

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
วุฒิการศึกษา
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน
รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ดุสิตบัณฑิต (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อดีตอาจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
จังหวัดพิษณุโลก
ข้าราชการบำนาญ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
จังหวัดพิษณุโลก
2. ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
วุฒิการศึกษา
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน
อาจารย์เยาวลักษณ์ ศรีนวล
ครุศาสตรบัณฑิต (ปฐมวัย) วิทยาลัยครูเชียงใหม่
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ครูชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนชุมชนวัดท่าเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
3. ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
วุฒิการศึกษา
ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน
อาจารย์ดลฤดี บุญชู
ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (การแนะแนว)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
อาจารย์ประจำศูนย์บริการจิตวิทยาและแนะแนว
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน กรุงเทพมหานคร

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 4. ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
วุฒิการศึกษา | <p>อาจารย์ตามพงษ์ วงษ์จันทร์
 ครุศาสตรบัณฑิต (การศึกษาปฐมวัย)
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
 ศิษศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนว)
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช</p> |
| ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน | <p>นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ
 ฝ่ายแนะแนวการศึกษา สำนักบริการการศึกษา
 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี</p> |
-
- | | |
|----------------------------------|---|
| 5. ชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
การศึกษา | <p>อาจารย์สุประภา ร่วมชัยภูมิ
 ศิษศาสตรบัณฑิต (การประถมศึกษา) มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 ศิลาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว)
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์</p> |
| ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน | <p>อาจารย์ประจำศูนย์ให้คำปรึกษาฝ่ายกิจการนักศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีปทุม บางเขน กรุงเทพมหานคร</p> |

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ

แบบประเมินความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแบบวัด

โครงสร้างแบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

1. จิตสำนึก หมายถึง ภาวะที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึก ความคิดของจิตในการตระหนักถึงการเรียนรู้ของนักเรียน เกิดจากวิธีการกระตุ้นให้ตื่นตัวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและวิธีการแก้ไขตลอดจนการฝึกปฏิบัติให้เกิดการสืบค้นหาองค์ความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อไป จิตสำนึกต่อการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 ความมีวินัยในการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตนเองและผู้อื่น ได้แก่

- 1.1.1 เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของครู
- 1.1.2 สนใจและตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน
- 1.1.3 มีสมาธิจดจ่อกับการเรียน
- 1.1.4 วางแผนการเรียนล่วงหน้า
- 1.1.5 ใช้เวลาให้คุ้มค่ากับการเรียนในแต่ละวัน
- 1.1.6 อดทนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อการเรียน

1.2 ความกระตือรือร้นในการเรียน หมายถึง ความสนใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ เอาใจใส่และตั้งใจใฝ่เรียนรู้ใฝ่เรียน หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับตนเองอยู่เสมอ ทำงานอย่างกระปรี้กระเปร่า ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ได้แก่

- 1.2.1 ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที
- 1.2.2 เมื่อมีข้อสงสัยในบทเรียนรีบถามครู
- 1.2.3 ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนอยู่เสมอ
- 1.2.4 ยอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น
- 1.2.5 อาสาช่วยงานส่วนรวมเมื่อครูต้องการ
- 1.2.6 ดำเนินถึงอนาคตการเรียนโดยไม่ดำเนินชีวิตไปวันวัน

1.3 ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน หมายถึง ลักษณะการกระทำที่แสดงออกถึงความพากเพียรพยายามด้านการเรียน ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างแน่วแน่ มีความพยายามที่จะทำงานทุกอย่างให้สำเร็จ ได้แก่

- 1.3.1 ทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ย่อท้อ
- 1.3.2 ทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน
- 1.3.3 ส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่กำหนด
- 1.3.4 ทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนแล้ว
- 1.3.5 ค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ครูสอน
- 1.3.6 กำหนดเป้าหมายในการเรียนไว้ชัดเจน

2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียดรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน ได้แก่

- 2.1.1 เข้าเรียนและเลิกเรียนตามเวลา
- 2.1.2 ตั้งใจเรียนไม่คุยหรือเล่นระหว่างที่ครูสอน
- 2.1.3 มีอุปกรณ์การเรียนครบ
- 2.1.4 จัดบันทึกเนื้อหาขณะที่ครูสอน
- 2.1.5 ไม่สร้างปัญหารบกวนเพื่อนร่วมห้อง
- 2.1.6 ไม่ทำกิจกรรมอื่นใดในชั่วโมงเรียน

2.2 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน ได้แก่

- 2.2.1 มาถึงโรงเรียนทันเวลาที่กำหนด
- 2.2.2 เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
- 2.2.3 ศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต
- 2.2.4 หากขาดเรียนไปมีการติดตามงานหรือการบ้านจากเพื่อน
- 2.2.5 ให้ความร่วมมือการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย
- 2.2.6 เลือกคบเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนรู้

2.3 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน ได้แก่

2.3.1 แบ่งเวลาสำหรับการเรียนและงานบ้าน

2.3.2 ศึกษาบทเรียนล่วงหน้า

2.3.3 ทำการบ้านให้เสร็จด้วยตนเอง

2.3.4 เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ

2.3.5 จัดตารางเรียนให้พร้อมทุกวัน

2.3.6 พักผ่อนให้เพียงพอและไม่นอนดึก

แบบประเมินความคิดเห็น ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแบบวัด

คำชี้แจง โปรดพิจารณานิยามองค์ประกอบของแบบสอบถามที่จะใช้กับงานแนะแนวในโรงเรียน
คือนักเรียนผู้รับบริการแนะแนว กรุณาทำเครื่องหมายตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามวัดตรงกับนิยามปฏิบัติการ
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามวัดตรงกับนิยามปฏิบัติการ
- 1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามวัดไม่ตรงกับนิยามปฏิบัติการ

ข้อที่	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
องค์ประกอบที่ 1 จิตสำนึกความมีวินัยในการเรียน					
1.	ข้าพเจ้าเชื่อฟังสิ่งที่ครูสอนและปฏิบัติตามคำแนะนำเสมอ				
2.	การตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอนเป็นเรื่องยากเพราะข้าพเจ้าไม่สนใจ				
3.	ข้าพเจ้ามีสมาธิกับการเรียนทุกครั้งเมื่อเข้าห้องเรียน				
4.	ข้าพเจ้าไม่เคยวางแผนการเรียนเพราะไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต				
5.	ข้าพเจ้าใช้เวลากับการเรียนในแต่ละวันอย่างคุ้มค่าไม่เสียเวลาไปเปล่าเปล่า				
6.	ข้าพเจ้ามุ่งมั่นต่อการเรียนและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนเสมอ				
องค์ประกอบที่ 2 จิตสำนึกความกระตือรือร้นในการเรียน					
7.	เมื่อครูสั่งงานหรือการบ้าน ข้าพเจ้าจะยังไม่รีบทำเพราะต้องใช้เวลา				
8.	หากไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัยในบทเรียน ข้าพเจ้าไม่กล้าถามครู				
9.	ข้าพเจ้าจะแก้ไขงานหรือการบ้านให้ดีขึ้นหลังจากได้รับคำแนะนำจากครู				

ข้อที่	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
10.	ข้าพเจ้ายอมรับความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะจากเพื่อนหรือครูเสมอ				
11.	เมื่อครูต้องการอาสาสมัครช่วยงานส่วนรวม ข้าพเจ้าเต็มใจช่วยทุกครั้ง				
12.	ข้าพเจ้าไม่เคยนึกถึงอนาคตการเรียนโดย ดำเนินชีวิตไปวันวัน				
องค์ประกอบที่ 3 จิตสำนึกความขยันหมั่นเพียรในการเรียน					
13.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครู โดยไม่ย่อท้อ				
14.	ข้าพเจ้าทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็น เวลานาน เพื่อให้งานสำเร็จ				
15.	ข้าพเจ้าไม่สามารถส่งงานหรือการบ้านได้ ตามเวลาที่ครูกำหนด				
16.	ข้าพเจ้ามีเวลาทบทวนบทเรียนหลังจากที่ เรียนแล้วเสมอ				
17.	ข้าพเจ้าจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม นอกเหนือจากบทเรียนที่ครูสอน				
18.	ข้าพเจ้าได้กำหนดเป้าหมายในการเรียนของ ข้าพเจ้าไว้ชัดเจน				
องค์ประกอบที่ 4 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน					
19.	ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนและเลิกเรียนตามเวลาที่ กำหนดเสมอ				
20.	หากไม่เข้าใจที่ครูสอนข้าพเจ้าจะพุดคุยหรือ เล่นกับเพื่อน				
21.	เพื่อน ๆ จะมีอุปกรณ์การเรียนครบแต่ ข้าพเจ้าไม่มี				
22.	ข้าพเจ้าจดเนื้อหาสิ่งที่ครูสอนลงในสมุด เรียนทุกครั้ง				

ข้อที่	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
23.	ข้าพเจ้าไม่สร้างปัญหาหรือรบกวนเพื่อนร่วม ห้องขณะที่เรียน				
24.	ข้าพเจ้ามักเอางานของวิชาอื่นมาทำใน ชั่วโมงเรียน				
องค์ประกอบที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน					
25.	ข้าพเจ้ามาถึงโรงเรียนทันเวลากิจกรรมเข้า แถวเคารพธงชาติทุกวัน				
26.	ข้าพเจ้าเข้าห้องสมุดเพื่อค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม จากที่ครูสอน				
27.	เมื่อเข้าใช้อินเตอร์เน็ตข้าพเจ้ามักไม่สนใจ เปิดดูเรื่องการเรียน				
28.	หากขาดเรียนไปข้าพเจ้าจะติดตามงานหรือ การบ้านจากเพื่อนเสมอ				
29.	ข้าพเจ้าไม่ชอบทำงานกับเพื่อนจึงไม่สนใจ งานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย				
30.	ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนใฝ่รู้และศึกษา หาความรู้เพิ่มเติมเสมอ				
องค์ประกอบที่ 6 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน					
31.	ข้าพเจ้าสามารถแบ่งเวลาทำการบ้านเสร็จ แล้วจึงช่วยงานบ้าน				
32.	ก่อนเข้านอนข้าพเจ้าจะศึกษาบทเรียนของ วันรุ่งขึ้นล่วงหน้า				
33.	ข้าพเจ้าทำการบ้านด้วยตนเองเสร็จทันส่งครู ตามกำหนดเวลา				
34.	ข้าพเจ้าจะเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ ก่อนไปเรียนเสมอ				

ข้อที่	ข้อความ	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
35.	ข้าพเจ้าจัดตารางเรียนให้พร้อมเรียนทุกวัน จากที่บ้าน				
36.	ข้าพเจ้ามักนอนดึกเพราะอ่านหนังสือทำให้ พักผ่อนไม่เพียงพอ				

ภาคผนวก ก

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาแบบวัด

ตารางแสดงความสอดคล้องของแบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

แบบวัดข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1. ข้าพเจ้าเชื่อฟังสิ่งที่ครูสอนและปฏิบัติตามคำแนะนำเสมอ	1	1	1	1	1	1
2. การตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอนเป็นเรื่องยากเพราะข้าพเจ้าไม่สนใจ	1	1	1	1	1	1
3. ข้าพเจ้ามีสมาธิกับการเรียนทุกครั้งเมื่อเข้าห้องเรียน	1	1	1	1	1	1
4. ข้าพเจ้าไม่เคยวางแผนการเรียนเพราะไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในอนาคต	1	1	1	1	1	1
5. ข้าพเจ้าใช้เวลากับการเรียนในแต่ละวันอย่างคุ้มค่า	1	1	1	1	1	1
6. ข้าพเจ้ามุ่งมั่นและทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนเสมอ	0	1	1	1	1	0.8
7. เมื่อครูสั่งงานหรือการบ้าน ข้าพเจ้าจะยังไม่รีบทำเพราะต้องใช้เวลา	1	1	1	1	1	1
8. หากไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัยในบทเรียนข้าพเจ้าไม่กล้าถามครู	1	1	1	1	1	1
9. ข้าพเจ้าจะแก้ไขงานหรือการบ้านให้ดีขึ้นหลังจากได้รับคำแนะนำจากครู	1	1	1	1	1	1
10. ข้าพเจ้ายอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากเพื่อนหรือครูเสมอ	1	1	1	1	1	1
11. เมื่อครูต้องการอาสาสมัครช่วยงานส่วนรวมข้าพเจ้าเต็มใจช่วยทุกครั้ง	1	1	1	1	1	1
12. ข้าพเจ้าไม่เคยนึกถึงอนาคตการเรียนโดยดำเนินชีวิตไปวันวัน	1	1	1	1	1	1
13. ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูโดยไม่ย่อท้อ	1	1	1	1	1	1

แบบวัดข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
14. ข้าพเจ้าทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน เพื่อให้งานสำเร็จ	1	1	1	1	1	1
15. ข้าพเจ้าไม่สามารถส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่ครูกำหนด	1	1	1	1	1	1
16. ข้าพเจ้ามีเวลาทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนแล้วเสมอ	1	1	1	1	1	1
17. ข้าพเจ้าจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียนที่ครูสอน	1	1	1	1	1	1
18. ข้าพเจ้าได้กำหนดเป้าหมายในการเรียนของข้าพเจ้าไว้ชัดเจน	1	1	1	1	1	1
19. ข้าพเจ้าเข้าห้องเรียนและเลิกเรียนตามเวลาที่กำหนดเสมอ	1	1	1	1	1	1
20. หากไม่เข้าใจที่ครูสอนข้าพเจ้าจะพูดคุยหรือเล่นกับเพื่อน	1	1	1	1	1	1
21. เพื่อน ๆ จะมีอุปกรณ์การเรียนครบแต่ข้าพเจ้าไม่มี	1	1	1	1	1	1
22. ข้าพเจ้าจดเนื้อหาสิ่งที่ครูสอนลงในสมุดเรียนทุกครั้ง	1	1	1	1	1	1
23. ข้าพเจ้าไม่สร้างปัญหาหรือรบกวนเพื่อนร่วมห้องขณะที่เรียน	1	1	1	1	1	1
24. ข้าพเจ้ามักเอางานของวิชาอื่นมาทำในชั่วโมงเรียน	1	1	1	1	1	1
25. ข้าพเจ้ามาถึงโรงเรียนทันเวลา กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติทุกวัน	1	1	1	1	1	1
26. ข้าพเจ้าเข้าห้องสมุดเพื่อค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากที่ครูสอน	1	1	1	1	1	1
27. เมื่อเข้าใช้อินเตอร์เน็ตข้าพเจ้ามักไม่สนใจเปิดดูเรื่องการเรียน	0	1	1	1	1	0.8

แบบวัดข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
28. หากขาดเรียนไปข้าพเจ้าจะติดตามงานหรือการบ้านจากเพื่อนเสมอ	1	1	1	1	1	1
29. ข้าพเจ้าไม่ชอบทำงานกับเพื่อนจึงไม่สนใจงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย	1	1	1	1	1	1
30. ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนใฝ่รู้และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ	1	1	1	1	1	1
31. ข้าพเจ้าสามารถแบ่งเวลาทำการบ้านเสร็จแล้วจึงช่วยงานบ้าน	1	1	1	1	1	1
32. ก่อนเข้านอนข้าพเจ้าจะศึกษาบทเรียนของวันรุ่งขึ้นล่วงหน้า	1	1	1	1	1	1
33. ข้าพเจ้าทำการบ้านด้วยตนเองเสร็จทันส่งครูตามกำหนดเวลา	1	1	1	1	1	1
34. ข้าพเจ้าจะเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบก่อนไปเรียนเสมอ	1	1	1	1	1	1
35. ข้าพเจ้าจัดตารางเรียนให้พร้อมเรียนทุกวันจากที่บ้าน	1	1	1	1	1	1
36. ข้าพเจ้ามักนอนดึกเพราะอ่านหนังสือทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ	1	1	1	1	1	1
รวมเฉลี่ย	0.94	1	1	1	1	0.99

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัด

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

แบบวัดข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	แบบวัดข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	0.64	19	0.48
2	0.77	20	0.61
3	0.61	21	0.48
4	0.64	22	0.64
5	0.64	23	0.52
6	0.61	24	0.59
7	0.58	25	0.73
8	0.52	26	0.42
9	0.70	27	0.52
10	0.67	28	0.45
11	0.58	29	0.61
12	0.67	30	0.58
13	0.61	31	0.48
14	0.70	32	0.67
15	0.52	33	0.55
16	0.77	34	0.64
17	0.73	35	0.61
18	0.67	36	0.67

หมายเหตุ ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.40 ขึ้นไป เป็นข้อสอบที่แยกคนได้ สามารถนำไปใช้
ครั้งต่อไปได้

