ควรใช้วิธีการอ่านที่แตกต่างกันในแต่ละเรื่องที่อ่าน เช่น อ่านเรื่องเบาสมองก็อ่านเร็วได้ ถ้าอ่านตำราวิชาการต้องใช้ความคิดพิจารณาเนื้อเรื่อง ก็ใช้เวลาอ่านนานขึ้นนั่น คือ ผู้อ่านต้องรู้จักจุดประสงค์ของเรื่องที่จะอ่านด้วย จึงจะได้ประโยชน์ที่แท้จริง
5. ไม่ใช้นิ้วชี้ข้อความตามไปด้วยในขณะที่อ่าน
6. ไม่อ่านซ้ำไปซ้ำมา
7. มีสมาธิในการอ่าน

เทคนิคการฟัง

1. ฟังอย่างตั้งใจ แยกแยะข้อมูลเป็นสิ่งจำเป็น แยกความคิดหลักกับความคิดใหม่ ในเนื้อหาที่ครูสอน
2. ฟังคำบรรยายจากสื่อมวลชนต่าง ๆ อยู่เสมอ เช่น การอภิปรายจากวิทยุ โทรทัศน์
3. พยายามจับประเด็นสำคัญในการฟังให้ได้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ
 - เรื่องที่พูดคืออะไร
 - มีความจำเป็นอย่างไรจึงพูด
 - ผลของเรื่องนี้ทำให้เกิดอะไร
 - มีแนวทางจะแก้ไขหรือพัฒนาเรื่องนี้อย่างไร

ใบงาน เรื่อง เทคนิคการเรียนรู้

ชื่อสมาชิก 1.
2.
3.
4.

คำสั่ง ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และระดมความคิดเกี่ยวกับเทคนิคการเรียนรู้ตามกลุ่มของตนเองได้รับ

1. เทคนิคการจำ
2. เทคนิคการฟัง
3. เทคนิคการบันทึก
4. เทคนิคการอ่าน

เทคนิคการเรียนรู้ในด้าน.....

วิธีปฏิบัติจนบังเกิดความสำเร็จ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เรื่อง ถ้าแก่น้อย

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การเลือกประกอบอาชีพที่ชอบ มีความสนใจ ความถนัด และมีปัจจัยอื่นที่เอื้อให้ประสบความสำเร็จ และการที่นักเรียนได้ลองปฏิบัติอาชีพนั้นจริง ๆ จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ ขั้นตอนปัญหาจนเกิดการตระหนักรู้ตนเองว่ามีความเหมาะสมกับอาชีพที่ตนเองเลือกได้ดีเพียงไร ซึ่งจะนำไปสู่การประกอบอาชีพอย่างมีความสุข

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.2.1 ฝึกปฏิบัติจริงเกี่ยวกับอาชีพที่สนใจ (เช่น ฝึกงาน บริษัทจำลอง กลุ่มสนใจ)

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 วิเคราะห์ข้อมูลตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพที่สนใจ
- 3.2 พิจารณาเลือกโครงการอาชีพที่ตนเองสนใจ
- 3.3 เขียนโครงการการฝึกปฏิบัติงานอาชีพ
- 3.4 ฝึกปฏิบัติงานตามโครงการอาชีพ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำสนทนาเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ เช่น แม่ค้า พนักงานบริษัท ร้านซ่อมต่าง ๆ เป็นต้น โดยครูกระตุ้นให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการเลือกประกอบอาชีพในอนาคต

4.2 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ข้อมูลอาชีพ แล้วร่วมกันอภิปรายถึงเรื่องประเภทของอาชีพ

4.3 ครูแจ้งให้นักเรียนทราบถึงการเตรียมตัวปฏิบัติงานอาชีพควรมีการฝึกปฏิบัติจริง แล้วให้นักเรียนเข้ากลุ่มที่จะปฏิบัติงานอาชีพ กลุ่มละ 7-8 คน ตามความสมัครใจ

4.4 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ พร้อมตัวอย่างการเขียน

4.5 แต่ละกลุ่มเขียนโครงการอาชีพตามที่กลุ่มสนใจ

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอโครงการอาชีพโดยครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

4.7 นักเรียนวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผนทำโครงการอาชีพ โดยใช้ใบงาน เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้

- 4.8 ปรับปรุงโครงการอาชีพตามผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากใบงาน เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้
- 4.9 ครูให้ข้อเสนอแนะในการเตรียมการปฏิบัติฝึกอาชีพ พร้อมนัดหมายนักเรียนฝึกปฏิบัติอาชีพ และแจ้งให้จัดทำผลงานกลุ่มลงในใบงาน เรื่อง ฉันทำได้ เพื่อนำเสนอต่อไป

ชั่วโมงที่ 3 (ควรห่างจากชั่วโมงที่ 2 อย่างน้อย 4 สัปดาห์)

- 4.10 ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติอาชีพ ตามประเด็นในใบงาน เรื่อง ฉันทำได้
- 4.11 ครูให้กำลังใจและชมเชยนักเรียนในการปฏิบัติกิจกรรมครั้งนี้ และร่วมกันสรุปประสบการณ์ ที่ได้จากการทำโครงการอาชีพ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง ข้อมูลอาชีพ
- 5.2 ใบงาน เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้
- 5.3 ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ
- 5.4 ใบงาน เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ
- 5.5 ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
- 6.1.1 ตรวจใบงาน
- 6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน
- 6.2 เครื่องมือประเมิน
- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล
- 6.3 เกณฑ์การประเมิน
- 6.3.1 ใบงาน เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ
- | | |
|---|----------------------|
| เขียนได้ครบ 11 รายการ และมีความสอดคล้องกัน | ระดับคุณภาพ ดี |
| เขียนได้ 5-10 รายการ และมีความสอดคล้องกัน | ระดับคุณภาพ พอใช้ |
| เขียนได้ต่ำกว่า 5 รายการ และมีความสอดคล้องกัน | ระดับคุณภาพ ปรับปรุง |
- 6.3.2 ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้
- | | |
|----------------|----------------------|
| ตอบได้ 3-4 ข้อ | ระดับคุณภาพ ดี |
| ตอบได้ 2 ข้อ | ระดับคุณภาพ พอใช้ |
| ตอบได้ 1 ข้อ | ระดับคุณภาพ ปรับปรุง |

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		การเขียนโครงงานอาชีพ	ฉันทำได้	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้ เรื่อง ข้อมูลอาชีพ

อาชีพ หมายถึง ชนิดของงานที่บุคคลกระทำเพื่อหารายได้มาใช้จ่ายในการดำรงชีวิตทั้งของตนเอง และผู้ที่เราต้องรับผิดชอบอาชีพต่าง ๆ ในสังคมไทยมีอยู่มากมายหลายประเภท แต่ถ้าจัดประเภทแล้ว อาจแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. อาชีพข้าราชการ ข้าราชการเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐมีหน้าที่ให้บริการประชาชนให้ได้รับความสะดวกสบาย ในด้านต่าง ๆ เช่น ครูอาจารย์มีหน้าที่ให้ความรู้แก่เยาวชนของชาติ แพทย์ พยาบาลให้การดูแลเกี่ยวกับ สุขอนามัยของประชาชน ตำรวจดูแลทุกข์สุขของประชาชน ทหารมีหน้าที่ป้องกันการรุกรานจาก ศัตรูภายนอกประเทศ เป็นต้น

2. อาชีพรับจ้าง หมายถึง อาชีพใดก็ตามที่ผู้ประกอบอาชีพไม่ได้เป็นเจ้าของกิจการเอง แต่ทำงาน ภายใต้อำนาจ หรือข้อกำหนดของหน่วยงานที่ตนสังกัดอยู่ เช่น การเป็นข้าราชการ พนักงานห้างร้าน ฯลฯ อาชีพประเภทนี้เป็นอาชีพที่คนทั่วไปในอดีตและปัจจุบันนิยมยึดถือเป็นการประกอบอาชีพ ทั้งที่อาชีพรับจ้าง เป็นอาชีพที่มีขอบเขตจำกัด และอยู่ในกฎเกณฑ์มากกว่าอาชีพอิสระ ทั้งนี้ผู้รับจ้างทำงานจากผู้ประกอบการ หรือนายจ้างด้านการผลิตและบริการก็ได้

3. อาชีพอิสระ หมายถึง อาชีพใดก็ตามที่ผู้ประกอบอาชีพเป็นเจ้าของกิจการเอง เป็นนายตัวเอง ทั้งนี้กิจการอาจจะใหญ่หรือเล็กขึ้นอยู่กับกำลังความสามารถและทุนทรัพย์ อาชีพอิสระจำแนกเป็น

3.1 อาชีพผู้ผลิต ได้แก่ การที่ผู้ดำเนินกิจการได้ผลิตชิ้นงานออกมาเพื่อจำหน่าย เช่น ช่างประดิษฐ์ เจ้าของโรงงานตุ๊กตา เจ้าของโรงงานเครื่องปั้นดินเผา เกษตรกร ฯลฯ

3.2 อาชีพผู้บริการ ได้แก่ การที่ผู้ดำเนินกิจการได้อำนวยความสะดวกหรือให้บริการแก่ผู้บริโภค เช่น ช่างซ่อมวิทยุโทรทัศน์ พ่อค้า แม่ค้า ช่างรับจัดและดูแลสวน ช่างตัดผม ช่างเสริมสวย ฯลฯ

ความแตกต่างระหว่างอาชีพอิสระกับอาชีพรับจ้าง

อาชีพอิสระ	อาชีพรับจ้าง
1. ความมั่นคงขึ้นอยู่กับความสามารถ 2. ไม่มีสวัสดิการ 3. ไม่จำกัดรายได้ 4. ไม่จำกัดความก้าวหน้า 5. เป็นอิสระไม่มีเงื่อนไข 6. สามารถสร้างงานด้วยตนเอง	1. ความมั่นคงสูง 2. มีสวัสดิการ 3. รายได้จำกัด 4. ความก้าวหน้าจำกัด 5. มีเงื่อนไขไม่เป็นอิสระ 6. ไม่สามารถสร้างงานด้วยตนเองได้

สรุปข้อแนะนำก่อนตัดสินใจเลือกอาชีพ

1. ผู้ตัดสินใจเลือกอาชีพควรรู้จักตนเองให้ดีเสียก่อน โดยเฉพาะในด้านอุปนิสัย ความรู้ ความถนัด ความสามารถ ความสนใจ บุคลิกลักษณะ สุขภาพ นิสัย ทักษะคติเกี่ยวกับอาชีพนั้น ๆ และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ฯลฯ
2. ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ลักษณะของงานอาชีพ ค่าจ้าง สวัสดิการ ความก้าวหน้า และความมั่นคงของงาน ตลอดจนความต้องการ ของตลาดแรงงาน ฯลฯ

ใบงาน เรื่อง สนใจ มั่นใจ ทำได้

กลุ่มที่.....ห้อง.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม 1. 4.
 2. 5.
 3. 6.

ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มในอาชีพที่ต้องการฝึกปฏิบัติงานตามประเด็นต่อไปนี้

ชื่ออาชีพที่ต้องการฝึกปฏิบัติงาน.....

รายการ	ระดับความคิดเห็น			หมายเหตุ
	น้อย	ปานกลาง	มาก	
ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล				
1. มีความสนใจและมีความถนัดในการปฏิบัติอาชีพ				
2. มีความรู้และประสบการณ์เดิม				
3. มีความพร้อมด้านเงินทุน				
4. มีความพร้อมในการจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์				
5. มีความพร้อมในด้านเวลา/แรงงาน				
ข้อมูลเกี่ยวกับสังคม				
1. เป็นอาชีพที่มีประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว				
2. คนในครอบครัวให้การสนับสนุนได้				
3. สามารถหาแหล่งจัดหาเงินทุน วัสดุ อุปกรณ์				
4. มีแหล่งเรียนรู้ที่จะให้คำปรึกษาได้				
5. มีสถานที่ปฏิบัติงานที่เหมาะสม				
ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านการปฏิบัติงาน				
1. มีความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่จะปฏิบัติ				
2. ขั้นตอนในการปฏิบัติไม่ซับซ้อนมาก สามารถทำได้				
3. มีทักษะในการปฏิบัติงานอาชีพ				
รวมคะแนน				

หมายเหตุ ให้นักเรียนพิจารณาจำนวนรายการที่ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย หากเกิน 7 รายการ ควรพิจารณาเปลี่ยนอาชีพที่จะฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ เรื่อง การเขียนโครงการอาชีพ

เมื่อตัดสินใจว่าเลือกอาชีพใดแล้วควรสำรวจทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น เงินทุน และประสบการณ์ผู้เกี่ยวข้องในเรื่องต่าง ๆ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเขียนโครงการตามหัวข้อต่าง ๆ ต่อไปนี้

ขั้นตอนการเขียนโครงการ

1. ชื่อโครงการ (ระบุชื่อโครงการให้ชัดเจนว่าทำอะไร)
2. ชื่อผู้ดำเนินโครงการ (ให้เขียนชื่อ-สกุล ผู้รับผิดชอบทุกคน)
3. หลักการและเหตุผล (ให้เหตุผลว่าโครงการนี้คืออะไร ทำไมถึงต้องทำโครงการนี้)
4. วัตถุประสงค์ (ให้ระบุว่าเมื่อปฏิบัติตามโครงการนี้แล้วจะได้อะไรบ้าง)
5. เป้าหมาย (ให้ระบุว่าเป็นด้านปริมาณกับคุณภาพ)
6. ระยะเวลาดำเนินงานโครงการ (ให้ระบุการดำเนินงานตั้งแต่ต้นจนจบ)
7. สถานที่ (ให้ระบุสถานที่ที่จะดำเนินงานตามขั้นตอน)
8. งบประมาณ (ให้ระบุจำนวนเงินที่ลงทุน ที่มา รายละเอียดของงบประมาณ ค่าใช้จ่าย รายรับ

ตลอดจนข้อตกลงเรื่องเงิน)

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน
10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข
11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพต่อไปนี้ และศึกษาเนื้อหาเรื่อง การเขียนโครงการ จากแหล่งความรู้อื่น ๆ แล้วสรุปเป็นความรู้ของนักเรียน

1. ชื่อโครงการ

โครงการจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป

2. ชื่อผู้ดำเนินโครงการ

1. นางสาวเดือนเพ็ญ งามตา
2. นางสาวรักใจ ทำดี
3. นายสุดใจ สีใส

3. หลักการและเหตุผล

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน เราต้องรับประทานอาหารทุกวัน นักเรียนส่วนใหญ่ไม่สามารถนำอาหารมารับประทานจากบ้านได้ และในโรงเรียนมีร้านจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปน้อย สมาชิกในกลุ่มที่ปฏิบัติงานอาชีพมีความสามารถในการประกอบอาหาร และครอบครัวของสมาชิกเป็นร้านขายอาหารที่สามารถให้ความรู้ด้านการทำอาหารได้ จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว กลุ่มจึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น

4. วัตถุประสงค์

- 4.1 เพื่อให้มีประสบการณ์ในการประกอบอาชีพจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป
- 4.2 เพื่อศึกษาช่องทางและหาความรู้ในการประกอบอาชีพ
- 4.3 เพื่อนำเอาความรู้ที่ได้จากการปฏิบัติงานไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

5. เป้าหมาย

- 5.1 ด้านปริมาณ ปรุงอาหารและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปในเวลาพักกลางวัน
- 5.2 ด้านคุณภาพ นักเรียนทุกคนในกลุ่มมีแนวทางในการประกอบอาชีพ

6. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการปฏิบัติ
1	14 พ.ย. 54	ศึกษาความรู้เพื่อการปฏิบัติงานอาชีพ
2	21 พ.ย. 54	สำรวจข้อมูล/วิเคราะห์ข้อมูลประกอบการตัดสินใจเลือกอาชีพ
3	25 พ.ย. 54	ศึกษาความรู้เกี่ยวกับอาชีพที่เลือก/เตรียมอุปกรณ์/สถานที่/ประชาสัมพันธ์ให้ลูกค้าในกลุ่มเป้าหมายทราบ
4	1 ธ.ค. 54	ศึกษาวิธีการเขียนโครงการอาชีพ/เขียนโครงการอาชีพและขออนุมัติโครงการอาชีพ.....
5	15-19 ธ.ค. 54	ผลิตและจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป
6	20-22 ธ.ค. 54	ประเมินสรุปการปฏิบัติงานโครงการจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป
7	25-26 ธ.ค. 54	นำเสนอและรายงานการดำเนินโครงการจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป/เสนอแนวทางในการพัฒนาเป็นอาชีพ

7. สถานที่

โรงอาหารของโรงเรียน

8. งบประมาณ

- 8.1 เงินสะสมของสมาชิกในกลุ่มคนละ 500 บาท รวมเป็นเงิน 1,500 บาท
- 8.2 ค่าไรคาดการณ์วันละประมาณ 200-400 บาท

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 9.1 ขั้นเตรียม
 - 9.1.1 ศึกษาสำรวจข้อมูล
 - 9.1.2 เขียนโครงการ
 - 9.1.3 ขออนุมัติโครงการ
 - 9.1.4 เตรียมหาทุน
 - 9.1.5 กำหนดรายการอาหารที่จะปรุงจำหน่าย
 - 9.1.6 ประชาสัมพันธ์การทำงานให้ลูกค้าในกลุ่มเป้าหมายทราบ

- 9.1.7 ตกแต่งสถานที่
- 9.1.8 เตรียมวัสดุอุปกรณ์
- 9.2 ขั้นตอนดำเนินงาน
 - 9.2.1 ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ
 - 9.2.2 สำรวจข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ตัดสินใจเลือกอาชีพ ศึกษาวิธีการเขียนโครงการ ขออนุมัติโครงการ ศึกษาความรู้เพิ่มเติมในการประกอบอาชีพ กำหนดรายการอาหารที่จะจำหน่าย
 - 9.2.3 เตรียมอุปกรณ์ในการจำหน่ายอาหาร
 - 9.2.4 ประชุมอาหารและจำหน่าย
 - 9.2.5 ทำความสะอาด เก็บล้างภาชนะต่าง ๆ ทำบัญชี
- 9.3 ขั้นสรุปผล
 - 9.3.1 เขียนรายงานการปฏิบัติงาน
 - 9.3.2 ประเมินผลโครงการเมื่อสิ้นสุดโครงการ

10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข

ปัญหาที่คาดว่าจะเกิดระหว่างการปฏิบัติงาน

- ประสบการณ์ในการปรุงอาหารไม่เพียงพอ

แนวทางแก้ไข

- ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ปกครอง

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 11.1 ด้านความรู้ประสบการณ์ นักเรียนทุกคนในโครงการมีประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ
- 11.2 ด้านทรัพย์สิน นักเรียนมีรายได้ระหว่างเรียน
- 11.3 นักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อการประกอบอาชีพ

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

1.