ภาคผนวก จ

แบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

แบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

โครงสร้างแบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

1. **จิตสำนึก** หมายถึง ภาวะที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึก ความคิดของจิตในการตระหนักถึงการเรียนรู้ของนักเรียน เกิดจากวิธีการกระตุ้นให้ตื่นตัวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและวิธีการแก้ไข ตลอดจนการฝึกปฏิบัติให้เกิดการสืบค้นหาองค์ความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อไป จิตสำนึกต่อการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 **ความมีวินัยในการเรียน** หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตนเองและผู้อื่น ได้แก่

- 1.1.1 เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของครู
- 1.1.2 สนใจและตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน
- 1.1.3 มีสมาธิจดจ่อกับการเรียน
- 1.1.4 วางแผนการเรียนล่วงหน้า
- 1.1.5 ใช้เวลาให้คุ้มค่ากับการเรียนในแต่ละวัน
- 1.1.6 อดทนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อการเรียน

1.2 **ความกระตือรือร้นในการเรียน** หมายถึง ความสนใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ เอาใจใส่และตั้งใจใฝ่รู้ใฝ่เรียน หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับตนเองอยู่เสมอ ทำงานอย่างกระปรี้กระเปร่า ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ได้แก่

- 1.2.1 ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที
- 1.2.2 เมื่อมีข้อสงสัยในบทเรียนรีบถามครู
- 1.2.3 ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนอยู่เสมอ
- 1.2.4 ยอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น
- 1.2.5 อาสาช่วยงานส่วนรวมเมื่อครูต้องการ
- 1.2.6 กำเนินถึงอนาคตการเรียนโดยไม่ดำเนินชีวิตไปวันวัน

1.3 **ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน** หมายถึง ลักษณะการกระทำที่แสดงออกถึงความพากเพียรพยายามด้านการเรียน ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างแน่วแน่ มีความพยายามที่จะทำงานทุกอย่างให้สำเร็จ ได้แก่

- 1.3.1 ทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ย่อท้อ
- 1.3.2 ทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน
- 1.3.3 ส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่กำหนด
- 1.3.4 ทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนแล้ว
- 1.3.5 ค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ครูสอน
- 1.3.6 กำหนดเป้าหมายในการเรียนไว้ชัดเจน

2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียดรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน ได้แก่

- 2.1.1 เข้าเรียนและเลิกเรียนตามเวลา
- 2.1.2 ตั้งใจเรียนไม่คุยหรือเล่นระหว่างที่ครูสอน
- 2.1.3 มีอุปกรณ์การเรียนครบ
- 2.1.4 จัดบันทึกเนื้อหาขณะที่ครูสอน
- 2.1.5 ไม่สร้างปัญหารบกวนเพื่อนร่วมห้อง
- 2.1.6 ไม่ทำกิจกรรมอื่นใดในชั่วโมงเรียน

2.2 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน ได้แก่

- 2.2.1 มาถึงโรงเรียนทันเวลาที่กำหนด
- 2.2.2 เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
- 2.2.3 ศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต
- 2.2.4 หากขาดเรียนไปมีการติดตามงานหรือการบ้านจากเพื่อน
- 2.2.5 ให้ความร่วมมือการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย
- 2.2.6 เลือกคบเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนรู้

2.3 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน ได้แก่

2.3.1 แบ่งเวลาสำหรับการเรียนและงานบ้าน

2.3.2 ศึกษาบทเรียนล่วงหน้า

2.3.3 ทำการบ้านให้เสร็จด้วยตนเอง

2.3.4 เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ

2.3.5 จัดตารางเรียนให้พร้อมทุกวัน

2.3.6 พักผ่อนให้เพียงพอและไม่นอนดึก

การตรวจให้คะแนน แบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

1. รายการวัดประกอบด้วยมาตรวัด 6 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ก่อนข้างมาก ก่อนข้างน้อย น้อย และน้อยที่สุด

1.1 ข้อความด้านบวก ให้คะแนน “มากที่สุด” เท่ากับ 6 คะแนน ถึง “น้อยที่สุด” เท่ากับ 1 คะแนน

1.2 ข้อความด้านลบ ให้คะแนน “มากที่สุด” เท่ากับ 1 คะแนน ถึง “น้อยที่สุด” เท่ากับ 6 คะแนน

2. แบ่งเป็นสององค์ประกอบ คือด้านจิตสำนึก และความรับผิดชอบต่อการเรียน

2.1 องค์ประกอบย่อยด้านจิตสำนึก จำนวน 18 ข้อ มีข้อความด้านบวก 12 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 3 5 6 9 10 11 13 14 16 17 18 ข้อความด้านลบ 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 4 7 8 12 15

2.2 องค์ประกอบย่อยความรับผิดชอบต่อการเรียน จำนวน 18 ข้อ มีข้อความด้านบวก 12 ข้อ ได้แก่ข้อ 19 22 23 25 26 28 30 31 32 33 34 34 ข้อความด้านลบ 6 ข้อ ได้แก่ข้อ 20 21 24 27 29 36

3. รวมคะแนนทั้งหมด 216 คะแนน

3.1 นักเรียนได้คะแนนตั้งแต่ 1-108 คะแนน แสดงว่านักเรียนมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนต่ำ

3.2 นักเรียนได้คะแนนตั้งแต่ 109-216 คะแนน แสดงว่านักเรียนมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

แบบวัด

จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน



สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

แบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

แบบวัดฯ นี้ จัดทำเพื่อต้องการทราบข้อมูลการกระทำของนักเรียนที่มีต่อการเรียน การตอบแบบวัดฯ ไม่มีผลเสียต่อนักเรียนแต่อย่างใด หากแต่จะเกิดผลดีต่อนักเรียนและเพื่อนๆ โดยทั่วไปด้วย

แบบวัดฯ มีทั้งหมด 2 ตอน ให้นักเรียนตอบครบทุกตอนและทุกข้อ เพราะถ้าขาดข้อใดข้อหนึ่งไป จะทำให้ผลการวิเคราะห์ไม่สมบูรณ์ และถ้านักเรียนไม่เข้าใจวิธีทำแบบวัดฯ หรือไม่เข้าใจข้อความใด ๆ ในแบบวัดฯ ขอให้ถามครูก่อนทำ เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือทำได้

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

1. แบบวัดฯ มีทั้งหมด 2 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน จำนวน 3 ข้อ
 - ตอนที่ 2 จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน จำนวน 36 ข้อ
2. อ่านคำชี้แจงในแต่ละตอนให้เข้าใจก่อนตอบแบบวัดฯ
3. โปรดตอบแบบวัดฯ ให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริงของนักเรียน เพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลในทางวิชาการ

เลขที่.....

แบบวัด

จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนคำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ และเติมคำใน.....

ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. นักเรียนชั้น.....
3. ผลการเรียนเฉลี่ยภาคเรียนที่ผ่านมา.....

ตอนที่ 2 แบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุดเพียงระดับเดียว และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	ระดับสภาพความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติ					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
0.	ข้าพเจ้าทำตามกฎของโรงเรียนอย่างเคร่งครัด					✓	
00.	เมื่อถึงเวลาเข้าเรียน ข้าพเจ้าจะไปห้องสมุด			✓			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับสภาพความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติ					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้าเชื่อฟังสิ่งที่ครูสอนและปฏิบัติตามคำแนะนำเสมอ						
2.	การตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอนเป็นเรื่องยากเพราะข้าพเจ้าไม่สนใจ						
3.	ข้าพเจ้ามีสมาธิกับการเรียนทุกครั้งเมื่อเข้าห้องเรียน						
4.	ข้าพเจ้าไม่เคยวางแผนการเรียนเพราะไม่รู้จะอะไรจะเกิดในอนาคต						
5.	ข้าพเจ้าใช้เวลากับการเรียนในแต่ละวันอย่างคุ้มค่า						
6.	ข้าพเจ้ามุ่งมั่นในการทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนเสมอ						
7.	เมื่อครูสั่งงานหรือการบ้านข้าพเจ้าจะยังไม่รีบทำเพราะต้องใช้เวลาในการทำมาก						
8.	หากไม่เข้าใจหรือมีข้อสงสัยในบทเรียนข้าพเจ้าไม่กล้าถามครู						
9.	ข้าพเจ้าจะแก้ไขงานหรือการบ้านให้ดีขึ้นหลังจากได้รับคำแนะนำจากครู						
10.	ข้าพเจ้ายอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากเพื่อนหรือครูเสมอ						

ข้อที่	ข้อความ	ระดับสภาพความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติ					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
11.	เมื่อครูต้องการอาสาสมัครช่วยงานส่วนรวมข้าพเจ้ามักเต็มใจช่วยเหลือ						
12.	ข้าพเจ้าดำเนินชีวิตไปวันวันโดยไม่เคยนึกถึงอนาคตการเรียน						
13.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูโดยไม่ย่อท้อ						
14.	ข้าพเจ้าทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานานเพื่อให้งานสำเร็จ						
15.	ข้าพเจ้าไม่สามารถส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่ครูกำหนด						
16.	ข้าพเจ้ามีเวลาทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนแล้วเสมอ						
17.	ข้าพเจ้าจะศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากบทเรียนที่ครูสอน						
18.	ข้าพเจ้าได้กำหนดเป้าหมายในการเรียนของข้าพเจ้าไว้ชัดเจน						
19.	ข้าพเจ้ามักเข้าห้องเรียนและเลิกเรียนตามเวลาที่กำหนดเสมอ						
20.	หากไม่เข้าใจที่ครูสอนข้าพเจ้าจะพูดคุยหรือเล่นกับเพื่อน						

ข้อที่	ข้อความ	ระดับสภาพความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติ					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
21.	ข้าพเจ้าไม่มีอุปกรณ์การเรียนครบถ้วนเหมือนเพื่อน ๆ						
22.	ข้าพเจ้าจดเนื้อหาสิ่งที่ครูสอนลงในสมุดเรียนเสมอ						
23.	ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือกับเพื่อนและครูในขณะที่เรียนเสมอ						
24.	ข้าพเจ้ามักเอางานของวิชาอื่นมาทำในชั่วโมงเรียน						
25.	ข้าพเจ้ามาถึงโรงเรียนทันเวลา กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติทุกวัน						
26.	ข้าพเจ้าจะเข้าห้องสมุดของโรงเรียนค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมจากที่ครูสอน						
27.	เมื่อเข้าใช้อินเตอร์เน็ตข้าพเจ้าสนใจเปิดดูเรื่องอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน						
28.	เมื่อขาดเรียนไปข้าพเจ้าจะติดตามงานหรือการบ้านจากเพื่อนเสมอ						
29.	ข้าพเจ้าไม่ชอบทำงานกลุ่มจึงไม่สนใจทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย						
30.	ข้าพเจ้ามีเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนใฝ่รู้และศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ						

ข้อที่	ข้อความ	ระดับสภาพความเป็นจริงที่นักเรียนปฏิบัติ					
		มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
31.	ข้าพเจ้าสามารถแบ่งเวลาทำการบ้านเสร็จแล้วจึงช่วยงานบ้าน						
32.	ก่อนเข้านอนข้าพเจ้าจะศึกษาบทเรียนของวันรุ่งขึ้นล่วงหน้า						
33.	ข้าพเจ้าทำการบ้านด้วยตนเองเสร็จทันส่งครูตามกำหนดเวลา						
34.	ข้าพเจ้าจะเตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบก่อนไปเรียนเสมอ						
35.	ข้าพเจ้าจัดตารางเรียนให้พร้อมเรียนทุกวันจากที่บ้าน						
36.	ข้าพเจ้ามักนอนดึกเพราะอ่านหนังสือทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ						

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

ภาคผนวก ก

แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

1. **จิตสำนึก** หมายถึง ภาวะที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึก ความคิดของจิตในการตระหนักถึงการเรียนรู้ของนักเรียน เกิดจากวิธีการกระตุ้นให้ตื่นตัวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและวิธีการแก้ไข ตลอดจนการฝึกปฏิบัติให้เกิดการสืบค้นหาองค์ความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อไป จิตสำนึกต่อการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 **ความมีวินัยในการเรียน** หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตนเองและผู้อื่น ได้แก่

- 1.1.1 เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของครู
- 1.1.2 สนใจและตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน
- 1.1.3 มีสมาธิจดจ่อกับการเรียน
- 1.1.4 วางแผนการเรียนล่วงหน้า
- 1.1.5 ใช้เวลาให้คุ้มค่ากับการเรียนในแต่ละวัน
- 1.1.6 อดทนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อการเรียน

1.2 **ความกระตือรือร้นในการเรียน** หมายถึง ความสนใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ เอาใจใส่และตั้งใจใฝ่เรียนรู้หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับตนเองอยู่เสมอ ทำงานอย่างกระปรี้กระเปร่า ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ได้แก่

- 1.2.1 ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที
- 1.2.2 เมื่อมีข้อสงสัยในบทเรียนรีบถามครู
- 1.2.3 ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนอยู่เสมอ
- 1.2.4 ยอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น
- 1.2.5 อาสาช่วยงานส่วนรวมเมื่อครูต้องการ
- 1.2.6 ดำเนินถึงอนาคตการเรียนโดยไม่ดำเนินชีวิตไปวันวัน

1.3 **ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน** หมายถึง ลักษณะการกระทำที่แสดงออกถึงความพากเพียรพยายามด้านการเรียน ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างแน่วแน่ มีความพยายามที่จะทำงานทุกอย่างให้สำเร็จ ได้แก่

- 1.3.1 ทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ย่อท้อ
- 1.3.2 ทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน
- 1.3.3 ส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่กำหนด
- 1.3.4 ทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนแล้ว
- 1.3.5 ค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ครูสอน
- 1.3.6 กำหนดเป้าหมายในการเรียนไว้ชัดเจน

2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียดรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน ได้แก่

- 2.1.1 เข้าเรียนและเลิกเรียนตามเวลา
- 2.1.2 ตั้งใจเรียนไม่คุยหรือเล่นระหว่างที่ครูสอน
- 2.1.3 มีอุปกรณ์การเรียนครบ
- 2.1.4 จัดบันทึกเนื้อหาขณะที่ครูสอน
- 2.1.5 ไม่สร้างปัญหารบกวนเพื่อนร่วมห้อง
- 2.1.6 ไม่ทำกิจกรรมอื่นใดในชั่วโมงเรียน

2.2 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน ได้แก่

- 2.2.1 มาถึงโรงเรียนทันเวลาที่กำหนด
- 2.2.2 เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
- 2.2.3 ศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต
- 2.2.4 หากขาดเรียนไปมีการติดตามงานหรือการบ้านจากเพื่อน
- 2.2.5 ให้ความร่วมมือการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย
- 2.2.6 เลือกลบเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนรู้

2.3 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน ได้แก่

- 2.3.1 แบ่งเวลาสำหรับการเรียนและงานบ้าน
- 2.3.2 ศึกษาบทเรียนล่วงหน้า
- 2.3.3 ทำการบ้านให้เสร็จด้วยตนเอง
- 2.3.4 เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ
- 2.3.5 จัดตารางเรียนให้พร้อมทุกวัน
- 2.3.6 พักผ่อนให้เพียงพอและไม่นอนดึก

แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ
พิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

คำชี้แจง โปรดพิจารณานิยามองค์ประกอบของกิจกรรมที่จะใช้กับงานแนะแนวในโรงเรียนคือ
 นักเรียนผู้รับบริการแนะแนว กรุณาทำเครื่องหมายตามระดับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

- +1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมตรงกับนิยามปฏิบัติการ
 0 หมายถึง ไม่แน่ว่ากิจกรรมตรงกับนิยามปฏิบัติการ
 -1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมไม่ตรงกับนิยามปฏิบัติการ

ลำดับที่	กิจกรรม / วัตถุประสงค์	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
1	ปฐมนิเทศ “เปิดโลกใหม่...เปิดใจตัวเอง” 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ระเบียบ และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้มีพื้นฐานความรู้และความเข้าใจตรงกัน ในเรื่องจิตสำนึกและการรับผิดชอบต่อตนเอง นำไปสู่การดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป				
องค์ประกอบที่ 1 จิตสำนึกความมีวินัยในการเรียน					
2	“เรียนดี...เพราะมีสมาธิ” 1. เพื่อให้ให้นักเรียนรู้และเข้าใจผลดีของการมีสมาธิกับการเรียน และผลเสียของการไม่มีสมาธิกับการเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนฝึกการควบคุมจิตของตนเองให้มีสมาธิในการเรียนได้ 3. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างการสร้างบรรยากาศในการเรียนที่ทำให้มีสมาธิได้				