(นางสาวเดือนเพ็ญ งามตา)

2.

ใบงาน

เรื่อง การเขียนโครงการปฏิบัติอาชีพ

กลุ่มที่.....ห้อง.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนโครงการปฏิบัติอาชีพตามแบบฟอร์มที่กำหนด

1. ชื่อโครงการ.....

2. ชื่อผู้ดำเนินโครงการ

- | | |
|--------------|----------------|
| 1. ชื่อ..... | ประธานกลุ่ม |
| 2. ชื่อ..... | รองประธานกลุ่ม |
| 3. ชื่อ..... | สมาชิก |
| 4. ชื่อ..... | สมาชิก |
| 5. ชื่อ..... | สมาชิก |
| 6. ชื่อ..... | สมาชิก |
| 7. ชื่อ..... | เลขานุการ |

3. หลักการและเหตุผล

.....
.....

4. วัตถุประสงค์

.....
.....

5. เป้าหมาย

.....
.....

6. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

.....
.....

7. สถานที่

.....
.....

8. งบประมาณ

.....
.....

9. ขั้นตอนการดำเนินงาน

.....
.....

10. ปัญหาและแนวทางแก้ไข

.....
.....

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

.....
.....

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ใบงาน เรื่อง ฉันทำได้

กลุ่มที่.....ห้อง.....

คำสั่ง ให้นักเรียนตอบประเด็นคำตอบต่อไปนี้

1. โครงการงานการปฏิบัติงานอาชีพของกลุ่มนักเรียนคือ
2. ในการปฏิบัติงานอาชีพ สิ่งที่นักเรียนพบปัญหาและมีแนวทางแก้ไขอย่างไร

ปัญหา	แนวทางแก้ไข
ด้านวางแผน	
ด้านบุคลากร	
ด้านการดำเนินการ	

3. ประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากการฝึกปฏิบัติงานอาชีพจริง

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

เรื่อง ปรับดี...ไม่มีปัญหา

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

ธรรมชาติของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปตามวัยแม้ว่าวัยรุ่นจะเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้วก็ตาม ความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพทางกายที่มีความเหมือนหรือความต่างจากเพื่อน เราจึงควรเรียนรู้จักการปรับสภาพของตนเอง รู้จักวางแผนหรือปฏิบัติให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.3.1 รู้จักปรับตัวด้านกายภาพที่ไม่เป็นอันตรายแก่ชีวิต

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายพฤติกรรมการปรับตัวด้านร่างกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 3.2 วิเคราะห์ความเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัย
- 3.3 ปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพด้านต่าง ๆ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้คำถาม “ปัญหาที่ทำให้นักเรียนกังวลใจหรือไม่มีความมั่นใจต่อร่างกายของตนเองมากที่สุดขณะนี้” ให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง โดยให้นักเรียนตอบคนละ 1 คำตอบ

4.2 เขียนคำตอบของนักเรียนบนกระดาน แล้วครูกระตุ้นให้นักเรียนเข้าใจว่าทุกคนมีปัญหาทางสุขภาพ บางเรื่องอาจจะเหมือนกันหรือแตกต่างกัน แต่ทุกปัญหามีแนวทางแก้ไขได้

4.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

4.4 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ทำใบงาน เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่ แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีดูแลตนเองด้านร่างกายให้ปลอดภัยและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนเรื่องการปรับตัวด้านร่างกายของวัยรุ่นจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 แจกแบบสำรวจแบบนี้เสียงใหม่เอ๋ย ชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองตอบตามความเป็นจริง โดยมีกติกาในการทำแบบสำรวจคือ

4.7.1 รับแบบสำรวจคนละ 1 แผ่น ลูกปัดสี แดง สีเหลือง สีเขียว จำนวนลูกปัดแต่ละสีมากกว่า 10 ลูก ถุงใส่ลูกปัด

4.7.2 นักเรียนอ่านแบบสำรวจความเสี่ยงในระหว่าง 1 เดือน แล้วหยิบลูกปัดใส่ถุงไว้

4.8 เมื่อทำครบทุกข้อให้นักเรียนนับลูกปัดของตนเอง (ครูไม่ต้องถามนักเรียนว่าลูกปัดแต่ละคนมีสีแต่ละสีเท่าไร) ครูแปลความหมายของลูกปัดให้นักเรียนฟัง ดังนี้

ลูกปัดสีแดง หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพมาก

ลูกปัดสีเหลือง หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพปานกลาง

ลูกปัดสีเขียว หมายถึง นักเรียนมีความเสี่ยงด้านสุขภาพเล็กน้อย

4.9 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ครูแจกใบงาน เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ลงในใบงาน แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง ครู และสมาชิกในห้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงความปลอดภัยด้านร่างกายของวัยรุ่นที่เกิดการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ใบความรู้ เรื่อง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

5.2 ใบงาน เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่

5.3 แบบสำรวจแบบนี้เสียงใหม่เอ๋ย

5.4 ใบงาน เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 ตรวจแบบสำรวจ

6.1.3 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบบาง เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่

ตอบ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบไม่ได้	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 แบบสำรวจแบบนี้เสี่ยงไหมเอ่ย

มีลูกปัดสีเขียวมาก	ระดับคุณภาพ ดี
มีลูกปัดสีเหลืองมาก	ระดับคุณภาพ พอใช้
มีลูกปัดสีแดงมาก	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบบาง เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น

ตอบได้ครบทุกรายการ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้เป็นบางส่วน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุป ระดับคุณภาพ
		แบบนี้ ปลอดภัยแน่	แบบนี้ เสี่ยงไหมเอ๋ย	ความเสี่ยง ของวัยรุ่น	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ขึ้นงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้

เรื่อง การดูแลตนเองอย่างถูกวิธี

แม้ว่าวัยรุ่นจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของตนเอง จากแหล่งความรู้ต่าง ๆ แต่วัยรุ่นยังมีความกังวลอยู่ ความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายของตนเอง ในด้านความเหมือนและความไม่เหมือน ความแตกต่างและไม่แตกต่างไปจากกลุ่มเพื่อนนั้น ความกังวลที่เกิดขึ้นมักเป็นการปรับตัวให้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตน หากสามารถปรับตัวและหาทางกำจัดความกังวลต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกายที่พบบ่อย ๆ และก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่เด็กวัยรุ่น ได้แก่ การเป็นสิว การมีกลิ่นตัว และโรคผิวหนัง ความอ้วน ความผอม ความผิดปกติต่าง ๆ ทางนรีเวชในวัยรุ่นหญิง เช่น ตกขาว การปวดประจำเดือน การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดินยา อุบัติเหตุ และฆ่าตัวตาย

ปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางร่างกายที่เกิดกับวัยรุ่น

1. **โรคอ้วน** เป็นการบั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ รวมทั้งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคข้อเสื่อม และปัญหาทางจิตใจ

สาเหตุของโรคอ้วน

ส่วนมากมีสาเหตุจากพฤติกรรม คือ กินมากเกินไป หรือ ออกกำลังกายน้อยไป หรือทั้งสองอย่าง พันธุกรรมอาจมีส่วนทำให้อ้วนได้ ส่วนโรคอ้วนที่มีสาเหตุจากโรคบางอย่าง เช่น โรคไทรอยด์ โรคเนื้องอกในสมอง นั้นพบได้น้อย

การรักษา

1. การควบคุมอาหาร

- กินอาหารครบทุกหมู่ แต่ลดอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมาก คือ ข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน เนย กะทิ ถั่วที่ให้ไขมันมาก เช่น ถั่วลิสง ไม่กินอาหารหวาน และเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เลือกเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมันและหนัง ควรดื่มนมพร่องมันเนย หรือนมไขมันต่ำรสจืดแทนนมวัวครบส่วน ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน หรือน้ำอัดลม

- เพื่อให้ได้ใยอาหารมากขึ้น ควรกินข้าวกล้อง แทนข้าวขาว กินผักเป็นประจำทุกมื้อ กินผลไม้ที่ไม่หวานจัดแทนขนม

- กินอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ อาหารว่าง 1-2 มื้อ ห้ามอดอาหารมื้อหลัก เพราะจะทำให้หัวใจผิดปกติไป

- ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือมาก

2. การออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ควรลดเวลาที่นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่หน้าจอ เช่น การดูโทรทัศน์หรือเล่นคอมพิวเตอร์หรือไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง

2. สิว

สาเหตุของการเกิดสิว

เกิดจากการอุดตันของต่อมไขมันกลายเป็นหัวสิว พันธุกรรมมีส่วนกำหนดความรุนแรงของสิวในแต่ละคน ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นสิว ได้แก่ รอบเดือนและความเครียด ปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดด ฝุ่น ความร้อน

การรักษา

- การดูแลผิวทั่วไป ควรล้างทำความสะอาดผิวหน้า วันละ 2-3 ครั้ง
- ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ควรเลือกผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่อ่อนโยน ไม่ระคายเคืองต่อผิว สบู่ยาที่มีส่วนผสมของยาต้านแบคทีเรีย
- การใช้เครื่องสำอางแต่งหน้า ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ก่อให้เกิดสิว โดยทั่วไปผลิตภัณฑ์ที่เป็นโลชั่น หรือ oil based ก่อให้เกิดสิว มากกว่าผลิตภัณฑ์ที่เป็นเจล แป้งฝุ่นก่อให้เกิดสิวน้อยกว่าแป้งชนิดอัดแข็ง หรือแป้งผสมรองพื้น
- การใช้ยาทาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ที่เป็นสาเหตุของสิวยักเสบ เช่น clindamycin, erythromycin, tetracycline ใช้ได้ผลกับสิวนิดที่มีตุ่มอักเสบหรือตุ่มหนองที่เป็นไม่มากนัก
- ยาทา ต้านแบคทีเรีย (Benzoyl peroxide) ใช้ในสิวลที่เป็นน้อยหรือปานกลางที่มีตุ่มอักเสบหรือตุ่มหนอง
- กรดวิตามินเอ (Retinoic acid) ใช้ในสิวลที่เป็นมาก แต่ไม่มีการอักเสบ ยาตัวนี้จะทำให้หัวสิวลหลุดง่ายขึ้น

3. ประจำเดือนมาไม่ปกติ

ประจำเดือน คือเลือดที่ออกจากโพรงมดลูกเป็นรอบ ๆ ห่างกันทุก 28 วัน ผิดพลาดได้ไม่เกินบวกลบ 7 วัน หมายความว่า บางเดือน หรือ ของบางรอบของประจำเดือนอาจจะเป็น 21 วัน 22 วัน หรือ 30 วัน 35 วันก็ได้ ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ระยะเวลาที่มีเลือดประมาณ 2-7 วัน โดยปริมาณเลือดที่ไหลออกมาทั้งหมด ราว ๆ 20-60 ซีซี ต่อรอบ บางรายจะพบว่าประจำเดือนมาไม่ปกติ เนื่องจากการทำงานของรังไข่ยังไม่ค่อยสมบูรณ์ ทำให้ไข่ตกไม่สม่ำเสมอ

สาเหตุที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ

1. ความไม่สมดุลของระดับฮอร์โมน
2. โรคเบาหวาน, ความผิดปกติของต่อมธัยรอยด์; หรือต่อมใต้สมอง

3. อ้วนมากเกินไป
4. ภาวะเครียด
5. การออกกำลังกายหนักเกินไป
6. ความผิดปกติของการทานอาหารบางอย่าง เช่น โรคเบื่ออาหาร

การรักษา

1. พบแพทย์ให้วินิจฉัยโรค
2. หาทางออกกำลังกายเหมาะสมกับวัย และพักผ่อนให้เพียงพอ
3. รู้จักการผ่อนคลาย ไม่ทำตัวเองให้อยู่ในความเครียด

4. การท้องไม่พึงประสงค์

การทำแท้งเนื่องจากเกิดการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนาหรือไม่พึงประสงค์ หรือตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทำแท้งโดยผู้ที่ไม่มีความรู้ความสามารถ ทำในสถานที่และเครื่องมือที่ไม่สะอาด ทำให้เกิดความไม่ปลอดภัย เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ถูกกระทำอย่างมาก

สาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

1. **ร่วมเพศโดยไม่ได้คุมกำเนิด** ทั้ง ๆ ที่ทราบว่าการคุมกำเนิดสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ แต่ไม่ได้ใช้ หรือบางครั้งได้ข่าวลือที่ผิด ๆ เกี่ยวกับการคุมกำเนิด จึงไม่ได้คุมกำเนิด
2. **ความล้มเหลวจากการคุมกำเนิด** เช่น ลืมทานยา เลยกำหนดไปฉีดยา ฉีดยาแล้วเลือดออกกะปริดกะปรอย จึงไม่ได้ไปฉีดต่อ ขาดยาจนหมดยารั่ว เป็นต้น
3. **ร่วมเพศโดยไม่สมัครใจ** เช่น ถูกข่มขืนกระทำชำเรา ถูกล่อลวงไปขายบริการทางเพศ เป็นต้น

อันตรายจากการทำแท้งไม่ปลอดภัย มักจะเกิดผลแทรกซ้อนตามมาหลายอย่าง ได้แก่ การตกเลือด เสียเลือดมาก อักเสบติดเชื้อ มดลูกเน่า บางรายใช้เครื่องมือทำให้มดลูกทะลุ หลายรายต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล มีการติดเชื้อรุนแรงจนแพทย์ไม่สามารถช่วยได้ ต้องลงท้ายด้วยการถูกตัดมดลูกเพื่อช่วยชีวิต แต่บางรายแพทย์ช่วยไม่ทันก็เสียชีวิต

การป้องกัน

1. ผู้หญิงควรรักษานวลสงวนตัว ไม่ซิงสุกก่อนหาม
2. ผู้ชายควรให้เกียรติผู้หญิง ไม่ล่วงเกิน
3. ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์
4. ถ้าต้องมีเพศสัมพันธ์ควรมีการป้องกันไม่ให้เกิดการตั้งครรภ์

5. โรคภูมิแพ้

โรคภูมิแพ้เป็นสภาวะที่ร่างกายมีความไวต่อสารหรือสภาวะบางอย่างมาก ซึ่งร่างกายคิดว่าเป็นสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันจึงทำงานอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปอาการภูมิแพ้ที่พบบ่อยแสดงออก 3 ลักษณะ คือ ทางผิวหนัง ทางเดินหายใจส่วนบน จมูก ระบบหายใจ ปอด ทางผิวหนังจะมีอาการผื่นแพ้เฉพาะจุดหรือทั่วทั้งร่างกาย ทางจมูกมีเรื่อง การคัดแน่นหายใจไม่สะดวก มีน้ำมูก สารคัดหลั่งระบบหายใจเป็นเรื่อง หอบหืด

การป้องกัน อาการสำคัญต่อการเกิดภูมิแพ้เป็นอย่างมาก การเลี่ยงสิ่งที่แพ้ หากเลี่ยงสิ่งที่แพ้ได้ในระยะเวลาอันยาวนาน อาการภูมิแพ้ที่เกิดขึ้นจะห่างไปและเกิดอาการน้อย การจัดสภาพอากาศให้ดี ปลอดภัยจะช่วยลดและบรรเทาอาการได้

6. โรคผิวหนัง

ในวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการดำเนินกิจกรรมมาก เช่น กีฬา หรือการออกกำลังกาย ซึ่งหากไม่รักษาความสะอาดและสุขอนามัยของร่างกายอาจก่อให้เกิดโรคผิวหนัง เช่น ผื่นจากเชื้อรา ผื่นจากเชื้อแบคทีเรีย

การรักษา เมื่อเกิดอาการควรให้ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณา ไม่ควรหายามาทาหรือรักษาเอง โรคผิวหนังบางประเภทหากใช้ยาไม่ถูกต้องอาจเกิดอาการกลับเป็นซ้ำ หรือลุกลามมากขึ้น

7. โรคเอดส์

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเริ่มมีเพศสัมพันธ์ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ และจิตใจ อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังอยู่ในวัยศึกษาหาความรู้ ซึ่งอยู่ในช่วงเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติ

ในปัจจุบันมีสิ่งเร้าต่าง ๆ มากขึ้น สำหรับที่จะทำให้วัยรุ่นหรือนักศึกษาเสียคนได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ยาเสพติด ไซไฟฟ์ การชั๊วอีม การมีแฟนดวงแบบไม่ซ้ำหน้า การติดเพื่อน ติดแฟน ติดเหล้า ติดเกมส์ การอยากโกอินเตอร์ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเร้า ให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ ซึ่งติดต่อได้หลายทาง เช่น ทางเลือด ทางเข็มฉีดยา ทางแม่สู่ลูก แต่โดยมากมักจะติดต่อผ่านทางเพศสัมพันธ์

การรักษา

1. พบแพทย์เมื่อมีการรับเชื้อ
2. สวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีการเพศสัมพันธ์
3. การรักษาลงสนวนตัว

8. อุบัติเหตุจากยานยนต์

สาเหตุ

1. วัยรุ่นเป็นนักขับมือใหม่ ขาดประสบการณ์ในการขับขี่
2. วัยรุ่นชอบมีพฤติกรรมเสี่ยงอันตราย
3. วัยรุ่นมักใช้รถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะ
4. วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยา ก่อนการขับขี่
5. วัยรุ่นมักไม่นิยมใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย

การแก้ไข รณรงค์ให้เห็นความสำคัญของการใช้ยานยนต์ให้ปลอดภัย หรือใช้กฎหมายบังคับ

ในงาน
เรื่อง แบบนี้ปลอดภัยแน่

สมาชิกกลุ่ม

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. วัยรุ่นทั่วไปมีความกังวลอะไรบ้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย.....

[illegible]

2. วัยรุ่นจะมีวิธีปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อแก้ไขความกังวลที่เกิดขึ้น.....

[illegible]

แบบสำรวจแบบนี้เสี่ยงไหมเอ่ย

- คำชี้แจง**
1. ให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมตนเองในระยะเวลา 1 เดือน
 2. ให้พิจารณาข้อความที่ละข้อ แล้วหิบบลูกปัดตามความหมายของสีใส่ถุงไว้
 - เมื่อนักเรียนทำครบทุกข้อ ให้นักเรียนนำลูกปัดมานับสี และแปลความหมายลูกปัดตามสี
 3. นักเรียนต้องสำรวจตนเองอย่างซื่อสัตย์

ข้อความ	ลูกปัดสีแดง	ลูกปัดสีเหลือง	ลูกปัดสีเขียว
1. ฉันไปเที่ยวในสถานเริงรมย์	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
2. ฉันเดินขึ้นบันไดแล้วเหนื่อยง่ายมาก	ทุกครั้งที่ขึ้นบันได	มากกว่า 5 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง
3. ประจำเดือนฉันมา	ยังไม่มาเลย	2 เดือนมาครั้ง	อย่างสม่ำเสมอ
4. ฉันปวดหัว	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
5. ฉันใช้มอเตอร์ไซด์	ทุกวัน	เฉพาะที่มีความจำเป็น	เฉพาะวันเสาร์ วันอาทิตย์
6. ฉันกินของหวาน	ทุกมื้อ	เฉพาะกลางวัน	นาน ๆ จะกิน
7. ฉันมีเพศสัมพันธ์	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
8. ฉันออกกำลังกาย	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
9. ฉันสูบบุหรี่/กินเหล้า	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย
10. ฉันเคยคิดว่าไม่อยากมีชีวิตอยู่	มากกว่า 4 ครั้ง	มากกว่า 3 ครั้ง	1 ครั้ง/ไม่เคย

การแปลความหมายของลูกปัดสี

เฉพาะครู

ความหมายของลูกปัด	หมายถึง	การใช้ชีวิตบนความเสี่ยงทางร่างกายของแต่ละคนมีมากแค่ไหน
ลูกปัดสีแดง	หมายถึง	นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพมาก
ลูกปัดสีเหลือง	หมายถึง	นักเรียนมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพปานกลาง
ลูกปัดสีเขียว	หมายถึง	นักเรียนมีความเสี่ยงด้านสุขภาพเล็กน้อย

ใบงาน

เรื่อง ความเสี่ยงของวัยรุ่น

- สมาชิกกลุ่ม
- | | |
|---------|---------|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |
| 4. | |

ให้นักเรียนดูภาพ ร่วมกันวิเคราะห์ แล้วอธิบายตามหัวข้อที่กำหนดให้



1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด

.....

.....

2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....



1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด

.....

.....

2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....



3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

.....



3. ปัญหาของเขามีแนวทางแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด

.....

.....

2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

1. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพในเรื่องใด

.....

.....

2. มีความเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างไร

.....

.....

.....

.....

เรื่อง รู้จักขจัดเครียด

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สารสำคัญ

ความเครียดเป็นภาวะที่คนเรารู้สึกไม่มีความสุข ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล เช่น จากการเรียน การทำงาน การเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้เกิดการปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เข้ามากดดัน และหากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความไม่สบายใจ รวมทั้งเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.3.2 รู้สาเหตุของความเครียดและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 รู้สาเหตุของความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

3.3 วางแผนจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน ให้แต่ละคนผลัดกันเล่าเรื่องที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ/เกิดความเครียด และแนวทางการแก้ไข

4.2 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด ครูอธิบายเพิ่มเติมตามที่เห็นสมควร

4.3 ให้นักเรียนทำใบงาน เรื่อง รู้เท่าทัน สุ่มถามนักเรียนจำนวน 2-3 คน

4.4 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปแนวทางหลีกเลี่ยงความเครียดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

ชั่วโมงที่ 2

4.5 ทบทวนเรื่องแนวทางการหลีกเลี่ยงความเครียดจากชั่วโมงที่แล้ว

4.6 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน

4.7 ครูสรุปวิธีการคลายเครียดว่ามีหลากหลายและนักเรียนแต่ละคนไม่จำเป็นต้องใช้วิธีเดียวกัน

4.8 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่นำรู้

4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีคลายเครียดที่นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง เพชรฆาตความเครียด
- 5.2 ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทัน
- 5.3 ใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน
- 5.4 ใบความรู้ เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่หน้ารู้

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
 - 6.1.1 ตรวจใบงาน
 - 6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน
- 6.2 เครื่องมือประเมิน
 - แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล
- 6.3 เกณฑ์การประเมิน
 - 6.3.1 ใบงาน เรื่อง รู้เท่าทัน

ตอบได้สมบูรณ์ ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้เป็นส่วนใหญ่	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้เป็นส่วนน้อย	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง
 - 6.3.2 ใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน

มีวิธีคลายเครียด 5 วิธีขึ้นไป	ระดับคุณภาพ ดี
มีวิธีคลายเครียด 3-4 วิธี	ระดับคุณภาพ พอใช้
มีวิธีคลายเครียดต่ำกว่า 3 วิธี	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		รู้เท่าทัน	ความเครียดของเงิน	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้

เรื่อง เพชฌฆาตความเครียด

ในสภาพการณ์ปัจจุบัน มนุษย์ต้องมีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงตน และดำเนินชีวิตให้อยู่ในสังคมปัจจุบัน และจะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในทุก ๆ ด้าน รวมถึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ตนเองสามารถปฏิบัติงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา จึงเป็นปัญหาก่อให้เกิดความเครียด (Stress) ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับมนุษย์ทุก ๆ คนไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเครียดจึงเป็นปัญหาที่ได้รับการสนใจศึกษาในทุกสายอาชีพ เพื่อหาทางป้องกัน แก้ไข หรือให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลหรือส่วนรวมให้น้อยที่สุด

ความหมายของความเครียด

ความเครียด หรือ Stress ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Stringers” ความเครียด คือ สภาวะจิตใจที่ขาดความอดทน อटकั้น และเต็มไปด้วยความคิดที่ไร้ประโยชน์ อันเนื่องมาจากความกดดันจากภาระหน้าที่การทำงาน การเงิน ความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง รวมทั้งความไม่ถูกต้อง ความก้าวร้าวรุนแรง และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ เป็นต้น สรุปได้ว่า “ความเครียด” เป็นการตอบสนองต่อสิ่งที่คุณความหรือกดดัน ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. องค์ประกอบด้านร่างกาย (Physiological Stress) เช่น เหงื่อแตก หายใจถี่ขึ้น กล้ามเนื้อเกร็ง ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปากแห้ง อึดอัดในท้อง กระเพาะอาหารปั่นป่วน เป็นต้น
2. องค์ประกอบด้านจิตใจ (Psychological Stress) แบ่งออกเป็น
 - ด้านพฤติกรรม เช่น ปากสั่น มือสั่น เสียงสั่น พูดเร็ว เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ฯลฯ
 - ด้านความคิด เช่น คิดอะไรไม่ออก ไม่มีสมาธิ จำอะไรไม่ค่อยได้
 - ด้านอารมณ์ เช่น อารมณ์กลัว วิดกกังวล เศร้า โกรธ คับข้องใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เกิดจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. สาเหตุจากจิตใจ เช่น ความต้องการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและกลัวว่าจะไม่ได้ดังที่ต้องการที่หวังไว้ จะทำให้คน ๆ นั้นเกิดความเครียด เช่น กลัวสอบไม่ผ่าน กลัวทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่สำเร็จ ปมด้อยต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ เช่น ตนไม่สวยอย่างคนอื่น ตนไม่รวยเท่าคนอื่น ฯลฯ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สถานการณ์ที่ทำให้คนเรา มีความเครียด เช่น เมื่อต้องเข้าโรงเรียนใหม่ เข้าทำงานใหม่ เมื่อต้องเปลี่ยนงาน ย้ายงาน ย้ายบ้าน ความตาย ของคนที่รัก ฯลฯ

3. สาเหตุจากความเจ็บป่วย เช่นการเจ็บไข้ได้ป่วยทั่ว ๆ ไป การป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคเอดส์ ฯลฯ

ผลกระทบของความเครียด

เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีผลกระทบต่อสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้

1. ความเครียดของกล้ามเนื้อ ได้แก่ พฤติกรรมสีหน้าเครียด ปวดกล้ามเนื้อ หนึ่งตากระตุก กระวนกระวาย ใจสั่น สะดุ้ง และตกใจง่าย
2. ระบบประสาท ได้แก่ พฤติกรรมเหงื่อออกมากผิดปกติ หัวใจเต้นแรงและเร็ว มือเย็นและชื้น วิงเวียนศีรษะ ท้องปั่นป่วน รู้สึกหนาว ๆ ร้อน ๆ ปัสสาวะบ่อย ชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ
3. เกิดความคิดคาดหวังผิดปกติ ได้แก่ พฤติกรรมวิตกกังวลเกิดความกลัวต่าง ๆ กระวนกระวาย และคิดคาดหวังว่าจะเกิดเหตุเคราะห์ร้ายกับตนเองและหรือบุคคลใกล้ชิด
4. เกิดความไม่สบายใจ ได้แก่ ขาดสมาธิ นอนไม่หลับกระวนกระวายใจ

ที่มา : คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

ใบงาน

เรื่อง รู้เท่าทัน

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนระบุความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเองแล้ววิเคราะห์ตามประเด็นข้างล่างนี้ แล้วเขียนลงในกรอบ

ความเครียดของฉัน		
สาเหตุมาจาก		
ร่างกาย	จิตใจ	บุคคลอื่น
แนวทางแก้ไขความเครียด		

ใบงาน เรื่อง คลายเครียดของฉัน

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนใช้เมื่อเกิดความเครียด

วิธีผ่อนคลายความเครียด	พฤติกรรมที่ใช้
1. นอนหลับพักผ่อน	
2. ออกกำลังกาย	
3. ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี	
4. เทคนิคความเงียบ	
5. ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์	
6. ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ	
7. ใช้เทปเสียงคลายเครียด	
8. เล่นกับสัตว์เลี้ยง	
9. จัดห้อง ตกแต่งบ้าน	
10. อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน	
11. การวาดเพื่อคลายเครียด	
12. ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม	
13. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต	
14. พูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง	
15. ไปซื้อของ	
16. อยู่กับธรรมชาติ	
17. ทำสมาธิ	
18. ฝึกการหายใจ	
19. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	
20. การจินตนาการ	
21. อื่น ๆ	

ที่มา : ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว (โรงเรียนสตรีวิทยา 2)

ใบความรู้

เรื่อง แนะนำ 10 วิธีคลายเครียดที่น่ารู้

1. ออกกำลังกาย

ควรใช้เวลาของแต่ละวันอย่างน้อย 30 นาที ในการออกกำลังกาย โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับคุณที่สุดหากอยากมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ขอแนะนำกีฬาที่เล่นเป็นหมู่คณะ อันได้แก่ แบดมินตัน กอล์ฟ ฟุตบอล หรือเทนนิสที่กำลังฮิตอยู่ในขณะนี้ กีฬาจะทำให้เราได้ระบายออกซึ่งแรงขับของจิตใจในด้านต่าง ๆ เช่น ความคับข้องใจ ความโกรธ ความเสียใจ ไม่พอใจ แถมยังได้สารสื่อความสุข หรือสารเอนโดฟินกลับมาด้วย แล้วคุณก็จะรู้สึกสดชื่นและหลับสบายอีกด้วย

2. พุดระบายความเครียด

การพูดเป็นการระบายความเครียดออกมา แต่ต้องเลือกบุคคลที่คุณคิดว่า ปลอดภัย หวังดี ไม่มีพิษภัยกับตัวคุณ และควรมีความอดทนสูงในการฟัง หรือถ้าหาไม่ได้ก็หาสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นหมา แมว ปลาทอง จิ้งจก แมลงต่าง ๆ ก็ได้ ระบายให้มันฟัง เพราะเวลาที่เราได้ระบายออก เท่ากับเราได้ทบทวนตัวเองไปด้วย นอกจากนี้ยังมีบริการให้คำปรึกษาแนะนำทางโทรศัพท์จากหน่วยงานต่าง ๆ ให้บริการด้วย

3. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

จะช่วยให้คุณสดชื่นขึ้นได้มาก เหมือนได้ชาร์จแบตเตอรี่ในร่างกายใหม่ แต่ควรเลือกสถานที่และเครื่องนอนสะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก อุณหภูมิพอเหมาะ มีเสียงหรือแสงที่รบกวนคุณไม่มากนัก โดยกำหนดจิตใจก่อนนอนว่า ให้เราสดชื่น ผ่อนคลาย เอาเรื่องเครียดปัญหาต่าง ๆ วางไว้นอกตัว ไม่เอามาคิดตอนนอนหลับ

4. อาหารคลายเครียด

อาหารสามารถลดความเครียดของคุณได้ด้วย ได้แก่

1. ทริปโตฟาน (1-2 กรัม ก่อนนอน) พบได้ในไข่ ถั่วเหลือง นมวัว เนื้อสัตว์
2. วิตามินบี 6 (40 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในธัญพืชต่าง ๆ ยีสต์ ข้าวโพด เครื่องใน เนื้อ ถั่ว ผัก
3. วิตามินบี 3 (1,000 มิลลิกรัมต่อวัน) พบในตับ เครื่องใน เนื้อ เบียร์ ไก่ ปลา ถั่ว ยีสต์
4. สารอาหารอื่น ๆ เช่น แคลเซียม กระเทียม ดอกไม้จีน

5. พักผ่อนท่องเที่ยว

การที่ได้ไปท่องเที่ยวเห็นบรรยากาศทิวทัศน์สวยงามแปลกหูแปลกตา ไปเจอผู้คน ก็ช่วยกระตุ้นมุมมองชีวิตใหม่ ๆ เมื่อกลับมาจากการท่องเที่ยวแล้ว คุณก็จะกลับมาทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ดนตรีคลายเครียด

ดนตรีช่วยให้คุณอารมณ์เยือกเย็นลง ผ่อนคลาย ใจสงบ ดนตรีบำบัดมีทั้งเพลงบรรเลงด้วยเครื่องดนตรีชนิดเดียว หรือหลายชนิด เพลงที่มีเสียงคลื่นทะเล เสียงนก เสียงน้ำไหล ฯลฯ หากคุณสามารถปิดไฟ จุดเทียน และฟังเพลงเบา ๆ หลังจากนั้นก็หลับไปแล้วละ ก็ตื่นขึ้นมาจะสดใสหายเครียดได้เยอะเลย

7. กลิ่นบำบัดโรมาเทอราปี

กลิ่นเป็นอีกสิ่งหนึ่งของการรับรู้ทางสัมผัสที่สื่อถึงอารมณ์ และความรู้สึกได้ดี คุณอาจลองจุดธูปหอมกลิ่นที่สดชื่น หรือหยดน้ำมันหอมระเหย ในขณะนอนหรือทำงานเพื่อผ่อนคลายไปด้วย หรือจะแช่น้ำอุ่น ๆ กลิ่นที่เหมาะสมแล้วแต่ชอบ และรู้สึกผ่อนคลาย โดยเลือกจากการดมว่ากลิ่นไหนทำให้รู้สึกดี ให้พลัง หรือช่วยผ่อนคลาย กลิ่นที่น่าสนใจ เช่น กลิ่นไม้จันทน์หอม กลิ่นกำยาน สำหรับผ่อนคลาย กลิ่นการบูร กลิ่นส้ม กลิ่นมะนาว สำหรับสร้างความสดชื่น

8. ฝึกหายใจคลายเครียด

การหายใจช่วยนำอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ปอด แล้วเดินทางสู่สมองไปตลอดทั่วร่างกาย ลองหายใจโดยการหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ สังเกตว่ากระบังลมขยายออก ท้องป่องออก จากนั้นค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ ไล่ลมให้ออกมากที่สุด ตอนนี้จะกระบังลมของคุณจะหดสั้นลง ท้องจะแฟบ ถ้าช่วงแรกไม่ถนัดก็เอามือแตะท้องเพื่อปรับและเข้าใจสภาพป่องแฟบของท้องจากการหายใจก่อนแล้วฝึกไปเรื่อย ๆ

9. ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

โดยนำเอาหลักการฝึกหายใจมาประยุกต์ใช้ร่วมด้วย เริ่มด้วยการนั่งหรือนอนในท่าสบาย ๆ จากนั้นค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ขึ้นมา โดยอาจไล่จากปลายเท้า ข้อเท้า น่อง ต้นขา ลำตัว แขน มือ นิ้ว ไหล่ คอ ศีรษะ และใบหน้า เกร็งไว้สักจิตใจหนึ่ง จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายย้อนกลับไป โดยเริ่มจากใบหน้า จนถึงปลายเท้า คุณสามารถใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในยามที่รู้สึกตึงเครียด อึดอัด ไม่สบายใจ หรือแม้แต่ยามที่คุณต้องการให้สมาธิกลับคืน

10. คลายเครียดด้วยการนวด

การนวดไม่ว่าจะเป็นนวดแผนไทย นวดเท้า นวดน้ำมัน นวดรักษาโรคเฉพาะที่ การนวดเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้เลือดลมสูบฉีด ทำให้ผู้ที่ถูกนวดรู้สึกผ่อนคลายและสบายมากยิ่งขึ้น

ที่มา : ข้อมูลจากบทความ วิธีทั้ง 10 แห่งการคลายเครียด ของ น.พ.พนมทวน ชูแสงทอง

เรื่อง หลากวิธี...ผ่อนคลาย

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สำคัญ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่ผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่าง ๆ การรู้จักควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่แสดงถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ ส่งผลให้เกิดความเครียด เมื่อมีสิ่งมากระทบก็สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคลายเครียดด้วยความเหมาะสม

2. จุดประสงค์ชั้นปี

- 3.4.2 รู้เท่าทันอาการทางกายที่เกิดจากอารมณ์และความเครียด
- 3.4.3 แสดงออกทางอารมณ์และคลายความเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 บอกลักษณะอาการของความเครียดในระดับต่าง ๆ
- 3.2 วิเคราะห์และประเมินด้านความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง
- 3.3 ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้
- 3.4 มีทักษะและดูแลตนเองในการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
- 3.5 รู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

- 4.1 ขออาสาสมัคร จำนวน 2 คน ให้ออกไปนอกห้อง
- 4.2 ตกอยู่กับนักเรียนที่อยู่ในห้องดังต่อไปนี้ (อาสาสมัครต้องไม่รู้ข้อตกลงภายในห้อง)
 - 4.2.1 ถ้าอาสาสมัครคนแรกเข้ามาทำอะไรให้ฟัง ขอให้แสดงความสนใจ ตั้งใจฟัง
 - 4.2.2 ถ้าอาสาสมัครคนที่ 2 เล่าอะไรให้ฟัง ไม่ต้องฟัง คู่กัน ไม่ให้ความร่วมมือ
 - 4.2.3 ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของอาสาสมัครทั้ง 2 คน
- 4.3 แจกข่าวให้อาสาสมัครคนละ 1 ข่าว แล้วให้อาสาสมัครเข้ามาเล่าข่าวให้สมาชิกในห้องฟังทีละคน