ลำดับที่	กิจกรรม / วัตถุประสงค์	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
3	“วางแผนล่วงหน้า...ก้าวหน้าการเรียนรู้” 1. เพื่อให้ให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการมีเป้าหมายชีวิตชัดเจน 2. นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียนของตนเองได้ 3. นักเรียนเสนอแนวทางการวางแผนการเรียนของตนเองได้				
องค์ประกอบที่ 2 จิตสำนึกความกระตือรือร้นในการเรียน					
4	“เวลา..และการบริหารเวลา” 1. เพื่อให้ให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาทำกิจกรรมของตนเองได้เหมาะสม 2. นักเรียนบอกวิธีการใช้เวลาให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์กับการเรียนในแต่ละวันได้ 3. เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักในความสำคัญของเวลากับการเรียนได้				
5	“อยากเรียนดี ต้องมีแผน” 1. นักเรียนกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาการเรียนได้ 2. ให้นักเรียนรู้ประโยชน์และความสำคัญของการมีแผนการเรียนของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำแผนการเรียนของตนเองและดำเนินการตามแผนได้สำเร็จ				
องค์ประกอบที่ 3 จิตสำนึกความขยันหมั่นเพียรในการเรียน					
6	“ชีวิตเรา...เราเลือกได้” 1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความจำเป็นและสรุปความสำคัญการวางแผนอนาคตตนเองได้ 2. ให้นักเรียนรู้แนวทางการประสบความสำเร็จจากตัวอย่าง และบอกสิ่งที่ตนเองยึดถือเป็นแบบได้ 3. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการมีเป้าหมายอนาคตกับการใช้ชีวิตแบบไร้เป้าหมายได้				

ลำดับที่	กิจกรรม / วัตถุประสงค์	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
7	“ขยันเรียน...เพียรศึกษา” 1. นักเรียนมีความรู้เข้าใจความสำคัญของการมุ่งมั่น ขยันศึกษาเล่าเรียนเพื่ออนาคตตนเองได้ 2. ให้นักเรียนสรุปความหมายและแสดงพฤติกรรม ขยันเรียนได้ 3. เพื่อนักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเรียนให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของตนเอง				
องค์ประกอบที่ 4 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน					
8	“สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 1” 1. เพื่อนักเรียนบอกสิ่งที่ต้องปรับตัวในชั้นเรียน ระดับมัธยมศึกษาได้ 2. นักเรียนเลือกแนวทางและปฏิบัติตามแนวทาง ที่เลือกเพื่อการปฏิบัติตนที่เหมาะสม 3. ให้นักเรียนประเมินผลการปฏิบัติตนและ ปรับเปลี่ยนให้มีความสุขในการเรียน				
9	“สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 2” 1. เพื่อนักเรียนบอกการปฏิบัติตนที่ดีในห้องเรียนได้ 2. นักเรียนสามารถเลือกปฏิบัติตนในห้องเรียนและ เป็นแบบอย่างที่ดีของเพื่อน ๆ ได้ 3. ให้นักเรียนระบุแนวทางปรับปรุงตนให้เป็น นักเรียนที่ดีในห้องเรียนได้				
องค์ประกอบที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน					
10	“สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 1” 1. เพื่อนักเรียนบอกความสำคัญของการมีเพื่อนที่ดี ได้ 2. นักเรียนสามารถเลือกปฏิเสธอย่าง ประนีประนอมที่ไม่ทำให้เสียเพื่อนไปได้ 3. ให้นักเรียนบอกแนวทางการเลือกคบเพื่อนและ การปฏิเสธเพื่อนได้เหมาะสม				

ลำดับที่	กิจกรรม / วัตถุประสงค์	คะแนนพิจารณา			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
11	“สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 2” 1. เพื่อนักเรียนตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อและรู้จักเลือกรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน 2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ 3. ให้นักเรียนเลือกรับและใช้ข้อมูลข่าวสารได้อย่างเหมาะสม				
องค์ประกอบที่ 6 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน					
12	“สร้างสรรค์...ที่บ้าน 1” 1. นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมการช่วยเหลืองานบ้านที่ได้รับมอบหมาย 2. เพื่อนักเรียนสามารถบอกบทบาทของความเป็นลูกและการทำหน้าที่ที่ดีได้ 3. ให้นักเรียนเสนอแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้				
13	“สร้างสรรค์...ที่บ้าน 2” 1. นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมของผู้มองโลกในแง่ดีได้ 2. เพื่อนักเรียนตระหนักในการมองโลกในแง่ดีเพื่อสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น 3. ให้นักเรียนเสนอแนวทางการนำความรู้เรื่องการมองโลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้				
14	ปัจฉิมนิเทศ “สร้างสรรค์...การเรียนรู้” 1. นักเรียนความสำคัญของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ 2. เพื่อนักเรียนตระหนักถึงการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง 3. ให้นักเรียนเสนอแนวทางการสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนได้				

ภาคผนวก ข

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

ตารางแสดงความสอดคล้องของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
เสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียน

กิจกรรมที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1. ปฐมนิเทศ “เปิดโลกใหม่...เปิดใจตัวเอง”	1	1	1	1	1	1
2. “เรียนดี...เพราะมีสมาธิ”	1	1	1	1	1	1
3. “วางแผนล่วงหน้า...ก้าวหน้าการเรียน”	1	1	1	1	1	1
4. “เวลา...และการบริหารเวลา”	1	1	1	1	1	1
5. “อยากเรียนดี ต้องมีแผน”	1	1	1	1	0	0.8
6. “ชีวิตเรา...เราเลือกได้”	1	1	1	1	1	1
7. “ขยันเรียน...เพียรศึกษา”	1	1	1	1	1	1
8. “สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 1”	1	1	1	1	1	1
9. “สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 2”	1	1	1	1	1	1
10. “สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 1”	1	1	1	1	0	0.8
11. “สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 2”	1	1	1	1	1	1
12. “สร้างสรรค์...ที่บ้าน 1”	1	1	1	1	1	1
13. “สร้างสรรค์...ที่บ้าน 2”	1	1	1	1	1	1
14. ปัจฉานิเทศ “สร้างสรรค์...การเรียน”	1	1	1	1	1	1
เฉลี่ยรวม	1	1	1	1	0.86	0.97

ภาคผนวก ข

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

ชุดกิจกรรมแนะแนว

เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน



สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คู่มือชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ใช้แนวคิดจากทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) ที่เน้นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiencing Learning) และการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม (Group Process Learning) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 4 ขั้นตอน ประกอบด้วย

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ (Experiencing) จัดให้ผู้รับบริการหรือนักเรียนได้พูดคุย สนทนา แสดงความคิดเห็น การซักถาม การเล่นเกม การทำกิจกรรมร่วมกัน การเล่าประสบการณ์ และการอ่านสถานการณ์ต่าง ๆ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้ (Reflecting) จัดให้ผู้รับบริการหรือนักเรียนได้แสดงความคิดเห็น บอกความรู้สึก การพิจารณาหาประโยชน์และข้อคิดที่ได้จากการเล่นเกม แล้วนำไปใช้ในการวิเคราะห์หาคำตอบจากใบงาน การพิจารณาหาแนวทางในการแก้ปัญหา และการทำกิจกรรมตามใบงาน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต (Generalizing) จัดให้ผู้รับบริการหรือนักเรียนได้สร้างองค์ความรู้ใหม่ โดยการค้นคว้าหาความรู้ การสรุปสาระสำคัญของกิจกรรม การฝึกการอภิปรายการวิเคราะห์หาข้อดีและข้อเสียของการแก้ปัญหา การดูวีดิทัศน์ และการสะท้อนกลับการเรียนรู้

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ (Applying) จัดให้ผู้รับบริการหรือนักเรียนคิดหาแนวทางในการประยุกต์ความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน การแสดงบทบาทสมมติ และการนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจริงและมีการสรุปผลและประเมินผล (Summary and Evaluation) โดยจัดให้ผู้รับบริการหรือนักเรียนได้อภิปรายและสรุปความร่วมมือกัน การแจกใบความรู้ให้นักเรียนกลับไปอ่าน เพื่อทบทวนความรู้ และฟังการสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมจากครูผู้สอน

ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นนี้มุ่งเน้นพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีกิจกรรมแนะแนวทั้งหมด 14 กิจกรรม รวมกันเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน โดยใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง 60 นาที กิจกรรมแนะแนวจำนวน 14 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) “เปิดโลกใหม่...เปิดใจตัวเอง” 2) “เรียนดี...เพราะมีสมาธิ” 3) “วางแผนล่วงหน้า...ก้าวหน้าการเรียน” 4) “เวลา...และการบริหารเวลา” “ชีวิตเรา...เราเลือกได้” 5) “อยากเรียนดี ต้องมีแผน” 6) “ชีวิตเรา...เราเลือกได้” 7) “ขยันเรียน...เพียรศึกษา” 8) “สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 1” 9) “สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 2” 10) “สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 1” 11) “สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 2” 12) “สร้างสรรค์...ที่บ้าน 1” 13) “สร้างสรรค์...ที่บ้าน 2” และ 14) “สร้างสรรค์...การเรียน”

แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรมของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ประกอบด้วยหัวข้อย่อยคือ 1) ชื่อกิจกรรม 2) ระยะเวลาที่ใช้ 3) ระดับ/วัย

ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4) ขนาดของกลุ่ม 5) แนวคิด 6) วัตถุประสงค์ 7) เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม 8) การดำเนินกิจกรรม (ขั้นที่ 1 และเปลี่ยนประสบการณ์ ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับ การเรียนรู้ ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต และขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ) 9) สรุปผล และ 10) การประเมินผล

กิจกรรมใช้เทคนิค/วิธีการที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษากรณีตัวอย่าง และการฝึกพฤติกรรม เป็นต้น อีกทั้งยังมีเครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม ประกอบการจัดกิจกรรม เช่น แผนภูมิเพลง ใบความรู้ รูปภาพ วิดีทัศน์ เครื่องเล่นซีดี คอมพิวเตอร์ แผ่นซีดีและวัสดุอื่นๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการจัดกิจกรรม

ผู้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ควรศึกษารายละเอียดให้เข้าใจ รวมทั้งฝึกซ้อมการจัดกิจกรรมแนะแนวแต่ละกิจกรรม จนสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมได้อย่างราบรื่นและประสบผลสำเร็จตามที่กำหนดไว้

โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

นิยามปฏิบัติการตัวแปร

1. **จิตสำนึก** หมายถึง ภาวะที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความคิดของจิตในการตระหนักถึงการเรียนรู้ของนักเรียน เกิดจากวิธีการกระตุ้นให้ตื่นตัวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและวิธีการแก้ไข ตลอดจนการฝึกปฏิบัติให้เกิดการสืบค้นหาองค์ความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อไป จิตสำนึกต่อการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 ความมีวินัยในการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตนเองและผู้อื่น ได้แก่

- 1.1.1 เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของครู
- 1.1.2 สนใจและตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน
- 1.1.3 มีสมาธิจดจ่อกับการเรียน
- 1.1.4 วางแผนการเรียนล่วงหน้า
- 1.1.5 ใช้เวลาให้คุ้มค่ากับการเรียนในแต่ละวัน
- 1.1.6 อดทนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อการเรียน

1.2 ความกระตือรือร้นในการเรียน หมายถึง ความสนใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ เอาใจใส่และตั้งใจใฝ่เรียนรู้หาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับตนเองอยู่เสมอ ทำงานอย่างกระปรี้กระเปร่า ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง ได้แก่

- 1.2.1 ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที
- 1.2.2 เมื่อมีข้อสงสัยในบทเรียนรีบถามครู
- 1.2.3 ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนอยู่เสมอ
- 1.2.4 ยอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น
- 1.2.5 อาสาช่วยงานส่วนรวมเมื่อครูต้องการ
- 1.2.6 ดำเนินถึงอนาคตการเรียนโดยไม่ดำเนินชีวิตไปวันวัน

1.3 ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน หมายถึง ลักษณะการกระทำที่แสดงออกถึงความพากเพียรพยายามด้านการเรียน ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างแน่วแน่ มีความพยายามที่จะทำงานทุกอย่างให้สำเร็จ ได้แก่

- 1.3.1 ทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ย่อท้อ
- 1.3.2 ทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน

- 1.3.3 ส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่กำหนด
- 1.3.4 ทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนแล้ว
- 1.3.5 ค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ครูสอน
- 1.3.6 กำหนดเป้าหมายในการเรียนไว้ชัดเจน

2. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียดยรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

2.1 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน ได้แก่

- 2.1.1 เข้าเรียนและเลิกเรียนตามเวลา
- 2.1.2 ตั้งใจเรียนไม่คุยหรือเล่นระหว่างที่ครูสอน
- 2.1.3 มีอุปกรณ์การเรียนครบ
- 2.1.4 จัดบันทึกเนื้อหาขณะที่ครูสอน
- 2.1.5 ไม่สร้างปัญหารบกวนเพื่อนร่วมห้อง
- 2.1.6 ไม่ทำกิจกรรมอื่นใดในชั่วโมงเรียน

2.2 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน ได้แก่

- 2.2.1 มาถึงโรงเรียนทันเวลาที่กำหนด
- 2.2.2 เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
- 2.2.3 ศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต
- 2.2.4 หากขาดเรียนไปมีการติดตามงานหรือการบ้านจากเพื่อน
- 2.2.5 ให้ความร่วมมือการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย
- 2.2.6 เลือกคบเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนรู้

2.3 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน หมายถึง การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน ได้แก่

- 2.3.1 แบ่งเวลาสำหรับการเรียนและงานบ้าน
- 2.3.2 ศึกษาบทเรียนล่วงหน้า
- 2.3.3 ทำการบ้านให้เสร็จด้วยตนเอง

- 2.3.4 เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ
- 2.3.5 จัดตารางเรียนให้พร้อมทุกวัน
- 2.3.6 พักผ่อนให้เพียงพอและไม่นอนดึก

**ตารางโครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึก
และความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียน**

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
1	ปฐมนิเทศ “เปิดโลกใหม่... เปิดใจตัวเอง”	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และสร้าง บรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ระเบียบ และ วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 3. เพื่อให้นักเรียนได้มีพื้นฐานความรู้และความ เข้าใจตรงกัน ในเรื่องจิตสำนึกและการ รับผิดชอบต่อตนเอง นำไปสู่การดำเนิน กิจกรรมครั้งต่อไป	- การอภิปราย - การฝึกปฏิบัติ
องค์ประกอบที่ 1 จิตสำนึกความมีวินัยในการเรียน			
2	“เรียนดี...เพราะมี สมาธิ”	1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจผลดีของการมีสมาธิ กับการเรียน และผลเสียของการไม่มีสมาธิกับ การเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการควบคุมจิตของตนเองให้ มีสมาธิในการเรียนได้ 3. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างการสร้างบรรยากาศ ในการเรียนที่ทำให้มีสมาธิได้	- การอภิปราย - บทบาทสมมติ - การฝึกปฏิบัติ
3	“วางแผนล่วงหน้า ...ก้าวหน้าการ เรียน”	1. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการมี เป้าหมายชีวิตชัดเจน 2. นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียน ของตนเองได้ 3. นักเรียนเสนอแนวทางการวางแผนการเรียน ของตนเองได้	- การอภิปราย - กรณีตัวอย่าง - การฝึกปฏิบัติ

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
องค์ประกอบที่ 2 จิตสำนึกความกระตือรือร้นในการเรียน			
4	“เวลา..และการบริหารเวลา”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาทำกิจกรรมของตนเองได้เหมาะสม 2. นักเรียนบอกวิธีการใช้เวลาให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์กับการเรียนในแต่ละวันได้ 3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักในความสำคัญของเวลากับการเรียนได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - บทบาทสมมติ - การอภิปราย - การฝึกปฏิบัติ
5	“อยากเรียนดี ต้องมีแผน”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาการเรียนได้ 2. ให้นักเรียนรู้ประโยชน์และความสำคัญของการมีแผนการเรียนของตนเอง 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำแผนการเรียนของตนเองและดำเนินการตามแผนได้สำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - กรณีตัวอย่าง - การฝึกปฏิบัติ
องค์ประกอบที่ 3 จิตสำนึกความขยันหมั่นเพียรในการเรียน			
6	“ชีวิตเรา...เราเลือกได้”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความจำเป็นและสรุปความสำคัญการวางแผนอนาคตตนเองได้ 2. ให้นักเรียนรู้แนวทางการประสบความสำเร็จจากตัวอย่าง และบอกสิ่งที่ตนเองยึดถือเป็นแบบได้ 3. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการมีเป้าหมายอนาคตกับการใช้ชีวิตแบบไร้เป้าหมายได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - บทบาทสมมติ - การฝึกปฏิบัติ
7	“ขยันเรียน...เพียรศึกษา”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนมีความรู้เข้าใจความสำคัญของการมุ่งมั่นขยันศึกษาเล่าเรียนเพื่ออนาคตตนเองได้ 2. ให้นักเรียนสรุปความหมายและแสดงพฤติกรรมขยันเรียนได้ 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - การฝึกปฏิบัติ - กรณีตัวอย่าง