4.4 เมื่ออาสาสมัครอ่านข่าวเสร็จทั้ง 2 คน ให้นักเรียนในห้องเปรียบเทียบพฤติกรรมของผู้เล่าข่าว และให้อาสาสมัครอ่านข่าวแสดงความรู้สึกในขณะที่เล่าข่าวให้สมาชิกฟัง

4.5 ครูชี้ประเด็นให้เห็นว่า อาสาสมัครคนที่ 2 คาดหวังให้สมาชิกตั้งใจฟัง แต่สมาชิกไม่ตอบสนองตามความต้องการ จึงแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาออกมา อันเกิดจากความเครียด ซึ่งทุกคนเมื่อเจอสภาวะการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็เกิดความเครียดได้เช่นกัน

4.6 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันอาการเครียด แล้วทำใบงานเรื่อง สัญญาณแห่งความเครียด

4.7 นักเรียนแต่ละคนสรุปรายการที่ทำให้มีความเครียด และระดับของความเครียดแต่ละรายการนั้น ๆ

ชั่วโมงที่ 2

4.8 ทบทวนเรื่องการสังเกตอาการและระดับความเครียดจากชั่วโมงที่แล้ว

4.9 ให้นักเรียนทำแบบทดสอบความเครียดสวนปร่ง โดยใช้แจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการทำนั้น ให้นักเรียนได้สำรวจตนเองแล้วตอบตามความเป็นจริง

4.10 ให้นักเรียนตรวจคำตอบด้วยตนเอง

4.11 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ของฝากจากความเครียด

4.12 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง มอง รู้ตนเอง

4.13 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงผลกระทบของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจ

ชั่วโมงที่ 3

4.14 ทบทวนผลกระทบจากความเครียดจากชั่วโมงที่แล้ว

4.15 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง พิชิตความเครียด

4.16 ให้นักเรียนลองปฏิบัติวิธีการจัดการกับความเครียด 2 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 การฝึกสมาธิ

วิธีที่ 2 การฝึกการนวด

โดยให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบายแล้วปฏิบัติตามครู

4.17 นักเรียนเล่าความรู้สึกหลังจากฝึกปฏิบัติทั้ง 2 วิธี

4.18 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปวิธีการจัดการกับความเครียดและเน้นให้นักเรียนได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ข่าว/สถานการณ์

5.2 ใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันอาการเครียด

- 5.3 ใบงาน เรื่อง สัญญาณแห่งความเครียด
- 5.4 แบบทดสอบความเครียดส่วนปร่ง
- 5.5 ใบความรู้ เรื่อง ของฝากจากความเครียด
- 5.6 ใบงาน เรื่อง มอง รู้ตนเอง
- 5.7 ใบความรู้ เรื่อง พืชจากความเครียด

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
 - 6.1.1 ตรวจใบงาน
 - 6.1.2 สังเกตพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด
 - 6.1.3 สรุระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน
- 6.2 เครื่องมือประเมิน
 - แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล
- 6.3 เกณฑ์การประเมิน
 - 6.3.1 สังเกตพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด

ปฏิบัติทั้ง 2 วิธี ครบถ้วนทุกขั้นตอน	ระดับคุณภาพ ดี
ปฏิบัติทั้ง 2 วิธี ไม่ครบขั้นตอน	
หรือ ปฏิบัติวิธีเดียวครบขั้นตอน	ระดับคุณภาพ พอใช้
ปฏิบัติวิธีเดียวไม่ครบขั้นตอน	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง
 - 6.3.2 ใบงาน เรื่อง มอง รู้ตนเอง

ตอบ 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานในแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุป ระดับคุณภาพ
		จัดการความเครียด	มอง รู้ตนเอง	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 รายการ	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

เนื้อหาสำหรับอาสาสมัครอ่าน

เรื่องที่ 1 ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย

ปัจจุบันปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโต มีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร ปัญหาการท้อง ปัญหาโรคเอดส์ ปัญหาความรุนแรง เป็นต้น ทั้งนี้ปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน ได้แก่ ปัญหายาเสพติด ปัญหาที่เกิดจากการขาดความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย และปัญหาความรุนแรง ซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี และการใช้ความรุนแรงในสังคม

เรื่องที่ 2 วัยรุ่นวุ่นรัก...ผลต่อสุขภาพและแนวทางการช่วยเหลือ

ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มความรุนแรงมากขึ้น และเป็นสาเหตุของปัญหาอื่นที่จะตามมาอีกหลายประการ วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย มักมีปัญหาวฤทธิกรรมเสี่ยงอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า การเสพยาเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงอันตรายอย่างอื่น พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหาอารมณ์ซึมเศร้า นอกจากนี้การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อยยังทำให้เกิดผลกระทบทางด้านจิตใจตามมา ได้แก่ ความสัมพันธ์ที่ไม่มั่นคง การเปลี่ยนคู่หลายคน ในกรณีที่มีการตั้งครรภ์ และฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ วัยรุ่นหญิง ร้อยละ 57 จะตัดสินใจทำแท้ง ซึ่งจะมีผลกระทบด้านจิตใจตามมา ได้แก่ ความรู้สึกผิด อารมณ์ซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนวัยรุ่นหญิงที่เลือกตั้งครรภ์จนครบกำหนดคลอดมักจะได้รับผลกระทบด้านจิตสังคมต่อไป คือ ระดับการศึกษาต่ำ รายได้ต่ำ ได้รับการช่วยเหลือจากสังคมน้อย มักต้องเป็นฝ่ายเลี้ยงดูลูกตามลำพัง ครอบครัวไม่มั่นคง ทำให้มีความตึงเครียดสูงและมีภาวะซึมเศร้าสูง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อการเลี้ยงดูลูกเด็กที่เกิดจากพ่อแม่วัยรุ่นที่ยังขาดวุฒิภาวะ ความพร้อมและความสามารถในการเลี้ยงดูลูกมักมีปัญหา ด้านอารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาทางสังคมตามมาอีก

ใบความรู้

เรื่อง รู้เท่าทันอาการเครียด

อาการที่แสดงว่าคุณเครียดแล้ว

1. ผลต่อร่างกาย อาการทางร่างกายอาจจะสังเกตได้โดยการเต้นของชีพจรเบาและเร็ว การหายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียดทั้งบริเวณต้นคอ แขน ขา บางคนอาจมีอาการผุดลุกผุดนั่ง นิ่งไม่ติดที่ ขบฟัน บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
2. ผลต่อจิตใจ ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ยาก แม้ในเรื่องที่ง่าย หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
3. ผลต่อพฤติกรรม มีการรับประทานเพิ่มขึ้นหรือลดลงในบางคน มีการใช้ยามากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ หรือมีอาการตาขีบ บางคนชอบดื่มผม กัดเล็บ กระแทกเท้า เรื่องการนอนอาจมากขึ้นหรือน้อยลง มีการดื่มเหล้า หรือใช้ยาเสพติดมากขึ้น มีการก้าวร้าว ฯลฯ

ระดับของความเครียด

กรมสุขภาพจิต แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับ คือ

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ภาวะเครียดขนาดน้อยและหายไปในระยะอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต บุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติเป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคาม หรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง อาจแสดงออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่วไป ไม่รุนแรงจนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น
3. ความเครียดในระดับสูง (High Stress) เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูงเป็นเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ถือว่าอยู่ในเกณฑ์อันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้
4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่อง จนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หมดแรงควบคุมตัวเองไม่ได้ เกิดอาการทางกาย หรือโรคภัยต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ใบงาน

เรื่อง สัญญาณแห่งความเครียด

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้นักเรียนวิเคราะห์ระดับของความเครียดจากข้อความที่กำหนดให้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของ
แต่ละระดับความเครียด

ข้อความ	ความเครียด ระดับต่ำ	ความเครียด ระดับปานกลาง	ความเครียด ระดับสูง	ความเครียด ระดับรุนแรง
วิตกกังวล				
ปวดศีรษะ				
นอนไม่หลับ				
ติดเหล้า				
หอบหืด				
โกรธและก้าวร้าว				
ประจำเดือนผิดปกติ				
รู้สึกสิ้นหวัง แห่งเดียว				
หลบหน้าผู้คน				
หลับยาก หลับไม่สนิท				
เหนื่อยง่ายกว่าปกติ				
ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ				
ใจสั่น				
สมรรถภาพทางเพศลดลง				
อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย				
ความดันโลหิตสูง				
กลัว				
ติดยา				
ปวดหัวเรื้อรัง				
ไม่มีสมาธิ				
กินมากกว่าปกติ				
มือเท้าเย็น				
ความผิดปกติของหัวใจ				
เบื่ออาหาร				

แบบทดสอบความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ (Suanprung Stress Test – 20, SPST – 20)

ชื่อ.....เลขที่.....

ให้คุณอ่านหัวข้อข้างล่างนี้ แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใน ข้อใดเกิดขึ้นกับตัวคุณ ให้ประเมินว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมายให้ ตรงช่องตามที่คุณประเมิน โดย

คะแนนความเครียด 1 คะแนน หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด

คะแนนความเครียด 2 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย

คะแนนความเครียด 3 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง

คะแนนความเครียด 4 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมาก

คะแนนความเครียด 5 คะแนน หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

เหตุการณ์	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก 1	เล็กน้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
1. ก้าวทำงานผิดพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดศีรษะข้างเดียว					

เหตุการณ์	ระดับของความเครียด				
	ไม่รู้สึก 1	เล็กน้อย 2	ปานกลาง 3	มาก 4	มากที่สุด 5
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					
18. ตั้งสมาธิลำบาก					
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20. เป็นหวัดบ่อย					

การให้คะแนนและการแปลผล

การให้คะแนน

ตอบ 1 / ไม่รู้สึกเครียด	ให้คะแนน 1 คะแนน
2 / รู้สึกเครียดเล็กน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
3 / รู้สึกเครียดปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
4 / รู้สึกเครียดมาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
5 / รู้สึกเครียดมากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
ไม่ตอบ	ให้คะแนน 0 คะแนน

การแปลผล

คะแนน 0-24 หมายถึง เครียดน้อย	คะแนน 25-42 หมายถึง เครียดปานกลาง
คะแนน 43-62 หมายถึง เครียดสูง	คะแนน 63 ขึ้นไป หมายถึง เครียดรุนแรง

ระดับความเครียด

1. ความเครียดในระดับต่ำ (Mild Stress) หมายถึง ความเครียดขนาดน้อย ๆ และหายไปในช่วงเวลาอันสั้น เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตบุคคลมีการปรับตัวอย่างอัตโนมัติ เป็นการปรับตัวด้วยความเคยชิน และการปรับตัวต้องการพลังงานเพียงเล็กน้อยเป็นภาวะที่ร่างกายผ่อนคลาย

2. ความเครียดในระดับปานกลาง (Moderate Stress) หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เนื่องจากมีสิ่งคุกคามหรือพบเหตุการณ์สำคัญ ๆ ในสังคม บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะความวิตกกังวล ความกลัว ฯลฯ ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติทั่ว ๆ ไปไม่รุนแรง จนก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายเป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้น

3. ความเครียดในระดับสูง (Height Stress) เป็นระดับที่บุคคลได้รับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ไม่สามารถปรับตัวให้ลดความเครียดลงได้ในเวลาอันสั้น ถือว่าอยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการบรรเทาจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

4. ความเครียดในระดับรุนแรง (Severe Stress) เป็นความเครียดระดับสูงที่ดำเนินติดต่อกันมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้บุคคลมีความล้มเหลวในการปรับตัวจนเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ หดแรงแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้เกิดอาการทางกายหรือโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้ง่าย

ใบความรู้ เรื่อง ของฝากจากความเครียด

ผลของความเครียดต่อร่างกายในระยะสั้น :

หัวใจเต้นแรงขึ้น	ปวดหัว	คอแข็ง หรือไหล่ตึง
ปวดหลัง	หายใจเร็วขึ้น	มีเหงื่อออกที่มือ
ท้องเสีย, คลื่นไส้ และอาเจียน		

ผลของความเครียดต่อร่างกายในระยะยาว :

1. **ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมลง** การมีความเครียดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้คุณป่วยได้ง่ายขึ้น และถ้าหากคุณมีโรคประจำตัว เช่น โรคเอดส์ หรือโรคหอบหืด ก็อาจทำให้อาการกำเริบได้ง่ายและรุนแรงมากขึ้น

2. **โรคหัวใจ** ความเครียดส่งผลทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ดังนั้น หัวใจต้องทำงานหนัก เพราะต้องสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย ในระยะยาวหลอดเลือดจะแข็งตัวขึ้น เกิดการแข็งตัวของเลือด หรือการฉีกขาดของหลอดเลือดหัวใจได้ง่าย ซึ่งสามารถทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจตามมาได้

3. **โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ** ความเครียดสะสมจะทำให้ คอ, ไหล่ และหลังต้องทำงานหนัก และหากคุณเป็นคนที่มีความเครียดสะสมอยู่แล้ว อาการอาจแสดงถึงความรุนแรงขึ้นได้

4. **โรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร** ความเครียดทำให้กระเพาะอาหารต้องทำงานหนัก และหลั่งน้ำย่อยออกมามากกว่าปกติ ซึ่งในระยะยาว ส่งผลเสียและทำให้เกิดโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร, ลำไส้อักเสบ เป็นต้น

5. **โรคเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์** : เชื่อหรือไม่ว่า ความเครียดอาจส่งผลให้คุณมีบุตรยากได้ หรือมีโอกาสแท้งได้สูงกว่าคนปกติทั่วไป

6. **โรคผิวหนัง** : ความเครียดสามารถส่งผลเสียต่อผิวหนังของคุณ เช่น อาจทำให้เกิดสิวได้ง่าย

ผลของความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม

ผลต่อจิตใจ ความเครียดทำให้เป็นทุกข์ มีความวิตกกังวลอยู่เป็นนิตย์ ลุกลี้ลู่กลน โกรธง่าย ซึมเศร้า รู้สึกว่าชีวิตไม่มั่นคง ไม่มีสมาธิที่จะจดจ่อทำอะไร ไม่มีกำลังใจ รู้สึกหมดพลัง (burn out)

ผลต่อพฤติกรรม ความเครียดเปลี่ยนคนให้เป็นคนกินจุ หรือเป็นคนกินอะไรไม่ลง เป็นคนมีนิสัยระเบิดอารมณ์ไม่เลือกกาลเทศะ เป็นคนติดยา เช่น ยาแก้ปวดประสาท ยาคลายกังวล ยานอนหลับ ติดบุหรี่ ติดแอลกอฮอล์ ที่แย่กว่านั้นอาจติดสารเสพติดให้โทษที่ผิดกฎหมายไปเลย ทำให้คนกลายเป็นคนแยกตัว ร้องไห้บ่อย เข้ากับใครไม่ได้ ทำงานกับใครไม่ได้ หรือเที่ยวชดแค้นทะเลาะกับผู้คน

ใบงาน

เรื่อง มอง รู้ตนเอง

ชื่อ..... ห้อง..... เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนวิเคราะห์และตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. จากการทำแบบวัดความเครียดนักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับ.....

2. ความเครียดของนักเรียน เกิดมาจากสาเหตุใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ความเครียดของนักเรียนส่งผลกระทบต่อสิ่งใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. นักเรียนมีวิธีควบคุมกับความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

เรื่อง พืชิตความเครียด

วิธีลดความเครียดมีหลายวิธี

1. วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้ยา เช่น ยาหม่อง ยาต้ม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก วิธีที่ดีที่สุด คือ วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ได้แก่ แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น งานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่าย ๆ เป็นต้น
2. เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรน ลดความเข้มงวดในเรื่องต่าง ๆ
3. หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภท ช่วยส่งเสริมความเครียด
4. สำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองในแง่ดี มองผู้อื่นในแง่ดี
5. สำรวจและปรับปรุง สัมพันธภาพต่อคนในครอบครัว และสังคมภายนอก
6. ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทานั่ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการ นึกภาพที่รื่นรมย์

วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียด สามารถแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ ความเครียดระดับปกติ และความเครียดระดับสูง ซึ่งวิธีจัดการจะมีความเข้มข้นต่างกัน ดังนี้

1. วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับปกติ

- 1.1 ทำกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชอบ เช่น ฟังเพลง เดินเล่นตามศูนย์การค้า ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา เป็นต้น
- 1.2 เล่าเรื่องราวหรือปรึกษาพูดคุยกับเพื่อน พ่อแม่ คนที่เราสนิทด้วย จะเป็นการระบายความในใจ หรือความทุกข์ให้ผู้อื่นได้รับทราบบ้าง จะทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น
- 1.3 หยุดพักอ่านหนังสือหรือจดบันทึกเรื่องราวในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนอิริยาบถบ้างแล้วจึงกลับไปทำกิจกรรมนั้นใหม่
- 1.4 ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้สดชื่นขึ้น เช่น จัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ จัดตกแต่ง หรือปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่นสบายตาทำความสะอาดบริเวณบ้าน โรงเรียน เป็นต้น
- 1.5 ไปเที่ยวชมธรรมชาติ ชายทะเล ภูเขา น้ำตก ให้เกิดความเพลิดเพลิน

1.6 พักผ่อนให้เพียงพอ ถ้านอนน้อยหรืออดนอน ควรนอนหลับให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ปกติควรนอนประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมงในเวลากลางคืน

1.7 หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

1.8 ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ควบคุมสติ และอารมณ์ให้ได้ ไม่ควรหนีปัญหา หรือแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ปัญญา และเหตุผล

1.9 หัดเป็นคนที่มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดีเสมอ

1.10 ใช้หลักธรรมคำสั่งสอนทางศาสนามาขโมยจิตใจให้ชุ่มชื้น เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลง และความไม่เที่ยง

2. วิธีจัดการกับอารมณ์และความเครียดระดับสูง

2.1 การฝึกเกร็งและการคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ค้างไว้ 10 วินาที แล้วคลายออกสลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง โดยให้เวลาที่ผ่อนคลายมากกว่าเวลาที่เกร็ง ซึ่งกล้ามเนื้อที่จะฝึกเกร็งและคลาย มีดังนี้

1) การกำมือและกำแขน แล้วปล่อยคลาย

2) การเลิกคิ้วสูง หรือขมวดคิ้ว แล้วคลาย

3) การหลับตา ย่นจมูกแล้วคลาย

4) การกัดฟัน เข้มปากแน่น ใช้ลิ้นดันเพดาน แล้วคลาย

5) การก้มหน้าให้มากที่สุด แล้วเงยหน้าขึ้นให้มากที่สุด แล้วกลับสู่ท่าปกติ

6) หายใจเข้าลึก ๆ ยกไหล่ให้สูงที่สุด แล้วเกร็งไว้ หายใจออกช้า ๆ แล้วคลาย เอาไหล่ลงสู่ท่าปกติ