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
องค์ประกอบที่ 4 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน			
8	“สร้างสรรค์...ใน ชั้นเรียน 1”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อนักเรียนบอกสิ่งที่ต้องปรับตัวในชั้นเรียน ระดับมัธยมศึกษาได้ 2. นักเรียนเลือกแนวทางและปฏิบัติตนตาม แนวทางที่เลือกเพื่อการปฏิบัติตนที่เหมาะสม 3. ให้นักเรียนประเมินผลการปฏิบัติตนและ ปรับเปลี่ยนให้มีความสุขในการเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - การฝึกปฏิบัติ - กรณีตัวอย่าง
9	“สร้างสรรค์...ใน ชั้นเรียน 2”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อนักเรียนบอกการปฏิบัติตนที่ดีในห้องเรียน ได้ 2. นักเรียนสามารถเลือกปฏิบัติตนในห้องเรียน และเป็นแบบอย่างที่ดีของเพื่อน ๆ ได้ 3. ให้นักเรียนระบุแนวทางปรับปรุงตนให้เป็น นักเรียนที่ดีในห้องเรียนได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - บทบาทสมมติ - การฝึกปฏิบัติ
องค์ประกอบที่ 5 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน			
10	“สร้างสรรค์...นอก ชั้นเรียน 1”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อนักเรียนบอกความสำคัญของการมีเพื่อนที่ดี ได้ 2. นักเรียนสามารถเลือกปฏิเสธอย่าง ประนีประนอมที่ไม่ทำให้เสียเพื่อนไปได้ 3. ให้นักเรียนบอกแนวทางการเลือกคบเพื่อนและ การปฏิเสธเพื่อนได้เหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - การฝึกปฏิบัติ - กรณีตัวอย่าง
11	“สร้างสรรค์...นอก ชั้นเรียน 2”	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อนักเรียนตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อและ รู้จักเลือกรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน 2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของข้อมูล ข่าวสารเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ 3. ให้นักเรียนเลือกรับและใช้ข้อมูลข่าวสารได้ อย่างเหมาะสม 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - บทบาทสมมติ - การฝึกปฏิบัติ

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค / วิธีการ
องค์ประกอบที่ 6 ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน			
12	“สร้างสรรค์...ที่บ้าน 1”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมการช่วยเหลืองานบ้านที่ได้รับมอบหมาย 2. เพื่อนักเรียนสามารถบอกบทบาทของความเป็นลูกและการทำหน้าที่ที่ดีได้ 3. ให้นักเรียนเสนอแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - บทบาทสมมติ - การฝึกปฏิบัติ
13	“สร้างสรรค์...ที่บ้าน 2”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมของผู้มองโลกในแง่ดีได้ 2. เพื่อนักเรียนตระหนักในการมองโลกในแง่ดีเพื่อสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น 3. ให้นักเรียนเสนอแนวทางนำความรู้เรื่องการมองโลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปราย - การฝึกปฏิบัติ - กรณีตัวอย่าง
14	ปัจฉิมนิเทศ “สร้างสรรค์...การเรียนรู้”	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนความสำคัญของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ 2. เพื่อนักเรียนตระหนักถึงการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง 3. ให้นักเรียนเสนอแนวทางการสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - การอภิปรายกลุ่ม - กรณีตัวอย่าง

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 1

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ “เปิดโลกใหม่...เปิดใจตัวเอง”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การปฐมนิเทศเป็นการทำความเข้าใจระหว่างครูกับนักเรียน และสร้างข้อตกลงเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรม สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้เข้าใจความหมาย ความสำคัญเรื่องจิตสำนึกและความรับผิดชอบ รวมทั้งเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไปจนครบทุกกิจกรรมให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยดีบรรลุตามวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง และสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนทราบจุดมุ่งหมาย ระเบียบ และวิธีการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
3. เพื่อให้นักเรียนได้มีพื้นฐานความรู้และความเข้าใจตรงกัน ในเรื่องจิตสำนึกและการรับผิดชอบต่อตนเอง นำไปสู่การดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน “เปิดใจตัวเอง”
2. สลากตัวอักษร “K” “N” “O” และ “W”
3. ใบงาน “เปิดโลกใหม่”
4. ตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูแนะนำตัวสร้างสัมพันธ์ภาพกับนักเรียน สนทนาเกี่ยวกับการทำกิจกรรม และแนวทางการปฏิบัติตนในการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน แจ้งให้นักเรียนเข้าใจและให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรมให้ครบทั้ง 14 ครั้งต่อเนื่อง และต้องปฏิบัติตามข้อตกลงในการทำกิจกรรม

1.2 เริ่มกิจกรรมโดยครูแจกใบงาน “เปิดใจตัวเอง” ให้นักเรียนทุกคนเขียนข้อมูลของตัวเองลงในใบงาน กำหนดเวลาให้ 10 นาที จากนั้นนักเรียนแต่ละคนแนะนำตัวให้เพื่อน ๆ รู้จัก ครูชมเชยนักเรียนที่กล้าแสดงออก

1.3 ให้นักเรียนแต่ละคนจับสลากอักษรภาษาอังกฤษตัว “K” “N” “O” “W” คนละ 1 ตัวอักษร แล้วตามหาเพื่อนที่มีตัวอักษรเหมือนกันแล้วรวมเป็นกลุ่มเดียวกัน ได้เป็น 4 กลุ่ม ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มอาสาตัวอักษรมาเรียงต่อกันเป็นคำว่า “KNOW” ให้นักเรียนร่วมกันอ่านและบอกความหมาย ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียน

1.4 ครูให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมหลัก โดยมอบหมายให้แต่ละกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมที่ 1 เรื่อง “จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน” พร้อมแจกใบงาน “เปิดโลกใหม่” กำหนดเวลา 15 นาที

1.5 นักเรียนตัวแทนกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม รายงานความหมาย ประโยชน์ และลักษณะของผู้ที่มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ครูและเพื่อนแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรม “เปิดโลกใหม่” จากนั้นครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมาย ประโยชน์ ลักษณะของผู้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ข้อดีของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ข้อเสียของการไม่มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ครูสรุปสาระสำคัญของกิจกรรมครั้งนี้ แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยถามคำถามว่า 1) นักเรียนเคยเล่นกิจกรรมนี้มาก่อนหรือไม่ 2) ในขณะร่วมกิจกรรมมีปัญหาอะไรหรือไม่ แล้วนักเรียนมีวิธีแก้ไขอย่างไร 3) นักเรียนได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการร่วมกิจกรรม 4) การสร้างความคุ้นเคยและมนุษย์สัมพันธ์มีความจำเป็นอย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูถามนักเรียนว่า จากการร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนครั้งนี้ นักเรียนได้ประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

สรุปผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความเรื่องการอยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เคารพกฎกติกาเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมร่วมกันให้เป็นอย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จ และเพื่อประโยชน์ในการปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
2. ครูแจกตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” ให้นักเรียนนำไปอ่าน เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจตรงกัน แล้วนำมาสรุปและอภิปรายร่วมกันในการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น ชักถาม การตอบคำถาม
2. สังเกตการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และการแสดงพฤติกรรมตามที่กำหนด
3. การนำเสนอผลงานของกลุ่ม

ใบงาน “เปิดใจตัวเอง”

1. ฉันชื่อ	
2. ชื่อฉันแปลว่า	
3. นิสัยของฉัน	
4. ฉันชอบเรียนวิชา.....มากที่สุด	
5. วิชาที่ฉันชอบน้อยที่สุดคือ	
6. ฉันอยากรู้วิชา.....เพิ่มเติม	
7. งานอดิเรกที่ฉันชอบทำ	
8. กีฬาที่ฉันชอบมากที่สุด	
9. เพลงที่ฉันชอบฟังบ่อย ๆ	
10. ความใฝ่ฝันของฉัน	
11. สิ่งที่ฉันภูมิใจมากที่สุด	
12. ความสามารถที่ฉันมี	
13. สิ่งที่ฉันอยากทำมากที่สุด	
14. สิ่งที่ทำให้ฉันเสียใจ	
15. สิ่งที่ฉันอยากปรับปรุงตนเอง	
16. ฉันต้องการให้เพื่อนรู้ว่าฉันเป็น	
17. สิ่งที่มีให้เพื่อนเสมอ	
18. ฉันอยากให้เพื่อน ๆ พูดถึงฉันว่า.....	
19. เมื่อมีปัญหาคนแรกที่ฉันคิดถึงคือ	
20. ฉันมีเรื่องดีใจฉันจะบอก.....เป็นคนแรก	
21. อนาคตของฉันคือ	

ใบงาน “เปิดโลกใหม่”

- คำชี้แจง**
1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นและสรุปความหมาย ประโยชน์ และลักษณะของผู้ที่มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน ให้เสร็จภายในเวลา 15 นาที
 2. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน ภายในเวลา 3 นาที

1. ความหมายของจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

2. ประโยชน์ของจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

3. ลักษณะของผู้ที่มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

ตารางกำหนดการ “การทำกิจกรรมแนะแนว”

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ชื่อกิจกรรม
1	วันจันทร์ที่ 4 พฤศจิกายน 2556	ปฐมนิเทศ “เปิดโลกใหม่...เปิดใจตัวเอง”
2	วันพุธที่ 6 พฤศจิกายน 2556	“เรียนดี...เพราะมีสมาธิ”
3	วันศุกร์ที่ 8 พฤศจิกายน 2556	“วางแผนล่วงหน้า...ก้าวหน้าการเรียน”
4	วันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2556	“ทำก่อนได้ก่อน...ไม่บ่นใจ”
5	วันพุธที่ 13 พฤศจิกายน 2556	“อนาคตสำคัญ...อยู่ไปวันวันไม่ดี”
6	วันศุกร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2556	“ขยันเรียน...เพียรศึกษา”
7	วันจันทร์ที่ 18 พฤศจิกายน 2556	“ทบทวน ค้นคว้า ฝึกหัดเพิ่มเติม”
8	วันพุธที่ 20 พฤศจิกายน 2556	“สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 1”
9	วันศุกร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2556	“สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 2”
10	วันจันทร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2556	“สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 1”
11	วันพุธที่ 27 พฤศจิกายน 2556	“สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 2”
12	วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2556	“สร้างสรรค์...ที่บ้าน 1”
13	วันจันทร์ที่ 2 ธันวาคม 2556	“สร้างสรรค์...ที่บ้าน 2”
14	วันพุธที่ 4 ธันวาคม 2556	ปัจฉิมนิเทศ “สิ่งดีดี...เกิดขึ้นได้ในใจเรา”

กิจกรรมแนะแนว

เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 2

ชื่อกิจกรรม เรียนดี...เพราะมีสมาธิ

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด นักเรียนที่มีการทำจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรียนเพื่อให้ได้เรียนรู้และเข้าใจในสิ่งที่เรียนได้เร็วขึ้น การที่นักเรียนมีสมาธิในการเรียนให้ดีและประสบความสำเร็จ จึงนับได้ว่าสมาธิเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา และการประกอบอาชีพในอนาคตได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจผลดีของการมีสมาธิกับการเรียน และผลเสียของการไม่มีสมาธิกับการเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการควบคุมจิตของตนเองให้มีสมาธิในการเรียนได้
3. นักเรียนสามารถยกตัวอย่างการสร้างบรรยากาศในการเรียนที่ทำให้มีสมาธิได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. ซีดีเพลง “สายธารธรรม” Morality Stream – Green Music จำรัส เสวตาภรณ์
2. ใบงาน “เรียนดี เพราะมีสมาธิ”
3. ใบงาน “เรียนไม่ดี เพราะขาดสมาธิ”
4. ใบความรู้ “เรื่อง...สมาธิ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยวิธีเปิดเพลงประกอบการทำสมาธิ “สายธารธรรม” และครูเริ่มการสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับประสบการณ์ฝึกสมาธิของนักเรียน

1.2 ครูตั้งคำถามว่า ถ้านักเรียนอยากเป็นผู้มีสมาธิในการเรียน นักเรียนจะต้องทำอย่างไรบ้างนับตั้งแต่บัดนี้ ครูชมเชยนักเรียนที่กล้าแสดงความคิดเห็น

1.3 ครูแบ่งนักเรียนเป็นสองกลุ่มโดยวิธีนับเลข 1 และ 2 แล้วให้นักเรียนจัดกลุ่ม พร้อมทั้งเลือกหัวหน้า รองหัวหน้า เลขานุการกลุ่ม เพื่อทำกิจกรรม

1.4 ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มจับสลากเลือก กลุ่มแรก “เรียนดี เพราะมีสมาธิ” อีกกลุ่มหนึ่ง “เรียนไม่ดี เพราะไม่มีสมาธิ” ครูแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำประสบการณ์ตรงของตนเองที่เกี่ยวกับการมีสมาธิในการเรียน และไม่มีสมาธิในการเรียน แล้วร่วมกันหาคำตอบ นำมาจัดลำดับความสำคัญระบุเป็นลำดับข้อลงในใบงานที่มอบหมาย กำหนดเวลาให้ 15 นาที

1.5 ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มละ 3-5 นาที ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนทั้งสองกลุ่ม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปพฤติกรรมของผู้ที่เรียนได้ดีเพราะมีสมาธิในการเรียนสม่ำเสมอและพฤติกรรมของผู้ที่เรียนได้ไม่ดีเพราะขาดสมาธิในการเรียน

2.2 ครูแจกใบความรู้ “เรื่อง...สมาธิ” ให้นักเรียนอ่านเพื่อให้เข้าใจเรื่องสมาธิที่มีผลต่อการกระทำกิจการงานต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนวิเคราะห์ช่วยกันแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้นักเรียนฝึกการควบคุมจิตใจของตนเองให้มีสมาธิ โดยครูเปิดซีดีเพลง “สายธารธรรม” และให้นักเรียนทำสมาธิเป็นเวลา 5 นาที

3.2 ครูให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นพร้อมยกตัวอย่างการสร้างบรรยากาศเพื่อการมีสมาธิในการศึกษาเรียน พร้อมทั้งกล่าวชมนักเรียนที่กล้าแสดงออก

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูถามนักเรียนว่าได้รับประโยชน์และข้อคิดอะไรบ้างจากการร่วมกิจกรรมวันนี้

4.2 ครูให้นักเรียนเสนอแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของนักเรียน

สรุปผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความเรื่องสมาธิว่า “มีความจำเป็นต่อการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพราะการที่เราจะทำกิจกรรมอะไรให้ดีขึ้น เราทุกคนต้องมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ตั้งใจทำ เพื่อให้ผลที่ออกมาได้ดังที่เราตั้งใจไว้ในการศึกษาเล่าเรียนก็เช่นกัน นักเรียนต้องมีสมาธิจดจ่อกับการเรียน สนใจ และตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูสอนไม่ปล่อยเวลาแต่ละวันให้เปล่าประโยชน์”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

ใบงาน “เรียนดี...เพราะมีสมาธิ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและหาข้อสรุปเรียงลำดับความสำคัญ ต่อไปนี้

1. ผลดีของการมีสมาธิในการเรียน

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5
- 1.6
- 1.7
- 1.8
- 1.9
- 1.10

2. พฤติกรรมของผู้มีสมาธิในการเรียน

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5
- 1.6
- 1.7
- 1.8
- 1.9
- 1.10

ใบงาน “เรียนดี...เพราะมีสมาธิ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและหาข้อสรุปเรียงลำดับความสำคัญ ต่อไปนี้

1. ผลเสียของการไม่มีสมาธิในการเรียน

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5
- 1.6
- 1.7
- 1.8
- 1.9
- 1.10

2. พฤติกรรมของผู้ไม่มีสมาธิในการเรียน

- 1.1
- 1.2
- 1.3
- 1.4
- 1.5
- 1.6
- 1.7
- 1.8
- 1.9
- 1.10

ใบความรู้ “เรื่อง...สมาธิ”

การมีสมาธิ คือการมีจิตใจจดจ่อในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ การมีสมาธิจะช่วยให้เราทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ เทคนิคการสร้างสมาธิ มีจิตใจจดจ่อในงานที่ทำให้เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับเด็กในวัยเรียน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการมีสมาธิ

- มีความสงบสุขภายใน
- มีความจำที่ดีขึ้น
- เราสามารถควบคุมความคิดได้
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- มีพลังภายใน
- มีพลังแห่งความเต็มใจ
- มีความสามารถในการตัดสินใจ
- มีความสามารถในการศึกษาและมีความเข้าใจอะไรง่ายขึ้นกว่าเดิม
- ทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าปกติ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน
- ไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่ไม่ดีในอดีตที่ผ่านมา
- มีสายตาและจินตนาการที่กว้างไกลและมีประสิทธิภาพ
- เป็นอิสระจากความคิดที่รบกวน
- บังคับตัวเองให้คิดในสิ่งที่ดี
- มีจิตวิญญาณที่ดี

ฝึกให้มีสมาธิจดจ่อเริ่มต้นอย่างไร

1. หาทิ่ ๆ เราสามารถอยู่ลำพังและปราศจากสิ่งรบกวน
2. จะนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งที่เก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่เราชอบแบบไหน
3. นั่งหลังตรงเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดตามมาภายหลัง
4. หายใจเข้าออกลึกๆ 2-3 ครั้งเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย
5. เอาใจไปจดจ่อกับกล้ามเนื้อที่ละจุด และผ่อนคลาย วิธีง่ายๆ คือคิดถึงกล้ามเนื้อแต่ละจุด จากคอไปถึงเท้า เอาจิตไปจดจ่อกับกล้ามเนื้อที่ละจุด และผ่อนคลาย วิธีง่ายๆ คือคิดถึงกล้ามเนื้อส่วนนั้นประมาณ 2-3 วินาที และผ่อนคลาย สัมผัสถึงความสบายนั้น เป็นการสร้างความสงบภายในอย่างหนึ่ง
6. ฝึกทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นประจำทุกวัน

11 วิธีสร้างสมาธิในการเรียนรู้

1. หยิบหนังสือมาหนึ่งเล่มนับจำนวนพยางค์ในย่อหน้าใด ย่อหน้าหนึ่งก็ได้ นับครั้งที่สองเพื่อให้แน่ใจว่าที่นับมานั้นถูกต้อง เริ่มด้วยการนับเพียงย่อหน้าใดย่อหน้าหนึ่งแล้วเพิ่มเป็นหนึ่งหน้า เริ่มการนับโดยการใช้สายตาเท่านั้นแล้วนับในใจ
2. นับกลับจาก 100 ถึง 1
3. นับในใจจาก 100 ถึง 1 หยุดเมื่อนับกลับมา 3 ตำแหน่ง เช่น 100, 97, 94, 91 เป็นต้น
4. เลือกคำที่ให้อำลัใจ หรือเสียงเพลงง่าย ๆ พุดคำนั้นหรือร้องเพลงนั้นออกมาในใจซ้ำๆ กัน ประมาณ 5 นาทีเมื่อเริ่มทำคล่องแล้วเปลี่ยนเป็น 10 นาที
5. เลือกผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่น มะม่วง แล้วสังเกตอย่างรอบด้าน มีสมาธิจดจ่อและสำรวจ รูปทรงทุกแง่ทุกมุม อย่างออกแวกให้คิดถึงมะม่วงอย่างเดียว มอง สำรวจ ดม และสัมผัส
6. ทำกิจกรรมในข้อ 5 อีกครั้ง แต่คราวนี้ใช้วิธีการปิดตา โดยเริ่มทำกิจกรรมข้อ 5 ก่อน 5 นาทีแล้วเริ่มทำใช้วิธีการหลับตา พยายาม สัมผัส รู้สึก รับรู้ และดมผลไม้โดยไม่ต้องใช้สัมผัสทางตา
7. เลือกอุปกรณ์ง่ายๆ เช่น ช้อน ส้อม หรือแก้ว มีสมาธิจดจ่อโดยการมองวัสดุนั้นรอบทิศทางโดยไม่พุดอะไรออกมา คิดอยู่ในใจไม่คิดออกมาเป็นคำพุด
8. วาดรูปทรงเรขาคณิตโดยมีขนาดประมาณ 3 นิ้ว เช่นรูปทรงสามเหลี่ยม สี่เหลี่ยมผืนผ้า วงกลม ระบายสีโดยใช้ความรู้สึก และมีสมาธิในรูปทรงนั้น เพียงแต่มองแต่ไม่ออกเสียงคำพุดใดออกมา ให้รูปทรงนั้นคงอยู่ในสายตาและความคิด ฝึมองรูปทรงนั้น ไม่จึงตา หรือเครียด
9. ทำกิจกรรมข้อ 8 อีกครั้งโดยใช้วิธีคำเป็นมโนภาพ ปิดตา หากลืมให้เราแอบเปิดตาดูได้
10. ทำกิจกรรมข้อ 9 อีกครั้งแต่ใช้วิธีลืมตา
11. ใช้เวลาประมาณ 3 นาทีอยู่หนึ่งๆ โดยไม่คิดอะไรเลย

ที่มา: <http://www.manager.co.th> สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 2556

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 3

ชื่อกิจกรรม “วางแผนล่วงหน้า...ก้าวหน้าการเรียน”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด เป้าหมายมีความสำคัญยิ่งต่อการสร้างแรงจูงใจ หากขาดเป้าหมายชีวิตย่อมล้าหลังเล็ดลอดสนใจยาก ผลที่ตามมาคือความท้อแท้ เป้าหมายนั้นเปรียบเสมือนแผนที่ซึ่งจะนำทางในชีวิตของเรา การเรียนก็เช่นเดียวกัน เพื่อให้เราได้มีกำลังใจเรียน เราจะต้องกำหนดจุดหมายที่แน่นอนและเป็นจริง สามารถบอกได้ว่าเมื่อเรียนจบในช่วงหนึ่งแล้วเราสามารถบรรลุจุดหมายนั้นหรือไม่ การเรียนที่มีจุดหมายจะกำกับพฤติกรรมให้มีทิศทางไม่ให้บิดเบือนเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จเป็นระยะๆ อย่างชัดเจน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเห็นประโยชน์ของการมีเป้าหมายชีวิตชัดเจน
2. นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายในการเรียนของตนเองได้
3. นักเรียนเสนอแนวทางการวางแผนการเรียนของตนเองได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน “ภาพของฉัน”
2. สลากอักษรภาษาอังกฤษ “G” “O” “A” และ “L”
3. ใบงาน “เป้าหมายการเรียน”
4. ใบความรู้ “เรื่อง...เป้าหมายในการเรียน”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูกล่าวต้อนรับนักเรียนนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยคำสุภาพิต “บุคคลใดมีชีวิตอย่างขาดเป้าหมาย ก็เปรียบเสมือนเรือซึ่งปราศจากหางเสือ” และเริ่มการสนทนาซักถามนักเรียนแต่ละคนเกี่ยวกับอนาคตที่มุ่งหวังไว้

1.2 ครูถามว่านักเรียนอะไรคือเป้าหมายในชีวิต ถ้าอยากเป็นผู้ประสบความสำเร็จ นักเรียนจะต้องทำอะไรบ้างนับตั้งแต่บัดนี้ ครูชมเชยนักเรียนที่กล้าแสดงความคิดเห็น

1.3 ครูแจกใบงาน “ภาพของฉัน” และอธิบายให้นักเรียนวาดภาพปัจจุบันของตัวเองด้านซ้าย และภาพอนาคตของตนเองด้านขวา และให้ตั้งชื่อภาพไว้ด้านล่างของภาพทั้งสอง กำหนดเวลา 10 นาที

1.4 ให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอ “ภาพของฉัน” แล้วให้เพื่อนร่วมกันอภิปรายความแตกต่างของภาพทั้งสอง ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่กล้าแสดงความคิดเห็น

1.5 ครูเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมหลัก โดยการจัดนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ด้วยวิธีจับสลากตัวอักษรภาษาอังกฤษ “G” “O” “A” และ “L” ซึ่งเป็นความหมายของเป้าหมายชีวิตหรือ GOAL

1.6 ให้ตัวแทนกลุ่มรับใบงาน “เป้าหมายการเรียนรู้” แล้วให้ร่วมกันระดมความคิดเห็น ปฏิบัติกิจกรรม กำหนดเวลา 15 นาที ส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปเป้าหมายการเรียนรู้ของนักเรียน

2.2 ครูแจกใบความรู้ “เรื่อง...เป้าหมายในการเรียน” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาเป้าหมายในการเรียน แล้วให้ช่วยกันวิเคราะห์แสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ครูถามนักเรียนว่าการกำหนดเป้าหมายในการเรียนมีความสำคัญต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนกำหนดเป้าหมายในการเรียนไว้ล่วงหน้า จะมีผลอะไรตามมา

3.3 ถ้านักเรียนไม่กำหนดเป้าหมายในการเรียนไว้ล่วงหน้า จะมีผลอะไรตามมา

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูให้นักเรียนถามนักเรียนว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเรียนรู้เรื่องเป้าหมายในการเรียนของนักเรียนวันนี้

4.2 ครูให้นักเรียนคิดว่าเป้าหมายที่วางไว้หากมีปัญหาลุ่สรรจะแก้ไขด้วยวิธีการใด

สรุปผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความเรื่องเป้าหมายว่า “การไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้นั้นมีวิธีการหลากหลายแล้วแต่ใครจะนำไปปฏิบัติ ถ้านักเรียนทุกคนมีเป้าหมายชัดเจนและต้องการไปให้ถึงจุดหมายนั้น ควรมีความรับผิดชอบ มีวินัยในการเรียนสม่ำเสมอ ขยันหมั่นเพียร อดทนเพื่อการเรียน มุ่งมั่นสู่ความสำเร็จด้วยตนเอง เมื่อถึงวันนั้นนักเรียนจะเกิดความภูมิใจในสิ่งที่ตนทำและมีความสุข”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

ใบงาน “ภาพของฉัน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพตนเองในปัจจุบัน และภาพตนเองในอนาคตที่อยากจะเป็น

ตัวฉันปัจจุบันนี้

คำที่แทนความหมายของรูป

.....

ใบงาน “ภาพของฉัน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพตนเองในปัจจุบัน และภาพตนเองในอนาคตที่อยากจะเป็น

ตัวฉันในอนาคต

คำที่แทนความหมายของรูป

.....

ข้อ 1.	นักเรียนคิดว่าการกำหนดเป้าหมายในการเรียนมีความสำคัญหรือไม่ อย่างไร
ข้อ 2.	เป้าหมายในการเรียนของนักเรียนคืออะไร
ข้อ 3.	นักเรียนจะอย่างไรให้เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้สมหวัง
ข้อ 4.	นักเรียนคิดว่ากว่าจะไปถึงเป้าหมายต้องเจอปัญหาอุปสรรคใดบ้าง
ข้อ 5.	นักเรียนมีวิธีแก้ไขปัญหาลดอุปสรรคนั้นอย่างไร

[illegible]

ใบความรู้ “เรื่อง...เป้าหมายในการเรียน”

เป้าหมาย เป็นหนทางทำให้เกิดความสำเร็จ เพราะความสำเร็จที่แท้จริงนั้นคือการที่เราได้ทำในสิ่งที่เราตั้งใจทำ และสามารถรู้ว่าเราทำมันได้ (หรือทำไม่ได้) เมื่อเรามีจุดมุ่งหมายก็เปรียบเช่นเราได้สร้างถนนไปสู่ความสำเร็จ เป็นฐานสำหรับก้าวเดินไปยังจุดหมายปลายทางนั้น เป้าหมายช่วยให้การเรียนในแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า มีความหมาย จะช่วยให้เราใช้เวลาทุก ๆ วินาทีอย่างคุ้มค่า เพราะวันเวลาของมนุษย์นั้นผ่านไปแล้วก็หมดไปไม่มีวันหวนกลับมาให้ใช้ซ้ำได้อีก

5 ก้าวสู่ความสำเร็จในการเรียน

1. มีเป้าหมายชัดเจน มีสติรู้ที่กำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร
2. มีความหนักแน่น ไม่สนใจสิ่งชั่วๆ ไม่ยอมให้สิ่งรอบข้างเบี่ยงเบนความใส่ใจในการเรียน
3. มีความเป็นระบบ ไม่ต่อต้านหรือกระทำในสิ่งที่ขัดกับระเบียบของโรงเรียน
4. มีความพยายาม มานะบากบั่น และอดทนกับสิ่งที่ยากลำบาก
5. มีวิธีการที่ถูกต้อง จะทำให้อยากเรียนและช่วยให้ง่ายขึ้น

เป้าหมายแบ่งได้ 3 ระดับ

1. **เป้าหมายระยะยาว** ผู้ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่มักกำหนดเป้าหมายระยะยาวเพื่อวางเป้าหมายสูงสุดของชีวิต อาจเป็นเวลา 10 ปีข้างหน้าหรือมากกว่า แม้ว่าบางครั้งอาจไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้แต่ถ้าไม่มีการวางแผนล่วงหน้าโอกาสจะประสบความสำเร็จยิ่งเป็นไปได้ยาก ตัวอย่างเป้าหมายระยะยาวของนักเรียน เช่น **“เป็นนักครีเอทีฟโฆษณาที่มีชื่อเสียง”**
2. **เป้าหมายระยะกลาง** เป็นเป้าหมายเพื่อให้เกิดกระตุ้นแรงจูงใจ ครอบคลุมช่วงเวลา 5-6 ปี ว่าอนาคตข้างหน้าของเราต้องการอะไร มีสิ่งใดที่จะต้องกระทำให้สำเร็จในช่วงเวลานี้ ตัวอย่างเป้าหมายระยะกลางของนักเรียน เช่น **“เข้าเรียนคณะนิติศาสตร์ในมหาวิทยาลัยที่ต้องการ”**
3. **เป้าหมายระยะสั้น** เป็นการวางเป้าหมายที่ทำได้ในช่วงเวลาไม่นานนักสามารถประเมินผลได้ง่ายตั้งแต่ 1 เดือนจนถึง 1 ปี เราจะต้องทำสิ่งใดให้สำเร็จในช่วงเวลานี้ ตัวอย่างเป้าหมายระยะสั้นของนักเรียน เช่น **“สอบผ่านทุกวิชา มีเกรดเฉลี่ยดี เลือกเรียนสายศิลป์ในระดับมัธยมปลาย”**

การกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายที่ดีจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงไม่สูงหรือต่ำเกินไป เพราะเป้าหมายที่ต่ำเกินไปเกินไปไม่สร้างความพึงพอใจเท่าที่ควร ขณะเดียวกันหากตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไปจะทำให้เราเกิดความท้อแท้ได้ นักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ได้ตั้งเป้าหมายอนาคตของตนเองไว้อย่างชัดเจน และมีการตรวจสอบความก้าวหน้าอยู่เสมอ เพื่อสำรวจความเป็นไปได้และเพิ่มแรงจูงใจให้ตนเอง

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 4

ชื่อกิจกรรม “เวลา...และการบริหารเวลา”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การวางแผนการใช้เวลาให้เหมาะสม โดยจัดตารางเวลาให้รู้จังหวะที่เหมาะสมกับงานหรือการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความพร้อมของนักเรียน อีกทั้งการแบ่งเวลาที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน ทำให้นักเรียนได้ใช้เวลาในแต่ละวันอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเอง ส่งผลให้ประสบความสำเร็จทั้งการเรียนและชีวิตส่วนตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาทำกิจกรรมของตนเองได้เหมาะสม
2. นักเรียนบอกวิธีการใช้เวลาให้คุ้มค่าและเป็นประโยชน์กับการเรียนในแต่ละวันได้
3. เพื่อให้นักเรียนตระหนักในสำคัญของเวลากับการเรียนได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. เพลง “ตรงต่อเวลา”
2. ใบงาน “หนึ่งวันเวลา”
3. นิทาน “ไก่ขันไม่เป็นเวลา”
4. ใบความรู้ “เวลา...และการบริหารเวลา”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง “ตรงต่อเวลา” สร้างบรรยากาศครึกครื้นสนุกสนาน

1.2 สุ่มตัวอย่างนักเรียน 4-5 คนแสดงความคิดเห็น “คุณค่าของเวลา” ครูชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็น

1.3 ครูแจกใบงาน “หนึ่งวันเวลา” อธิบายให้นักเรียนสำรวจการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนในหนึ่งวัน กำหนดเวลา 15 นาที

1.4 นักเรียนแต่ละคนนำเสนอการใช้เวลา 1 ของฉัน แล้วร่วมกันอภิปราย ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่กล้าแสดงความคิดเห็น

1.5 ครูเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมหลัก โดยแบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน นั่งเป็นวงกลม ให้อ่านนิทานชาดกเรื่อง “ไก่ขันไม่เป็นเวลา” ให้เวลา 10 นาที

1.6 ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้ที่ได้จากนิทาน “ไก่ขันไม่เป็นเวลา”

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบความรู้ “เวลา...และการบริหารเวลา” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษา แล้วให้ช่วยกันวิเคราะห์แสดงความคิดเห็น

2.2 ครูถามนักเรียนทุกคนว่าการกำหนดตารางเวลาในการเรียนมีความสำคัญต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 นักเรียนเห็นว่า ถ้าได้กำหนดตารางในการเรียนไว้ล่วงหน้า จะมีผลอย่างไร

3.2 ถ้านักเรียนไม่กำหนดตารางในการเรียนไว้ล่วงหน้า จะมีผลอย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูถามนักเรียนว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเรียนรู้เรื่องเวลาและการบริหารเวลาของกิจกรรมวันนี้

4.2 นักเรียนคิดว่าการบริหารเวลาของนักเรียนที่ได้วางไว้หากมีปัญหาอุปสรรคจะแก้ไขด้วยวิธีการใด

สรุปผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป “การบริหารเวลาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีชีวิตอยู่ในสังคม ผู้ที่มองเห็นคุณค่าของเวลา และสามารถบริหารเวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ย่อมเป็นผู้ได้เปรียบ และจะสามารถจัดปัญหาอันเป็นผลมาจากความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคุมการใช้เวลาได้เหมาะสม นั่นคือบริหารเวลาเป็น

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

ใบงาน “หนึ่ง วัน เวลา”

คำชี้แจง จงสำรวจการใช้เวลาใน 1 วันของนักเรียน ว่าใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ อะไรบ้าง

ลำดับที่	กิจกรรมที่ทำ	เวลา	
		ชั่วโมง	นาที
1	ธุระส่วนตัว		
2	การเดินทาง		
3	การเรียนรู้		
4	ช่วยงานบ้าน		
5	สังสรรค์กับเพื่อน		
6	งานอดิเรก		
8	พักผ่อน		
9	อื่น ๆ		

นักเรียนคิดว่าการใช้เวลาในแต่ละวันของตนเอง เป็นเช่นไร

- ☐ เหมาะสม เพราะ
- ☐ ไม่เหมาะสม เพราะ

นักเรียนจะปรับปรุงเวลาของนักเรียนโดยวิธี

.....