7) เขมว่ท้องพร้อมขมิบก้น แล้วคลาย

8) งอนิ้วเท้าเข้าหากันกระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาแล้วคลาย เมื่อฝึกบ่อย ๆ จะช่วยให้สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างรวดเร็วในเวลาที่เกิดความเครียด

2.2 การหายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลับไว้ชั่วคราว แล้วจึงผ่อนลมหายใจออกเป็นจังหวะช้าติดต่อกัน 10-15 นาที และอยู่ในความเงียบสงบสักระยะหนึ่งให้มีความเป็นส่วนตัวอย่าให้ใครมารบกวน

2.3 การอยู่ในความเงียบสงบสักระยะหนึ่ง ให้มีความเป็นส่วนตัว อย่างไม่ให้ใครมารบกวน

2.4 อาจพักผ่อนในท่านั่ง ยืน เดิน หรือนอน ให้รู้สึกสบายที่สุด ทำจิตใจให้สงบด้วย

2.5 การจินตนาการถึงสิ่งที่ดี ๆ ที่ผ่านมา เช่น ไปทำบุญที่วัด ไปเที่ยวธรรมชาติ

2.6 ใช้วิธียาบถที่สบายที่สุดขณะจินตนาการ และสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมสบาย

วิธีการฝึกปฏิบัติการจัดการความเครียด

วิธีที่ 1 วิธีฝึกฝนการทำสมาธิ

เตรียมตัวให้พร้อม

1. เลือกเวลาและสถานที่ที่เราสามารถทำสมาธิได้โดยไม่มีสิ่งใดรบกวน พยายามค้นหาสถานที่เงียบสงบแต่ก็ไม่ต้องกังวลหากมีเสียงรบกวนบ้าง
2. เมื่อเริ่มต้น พยายามทำสมาธิแค่ 10 นาทีในแต่ละครั้งเท่านั้น หลังจากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มเวลาที่สั้นลง ค่อยเป็นค่อยไป เราสามารถทำสมาธิครั้งละ 10 นาทีในตอนเช้า และอีก 10 นาทีในตอนค่ำได้เช่นกัน
3. ก่อนที่จะนั่งลง ระลึกไว้ว่าเราอยู่ตรงนี้และกำลังเพ่งสมาธิอยู่ที่จุดเวลา ณ ปัจจุบัน วิธีนี้ช่วยให้จิตของเราไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น ถ้ามีกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำหรือมีอะไรเข้ามาทำให้วอกแวก ให้รอไว้ก่อนจนกว่าจะทำสมาธิเสร็จเรียบร้อยแล้ว

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งลงในท่าที่สบายบนเก้าอี้หรือบนพื้นก็ได้ หรืออาจจะนอนลงถ้ารู้สึกสบายมากกว่า อาจจะหลับตาหรือมองไปที่พื้นบริเวณที่อยู่ด้านหน้าเราไปประมาณ 2-3 นิ้ว
2. เมื่อนั่งลงแล้ว ให้พิจารณาการหายใจของเรา โดยเพ่งสมาธิไปยังสิ่งที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้นอย่าพยายามเปลี่ยนจังหวะการหายใจ เพียงแค่สังเกตว่าเราหายใจอย่างไรที่ปอดและทรวงอกของเราขณะนั้นก็พอ
3. ถ้าจิตของเรายังฟุ้งซ่านอยู่ อย่ากังวล หรือท้อใจว่าทำไมจึงทำไม่ได้ ลองสังเกตความคิดของตนเองดู เช่น “เราฟุ้งซ่านเพราะต้องไปทำรายงานตอนสิบโมงเช้า” เมื่อรับรู้ความคิดแล้วก็ให้ปล่อยมันไป แล้วดึงสมาธิกลับมาสู่ปัจจุบัน กลับมาสู่การหายใจของเราเช่นเดิม เราอาจลองทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้งระหว่างที่ทำสมาธิอยู่ก็ได้ ไม่ต้องฝืนพยายามหยุดคิดทุกครั้ง
4. ระหว่างทำสมาธิ เราอาจรู้สึกถึงอารมณ์บางอย่าง เช่น โกรธ, ทนไม่ไหว, เหนื่อย, หรือสุข อย่าพยายามยึดหรือทิ้งความรู้สึกเหล่านี้ไป เพราะสิ่งเหล่านี้คือประสบการณ์หนึ่งในปัจจุบัน ณ เวลานั้นด้วยเช่นกัน พยายามตั้งสมาธิอยู่กับการหายใจ จะช่วยให้เรายังคงมีสมาธิอยู่ได้และไม่หลงอยู่ในกระแสความคิดซึ่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นตัวจุดประกายให้เกิดขึ้นมา ตัวอย่างเช่น ถ้าเรารู้สึกว่าทนทำสมาธิจนจบไม่ได้แน่ ๆ เราต้องรีบไปซักผ้าแล้ว ลองพิจารณาว่าเราสามารถตั้งสมาธิอยู่ที่ความรู้สึกทนไม่ได้นี้นานกว่าความคิดที่อยากไปซักผ้าหรือไม่ ความรู้สึกทนไม่ได้นี้ส่งผลต่อร่างกายส่วนใดบ้าง เรารู้สึกตึงปวดไหม การหายใจของเราเปลี่ยนแปลงไหม

วิธีที่ 2 การนวด

ในขณะที่ฝึกปฏิบัติ ครูจะเป็นผู้บรรยาย และเปิดเพลงเกี่ยวกับธรรมชาติ เช่น เสียงน้ำไหล นกร้อง ลมพัด

ตอนที่ 1

เพื่อเป็นการร่ำอารมณ์ของนักเรียนให้เปล็ดเปล็นกับเสียงดนตรี

ครู “ขยับการนั่งในท่าที่สบาย ๆ...สบายแล้วใช่ไหม...เหนื่อยมากแล้ว...นั่งให้สบาย...ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับเสียงดนตรี...เราจะหยุดคิดเรื่องอื่นใด...ฟังเสียงดนตรี...เสียงดนตรีเหมือนเสียง...น้ำไหล...เสียงลมพัด...ได้ยินเสียงน้ำไหล...เสียงลมพัดหรือเปล่า...ลมโชยพัดผ่านทุ่งนา...ต้นข้าวเขียวขจีโบกพลั่วไปมา...โปร่ง...โล่ง...หายใจสบาย ๆ...สบาย ๆ...”

ตอนที่ 2

ให้ใช้นิ้วทั้งห้ากดคีร์ชะเบา ๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอมคีร์ชะ

ครู “เมื่อรู้สึกสบาย...เอามือจับคีร์ชะให้ฝ่ามือทั้งสองแนบขมับเบา ๆ...นี่คือ คีร์ชะของเรา กดปลายนิ้วกดคีร์ชะเบา ๆ กดให้สบายหายใจ...คีร์ชะรับใช้เรามาานัน เหน็ดเหนื่อยควรได้รับการผ่อนคลายบ้าง เราจะกดให้คีร์ชะของเรา...ถ้าไม่มีคีร์ชะเราก็อยู่ไม่ได้...กดเบา ๆ กดให้สบาย กดด้วยความรัก...กดด้วยความรู้สึกขอบคุณ...ที่รับใช้เรามาานัน...”

ตอนที่ 3

ให้ใช้นิ้วกลางกดหัวคิ้วทั้งสองข้าง แล้วลากไปทางหางคิ้ว พร้อมกับหายใจเข้าให้ลึกแล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ

ครู “ลองใช้นิ้วกลางกดลงเบา ๆ บริเวณหัวคิ้ว และหายใจเข้าแล้วลากปลายนิ้วไปทาง หางคิ้ว...สบายไหม...กดเบา ๆ...หายใจเข้าลึก ๆ...ผ่อนลมหายใจติดต่อกัน...ยาว ๆ...ใบหน้ายิ้มน้อย ๆ...ยิ้มให้กับตัวเอง...สบาย ๆ...ยิ้ม...สบาย ๆ...ยิ้มจากภายในจิตใจ...ยิ้มอย่างมีความสุข...”

ตอนที่ 4

ให้ใช้นิ้วกลางจรดที่หัวตาใกล้ดั้งจมูก

ครูพูด “ใบหน้าที่ยิ้มจะมีดวงตาที่สดใส...ตาของเรา...เราควรทะนุถนอมตาของเรา นิ้วกลางกดเบา ๆ ที่หัวตาใกล้ดั้งจมูก กดแล้วหมุนปลายนิ้วเบา ๆ กดเบา ๆ ให้ดวงตาสบาย ๆ...ขอบคุณดวงตา...เราจะรัก...ทะนุถนอม...กดเบา ๆ หายใจลึก ๆ...ขอบคุณดวงตา...”

ตอนที่ 5

ให้ใช้นิ้วกลางกดเบา ๆ ใต้จมูกเหนือริมฝีปาก เพื่อสัมผัสลมหายใจเข้าออก

ครู “จมูกของเรา...เอานิ้วกลางทั้งสองกดเบา ๆ ใต้จมูกเหนือริมฝีปากปลายนิ้วกดเบา ๆ...หายใจเข้าขยับปลายนิ้วขึ้น...ลมหายใจออก...ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...ผ่านจมูกของเรา...เรามีชีวิตอยู่...”

ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก...เราจะสูดอากาศสะอาด ๆ ผ่านจมูกเข้าสู่ร่างกายของเรา...ร่างกาย
จะได้แข็งแรง...เราไม่ทำร้ายร่างกาย...หายใจลึก ๆ ...ไม่ทำร้ายร่างกาย...ขอบคุณจมูก...หายใจเข้า...
หายใจออก...”

ตอนที่ 6

ให้ใช้นิ้วกลางกดเบา ๆ ใต้ริมฝีปากล่างเหนือลูกคาง

ครู

“ปากของเรา...กดนิ้วกลางลงใต้ริมฝีปากเหนือลูกคาง...กดแล้วหมุนปลายนิ้วกลาง ทั้งสอง
เข้าหากัน...หมุนเข้าหากันเบา ๆ...ปากของเรา...นวดให้สบาย ๆ ด้วยปลายนิ้ว...หายใจเข้าลึก ๆ...
หายใจออก...หายใจเข้าลึก ๆ...หายใจออก...กดเบา ๆ และลาก ปลายนิ้วไปถึงขากรรไกร...ปาก
ของเรา...ขากรรไกรช่วยเรา...เรากินได้...ขอบคุณ...ที่รับใช้เรามานาน...จะนวดให้ผ่อนคลาย...
จะใช้อย่างทะนุถนอม...จะไม่ทำร้ายปาก...ขอบคุณปากของเรา...หายใจเข้าลึก ๆ...หายใจออก...
โบหน้ายิ้มน้อย ๆ...หายใจเข้า...หายใจออก...”

ตอนที่ 7

ให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับติ่งหู และดึงติ่งหูเบา ๆ ขณะหายใจเข้า และคลายเมื่อปล่อย
ลมหายใจออก

ครู

“หูของเรา...จับติ่งหูเบา ๆ หายใจเข้า...หายใจเข้า...หายใจออก ๆ...ขอบคุณที่ช่วยให้ ได้ยินเสียง
ดนตรี...จับติ่งหูดึงเบา ๆ หายใจเข้าลึก ๆ...ปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ...โบหน้ายิ้มน้อย ๆ...ดีใจ
ที่หูได้ยินเสียงที่ไพเราะรื่นหู จะรักษาหูให้ได้ยินเสียงที่ดีงาม...หายใจเข้า...หายใจออก...”

เอกสารอ้างอิง :

พัฒนาคุณภาพงานแนะแนว, ศูนย์ โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรมสามัญศึกษา. แผนการจัดกิจกรรม
คาบแนะแนว ม.6 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย, 2541.

เรื่อง คิดดี มีชัย

เวลา 2 ชั่วโมง

1. สำคัญ

การเปลี่ยนแปลงของสังคม ส่งผลให้บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ บุคคลที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักใช้กระบวนการคิดในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้าวัยรุ่นขาดความสามารถในกระบวนการคิดวิเคราะห์ อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย ดังนั้น ในการจัดการกับปัญหาควรใช้ข้อมูลด้านตนเอง ข้อมูลด้านสังคม และข้อมูลด้านวิชาการประกอบการคิดและตัดสินใจ จะช่วยในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบ

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.1 มีหลักคิดที่เป็นระบบ

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 อธิบายหลักการคิดและลักษณะของคนคิดเป็น
- 3.2 มีทักษะในการคิดเชิงวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา
- 3.3 วางแผนแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีขั้นตอน
- 3.4 นำกระบวนการคิดไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 สันทนากับนักเรียนถึงข่าวดารา นักร้องที่ใช้ยาเสพติดแก้ปัญหาชีวิตที่ไม่เหมาะสม (ข่าวสามารถเปลี่ยนไปตามเหตุการณ์ปัจจุบันที่อยู่ในความสนใจของนักเรียน) ครูสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียน

4.2 จากกรณีตัวอย่างครูกระตุ้นให้นักเรียนตระหนักถึงการไม่มีกระบวนการคิดในการแก้ปัญหาชีวิตที่ดี โดยใช้คำถาม “ถ้าเป็นนักเรียน ๆ จะทำอย่างไร”

- 4.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น
- 4.4 นักเรียนทำใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
- 4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปลักษณะของคนคิดเป็นที่จะดำรงชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุข

ชั่วโมงที่ 2

- 4.6 ทบทวนเรื่องลักษณะของคนคิดเป็นจากชั่วโมงที่แล้ว
- 4.7 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น
- 4.8 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ส่งตัวแทนมาจับสลากกรณีศึกษาจากปัญหาที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถามลงในใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก พร้อมส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้น
- ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิดหน่อย
- ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงน้อย
- ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล
- ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา
- 4.9 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปกระบวนการคิดอย่างมีระบบตามหลักของคนคิดเป็น

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง การคิดเป็น
- 5.2 ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น
- 5.3 ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น
- 5.4 กรณีศึกษา
- 5.5 ใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก

6. การประเมินผล

- 6.1 วิธีประเมิน
 - 6.1.1 ตรวจใบงาน
 - 6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน
 - 6.2 เครื่องมือประเมิน
 - แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล
 - 6.3 เกณฑ์การประเมิน
 - 6.3.1 ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น

ตอบได้ 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง
- หมายเหตุ ข้อ 3 ต้องตอบถูก 4 ข้อขึ้นไป

6.3.2 ใบบาง เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก

ตอบได้ครบทุกชั้นและมีความสอดคล้องกัน

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้และมีความสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้และมีความสอดคล้องกันเป็นส่วนน้อย

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกที่ระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน		สรุประดับคุณภาพ
		การคิดเป็น	ปัญหามีทางออก	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 2 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้

เรื่อง การคิดเป็น

ความหมายของ “คิดเป็น”

ดร.โกวิท วรพิพัฒน์ ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ “คิดเป็น” ว่า “บุคคลที่คิดเป็นจะสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างมีระบบ บุคคลผู้นี้จะสามารถพินิจพิจารณาสาเหตุของปัญหาที่เขา กำลังเผชิญอยู่ และสามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับทางเลือก เขาจะพิจารณาข้อดีข้อเสียของแต่ละเรื่อง โดยใช้ความสามารถเฉพาะตัวค่านิยมของตนเอง และสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ประกอบการพิจารณา”

หลักการของการคิดเป็น

1. คิดเป็น เชื่อว่าสังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้
2. คนเราจะแก้ปัญหาดัง ๆ ได้อย่างเหมาะสมที่สุด โดยใช้ข้อมูลมาประกอบการตัดสินใจอย่างน้อย 3 ประการ คือ ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการ
3. เมื่อได้ตัดสินใจแก้ปัญหาดังด้วยการไตร่ตรองรอบคอบ โดยใช้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง สังคม และวิชาการทั้ง 3 ด้านนี้แล้ว ย่อมก่อให้เกิดความพอใจในการตัดสินใจนั้นและควรรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
4. แต่สังคมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การคิดตัดสินใจอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงปรับปรุงใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพและสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป

ลักษณะของคนคิดเป็น มี 8 ประการ

1. มีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสังขารธรรมดา สามารถแก้ไขได้
2. การคิดที่ดีต้องให้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน (ตนเอง สังคม วิชาการ)
3. รู้ว่าข้อมูลเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
4. สนใจที่จะวิเคราะห์ข้อมูลอยู่เสมอ
5. รู้ว่าการกระทำของตนมีผลต่อสังคม
6. ทำแล้ว ตัดสินใจแล้ว สบายใจ และเต็มใจรับผิดชอบ
7. แก้ปัญหาชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
8. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่ากับสิ่งรอบ ๆ ด้าน

สมรรถภาพของคนคิดเป็น

1. เผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีระบบ
2. สามารถที่จะแสวงหาและใช้ข้อมูลหลาย ๆ ด้าน ในการคิดแก้ปัญหาดัง
3. รู้จักชั่งน้ำหนักคุณค่า และตัดสินใจหาทางเลือกให้สอดคล้องกับค่านิยม ความสามารถ และสถานการณ์หรือเงื่อนไขส่วนตัว และระดับความเป็นไปได้ของทางเลือกต่าง ๆ

ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการคิดเป็น

กระบวนการคิดเป็นอาจจำแนกให้เห็นขั้นตอนต่าง ๆ ที่ประกอบกันเข้าเป็นกระบวนการคิด ได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นสำรวจปัญหาเมื่อเกิดปัญหา ย่อมต้องเกิดกระบวนการคิดแก้ปัญหา นั่นคือการรับรู้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และคิดแสวงหาทางแก้ปัญหา

ขั้นที่ 2 ขั้นหาสาเหตุของปัญหาเป็นการศึกษารวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และสถานการณ์นั้น ๆ โดยจำแนกข้อมูลออกเป็น 3 ประเภท คือ

ข้อมูลตนเอง : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับตัวบุคคลซึ่งจะเป็นผู้ตัดสินใจ เป็นข้อมูลทั้งทางด้านกายภาพ พื้นฐานของชีวิต ครอบครัว อาชีพ ความพร้อมทั้งทางอารมณ์ จิตใจ เป็นต้น

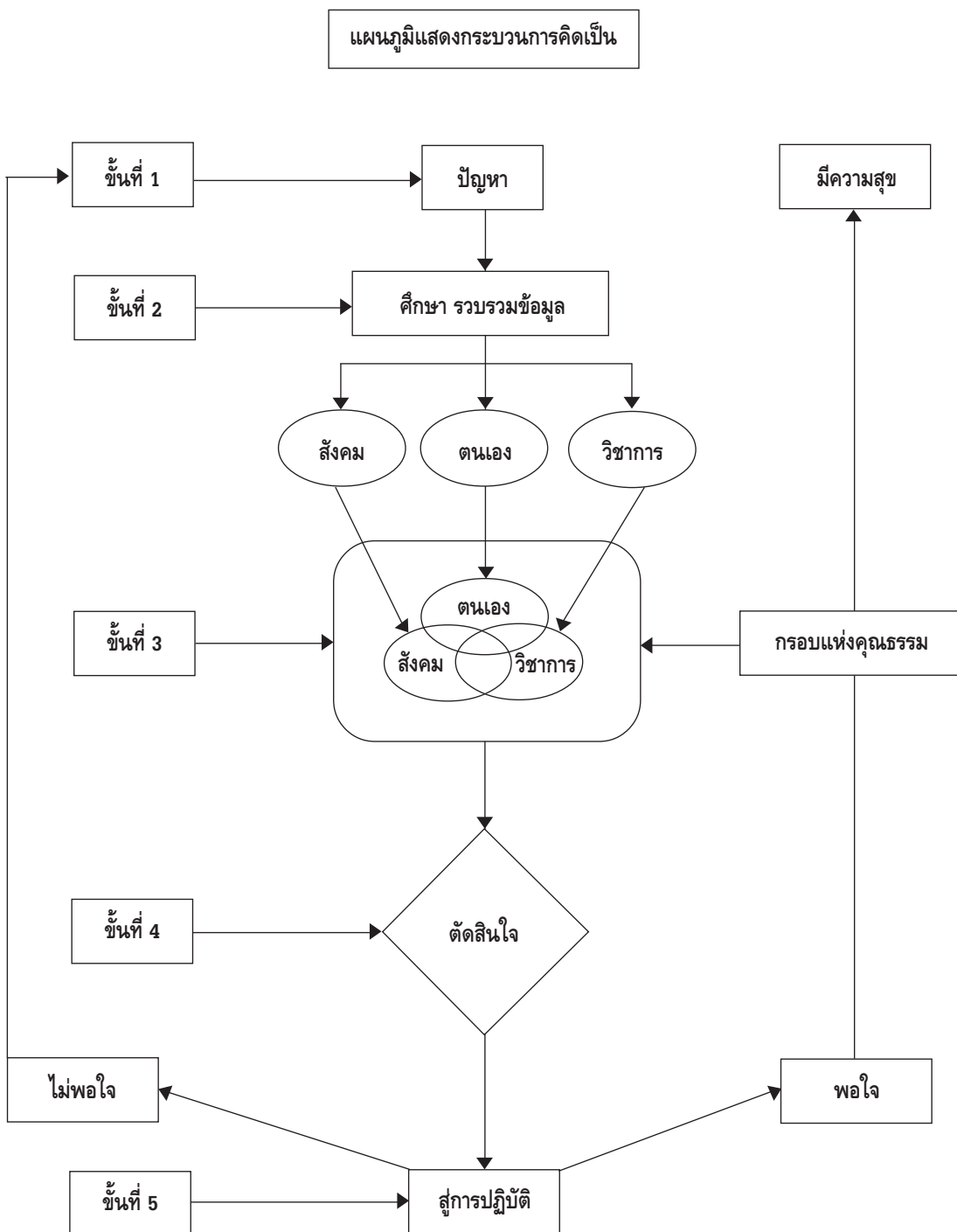
ข้อมูลสังคม : ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัว ปัญหาสภาพสังคมของแต่ละบุคคล ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน และสังคมทั้งในแง่เศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

ข้อมูลวิชาการ : ได้แก่ ข้อมูลด้านความรู้ในเชิงวิชาการที่จะช่วยสนับสนุนในการคิดการดำเนินงานยังขาดวิชาการความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในเรื่องใดบ้าง

ขั้นที่ 3 ขั้นวิเคราะห์หาทางแก้ปัญหาเป็นการวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ปัญหา หรือการประเมินค่าข้อมูลทั้ง 3 ด้าน คือ ข้อมูลด้านตนเอง สังคม วิชาการ มาประกอบในการวิเคราะห์ ช่วยในการคิดหาทางแก้ปัญหายาในกรอบแห่งคุณธรรม ประเด็นเด่นของขั้นตอนนี้ คือ ระดับของการตัดสินใจที่จะแตกต่างกันไปแต่ละคน อันเป็นผลเนื่องมาจากข้อมูลในขั้นที่ 2 ความแตกต่างของตัดสินใจดังกล่าวมุ่งไปเพื่อความสุขของแต่ละคน

ขั้นที่ 4 ขั้นตัดสินใจ เมื่อได้ทางเลือกแล้วจึงตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาในทางที่มีข้อมูลต่าง ๆ พร้อมสมบูรณ์ที่สุด การตัดสินใจถือเป็นขั้นตอนสำคัญของแต่ละคนในการเลือกวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา ขึ้นอยู่กับว่าผลของการตัดสินใจนั้นพอใจหรือไม่ หากไม่พอใจก็ต้องทบทวนใหม่

ขั้นที่ 5 ขั้นตัดสินใจไปสู่การปฏิบัติ เมื่อตัดสินใจเลือกทางใดแล้ว ต้องยอมรับว่าเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดในข้อมูลเท่าที่มีขณะนั้น ในกาลนั้นและในเทศนั้น เป็นการปฏิบัติตามสิ่งที่ได้คิดและตัดสินใจแล้ว หากพอใจยอมรับผลของการตัดสินใจ มีความสุขก็เรียกว่า “คิดเป็น” แต่หากตัดสินใจแล้วได้ผลออกมายังไม่พอใจ ไม่มีความสุข อาจเป็นเพราะข้อมูลที่มีไม่รอบด้าน ไม่มากพอ ต้องหาข้อมูลใหม่คิดใหม่ตัดสินใจใหม่ แต่ไม่ถือว่าคิดไม่เป็น



ที่มา : ดร.โกวิท วรพิพัฒน์

ใบงาน เรื่อง การคิดเป็น

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....

ให้นักเรียนตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

1. จงอธิบายหลักของคนคิดเป็น.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าตนเองมีลักษณะของคนคิดเป็นอย่างไร.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดมีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความ หากไม่มีลักษณะของคนคิดเป็นให้กาเครื่องหมาย X หน้าข้อความ

..... 3.1 สมควรเป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ซึ่งครอบครัวต้องการให้เรียนต่อด้านธุรกิจ เพื่อนำมาช่วยทำงานของครอบครัว ซึ่งสมควรอยากเรียนด้านศิลปะแต่ก็เลือกเรียน ตามความต้องการของครอบครัว

..... 3.2 สัมฤทธิ์เลือกเรียนต่อในมหาวิทยาลัยตามเพื่อนสนิท

..... 3.3 สมศักดิ์มีปัญหारेเรียนคณิตศาสตร์ไม่รู้เรื่อง จึงขอให้เพื่อนและครูสอนเพิ่มเติม

..... 3.4 สมชายเชื่อว่าในโลกนี้คนทำดีได้ดี คนทำชั่วได้ชั่ว

..... 3.5 สมฤทัยเกรงใจเพื่อนจึงออกไปเที่ยวนอกบ้านด้วย

กรณีศึกษา

ปัญหาที่ 1 เรื่องของนิตหน้อย

นิตหน้อยกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โปรแกรมการเรียนวิทยุ-คณิต การเรียนอยู่ในระดับปานกลาง นิตหน้อยไม่รู้ว่าจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วจะเข้าศึกษาต่อที่ไหนดี พ่อแม่ให้อิสระในการเลือก แต่มีข้อแม้ว่าไม่อยากให้ไปไกลบ้าน ช่วยนิตหน้อยคิดแก้ปัญหา...

ปัญหาที่ 2 เรื่องของแดงต้อย

แดงต้อยเข้ามาเรียนต่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในเมือง และพักในหอพักด้วยกันกับเพื่อนที่มาจากโรงเรียนเดียวกัน เพราะคิดว่าการอยู่ด้วยกันในกลุ่มเพื่อนจะทำให้รู้สึกอบอุ่น และสามารถช่วยเหลือกันได้ตลอดเวลา ทุก ๆ วัน เพื่อน ๆ จะรวมกันจับกลุ่มพูดคุยกันด้วยเรื่องสัพเพเหระมากมาย และแดงต้อยก็ถูกชักชวนให้เข้ากลุ่มด้วยทุกครั้งไป บางครั้งมีการนัดหมายกันออกไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ เมื่อเธอถูกคะยั้นคะยอ เธอก็อดไม่ได้ที่จะไปกับเขา ทั้ง ๆ ที่เป็นหน่วยงานที่ค้างอยู่ บางครั้งมีรายงานที่ถึงกำหนดจะต้องส่งครู แต่เธอก็ไม่กล้าที่จะปฏิเสธเพื่อน จนเป็นเหตุให้เธอต้องถูกทำโทษ และถูกล้อเลียนจากเพื่อนเป็นประจำว่า “แดงต้อย...ซ้า”

ปัญหาที่ 3 เรื่องของทรงพล

ทรงพลเป็นลูกชายคนเดียว ทั้งพ่อและแม่ของทรงพลเป็นหมออยู่ในโรงพยาบาลขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง ทั้งสองต้องการให้ทรงพลเป็นหมอเช่นเดียวกับตน แต่ทรงพลต้องการที่จะเป็นจิตรกรเช่นเดียวกับอาของเขา เป็นเหตุให้พ่อแม่ไม่พอใจมาก และจ้างครูคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ มาสอนพิเศษเขาทุกวัน ไม่เปิดโอกาสให้ทรงพลได้วาดรูปตามที่ใจรัก เขารู้สึกเครียดและหงุดหงิดมากที่ต้องทำตามความต้องการของพ่อแม่ และไม่รู้ว่าจะระบายความรู้สึกนี้ได้อย่างไร ผลการสอบครั้งที่ผ่านมา ทรงพลสอบวิชาคณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ได้คะแนนเฉลี่ย 0.5

ปัญหาที่ 4 เรื่องของเจษฎา

เจษฎาเป็นคนขยันและตั้งใจเรียนมาก เขาคิดว่าในอนาคตเขาอยากเป็นทหาร บ้านของเจษฎาอยู่ในชุมชนแออัดที่เต็มไปด้วยความวุ่นวาย นอกจากนี้เขายังต้องมีภาระดูแลน้อง ๆ ที่กำลังซุกซนอีกถึง 2 คน เขาแทบจะหาเวลาหรือสถานที่ที่สงบ ๆ ดูหนังสือไม่ได้เลยในแต่ละวัน สิ่งเหล่านี้ทำให้เขารู้สึกหงุดหงิดและมีผลต่อการเรียนของเขาตกต่ำลง

ใบงาน

เรื่อง ปัญหาที่มีทางออก

สมาชิกกลุ่ม 1. 4.
2. 5.
3. 6.

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาที่กลุ่มได้รับแล้วแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิดเป็นตามขั้นตอนที่กำหนดให้

การแก้ปัญหาด้วยกระบวนการคิดเป็น

ขั้นที่ 1 สำรวจปัญหา

.....

ขั้นที่ 2 หาสาเหตุของปัญหา

ข้อมูลตนเอง

.....

.....

ข้อมูลสังคม

.....

.....

ข้อมูลวิชาการ

.....

.....

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์ทางแก้ปัญหา

.....

.....

ขั้นที่ 4 ตัดสินเลือกทางแก้ปัญหา

.....

.....

ขั้นที่ 5 การปฏิบัติ

.....

เรื่อง สัมพันธ์ ผูกใจ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สำคัญ

ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและเกิดดุลยภาพ บุคคลต้องรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ส่วนช่องทางการสื่อสารที่จะทำให้ผู้อื่นรับรู้การสื่อสารของบุคคล สามารถทำได้ 2 ทาง คือ ด้วยวัจนภาษาและอวัจนภาษา

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.4 สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไป

3.4.6 ใช้ภาษาพูด ภาษากาย หรือสัญลักษณ์ในการสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

3.1 บอกวิธีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น

3.2 วิเคราะห์บุคลิกภาพของตนตามทฤษฎีของ TA

3.3 มีทักษะในการใช้คำพูดอย่างสร้างสรรค์

3.4 รู้วิธีการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยภาษาท่าทางในการสื่อสาร

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 นำเข้าสู่บทเรียนโดยยกสถานการณ์ ถ้านักเรียนต้องไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ซึ่งนักเรียนไม่รู้จากใครเลย นักเรียนจะอย่างไร และมีวิธีใดที่จะอยู่งานเลี้ยงอย่างสนุก

4.2 ขออาสาสมัครตอบคำถาม ครูกระตุ้นให้นักเรียนเห็นว่าในสังคมนักเรียนจะอยู่คนเดียวไม่ได้ ดังนั้นนักเรียนจะต้องรู้วิธีในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น

4.3 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

4.4 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี แล้วส่งตัวแทน ออกมานำเสนอหน้าห้อง

4.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีทำตนให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น และการนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

ชั่วโมงที่ 2

- 4.6 ทบทวนเรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจากชั่วโมงที่แล้ว
- 4.7 แจกแบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีการทำแบบสำรวจ เน้นให้นักเรียนได้สำรวจตนเองตอบตามความเป็นจริง
- 4.8 แจกเฉลยแบบสำรวจบุคลิกภาพ โดยให้นักเรียนตรวจคำตอบ
- 4.9 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ตามแบบ TA สรุปลงในใบงาน เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด
- 4.10 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปถึงบุคลิกภาพที่ได้จากทฤษฎี TA และนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

ชั่วโมงที่ 3

- 4.11 ขออาสาสมัครที่จะทำท่าทางตามที่กำหนดให้ เมื่ออาสาสมัครแสดงท่าทาง ให้สมาชิกในห้องทายความหมายจากลักษณะท่าทาง
 - คำสั่งที่ครูเตรียมให้อาสาสมัครทำท่าทาง
 - โบกมือ
 - กำมือ ยกหัวแม่มือขึ้น
 - ชูมือขึ้น 2 นิ้ว
 - ทำเสียงหัวเราะ
 - พูดคำว่า “น่ารำคาญจัง”
- 4.12 ครูสนทนากับนักเรียนว่า นักเรียนทายลักษณะที่อาสาสมัครทำได้ถูกต้อง เพราะลักษณะเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนพบเห็นและใช้การสื่อสารในการดำเนินชีวิต
- 4.13 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารที่มีสัมพันธภาพที่ดี
- 4.14 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง
- 4.15 ครูและนักเรียนช่วยกันเพิ่มเติมและสรุปทักษะของการสื่อสารที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

- 5.1 ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- 5.2 ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
- 5.3 แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA
- 5.4 ใบงาน เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด
- 5.5 ใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารที่มีสัมพันธภาพที่ดี
- 5.6 ใบงาน เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

ตอบได้ครบถ้วน

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นส่วนน้อย

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

ตอบถูก 3 สถานการณ์

ระดับคุณภาพ ดี

ตอบถูก 2 สถานการณ์

ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบถูก 1 สถานการณ์

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต

ทำครบถ้วนทั้ง 2 ข้อ

ระดับคุณภาพ ดี

ทำ 2 ข้อ แต่ไม่ครบถ้วน หรือ

ทำ 1 ข้อ และครบถ้วน

ระดับคุณภาพ พอใช้

ทำ 1 ข้อ และไม่ครบถ้วน

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		การสร้างสัมพันธภาพที่ดี	สร้างสรรค์คำพูด	ภาษาท่าทางในชีวิต	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ใบงาน	ระดับคุณภาพ ดี
มี ดีและพอใช้เท่านั้น	ระดับคุณภาพ พอใช้
มี ปรับปรุง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบความรู้ เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการของศาสตร์ที่ใช้ศิลปะสร้างความพอใจ รักใคร่ ศรัทธา เคารพนับถือ โดยแสดงพฤติกรรม ให้เหมาะสมทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อโน้มนำให้มีความรู้สึกใกล้ชิด เป็นกันเอง จูงใจให้ร่วมมือร่วมใจ ในอันที่จะบรรลุสิ่งซึ่งพึงประสงค์อย่างราบรื่น และอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข

องค์ประกอบที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพ มีดังนี้

1. **การติดต่อพูดคุย** ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้นขั้นแรก คือ การรู้จักเข้าไปทักทาย และพูดคุยกับคนที่เราต้องการจะสร้างสัมพันธภาพ
2. **มีประสบการณ์ร่วมกัน** คนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน มักจะมีเรื่องที่จะคุยกันได้ง่ายดาย เพราะทั้งสองฝ่ายมีบทสนทนาที่สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเปิดโอกาสให้คนทั้งคู่รู้จักกันมากยิ่งขึ้น
3. **ความเชื่อที่คล้ายกัน** ในการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกันมักจะเป็นมิตรที่ดีต่อกันแต่คนส่วนใหญ่ ก็จะมีนิสัยสบายอกสบายใจ ที่ได้อยู่ร่วมกับคนที่ให้การสนับสนุนแนวคิดของตนเอง

สิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

1. การเคารพนับถือกัน คือ การรู้จักและเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่
2. ความรับผิดชอบ คือ การที่เราสามารถดูแลตนเอง เป็นที่พึ่งพิงไว้เนื้อเชื่อใจของคนอื่นได้สามารถ แยกแยะถูกผิดได้
3. ความเข้าใจ คือ การรู้จักผู้อื่นโดยเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น
4. การสานต่อความสัมพันธ์ คือ ความพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ไว้ อดทนและตั้งใจ ที่จะแก้ปัญหาด้วยกัน โดยไม่เป็นฝ่ายรอให้อีกฝ่ายหนึ่งเริ่มต้นก่อน
5. การดูแลเอาใจใส่ คือ การคิดถึงความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งและพยายาม ปฏิบัติสิ่งดี ๆ ให้กัน

ใบงาน

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี

- สมาชิกกลุ่ม 1. 4.
2. 5.
3. 6.

ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

สถานการณ์ในห้องเรียน

ต้น : หญิงดินสอเราตกใต้โต๊ะเธอ หยิบดินสอให้เราหน่อย

หญิง : เราไม่ว่าง ชายอยู่ใกล้กว่าให้ชายหยิบเถอะ

1. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นหญิง นักเรียนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....
.....

การแสดงออกของหญิงเป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

ถ้านักเรียนเป็นหญิง นักเรียนจะอย่างไร

.....
.....