.....

.....

นิทาน “ไก่ขันไม่เป็นเวลา”



ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุผู้ท้องบ่นไม่เป็นเวลารูปหนึ่ง สร้างความรำคาญและความเดือดร้อนแก่หมู่ภิกษุ ได้ตรัสสอนคณิกนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นอาจารย์ศึกษาปาโมกข์ บอกศิษปะแก่มาณพประมาณ ๕๐๐ คน พวกมาณพอาศัยไก่ขันยามดึกหนึ่ง ในการลุกขึ้นศึกษาศิษปะ ต่อมามันได้ตายไป พวกเขจึงแสวงหาไก่ตัวอื่นแทนมัน

วันหนึ่ง มีมาณพคนหนึ่งเข้าไปหักฟันในป่า ได้ไก่ป่าตัวหนึ่งมาเลี้ยงไว้ ไก่ตัวนี้ไม่รู้จักเวลาขัน เพราะเติบโตขึ้นในป่า บางวันก็ขันดึกเกินไป บางวันก็ขันอรุณขึ้น พวกมาณพพากันตื่นมาศึกษาศิษปะในเวลาดึกเกินไป ไม่อาจศึกษาได้จนอรุณขึ้น ก็พากันนอนหลับไป ในเวลาสว่างแล้วก็ได้ท้องบ่นเลย พวกเขจึงพากันพูดว่า " เดี่ยวมันขันดึกไป เดี่ยวมันขันสายไป อาศัยไก่ตัวนี้ พวกเราคงศึกษาศิษปะไม่สำเร็จหรอก " จึงนำมันไปแกงเป็นอาหารแล้วบอกเรื่องนั้นแก่อาจารย์

อาจารย์จึงกล่าวคาถาว่า

" ไก่ตัวนี้ ไม่ได้เติบโตอยู่กับพ่อแม่

ไม่ได้อยู่ศึกษาในสำนักอาจารย์

จึงไม่รู้เวลาที่ควรขันและไม่ควรขัน "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

เกิดเป็นคนต้องรู้จักเวลาที่เหมาะสมว่า อะไรควรไม่ควร

ที่มา: หนังสือนิทานชาดก เล่มที่ ๑ โดย พระมหาสุนทร สุนทรธมโม

เวลา และการบริหารเวลา

เวลาของทุกคนก็มี 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่หลาย ๆ คนกลับพูดว่าไม่มีเวลาอยู่เสมอ ที่เป็นแบบนี้สาเหตุส่วนหนึ่งอาจมาจากการบริหารเวลาไม่เป็นนั่นเอง ถ้าเพียงแต่เรารู้เทคนิคในการบริหารเวลา จัดสรร 24 ชั่วโมงให้มีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการใช้เวลาให้ทั้งเรียนและเล่นเป็นไปได้อย่างเหมาะสม ชีวิตของนักเรียนก็จะง่ายขึ้น ยังมีเวลาเหลือให้สามารถทำอะไรได้อีกมากมาย

1. ตารางเวลา ถือเป็นตัวช่วยขั้นต้นที่จะนำไปสู่การเป็นนักบริหารเวลาที่ดีในอนาคต การทำตารางเวลาจะช่วยให้มองออกว่าแต่ละวันเรามีเวลาเท่าไร แต่ละวันมีกิจกรรมอะไรสำคัญที่ต้องทำ การวางแผนสิ่งที่จะต้องทำในแต่ละวันจะช่วยให้เราทำสิ่งที่ต้องทำได้อย่างครบถ้วนและรู้ว่าช่วงเวลาที่เหลือเราจะทำอะไรได้อีกบ้าง คิดว่าปล่อยเวลาให้สูญเสียไปและมานั่งบ่นว่าเวลาไม่พอ เจ้าตารางเวลาจะทำให้เรามองเห็นถึงคุณค่าของเวลามากยิ่งขึ้นและเป็นการบังคับตัวเองไปในตัว อาจจะหาสมุดไดอารี่เล่มเล็กๆ พกติดตัวไว้ เลือกแบบที่มีปฏิทินในแต่ละเดือนมีช่องพอให้จดบันทึก เราจะมองเห็นภาพรวมก่อนว่าวันไหนวันสำคัญ เช่น วันกำหนดส่งงาน วันสอบ วันหยุด เมื่อบันทึกเสร็จแล้วจะมองออกว่าควรวางแผนวันที่เหลืออย่างไร ช่วงเวลาไหนพอจะลงกิจกรรมรื่นเริงได้บ้างโดยไม่กระทบกับการอ่านหนังสือ การทำรายงาน คิวหนังสือ เป็นต้น

2. ตั้งเป้าหมายและปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ สิ่งสำคัญในการบริหารเวลาคือต้องฝึกมีความรับผิดชอบ ทำตามแผนการที่กำหนดไว้ล่วงหน้าและรู้ว่าจะต้องทำอะไรก่อนหลัง เช่น มีกำหนดการสอบอีก 3 สัปดาห์ ภายในสัปดาห์แรกต้องทบทวนบทเรียนจบไปอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง และจบในสัปดาห์ที่สอง สัปดาห์สุดท้ายเป็นการทบทวนและติวกับเพื่อนๆ เมื่อเวลาผ่านไปมีการจดบันทึกไว้ในตารางว่าได้ทำหรือไม่ กิจกรรมอื่นที่อาจเข้ามาแทรกคืออะไร เช่น ไปดูหนังกับเพื่อน ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับครอบครัว จะทำให้เรารู้ว่าในแต่ละวันเราทำอะไรไปบ้าง หากเหลือไปบ้างจะได้รู้ตัวและกู้สถานการณ์ได้ทันระหว่างทาง หรือหากทำไม่ได้ตามเป้าหมายเราต้องเพิ่มเวลาให้หรือไม่ และหากเราทำตามตารางได้ดีหรือเสร็จล่วงหน้า รับรองว่าจะรักเจ้าตารางเวลาเพิ่มขึ้นไปอีกหลายเท่า

3. ให้รางวัลและทำโทษตัวเอง เมื่อนำตารางเวลามาใช้แล้วเราต้องตั้งใจ จูงใจตัวเองด้วยการให้รางวัลเมื่อทำได้ตามเป้าหมาย เช่น ทำการบ้านเสร็จภายในวันที่กำหนด สามารถเพิ่มวันเที่ยวเล่นอีก 1 วัน แต่หากว่าทำไม่ได้ ผลใจไปกับการเล่นเกมสล็อตออนไลน์ ณ จุดนี้ต้องโหดพอที่จะทำโทษตัวเองโดยการตัดเวลาเล่นเพื่อทำเป้าหมายการเรียนให้เสร็จสิ้นก่อน สามารถเพิ่มลูกเล่นอีกนิดโดยการให้ใช้สิทธิ์เข้าช่วย ไม่ว่าจะเป็นปากกาดีๆ สติกเกอร์น่ารักๆ เป็นการเน้นให้ดูภาพรวมง่าย ๆ ว่าวันไหนสำคัญ เมื่อเราสนุกกับมันก็จะอินกับมันมากขึ้น เมื่อจบเดือนและเรากลับมาอ่านดูตารางของเรารับรองว่าย่อมอย่างมีชัยชนะแน่นอน อย่างไรก็ตามอย่าลืมว่าตารางเวลาเป็นแค่เพียงเครื่องมือที่ช่วยให้เราบริหารเวลาได้ง่ายขึ้นเท่านั้น เพราะหากทำตารางซะอย่างดีแต่ถึงเวลาจริงไม่เคยทำได้แบบที่วางแผนไว้ กลายเป็นว่าเอาเวลาที่นั่งทำตารางไปทั้งถึงขยะชะอีก ลงทุนทำตารางแล้วก็ต้องทำให้ได้ แล้วเป้าหมายก็อยู่เพียงแค่เอื้อม รู้เทคนิคดีๆ แบบนี้แล้วทั้งเรียนทั้งเล่นก็เป็นไปได้อย่างดีด้วยตัวของเราเอง

**** เวลาถือเป็นสิ่งที่มีค่า เพราะเวลาไม่เคยเดินย้อนกลับมาให้เราทำซ้ำ
ดังนั้นก็ไม่ควรปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ หรือเสียเวลากับเรื่องที่ไม่ควรจากนี้ไปเราจงทำให้ทุกนาทีมีคุณค่า ไม่รอช้าเริ่มต้นกันวันนี้เลย ****

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 5

ชื่อกิจกรรม “อยากเรียนดี ต้องมีแผน”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การเรียนรู้ของผู้เรียนจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นถ้าผู้เรียนได้มีการวางแผนการเรียนรู้ และได้คำนึงถึงลักษณะการเรียนรู้ที่ดี วิธีการเรียนรู้อันจะก่อเกิดประสิทธิผลควรเริ่มต้นจากการที่ผู้เรียนกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนา จากนั้นทำแผนการพัฒนาเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวางแผนการจัดการเรียนรู้ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนกำหนดสภาพหรือพฤติกรรมที่ต้องการพัฒนาด้านการเรียนรู้ได้
2. ให้นักเรียนรู้ประโยชน์และความสำคัญของการมีแผนการเรียนรู้ของตนเอง
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถทำแผนการเรียนรู้ของตนเองและดำเนินการตามแผนได้สำเร็จ

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. กระดาษรูปหัวใจ เขียนคำสุภาษิต และเขียนความหมายสุภาษิต
2. ใบงาน “ฉันจะพัฒนา”
3. ตัวอย่าง “แผนการพัฒนาวิชาภาษาอังกฤษ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูแนะนำนักเรียนทำกิจกรรมเกม “ตามล่าหาสุภาษิต” โดยให้นักเรียนเลือกหยิบกระดาษรูปหัวใจพับครึ่งคนละชิ้น

1.2 เมื่อนักเรียนเปิดดูจะพบคำสุภาษิตให้ตามหาความหมายของสุภาษิตนั้น เช่นเดียวกันหากนักเรียนได้ความหมายของคำสุภาษิตก็ให้ตามหาคำสุภาษิตนั้น ๆ ใช้เวลา 10 นาที

1.3 ให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาอ่านคำสุภาษิตและความหมายที่ตัวเองได้รับ ครูชมเชยให้กำลังใจ

1.4 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้ที่ได้เกม “ตามล่าหาสุภาษิต”

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มทำงาน กลุ่มละ 10-12 คน ครูแจกใบงาน “ฉันจะพัฒนา” พร้อมชี้แจงวิธีการปฏิบัติกิจกรรมหลัก

2.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดสิ่งที่กลุ่มต้องการพัฒนาด้านการเรียนให้ดีขึ้น ยกตัวอย่าง “แผนการพัฒนาวิชาภาษาอังกฤษ” แล้วให้ลงมือทำงาน มีเวลา 15 นาที

2.3 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานของกลุ่มให้เพื่อนได้ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น ครูชมเชยให้กำลังใจ

2.4 ครูถามทุกคนว่านักเรียนจะพัฒนาตนเองด้านการเรียนตามที่ได้วางแผนไว้ให้สำเร็จได้หรือไม่ พร้อมให้อธิบายเหตุผล

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 การวางแผนการเรียนล่วงหน้า จะมีผลดีกับนักเรียนอย่างไร

3.2 หากนักเรียนไม่มีการวางแผนการเรียนไว้ล่วงหน้า จะมีผลเสียกับนักเรียนอย่างไร

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่าได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเรียนรู้เรื่องการวางแผนการเรียนล่วงหน้าวันนี้

4.2 นักเรียนคิดว่าวิธีการวางแผนการเรียนของนักเรียนจะทำได้สำเร็จหรือไม่

4.3 นักเรียนสามารถนำหลักการวางแผนในกิจกรรมนี้ไปใช้ในการพัฒนาตนเองได้หรือไม่ อย่างไร

สรุปผล

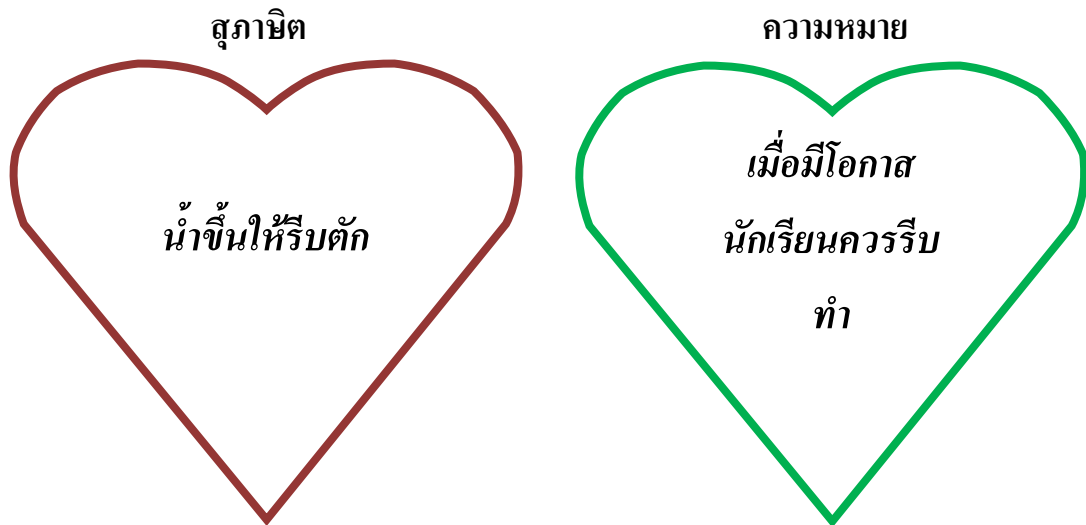
1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป “เพื่อการเรียนรู้ที่มุ่งสู่ความสำเร็จและไม่ให้เกิดการผิดพลาด ควรเริ่มตั้งแต่บัดนี้ นั่นคือการวางแผนในการศึกษาให้เหมาะสมกับตนเอง ตรงกับความสามารถ ตรงกับความสนใจและตรงกับความถนัด ถ้าเราสามารถปฏิบัติได้ตามหลักเกณฑ์แล้วเชื่อได้ว่าเราต้องประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะจะนำไปสู่ความสามารถตัดสินใจวางแผนแนวทางในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