สถานการณ์ในโรงเรียน ครูกำลังถือหนังสือไปห้องพัก

หนึ่ง : ครูขา ให้นำช่วยถือของไปส่งห้องพักไหมคะ

ครู : ขอบใจหนูมากนะจ๊ะ ช่างเป็นคนมีน้ำใจมาก ครูอยากให้เป็นเพื่อน ๆ เอาเป็นตัวอย่างจัง

เจนกับไมค์ : ดูหนึ่งสิ ประจบเอาใจครูทำตัวเด่น น่าหมั่นไส้จัง

2. จากสถานการณ์ดังกล่าว ถ้านักเรียนเป็นเจนกับไมค์ นักเรียนจะพูดหรือแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....
.....

การแสดงออกของเจนกับไมค์เป็นการทำลายมิตรภาพหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

ถ้านักเรียนเป็นเจนนับไม่ถ้วน นักเรียนจะอย่างไร

.....

.....

3. ให้นักเรียนบอกถึงการสร้างและการรักษาสัมพันธภาพตามหัวข้อต่อไปนี้

ครอบครัว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้ใหญ่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสำรวจบุคลิกภาพการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ และสำรวจตนเองว่ามีความคิดเห็น ความรู้สึกและมีพฤติกรรม
อยู่ในระดับใด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนนที่ตรงกับลักษณะของตนเองมากที่สุด
โดยเริ่มจากระดับน้อยที่สุด (1) ไปจนถึงระดับมากที่สุด (7)

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
1. เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่							
2. เมตตา							
3. มีเหตุผล							
4. ซอບคาคคะเน							
5. เอาใจคนเก่ง							
6. ใจเร็วทันได้							
7. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น							
8. ซอບแสดงว่ารู้ดีกว่าคนอื่น							
9. ซอบการประเมิน							
10. ยึดถือข้อเท็จจริง							
11. แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ เสมอ							
12. ตามใจตนเอง							
13. ซอบใช้อำนาจ							
14. ยึดถือประเพณี							
15. ซอบค้นคว้าทดลอง							
16. ซอบหาแนวทางในการแก้ปัญหา							
17. ก้าวร้าว							
18. มีความคิดริเริ่ม							
19. ซอบแนะนำ							
20. ยอมรับฟังผู้อื่น							
21. มักคล้อยตามผู้อื่น							

ข้อความ	1	2	3	4	5	6	7
22. ชอบทำหัตถิ์เตียน							
23. มีความรอบคอบและใจเย็น							
24. ขี้อาย							
25. พิจารณาส่งต่าง ๆ โดยยึดถือข้อมูล							
26. มักมีข้อห้ามเสมอ							
27. มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง							
28. หาสาเหตุของปัญหา							
29. ไม่คงเส้นคงวา							
30. ใจอ่อน							

ให้นักเรียนนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อกรอกลงในตารางต่อไปนี้

หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน	หมายเลขข้อ	คะแนน
1		3		5	
2		4		6	
7		9		11	
8		10		12	
13		15		17	
14		16		18	
19		20		21	
22		23		24	
26		25		27	
29		28		30	
รวมคะแนน		รวมคะแนน		รวมคะแนน	
บุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P		บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ A		บุคลิกภาพแบบเด็ก C	

หมายเหตุ ข้อ 1, 2, 7 เป็นบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P บวก ข้อ 8, 13, 14, 19, 22, 26, 29 เป็นบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ P ลบ

ที่มา : ม.ร.ว.สมพร สุทัศน์ีย์. **มนุษยสัมพันธ์**. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร, 2548.

ใบงาน

เรื่อง สร้างสรรค์คำพูด

ให้นักเรียนวิเคราะห์คำพูดตามรูปแบบการสื่อสารตามทฤษฎีของ TA จากสถานการณ์ที่กำหนด

สถานการณ์ 1

นักเรียนต้องการออกไปหาเพื่อน และต้องขออนุญาตผู้ปกครอง

รูปแบบ P

รูปแบบ A

รูปแบบ C

สถานการณ์ 2

นักเรียนต้องการยืมสมุดงานของเพื่อน

รูปแบบ P

รูปแบบ A

รูปแบบ C

สถานการณ์ 3

นักเรียนส่งงานไม่ทันตามกำหนดเวลา

รูปแบบ P

รูปแบบ A

รูปแบบ C

ใบความรู้

เรื่อง การสื่อสารที่มีสัมพันธภาพที่ดี

ความหมายของการสื่อสาร

การสื่อสาร (Communication) คือ กระบวนการถ่ายทอดสารจากผู้ส่งสารผ่านสื่อต่าง ๆ ที่อาจเป็นการพูด การเขียน การแสดง การจัดกิจกรรม ฯลฯ ไปยังผู้รับสารอย่างมีวัตถุประสงค์ ทำให้เกิดการรับรู้ร่วมกันมีปฏิริยาตอบสนองต่อกัน สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับบริบททางการสื่อสาร เพื่อให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผล

ภาษาในฐานะเป็นเครื่องมือสื่อสาร การสื่อสารจะประสบผลสำเร็จได้จะต้องมีภาษาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ภาษาในฐานะเป็นเครื่องมือสื่อสาร จะมี 2 ลักษณะ คือ

1. **วัจนภาษา** คือ ภาษาถ้อยคำ ได้แก่ คำพูดหรือตัวอักษรที่กำหนดใช้ร่วมกันในสังคม ซึ่งหมายรวมทั้งเสียงและลายลักษณ์อักษร ภาษาถ้อยคำเป็นภาษาที่มนุษย์สร้างขึ้นอย่างมีระบบ มีหลักเกณฑ์ทางภาษาหรือไวยากรณ์ ซึ่งคนในสังคมต้องเรียนรู้และใช้ภาษาในการฟัง พูด อ่าน เขียน และคิด การใช้วัจนภาษาในการสื่อสารต้องคำนึงถึงความชัดเจนถูกต้องตามหลักภาษาและความเหมาะสมกับลักษณะการสื่อสาร, ลักษณะงาน, สื่อ และผู้รับสาร เป้าหมาย

2. **อวัจนภาษา** คือ ภาษาที่ไม่ใช้ถ้อยคำเป็นภาษาซึ่งแฝงอยู่ในถ้อยคำ กิริยาอาการต่าง ๆ ตลอดจนสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการแปลความหมาย เช่น น้ำเสียง การตรงต่อเวลา การยิ้มแย้ม การสบตา การเลือกใช้เสื้อผ้า ช่องว่างของสถานที่ กาลเวลา การสัมผัส ลักษณะตัวอักษร เครื่องหมาย วรรคตอน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้แม้จะไม่ใช้ถ้อยคำ แต่ก็สามารถสื่อความหมายให้เข้าใจได้ ในการสื่อสารมักมีอวัจนภาษาเข้าไปแทรกอยู่เสมอ อาจตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้

3. **ความสัมพันธ์ระหว่างวัจนภาษาและอวัจนภาษา** อวัจนภาษาไม่สามารถแยกเด็ดขาดจากวัจนภาษา ผู้ส่งสารมักใช้วัจนภาษาและอวัจนภาษาประกอบ เช่น บอกว่า “มา” พร้อมทั้งกวักมือเรียก เป็นต้น

วัจนภาษาและอวัจนภาษามีความสัมพันธ์กันดังนี้

1. ใช้อวัจนภาษาแทนคำพูด หมายถึง การใช้อวัจนภาษาเพียงอย่างเดียวให้ความหมายเหมือนถ้อยคำภาษาได้ เช่น กวักมือ ลั่นคิระะ เป็นต้น

2. ใช้อวัจนภาษาขยายความ เพื่อให้รับรู้สารเข้าใจยิ่งขึ้น เช่น พูดว่า “อยู่ในห้อง” พร้อมทั้งชี้มือไปที่ห้อง ๆ หนึ่ง แสดงว่าไม่ได้อยู่อีกห้อง

3. ใช้อวัจนภาษาย้ำความให้หนักแน่น หมายถึง การใช้อวัจนภาษาประกอบวัจนภาษาในความหมายเดียวกัน เพื่อย้ำความให้หนักแน่นชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น พูดว่าเสื้อตัวนี้ใช้ไหม พร้อมทั้งหยิบเสื้อขึ้นประกอบ

4. ใช้โวจภาษาเน้นความ หมายถึง การใช้โวจภาษายำบางประเด็นของวจนภาษาทำให้ความหมายเด่นชัดขึ้น เช่น พาดหัวหนังสือพิมพ์ ใช้ตัวอักษรตัวโตพิเศษ แสดงว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก

5. ใช้โวจภาษาขัดแย้งกัน หมายถึง การใช้ภาษาที่ให้ความหมายตรงข้ามกับวจนภาษาผู้รับสาร มักจะเชื่อถือสารจากวจนภาษาว่าตรงกับความรูสึกมากกว่า เช่น พูดว่า “โทรทัศน์จะที่ผมมาซ้ำ” ผู้รับสารตอบว่า “ไม่โทรทัศน์หรอกค่ะ” พร้อมกับมีสีหน้าบึ้งตึง ผู้ส่งสารก็รู้ได้ทันทีว่ายังโทรทัศน์อยู่

6. ใช้โวจภาษาควบคุมปฏิสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสาร หมายถึง การใช้กิริยาท่าทาง สายตา น้ำเสียง สร้างความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสาร เช่น การยิ้มแย้มแจ่มใส การแสดงความคิดเห็นที่ได้พบกัน วจนภาษามีผลในด้านการสร้างความรู้สึกรู้ได้มากกว่าวจนภาษา การใช้วจนภาษาจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ผู้ส่งสารและผู้รับสารจะต้องระมัดระวังถ้ารู้จักเลือกใช้โวจภาษาเพื่อเสริมหรือเน้นหรือแทนวจนภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้การสื่อสารสัมฤทธิ์ผลมากขึ้น

ทักษะในการสื่อสารที่ดี

1. การตั้งใจ ให้ความสำคัญต่อการส่งและรับสื่อ เช่น การพูดอย่างตั้งใจ การแสดงความสนใจ การสบตา การแสดงท่าทีกระตือรือร้นสนใจ เช่น การขยับตัวเข้าไปใกล้ การผงกศีรษะ แสดงความเข้าใจ เป็นต้น

2. การพูดทวนการสะท้อนคำพูด เป็นการแสดงความสนใจและความต้องการที่จะรู้เพิ่มเติม

3. การสะท้อนอารมณ์ที่อีกฝ่ายแสดงออกมา กลับไปให้ผู้สนั้นเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น

4. การสรุปความ ประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน

5. การซักเพิ่มเติมประเด็นที่สนใจ เพื่อหาความชัดเจนเพิ่มขึ้น

6. การแสดงท่าทีเปิดเผยเป็นมิตรของผู้ส่งสารโดยการแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของตนที่ไม่ใช่การขัดแย้ง หรือตำหนิ

7. การอธิบายแปลความหมายในประสบการณ์ที่อีกฝ่ายแสดงออก เพื่อให้เกิดความเข้าใจ รู้ในสิ่งที่มืออยู่นั้นมากขึ้น

8. การนำประเด็นที่ผู้ส่งสารพูดหรือแสดงออกด้วยท่าทาง ที่เกิดจากความขัดแย้ง สับสนายในของผู้ส่งสารเองกลับมา ให้ผู้ส่งสารได้เผชิญกับความขัดแย้ง สับสนที่มีอยู่ในตนเอง เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในตนเองเพิ่มขึ้น

ใบงาน เรื่อง ภาษาท่าทางในชีวิต

ให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์การใช้ภาษาในการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี

1. ให้นักเรียนบอกลักษณะการสื่อสารแบบวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและไม่ดี

การแสดงออกทาง คำพูดที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี	การแสดงออกทาง ลักษณะท่าทางที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

การแสดงออกทาง คำพูดที่สร้างสัมพันธภาพที่ไม่ดี	การแสดงออกทาง ลักษณะท่าทางที่สร้างสัมพันธภาพที่ไม่ดี
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

2. จากการพูดคุยกับคนใกล้ชิด (ครอบครัว, เพื่อน, บุคคลอื่น) คำพูดใดที่นักเรียนไม่อยากได้ยิน และท่าทางใดที่นักเรียนไม่อยากเห็น

คำพูดที่ไม่อยากได้ยิน	บุคคลที่พูด
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

ท่าทางใดที่ไม่อยากเห็น	บุคคลที่แสดงออก
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

เรื่อง รู้หน้าไม่รู้ใจ

เวลา 3 ชั่วโมง

1. สาระสำคัญ

การมีเพื่อนของวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะวัยของเขานั้นมีความสนใจ ต้องการคบเพื่อนวัยเดียวกัน ลักษณะเพื่อนที่เขาคบนั้น บอกได้ถึงความรู้สึกหรือลักษณะตัวตนของเขา เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายตนเอง ความต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ทำให้อาจจะมีปัญหาจากลักษณะของเพื่อน เช่น เพื่อนไม่จริงใจ นินทาว่าร้ายใส่กัน เพื่อนเห็นแก่ตัว เป็นต้น การช่วยให้เขาได้เรียนรู้จักคนมากขึ้น มีทักษะในการปฏิเสธ โดยไม่เสียมิตรภาพในกรณีที่เกิดผลเสียต่อตนเอง

2. จุดประสงค์ชั้นปี

3.4.5 รู้จักเลือกคบคน

3. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 3.1 วิเคราะห์ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นกับการคบเพื่อน
- 3.2 รู้วิธีการวางตนในสถานการณ์การคบเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม
- 3.3 ปฏิบัติตนตามบทบาททางเพศได้อย่างเหมาะสมกับวัย
- 3.4 มีทักษะในการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1

4.1 อ่านข่าวจากหนังสือพิมพ์ เรื่อง นักเรียนหญิงถูกลอก เพื่อนลอกเพื่อนร่วมชั้น ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ให้นักเรียนฟังแล้วซักถามความคิดเห็นของนักเรียน

4.2 ให้นักเรียนยกตัวอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่นที่มีปัญหาปัจจุบัน เนื่องจากการคบเพื่อน ที่นักเรียนได้พบเห็นหรือตามที่นักเรียนได้ปฏิบัติ

4.3 นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ครุ่นข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่น ให้นักเรียนได้ศึกษาแล้วตอบคำถามในใบงาน เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน พร้อมนำเสนอผลงานแก่สมาชิกในห้องเรียน

4.4 ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง การคบเพื่อน

4.5 ครูกับนักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางในการเลือกคบเพื่อนและไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในสังคมปัจจุบัน

ชั่วโมงที่ 2

4.6 ทบทวนพฤติกรรมของวัยรุ่นในการคบเพื่อนจากชั่วโมงที่แล้ว

4.7 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ทำใบงาน เรื่อง ช่วยกันคิด แล้วนำเสนอสมาชิกในห้อง

4.8 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเลือกคบคน

4.9 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปแนวทางการเลือกคบเพื่อนโดยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ชั่วโมงที่ 3

4.10 ทบทวนลักษณะที่เพื่อนชอบจากชั่วโมงที่แล้ว

4.11 สนทนากับนักเรียนโดยตั้งคำถาม “เวลาที่เพื่อนชวนไปเที่ยว แต่นักเรียนไม่อยากไป นักเรียนมีวิธีการทำอย่างไรบ้าง”

4.12 นักเรียนศึกษาใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

4.13 นักเรียนเข้ากลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษา และตอบคำถามในใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน พร้อมตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้อง

4.14 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปทักษะการปฏิเสธตามขั้นตอนและตามสถานการณ์โดยนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

5. สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้

5.1 ขาวหนังสือพิมพ์ เรื่อง นักเรียนหญิงถูกลอก

5.2 ใบงาน เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

5.3 ใบความรู้ เรื่อง การคบเพื่อน

5.4 ใบงาน เรื่อง ช่วยกันคิด

5.5 ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการเลือกคบคน

5.6 ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

5.7 ใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.1.2 สรุประดับคุณภาพการปฏิบัติงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

- แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

ตอบได้ 3 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบได้ 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.2 ใบงาน เรื่อง ช่วยกันคิด

บอกวิธีการได้ 4 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ดี
บอกวิธีการได้ 2-3 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ พอใช้
บอกวิธีการได้ 1 สถานการณ์	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

6.3.3 ใบงาน เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน

ตอบได้ถูกต้อง 2 ข้อ	ระดับคุณภาพ ดี
ตอบได้ถูกต้อง 1 ข้อ	ระดับคุณภาพ พอใช้
ตอบไม่ถูกต้อง	ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

7. แหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมสำหรับครู

-

แบบบันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานรายบุคคล

คำชี้แจง บันทึกระดับคุณภาพการปฏิบัติงานแต่ละใบงานลงในช่องแล้วสรุประดับคุณภาพตามเกณฑ์

ที่	ชื่อ-สกุล	ระดับคุณภาพการปฏิบัติงาน			สรุประดับคุณภาพ
		การคบเพื่อน	ช่วยกันคิด	ทักษะการปฏิเสธ	

เกณฑ์การพิจารณา

ดี 3 ใบงาน

ระดับคุณภาพ ดี

มี ดีและพอใช้เท่านั้น

ระดับคุณภาพ พอใช้

มี ปรับปรุง

ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ข่าวจากหนังสือพิมพ์

เรื่อง นักเรียนหญิงถูกหลอก

สุดแสบ นักเรียน 18 ปี ปลอมเป็นผู้หญิงทางอินเทอร์เน็ตผ่านเว็บไซต์ดัง หลอกเพื่อนร่วมชั้นกว่า 30 คน ก่อนแบล็กเมล์ให้ร่วมรักกับเพื่อนชาย ชูจะเปลี่ยนภาพหน้า “เดลี เทเลกราฟ” รายงานเมื่อวันที่ 5 ก.พ. ว่า เกิดคดีนายแอนโธนี่ สตาเซล นักเรียนสหรัฐได้แบล็กเมล์เพื่อนร่วมชั้นกว่า 31 คน ชูจะเปลี่ยนภาพหน้าของพวกเขา โดยนายสตาเซลได้ปลอมเป็นผู้หญิงในเว็บไซต์ “เฟสบุ๊ก” และหลอกเหยื่อ ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียนของเขาให้ส่งภาพเปลือยมาให้ ก่อนที่เขาจะมีความหมายคือมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชาย โดยชูว่าหากไม่ทำจะนำรูปเปลือยไปแฉทางอินเทอร์เน็ต ทำให้เหยื่อบางรายต้องปฏิบัติตาม รายงานระบุว่าเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นปี 2007 จนถึงเดือน พ.ย. เหยื่อของนักศึกษาวิศวกรายนี้มีอายุตั้งแต่ 15-18 ปี ขณะที่เจ้าตัวถูกจับกุม และตั้งข้อหา 5 กระทั่ง นอกจากนี้ตำรวจยังพบว่าเขายังบันทึกภาพเปลือยของเพื่อนนักศึกษาในโทรศัพท์มือถือด้วย

ขอบคุณเนื้อหาข่าวจาก มติชน

ใบงาน

เรื่อง วัยรุ่นกับการคบเพื่อน

สมาชิกกลุ่ม 1. 4.
2. 5.
3. 6.

ให้นักเรียนอ่านข่าว แล้วตอบคำถามตามประเด็นต่อไปนี้

ข่าวนักเรียนหนีเที่ยว

ตำรวจพบนักเรียนชายหญิงหนีเที่ยวมั่วสุมที่เขาดินกว่า 30 คน จึงนำมอปรและทำประวัติ ก่อนให้ผู้ปกครองมารับตัวกลับ

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า (5 ส.ค.) เมื่อเวลา 13.00 น. พ.ต.ท.ศยาม อินทร์สุวรรณ์ โส.งานสืบสวน กก.ตส.บช.น. นำกำลังนักเรียนนายร้อยตำรวจ ชั้นปีที่ 1-3 กว่า 50 นาย ระดมกวาดค้นเด็กนักเรียนที่หนีเรียน มามั่วสุมตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น สวนสัตว์ดุสิต เขวงและเขตดุสิต กทม. และตามสวนสาธารณะต่าง ๆ ก่อนนำนักเรียนทั้งหมด ชายและหญิงอายุต่ำกว่า 18 ปี กว่า 30 คนมาที่ กก.ตส.บช.น.

พ.ต.ท.ศยาม กล่าวว่า สืบเนื่องจากประชาชนและอาจารย์โรงเรียนต่าง ๆ ได้ประสานเข้ามาว่า มีกลุ่มนักเรียนพากันไปจับกลุ่มเที่ยวเล่นและมั่วสุมตามสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เขาดิน และไม่ยอมไปโรงเรียน ซึ่งวันนี้จึงนำกำลังไปตรวจสอบที่เขาดิน ทำให้สามารถนำตัวนักเรียนหลายโรงเรียน กว่า 30 คน ก่อนนำตัวมอปรว่ากล่าวพร้อมทำประวัติ จากนั้นเรียกผู้ปกครองมารับตัวกลับ โดยจะระดมกำลังนักเรียน นายร้อยตำรวจมาช่วย เนื่องจากกำลังตำรวจ กก.ตส.บช.น. ไม่เพียงพอ และตระเวนไปตรวจตามสถานที่ ซึ่งคาดว่าเป็นแหล่งมั่วสุมของนักเรียน

ประเด็นคำถาม

1. จากข่าวนักเรียนคิดว่าอิทธิพลของเพื่อนเป็นอย่างไร

.....

.....

2. ปัจจุบันวัยรุ่นมีพฤติกรรมคบเพื่อนอย่างไร

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของวัยรุ่นมีปัญหาคือสิ่งใดอย่างไร

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง การคบเพื่อน

ปัญหาเรื่องการคบเพื่อน แม้จะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพทางกาย แต่ก็ยังเป็นหัวใจของการนำไปสู่ปัญหาต่อเนื่องมากมาย รวมทั้งปัญหาทางร่างกายและจิตใจที่จะกล่าวถึงต่อไป

วัยรุ่นเป็นวัยที่เบิกบาน สนุกสนาน มีความคิดความเห็นของตนเองมากขึ้น มีการพบปะเพื่อนฝูงต่าง ๆ ในโรงเรียนมากมาย ทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกหรือเสียหายอย่างไร ที่จะมีเพื่อนเพศตรงข้าม ถ้าอยู่ในกรอบแห่งการคบหาสมาคม เช่น เพื่อนสนิทที่มีความหวังดีต่อกันและกัน คำแนะนำซึ่งเป็นกฎตายตัวหรือเป็นหลักการในการคบเพื่อนคงไม่มีชัดเจน แต่จะอยู่บนพื้นฐานของความพอดี หรือความสมดุลที่แต่ละคนแต่ละครอบครัวจะต้องปรับเข้าหากัน ทั้งนี้ทั้งนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ

1. ตัวของท่านต้องไม่เสียหาย หมายถึง เพื่อนนั้นต้องไม่นำสิ่งที่ไม่ดีมาสู่ท่าน ไม่ว่าจะเป็นยาเสพติด สุรา บุหรี่ การเที่ยวเตร่ดึกดื่นที่มีผลต่อสุขภาพกายของท่าน ตลอดจนการดื่มสุราหรือเบียร์เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุจากการจราจร บางครั้งรุนแรงจนถึงกับการเสียชีวิตก็มีขึ้นได้บ่อย ๆ การชักจูงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีโอกาสที่จะทำให้ท่านติดโรคเอดส์ได้

2. การเรียนต้องไม่เสียหาย หมายถึง การคบเพื่อนนั้นต้องไม่ขโมยเวลา หรือนำเอาความสนใจออกไปจากการศึกษาเล่าเรียนที่เป็นเป้าหมายหลักและมีความสำคัญอย่างยิ่งในวัยของท่าน ในทางตรงข้าม การคบเพื่อนที่ดีน่าจะชักจูงกันหรือส่งเสริมให้กันและกัน เพื่อการศึกษาเล่าเรียนได้ดียิ่งขึ้น

3. คุณพ่อคุณแม่หรือผู้ปกครองต้องไม่ทุกข์ทรมานกับการคบเพื่อน หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่เกิดจากการคบเพื่อน ท่านต้องพิจารณาให้เหมาะสม ท่านต้องไม่เปรียบเทียบกับครอบครัวของคนอื่น ๆ ความเห็นต่าง ๆ ของพ่อแม่หรือผู้ปกครองของท่าน และของเพื่อน ๆ ท่าน จะเหมือนกันคงเป็นไปได้ไม่ได้ ทำไมเพื่อนถึงไปได้ กลับดึกได้ ไปค้างคืนกับเพื่อนได้ แต่ท่านไม่สามารถทำได้ แต่ละครอบครัวจะมีความแตกต่างกัน ตัวท่านเองนั่นแหละ ที่จะต้องเข้าใจความไม่เหมือนกันตรงนี้ของแต่ละครอบครัว แล้วท่านจะไม่นำความทุกข์ใจมาสู่พ่อแม่หรือผู้ปกครองของท่านอย่างแน่นอน

ที่มา : <http://www.bangkokhealth.com>

ใบงาน เรื่อง ช่วยกันคิด

สมาชิกกลุ่ม 1. 4.
2. 5.
3. 6.

ให้นักเรียนบอกวิธีปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศในสถานการณ์ต่อไปนี้

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนดื่มเหล้าในงานเลี้ยง

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนนอนค้างคืนที่บ้าน

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์เพื่อนต่างเพศชวนดูหนังเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการคบคน

การเลือกคบคนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะมีผลทำให้อนาคตของเรารุ่งโรจน์หรือตกต่ำได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การไม่คบหาสมาคมกับคนพาลเป็นมงคลของชีวิต เพราะคนพาลมักคิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดีเป็นปกติ ชอบชักนำไปในทางที่ผิด ผู้ที่เข้าใกล้จึงมักมีความเห็นผิดตามไปด้วย ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต จึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากคนพาล

ข้อคิดในการคบเพื่อน

1. การเลือกคบเพื่อน

ต้องรู้จักแยกแยะว่าเพื่อนคนใดเป็นคนดี เพื่อนคนไหนเป็นคนไม่ดี ควรเลือกคบแบบสนิสนม หรือเป็นเพื่อนแท้กับคนดี เพราะเพื่อนจะชักนำไปในทางที่ดีได้ ส่วนเพื่อนที่เป็นคนไม่ดีก็คบกันเพียงผิวเผิน ไม่ควรไปสนิสนมด้วย และหากเป็นไปได้ควรเตือนเขาปรับตัวเป็นคนดี ถ้าทำไม่ได้ควรหลีกเลี่ยงที่จะคบด้วย ถ้าคบคนไม่ดีเขาอาจมองว่าเราไม่ดีไปด้วย และเพื่อนที่ไม่ดีนี้จะชักชวนเราไปในทางที่ไม่ดี เช่น ชักชวนไปเล่นเกม ชักชวนไปเสพยาเสพติด หรือทะเลาะวิวาท ชักชวนไปในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

2. การรู้จักปฏิเสธ

จะต้องไม่ใจอ่อน หรือหลงเชื่อคำชักชวน เมื่อเพื่อนจะพาเราไปในทางที่ไม่ดี เช่น หนีเรียน เที่ยวกลางคืน เล่นการพนัน สูบบุหรี่ เป็นต้น ในการพูดปฏิเสธนั้นอาจพูดแบบที่เล่นทีจริง ถ้าไม่ได้ผล เพื่อนยังคงต้องอยู่อาจพูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นและมั่นคง หรืออ้างว่าพ่อแม่ห้ามไม่ให้ไป อย่างไรก็ตามในเรื่องนี้เราต้องใจแข็ง อย่าเกรงใจเพื่อน เพราะมิฉะนั้นเราอาจได้รับความเดือดร้อน และอาจเดือดร้อนไปถึงพ่อแม่ได้

การปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศ ดังต่อไปนี้

1. เป็นคู่สนทนาที่ดี เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดีในการสนทนา ควรจะเริ่มต้นด้วยสิ่งที่คุณสนใจ ภูมิใจ ใฝ่ถามเรื่องที่เขาทำสำเร็จ หลีกเลี่ยงเรื่องอันเป็นปมด้อยของเขา ไม่จู้จิกจิกินหา
2. เป็นผู้ที่มีกิริยามารยาทดี มีความอดทนอดกลั้น ผู้หญิงโดยมากมักจะเจ้าอารมณ์ โดยเฉพาะก่อนมีประจำเดือน จึงควรระวังและควบคุมอารมณ์ของตน ควรใช้เหตุผลในการตัดสินใจ
3. ตรงต่อเวลา ไม่ควรไปเที่ยวกับผู้ชายให้เกินเวลาหรือบ่อยครั้ง
4. ควรวางตัวต่อกันเยี่ยงสุภาพบุรุษและสุภาพสตรี ให้เกียรติกันและกัน ไม่ควรตามใจผู้ชาย ให้เขาล่วงเกินให้เสียหายเป็นที่ครหานินทา ไม่ควรพาไปในที่ไม่ควร หรือที่ที่จะเป็นโอกาสให้เกิดความเสียหายได้ง่ายแม้เขาจะรักจริง

ลักษณะของวัยรุ่นที่เพื่อนต่างเพศชอบ

นักจิตวิทยาผู้หนึ่ง ได้ศึกษาความคิดเห็นของวัยรุ่นชายต่อลักษณะของวัยรุ่นหญิงที่เขาชอบ และศึกษาความคิดเห็นของวัยรุ่นหญิงต่อวัยรุ่นชายที่เขาชอบได้ข้อมูล ดังนี้

ลักษณะเพื่อนหญิงที่วัยรุ่นชายชอบ	ลักษณะเพื่อนชายที่วัยรุ่นหญิงชอบ
- บุคลิกดี - สะอาด - แต่งตัวประณีต - สุภาพเรียบร้อย - ไม่ก้าวร้าว ดื้อดิ่ง - ไม่แสดงตัวจนเกินพอดี - พูดดี ไม่ซ้อายเกินไป - มีความเป็นผู้ใหญ่	- ทำทางดี หล่อไม่จำเป็น - มีระเบียบ สะอาด - แต่งตัวสะอาด - เฉียบแหลม มีเหตุผล - สุภาพต่อผู้หญิงและต่อคนทั่วไป - มีความเป็นผู้ใหญ่ - มีอารมณ์ขันบ้าง ไม่ซ้อาย - ไม่วางโต แต่เป็นผู้ใหญ่สมอายุ

ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนต้องเคารพกันและกัน ในความต้องการซึ่งแตกต่างกัน การปฏิเสธที่ได้ผลมักเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลในแง่ลบตามมา และมักเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวน เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท

เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนกรานการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเลียงจากเหตุการณ์ไป
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ข้อควรระวัง

ในการปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและคำพูดที่จริงจังหรือเดินออกจากสถานการณ์ไป อาจจะทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนที่ดีเสียไป สิ่งที่สำคัญคือ ควรระวังการโกรธหรือความรำคาญ อาจใช้คำต่อรองด้วยคำสุภาพ พร้อมกล่าวขอโทษที่มีการปฏิเสธ ที่สำคัญคือ ต้องมีการควบคุมตนเอง ความรู้สึก

ตัวอย่างขั้นตอนปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำพูด
1. อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล	- ฉันกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า
2. การขอปฏิเสธ	- ขอไม่ไปนะเพื่อน
3. การขอความเห็นชอบ	- เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...ขอขอบคุณเธอมากเลย
4. เมื่อถูกเข้าชี้หรือสปรมาทเลือกวิธีต่อไปนี้	
4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง	- ไม่ได้ดีกว่า เราขอกลับก่อนนะ (เดินออกจากเหตุการณ์)
4.2 การต่อรอง	- เอาอย่างนี้ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเรากี่แล้วกัน
4.3 การผัดผ่อน	- ฉันต้องไปแล้ว ไว้วันหลังก็แล้วกันนะ (เดินออกจากเหตุการณ์)

ใบงาน

เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน

สมาชิกกลุ่ม 1. 4.
 2. 5.
 3. 6.

ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา แล้วตอบคำถามในประเด็นต่อไปนี้

กรณีศึกษา

ชายกับนัทเป็นเพื่อนเรียนหนังสือห้องเดียวกัน ตอนเย็นหลังเลิกเรียนแล้ววันหนึ่ง...

ชาย : นัทวันนี้มีหนังสือใหม่เข้ามาฉายแล้ว เราไปดูกันนะ

นัท : ไม่ได้หรอก เราบอกแล้วว่าวันนี้เราจะรีบกลับบ้าน ไว้วันหลังก็แล้วกันนะ

ชาย : นัทก็โทรไปบอกแม่สิ

นัท : เราเป็นห่วงแม่ วันนี้พ่อก็ไม่อยู่บ้าน ขอไม่ไปละกัน นายคงไม่ว่าอะไรนะ

ชาย : ไม่เป็นไร เราเข้าใจ แต่เสียดายจัง

นัท : ขอบคุณนะที่ชวนเรา ไว้โอกาสหน้าค่อยไปด้วยกันนะ

1. ให้นักเรียนวิเคราะห์ตามหัวข้อต่อไปนี้

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำพูดจากกรณีศึกษา
1. บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล	
2. ขอปฏิเสธ	
3. ถามความเห็น	

2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

สถานการณ์ : เพื่อนชวนไปเที่ยวคาราโอเกะ

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ : เพื่อนชวนโดดเรียน

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ : เพื่อนชวนไปเดินห้างสรรพสินค้าแต่เราอยากอ่านหนังสือ

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

สถานการณ์ : เพื่อนต่างเพศชวนไปเที่ยวบ้าน

นักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

.....

.....

.....

.....

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายชินภัทร ภูมิรัตน
นางเบญจลักษณ์ น้ำฟ้า
นางสาววิณา อัศวธรรม

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

คณะทำงาน จัดทำต้นร่างเอกสาร

นางสาววิณา อัศวธรรม
นางธนิมา เจริญสุข
นางวัฒนา คล่องดี
นางวิลาวลัย พัวศิริ
นางภาณี คงยะฤทธิ
นายธีระวัฒน์ ชัยยุทธยรรยง
นางปรานอม ประทีปหี
นางสาวสมพิศ วงษ์เทียม
นางสาวสรเสริญ สุวรรณ
นายเกรียงศักดิ์ คัมภีระ
นางสาวเน่งน้อย คล้ายทอง
นางระเบียบ แก้วรสสูตร
นางสาวทิพย์พัลย์ พูลสารกิจ
นางประทีน งามพร้อม
นางสุภาพ แก้วบัว
นายสมพร ทองศรีจันทร์
นางมลฤดี แก้วเหมือน
นายเกรียงศักดิ์ ทองศรีมะตัน
นางวรรณศรี วรรณพงศ์เจริญ

ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
ข้าราชการบำนาญ
ข้าราชการบำนาญ
ข้าราชการบำนาญ
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.ลพบุรี เขต 1
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สิงห์บุรี
ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.นครราชสีมา เขต 7
ครูโรงเรียนวัดธรรมนิกราม สพป.ลพบุรี เขต 1
ครูโรงเรียนอนุบาลทัพทัน สพป.อุทัยธานี เขต 1
ครูโรงเรียนบ้านน้ำรอย สพป.อุทัยธานี เขต 2
ครูโรงเรียนชุมชนวัดพระปรางค์วิชัยวิทยา สพป.สิงห์บุรี
ครูโรงเรียนวัดพรหมสาคร สพป.สิงห์บุรี
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งมะขาม สพป.สงขลา เขต 2
ครูโรงเรียนนิเขิธรชม สพป.สงขลา เขต 2
ครูโรงเรียนวัดบ้านทุ่งสว่าง สพป.นครราชสีมา เขต 7
ครูโรงเรียนบ้านโคกหินฮาง สพป.นครราชสีมา เขต 7

คณะทำงาน ปรับปรุงเอกสาร ครั้งที่ 1

นางสาววิณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางธนิมา เจริญสุข	รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางวัฒนา คล่องดี	ศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญ ข้าราชการบำนาญ
นางปรานอม ประทีปทวี	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพม. เขต 5
นางสาวสมพิศ วงษ์เทียม	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางสาวสรเสรีญ์ สุวรรณ	ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สพป.สิงห์บุรี
นางสาวร่าจวน นิซเปียม	ครูโรงเรียนวัดข่อย สพป.สิงห์บุรี
นางกัญหา เอี่ยมละออ	ครูโรงเรียนวัดพรหมสาคร สพป.สิงห์บุรี
นางประทีน งามพร้อม	ครูโรงเรียนชุมชนวัดพระปรางค์ฯ สพป.สิงห์บุรี
นางสุวรรณา ตั้งพิศิษฐ์โยธิน	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางนันทนา บุญคุ้มครอง	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางจินตนา แยมยิ้ม	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1
นางรันทม คำขามา	ครูโรงเรียนเมืองใหม่ฯ สพป.ลพบุรี เขต 1

บรรณาธิการต้นฉบับ

นางสาววิณา อัครธรรม	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
นางสาวจิระวรรณ ปักกัดตั้ง	นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

ออกแบบภาพปก

นายชูเกียรติ เกิดอุดม	นักวิชาการศึกษาชำนาญการ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา
-----------------------	---