ตัวอย่าง คำสุภาษิต และความหมายของคำสุภาษิต



รายการสุภาษิตและความหมาย

สุภาษิต	ความหมาย
รู้ไว้ใช่ว่า ใส่บาตแบกหาม	การเรียนรู้สิ่งต่างๆ นั้น ไม่ว่าจะเรียนรู้สิ่งใด ความรู้ที่มีมากขึ้นมีแต่จะเกิดประโยชน์กับตนเอง
ทำนอย่ำเสียไร่ เลี้ยงไก่อย่าเสียรัง	การกระทำใดให้ทำประโยชน์ให้คุ้มค่า โดยหากขยันเพิ่มอีกนิด ก็จะได้ประโยชน์เต็มเม็ดเต็มหน่วย
คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล	การเลือกคบคนชั่วหรือคนไม่ดีเป็นมิตร ก็มักชักพาเราไปในทางไม่ดี หากรู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี มีความรู้ ก็จะพากันชักจูงให้เรา มีความรู้และสิ่งดี ๆ
พกหินดีกว่าพกนุ่น	การทำจิตใจให้เข้มแข็งหนักแน่น ดีกว่าหุเบาเชื่อคำคนอื่นโดยไม่ไตร่ตรองก่อน
พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง	คำพูดที่ออกไปอาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองหรือคนรอบข้าง หากอยู่เฉยๆ ไม่พูดอะไรออกไปยังจะก่อเกิดผลลัพธ์ที่ดีกว่า
อย่าเอาพิมเสน ไปแลกกับเกลือ	การลดตัวเองไปกระทำการใด ๆ กับสิ่งที่มีแต่เสียหายกับตนเองเปล่า ๆ

สุภาษิต	ความหมาย
แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร	การยอมเพื่อไม่ให้มีเรื่องราวใหญ่โต แต่ถ้าหากไม่ยอมแพ้ก็จะมีปัญหาและเรื่องราวอาจจะบานปลาย
รักดีหามจั่ว รักชั่วหามเสา	การประพฤติตนให้อยู่ในคุณงามความดีตั้งใจศึกษาหาความรู้ชีวิตก็จะพบเจอกับประสบความสำเร็จ แต่หากประพฤติตนไม่ดีชีวิตก็จะพบเจอกับความยากลำบาก
ฟังหูไว้หู	การรับฟังเรื่องราวต่างๆ ให้เพียงแต่รับฟังไว้ก่อน อย่าเพิ่งเชื่อสิ่งที่ได้รับฟังทั้งหมด
ทำนอย่ำเสียไร่ เลี้ยงไก่อย่างเสียรัง	การกระทำใดให้ทำประโยชน์ให้คุ้มค่า โดยหากขยันเพิ่มอีกนิดก็จะได้ประโยชน์เต็มเม็ดเต็มหน่วย
ฝนทิ้งให้เป็นเข็ม	การทำงานชิ้นหนึ่งที่ต้องใช้ความพยายามมานะอดสาหัสที่สูงมากเพื่อให้งานสำเร็จ
ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม	การทำอะไรช้าอย่างควรจะทำด้วยความรอบคอบ ไม่ต้องรีบร้อน ทำไปแล้วเก็บรายละเอียดก็จะได้ผลงานที่ออกมาดี
ทางเดินเวียนลงนรก ทางรกวกขึ้นสวรรค์	การทำความชั่วนั้นทำได้ง่าย แต่จะส่งผลให้สุดท้ายต้องได้รับกรรม ส่วนการทำความดีนั้นยากกว่า แต่สุดท้ายแล้วก็จะส่งผลให้ชีวิตมีความสุข
ชื่อกินไม่หมด คดกินไม่นาน	การมีความซื่อสัตย์จะทำให้คนเชื่อใจ ไม่มีวันอดตาย แต่หากเป็นคนที่มีนิสัยคดโกง แม้จะมีคนให้ผลประโยชน์แต่เมื่อไปโกงแล้วเค้าจับได้ก็จะไม่คบค้าสมาคมด้วย ในที่สุดก็จะทุกข์ยาก
นอนหลับไม่รู้ นอนหลับไม่เห็น	คนที่ไม่ยอมรับรู้ ไม่ว่าเรื่องราวใด ๆ ที่ได้เกิดขึ้น มักใช้เป็นข้ออ้างเวลาไม่ยอมรับผิดชอบสิ่งที่เกิดขึ้น
ปลาหมอตายเพราะปาก	คนที่ปากเสียชอบพูดจาไม่ดี จนตัวเองต้องได้รับผลกระทบเพราะคำพูดของตนเองที่ได้พูดไป
ผักชีโรยหน้า	การกระทำสิ่งใดให้ดูดีเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ทำดีเพื่อให้ผ่านการประเมินหรือไม่ให้โดนตำหนิ แต่หากดูดีแล้วจะพบกว่าปัญหานั้นๆ ไม่ได้ถูกแก้ไขหรือทำให้ดีขึ้น
ชักใบให้เรือเสีย	การพูดหรือการกระทำที่แสดงออกมาในเหตุการณ์นั้นๆ ทำให้เรื่องในเหตุการณ์นั้นๆ ต้องออกนอกเรื่อง หรือผิดประเด็นออกไปในทางที่ไม่ดี
น้ำกลิ้งบนใบบอน	คนที่มีจิตใจกลับกลอก ปลิ้นปล้อน พูดแก้ตัวไปเรื่อย

สุภาษิต	ความหมาย
จับปลาสองมือ	การทำสิ่งใดที่ยากพร้อม ๆ กันทำให้ล้มเหลวทั้งสองสิ่งนั้น
ถ่อไม่ถึงน้ำ น้ำไม่ถึงถ่อ	การทำอะไรครึ่งๆกลางๆ ทำไม่สุดความสามารถ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จตามต้องการ
จอดเรือไม่ดูท่า ชี้นำไม่ดูทาง	การจะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จและคิดให้รอบคอบเสียก่อน จะได้ไม่เสียหายหรือเกิดข้อผิดพลาด
ฟังไม่ได้ศัพท์ จับเอามากระเดียด	การได้ยินเรื่องราวใด ๆ มาแบบไม่เข้าใจถ่องแท้ แล้วนำมาถ่ายทอดแบบผิด ๆ หรือนำมาใช้แบบผิด ๆ
มือไม่พายเอาเท้าราน้ำ	การที่บุคคลหนึ่งไม่ยอมช่วยงานส่วนรวม แต่ยังทำตัวเกะกะการดำเนินงานของส่วนรวมมีความลำบากมากขึ้นไปอีก
ว่าแต่เขาอิเหนาเป็นเอง	การต่อว่าผู้อื่นว่าทำในสิ่งผิด แต่ตนเองกับประพฤติผิดแบบนั้นซะเอง
ลิงหลอกเจ้า	นักเรียนที่อยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่แล้ววางตัวเรียบร้อย แต่เมื่อลับหลังก็ทำตัวล่อล่อผู้ใหญ่และชนแถมวุ่นวายเป็นเด็ก ๆ
สร้างวิมานในอากาศ	การวาดฝันไว้ล่วงหน้าว่าตนเองจะเจริญเติบโต หรือมั่งมีเงินทอง ประสบความสำเร็จต่าง ๆ โดยที่ยังไม่มีแวบหรือท่าทีที่จะเป็นเช่นนั้น
เห็นกงจักรเป็นดอกบัว	การหลงผิดคิดว่าสิ่งที่ไม่ดี เป็นสิ่งที่ดี จนทำให้ได้รับผลลบที่ตามมาจากการหลงผิด
หน้าไหว้หลังหลอก	ต่อหน้าทำดีด้วย แต่ลับหลังกลับทำตรงกันข้าม
ยืมจมูกคนอื่นมาหายใจ	การต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพื่อให้ตนเองนั้นอยู่รอดต่อไปได้ แต่หากผู้ที่ช่วยนั้นหยุดการช่วยเหลือ จะทำให้คนนั้นต้องประสบปัญหาเข้าขั้นวิกฤติได้
เอาใจเขามาใส่ใจเรา	การที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หากคิดที่จะทำอะไรสักอย่างกับผู้อื่น ให้นึกถึงความรู้สึกของเขา

ใบงาน “ฉันจะพัฒนา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนระบุแผนการพัฒนาด้านการเรียนรู้ของตนเอง โดยกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการ และพฤติกรรมย่อย ๆ ที่ควรปฏิบัติดังนี้

1. เป้าหมายหลักที่ต้องการ คือ.....
2. จากข้อ (1.) สามารถแบ่งเป็นพฤติกรรมย่อย คือ.....

พฤติกรรมเป้าหมาย

คะแนนสอบภาษาอังกฤษได้ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80



พฤติกรรมย่อย 1

พฤติกรรมย่อย 2

พฤติกรรมย่อย 3

ตัวอย่าง แผนพัฒนาวิชาภาษาอังกฤษ

ตัวอย่าง 1. เป้าหมายที่ต้องการคือ “คะแนนสอบภาษาอังกฤษไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80”

2. พฤติกรรมย่อย คือ

- อ่านหนังสือและท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ
- ตั้งใจเรียนในชั่วโมงวิชาภาษาอังกฤษ
- ทำการบ้าน ส่งงาน และทบทวนวิชาภาษาอังกฤษ

คะแนนสอบภาษาอังกฤษได้ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80



อ่านหนังสือ

และท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ

- จัดตารางอ่านหนังสือ
- ท่องศัพท์เพิ่มเติมทุกวัน
- ทำบันทึกย่อไว้เพื่อช่วยจำ
- ฝึกสนทนากับเพื่อน
- หาความรู้ใหม่นอกเหนือบทเรียน
- ทำแบบฝึกหัดเยอะๆ
- หาข้อสอบเก่ามาทำ

ตั้งใจเรียน

ในชั่วโมงภาษาอังกฤษ

- ตั้งใจฟังที่ครูสอน
- มีข้อสงสัยรีบถามครู
- ไม่คุยหรือเล่นในห้องเรียน
- จดบันทึกสิ่งที่ครูสอน
- เข้าห้องเรียนตรงเวลา
- ไม่รบกวนสมาธิเพื่อน
- กำหนดตัวเองให้จดจ่อกับการเรียนไม่เหม่อลอย
- ให้ความร่วมมืองานกลุ่มที่ครูมอบหมาย

ทำการบ้าน ส่งงาน และ

ทบทวนภาษาอังกฤษ

- ทำการบ้านด้วยตนเอง
- ส่งงานตามเวลาที่ครูกำหนด
- ทบทวนบทเรียนทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน
- ถ้าหยุดเรียนไปต้องตามงานหรือการบ้านกับเพื่อน
- แก้ไขการบ้านตามที่ครูแนะนำ

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 6

ชื่อกิจกรรม “ชีวิตเรา...เราเลือกได้”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การเห็นความสำคัญของสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตทำให้บุคคลนั้นรู้จักคิดวางแผนจัดการอนาคตตนเอง และยังสามารถค้นหาแบบอย่างชีวิตที่ประสบผลสำเร็จทั้งด้านการเรียน การประกอบอาชีพที่สำเร็จมาเป็นตัวอย่าง เพื่อเป็นแนวทาง วิธีการคิด ปฏิบัติ และเตรียมตัวเพื่อไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความจำเป็นและสรุปความสำคัญการวางแผนอนาคตตนเองได้
2. ให้นักเรียนรู้แนวทางการประสบความสำเร็จจากตัวอย่าง และบอกสิ่งที่ตนเองยึดถือเป็นแบบได้
3. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการมีเป้าหมายอนาคตกับการใช้ชีวิตแบบไร้เป้าหมายได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. เพลง “หนูอยากเป็นอะไร”
2. ภาพกิจกรรม “บุคคลตัวอย่าง”
3. ใบงาน “สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูกล่าวถามนักเรียนว่า เคยคิดหรือฝันอยากจะเป็นอะไรกันบ้าง ให้นักเรียนยกมือตอบ

1.2 นำเข้าสู่กิจกรรมด้วยเพลง “หนูอยากเป็นอะไร” แล้วตั้งคำถามว่า ถ้านักเรียนอยากให้ฝันของตนเองเป็นจริงขึ้นมาจะต้องทำอย่างไรบ้าง ครูสุ่มถามนักเรียน 4-5 คน และให้

นักเรียนแสดงความคิดเห็น ประเด็น “การที่เราคิดอยากจะเป็นอะไรในอนาคตนั้นดีหรือไม่ดีอย่างไร กล่าวชมเชยนักเรียนที่ให้ความร่วมมือแสดงความคิดเห็น

1.3 ให้นักเรียนจัดกลุ่ม กำหนด 4 กลุ่มละเท่า ๆ กัน โดยใช้อักษรภาษาอังกฤษ “B” “E” “S” “T” แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนรับงานภาพกิจกรรม “บุคคลตัวอย่าง” อธิบายให้นักเรียนอ่านและศึกษากรณีตัวอย่าง และสรุปความสำคัญ กำหนดเวลา 15 นาที

1.4 ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการสรุปกรณีศึกษา “บุคคลตัวอย่าง” เพื่อน ๆ ร่วมกันอภิปราย ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่กล้าแสดงออก

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบงาน “สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ” ให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจตัวเองแล้วเลือกตอบสิ่งที่ตรงกับตนเองมากที่สุด กำหนดเวลา 15 นาที

2.2 ให้นักเรียนรวมคะแนน และสุ่ม 4-5 คน เป็นตัวอย่าง นำเสนอผลการทำกิจกรรม “สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ” ครูและเพื่อนๆ ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็น

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการมีเป้าหมายอนาคตที่ดีกับการใช้ชีวิตแบบไม่มีเป้าหมาย

3.2 นักเรียนร่วมกันสรุปความสำคัญของการวางแผนอนาคต และดำเนินตามแผนที่ได้กำหนดไว้ให้สำเร็จ

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

4.2 นักเรียนคิดว่าการวางแผนชีวิตช่วยให้นักเรียนมีเป้าหมายในการเรียนหรือไม่ อย่างไร

สรุปผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป “ไม่ว่าเราจะคิดฝันไว้ว่าอย่างไรก็แล้วแต่ จงตั้งใจทำฝันนั้นให้เป็นจริง อย่าปล่อยให้เป็นเพียงแค่นึก ไม่มีใครมาลิขิตชีวิตของนักเรียนได้นอกจากตัวเอง ขอให้ตั้งใจทำให้เต็มที่เต็มกำลังเพื่อเส้นชัยความสำเร็จที่รอเราอยู่”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

เพลง “หนูอยากเป็นอะไร”

ศิลปิน: ชงไชย แมคอินไตย์

ทำนอง: เรวัต พุทธินันท์

คำร้อง: ชนะ เสวิกุล และนิธิพงษ์ ห่อนาค

ไกลสุดไกล สุดปลายรุ้ง
เด็กน้อยเอย เจ้าฝันเจ้าใฝ่
หนูหนูเอย หนูน้อย
หนูใฝ่หนูฝัน อยากเป็นอะไร

(ค.ข.1) หนูอยากจะเป็นหมอ
ขอให้หนูได้เป็นหมอ ขอให้สมดังใจ
ขอให้เป็นผู้คนครูสมที่หนูตั้งใจ
ที่ค้นใหญ่ใหญ่
(ค.ญ.2) หนูจะเป็นพยาบาลคอยดูแลคนไข้

(ค.ข.3) หนูจะเป็นตำรวจเป็นผู้หมวดจับผู้ร้าย
ไม่ว่าใครจะเป็นอะไร อยากเป็นสิ่งใด
ที่สำคัญ เหนือ สิ่ง ใด นั้น ก็เป็น คนดี
ทำสิ่งใด จะคิดอะไร หนูจะได้ตั้งใจ เสมอ
ความหอยเหงา ก็ไม่เจอะเจอ
ไม่ว่าหนูจะเป็นอะไร

(เด็กหมู่) หนูโตขึ้นไปหนูเป็นคนดี
จะทำสิ่งใด จะคิดอะไร หนูจะได้ตั้งใจ เสมอ
ความหอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ
ถ้าโตขึ้นไปหนูเป็นคนดี
จะทำสิ่งใด จะคิดอะไร หนูจะได้ตั้งใจ เสมอ
ความหอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ
ไม่ว่าหนูจะเป็นอะไร

(เด็กหมู่) หนูโตขึ้นไปหนูได้เป็นคนดี
จะทำสิ่งใด จะคิดอะไร หนูก็ได้ตั้งใจ เสมอ
ความหอยเหงาก็ไม่เจอะเจอ

ดวงตาน้อยน้อยมุ่งมองไปแสนไกล
ฝันถึงสิ่งใด บ้างหนา
ขอถามหนูหน่อย ได้ไหม
เมื่อหนูโตใหญ่ สิ่งไหน ที่อยาก เป็น

รักษาคูณพ่อตอนไม่สบาย
(ค.ญ.1) หนูจะเป็นคุณครูสมที่หนูตั้งใจ
(ค.ข.2) หนูอยากเป็นทหารนั่งบนรถถัง
ขอให้ได้เป็นทหารที่กล้าหาญชาญชัย
ขอให้เป็นผู้คน พุดหวานจับใจ

ขอให้ได้เป็นตำรวจ เป็นผู้หมวดปืนไว
ขอให้สมดังใจได้เป็นอย่างดี ฝืน แต่มือกอย่าง
ถ้าโตขึ้นไปหนูเป็นคนดี หนูจะมีแต่คนรักใคร่
ดวงดาวสายรุ้งจะเป็นเพื่อนเรา
เป็นคนดี กันดี ใหมเออ ทำดีเสมอ

หนูอยากมีแต่คนรักใคร่
ดวงดาวสายรุ้งจะเป็นเพื่อนเรา
เป็นคนดี คงดีนะเออ ทำดีเสมอ ตลอดไป
หนูจะมีแต่คนรักใคร่
ดวงดาวสายรุ้ง จะเป็นเพื่อนเรา
เป็นคนดี กันดี ใหมเออ ทำดีเสมอ

หนูจะมีแต่คนรักใคร่
ดวงดาวสายรุ้ง จะเป็นเพื่อนเรา
เป็นคนดี คงดีนะเออ ทำดีเสมอ ตลอดไป

ภาพกิจกรรม “กรณีตัวอย่าง”

Generated by Foxit PDF Creator © Foxit Software
http://www.foxitsoftware.com For evaluation only.

< อีสาระภาพทางความคิดชีวิตที่เลือกได้ >

Financial Freedom
March 2007

073

วนิษา เรช

ผู้เชี่ยวชาญด้านอัจฉริยภาพ

FF : แสดงว่าถ้าอยากเก่ง ต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าไปเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ?

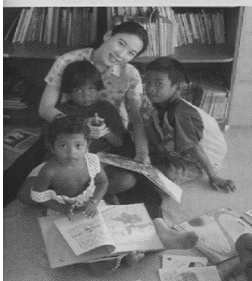
หนูติ : ใช่ค่ะ

FF : หนูติคิดว่า ในการดำรงชีวิต เราควรระมัดระวังที่ความสุขหรือความสำเร็จ?

หนูติ : ชอบคำถามนี้จัง ถ้าพูดในจิตวิทยาเชิงบวก จริงๆ สองอันนี้แยกกันไม่ออก เหมือนกับที่คนชอบมีคำถามว่าสมองกับร่างกายแยกกัน? แล้วคนที่ศึกษาสมองก็จะไม่ศึกษาร่างกาย ซึ่งจริงๆ แล้วเราแยกกันไม่ได้ มันกระทบต่อเนื่อง สมองสั่งร่างกาย ร่างกายส่งข้อมูลมาที่สมอง เพราะฉะนั้นความสุขกับความสำเร็จแยกกันไม่ได้ เพราะบางคนความสำเร็จคือความสุข บางคนความสุขคือความสำเร็จ มันเกี่ยวเนื่องกันจนมันกลายเป็นของชิ้นเดียวกันไปเลย ถ้าให้คนเลือกจริงๆ ก็อยากจะมีทั้งสองอย่าง ถ้าถามว่าทำอย่างไรชีวิตถึงจะเป็นชีวิตที่ดี หนูติมองว่าคนเรา ดูจากตัวเองเป็นตัวอย่าง คนชอบใช้ชีวิตโดยไม่คิด ไม่เคยถามตัวเองว่าจะเอาอะไรในชีวิต เมื่อก่อนหนูติไม่เคยถามนะค่ะ เราเรียนเก่งก็เรียนไปทางนี้ ไม่เคยถามตัวเองว่าจะเอาอะไรในชีวิต

แต่มาเรียนฮาร์วาร์ดโดนถามเยอะมาก เพราะเค้าจะถือว่าไม่ได้แล้วต้องตัดสินใจว่าจะเอาอะไร อาจารย์จะมีแบบฝึกหัดให้ทำ น่าทั้งมากและเปลี่ยนชีวิตเลยนะค่ะ ปกติคนเราจะใช้ชีวิต จาก 1 ไป 10 แต่เราจะให้ถามตัวเองว่า ถ้าคุณใช้ชีวิตจาก 10 ไป 1 ได้ จะทำอะไร เวลาคิดเราจะคิดว่าเราเป็นเด็กอายุ 25-26 เค้าใหม่ ให้คิดใหม่ ให้คิดว่าจะตายเมื่อไหร่ สมมติ 80 ก็ให้คุณจินตนาการ ใช้วิธีจินตภาพว่า เรานอนอยู่บนเตียงอายุ 80 คิดเลยว่าอะไรที่ไม่ได้ทำจะเสียดาย คนๆ หนึ่งที่เรานึกไม่ได้เจอไม่ได้ใช้ชีวิตด้วยจะเสียดาย กิจกรรมไหน ถ้าไม่ได้ทำจะเสียดายที่สุด ให้นั่งเขียนเป็นรายการแล้วกลับมาดูใหม่ ถามว่าสมมติบ้าน...จะเอาบ้านแบบไหน รถ...จะเอารถแบบไหน ถ้าทำกิจกรรม จะทำกิจกรรมใหญ่เท่าไรให้ไปคิดเลย แต่พอเรามาคิดย้อนให้...ไม่เอาละ สิ่งเหล่านี้ที่เราคิดว่าจำเป็น เพราะเรามองไปข้างหน้า พอมองย้อนหลังมันไม่จำเป็นขนาดนั้นเลย คือเราคิดช่วงจังหวะที่จะตายแล้วมันน่ากลัวมาก เวลาที่จะตาย คือไม่เอาหมดเลย คิดใหม่

ถ้าใครไม่เคยทำก็จะแนะนำให้ลองทำดู มันเปลี่ยนชีวิตจริงๆ นี่ก็เหมือนกับเป็นการมองภาพรวมทั้งหมด สมองชอบมองเป็นภาพรวม แล้วค่อยลงรายละเอียด



“

อย่างคนบางคนไม่เคยคิดจะคบ

เป็นเพื่อนเลย เพราะอยู่คน

ละสาย ตอนนี้งัดเป้าเลยว่า

เพื่อนเราจะต้องมาจาก

หลากหลายสาขาวิชาชีพ

เพราะมันทำให้เปิดกระบวน

การคิดของเราออกไปหลาย

จุดมาก อย่างเมื่อก่อนหนูติจะ

คิดว่าไม่ชอบคุยกับทหาร

ตำรวจ เพราะเราทหาร

กับตำรวจทำตามคำสั่ง

อย่างเดียว เพราะหนูติมาสาย

ธุรกิจ แต่พอไปแข่งอัจฉริยะ

ข้ามคืน ทหาร 1 ตำรวจ 2

คู่มันส์ที่สุด น่ารักที่สุด ตลก

ที่สุด ตอนไปแข่งช่วงแชมป์

ชนแชมป์ อยู่ทีมเดียวกับ

ตำรวจ 2 คน โห... ฉลาดสุดๆ

คุยเก่งสุดๆ ก็เปลี่ยนไปเลย

กลายเป็นว่าเรามีเพื่อนอยู่ใน

ด้านนี้ โชคดีจัง ตอนนั้นเลย

พยายามจะปรับตัวตัวเองออกไป

ให้กว้างขึ้น พอดิอย่างนี้บ๊

ชีวิตหลากหลายขึ้นมาเลย

กิจกรรมของเราหลากหลาย

กลุ่มคนที่เราคบก็หลาก

หลายชั้น

”

ใบงาน “สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อที่	ตัวแบบของฉัน	ใช่	ไม่ใช่
1.	เป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง		
2.	เป็นบุคคลที่มีคุณธรรมจริยธรรม		
3.	เป็นบุคคลที่มีความกตัญญู		
4.	เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมตรงตามเพศที่แท้จริงไม่เยี่ยงเบน		
5.	เป็นบุคคลที่มีอายุเท่า ๆ กับฉัน		
6.	เป็นบุคคลที่มีอายุมากกว่าฉัน		
7.	เป็นบุคคลที่มีอายุน้อยกว่าฉัน		
8.	เป็นบุคคลที่ไม่มีพฤติกรรมฟุ่มเฟือย		
9.	เป็นบุคคลที่สนใจและเอาใจใส่การเรียนรู้		
10.	เป็นบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด		
11.	เป็นบุคคลที่ไม่ดื่มสุราของมึนเมา		
12.	เป็นบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่		
13.	เป็นบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องกับการพนัน		
14.	เป็นบุคคลที่ไม่มีประวัติเสื่อมเสีย		
15.	เป็นบุคคลที่ไม่ประพฤติดื้อเรื่องเพศสัมพันธ์		

ที่มา: ปรับจาก “แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นม.1-3” สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือการประเมิน “สิ่งที่ฉันใช้เป็นต้นแบบ

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1) ข้อที่ 1. 5. 6. และ 7. | ไม่นำมาพิจารณา |
| 2) นักเรียนตอบ “ใช่” 11 ข้อ | หมายถึง มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์อยู่ในเกณฑ์ “ดีมาก” |
| 3) นักเรียนตอบ “ใช่” 8 ข้อขึ้นไป | หมายถึง มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์อยู่ในเกณฑ์ “พอใช้” |
| 4) นักเรียนตอบ “ใช่” ต่ำกว่า 5 ข้อ | หมายถึง มีต้นแบบในการสร้างเอกลักษณ์อยู่ในเกณฑ์ “ควรปรับปรุง |

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 7

ชื่อกิจกรรม “ขยันเรียน..เพียรศึกษา”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การที่นักเรียนปฏิบัติหน้าที่หลักทางการเรียนของตนเองอย่างกระตือรือร้น และตั้งใจจริงให้สำเร็จด้วยความมานะอดทน มุ่งมั่นทำงานในหน้าที่ของตนเองให้ประสบความสำเร็จ มีความอดทนไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น อีกทั้งการใช้เวลาว่างศึกษาหาความรู้ อยู่เป็นนิจ ย่อมจะนำพาให้เป็นบุคคลที่มีความสามารถคิดวิเคราะห์แก้ปัญหาได้และเป็นประโยชน์ต่อสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เข้าใจความสำคัญของการมุ่งมั่นขยันศึกษาเล่าเรียนเพื่ออนาคตตนเองได้
2. ให้นักเรียนสรุปความหมายและแสดงพฤติกรรมขยันเรียนได้
3. เพื่อนักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเรียนให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของตนเอง

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. กลอนดอกคำสร้อย “เด็กเอ๋ยเด็กน้อย”
2. ใบงาน “ขยันเรียน..มีความสุข”
3. ใบงาน “มีทุกข์..เพราะไม่ขยันเรียน”
4. ใบความรู้ เรื่อง “การปฏิบัติตนเพื่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูอ่านกลอนดอกสร้อย “เด็กเอ๋ยเด็กน้อย” นำเข้าสู่กิจกรรม และให้นักเรียนทุกคนช่วยกันอ่าน 2 รอบ

1.2 ตั้งคำถามนักเรียนว่า ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากกลอนดอกสร้อยดังกล่าว นักเรียนยกมือตอบ จากนั้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการขยันเรียน แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมหลัก

1.3 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นสองกลุ่มเท่าๆ กัน โดยวิธีนับเลข 1 และ 2 จับสลากเลือกชื่อกลุ่ม “ขยันเรียนมีความสุข” และ “มีทุกข์เพราะไม่ขยันเรียน”

1.4 ครูแจกใบงานให้กลุ่ม “ขยันเรียนมีความสุข” และกลุ่ม “มีทุกข์เพราะไม่ขยันเรียน” อธิบายให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงและช่วยกันวิเคราะห์สรุปประเด็นที่มอบหมาย กำหนดเวลา 20 นาที

1.5 ทั้งสองกลุ่มส่งตัวแทน 3-4 คนนำเสนอผลงานจากใบงาน โดยการแสดงบทบาทสมมติตามหัวข้อ “พฤติกรรมขยันเรียน” และ “พฤติกรรมไม่ขยันเรียน” ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่กล้าแสดงออก

1.6 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปผลดีที่จะได้รับถ้านักเรียนเป็นเด็กขยันเรียน และผลเสียที่จะได้รับถ้านักเรียนเป็นเด็กไม่ขยันเรียน อธิบายเหตุผลประกอบ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “การปฏิบัติตนเพื่อการเรียนที่มีประสิทธิภาพ” ให้นักเรียนได้อ่าน

2.2 นักเรียนและครูร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์ โดยเน้นการขยันเรียนและมีความสุขกับการเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องความขยันหมั่นเพียรในการเล่าเรียนศึกษา ครูเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์เน้นการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความ “ความขยันหมั่นเพียร คือการที่นักเรียนมีความรักความตั้งใจมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนไม่ท้อแท้แม้บางครั้งบทเรียนนั้นจะยาก หรือมีอุปสรรคบางอย่างบ้างก็มานะทำงานสำเร็จ เมื่อมีเวลาก็ดูใช้เวลานั้นให้เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาเล่าเรียนของตนโดยอ่านหนังสือศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ เพิ่มเติม ทบทวนบทเรียนมาล่วงหน้าทุกครั้ง เมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยด้านการเรียนก็พยายามศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องเพื่อคลี่คลายปัญหาของตนอยู่เสมอ”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

คำกลอนดอกสร้อย “เด็กเอ๋ยเด็กน้อย”



เด็กเอ๋ยเด็กน้อย

ความรู้เรายังค่อยเร่งศึกษา

เมื่อเติบโตใหญ่เราจะ得有วิชา

เป็นเครื่องหาเลี้ยงชีพสำหรับตน

ได้ประโยชน์หลายสถานเพราะการเรียน

จงพากเพียรไปเถิดจะเกิดผล

ถึงลำบากตรากตรำก็จำทน

เกิดเป็นคนควรหมั่นขยันเอย



ใบงาน “ขยันเรียน..มีความสุข”

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกสาเหตุที่ทำให้ตนเองมีผลการเรียนดี เรียนรู้เข้าใจทำให้มีความสุขในการเรียน รวมถึงบอกวิธีการให้เป็นลำดับขั้นตอน

เรียนได้ดีและมีความสุข .. เพราะ?	วิธีการเรียนให้เกิดความสุข .. คือ?
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.

ใบงาน “มีทุกข์..เพราะไม่ขยันเรียน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกสาเหตุที่ทำให้ตนเองมีผลการเรียนต่ำ เรียนรู้ไม่เข้าใจทำให้เกิดความสุขในการเรียน แล้ววิเคราะห์สาเหตุของปัญหา พิจารณาว่าควรปรับปรุงตนเองด้านการเรียนให้ดีขึ้นอย่างไรเพื่อผลการเรียนเป็นที่น่าพอใจ

เรียนไม่ดีและเกิดทุกข์ .. เพราะ?	แนวทางปรับปรุงตนเอง .. คือ?
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.
	1. 2. 3. 4. 5.

ใบความรู้
เรื่อง การปฏิบัติตนเพื่อการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

1. วางแผนการเรียนรู้ของตนเอง เช่น ทำตารางการอ่านหนังสือ หรือตารางเวลาทบทวนวิชาต่างๆ หรือตารางเตรียมอ่านบทเรียนล่วงหน้า เป็นต้น
2. แบ่งเวลาดูหนังสือให้เหมาะสม ไม่น้อยจนเกินไปและไม่หักโหมจนเกินไป แต่ต้องบังคับตัวเองให้ปฏิบัติตามตารางที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด
3. ตั้งใจสนใจเรียนทุกครั้งขณะที่ครูสอน ทำโน้ตย่อข้อความที่สำคัญ ๆ หรือใช้วิธีขีดเส้นใต้ข้อความด้วยปากกาสีแดง ไว้ดูทบทวน อีกทั้งยังช่วยจำได้ดี
4. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจากครูให้ครบทุกชิ้น และต้องส่งงานตามกำหนดเวลา
5. เข้าเรียนทุกวิชาไม่ขาดเรียนโดยไม่จำเป็น และต้องมีเวลาเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 ของเวลาเรียนทั้งหมด
6. เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดไว้ให้ครบหรือไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของเวลาที่จัดกิจกรรม
7. ตั้งคำถาม ผลัดกันถาม-ตอบ และถกเถียงปัญหากับเพื่อน เกี่ยวกับบทเรียนจะได้ข้อมูลความรู้หลายแง่มุม
8. รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง จัดเวลาออกกำลังกายให้เป็นปกติ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เป็นเวลา
“การปฏิบัติตนที่ดีนั้น นอกจากจะทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีแล้ว ยังจะส่งผลให้นักเรียนมีความสุขกับการเรียน มีกำลังใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่นำไปสู่เป้าหมายการเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จตามที่ไว้มุ่งหวังไว้”

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 8

ชื่อกิจกรรม “สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 1”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การเรียนรู้วิธีการหรือแนวทางในการปฏิบัติตนในห้องเรียน เพื่อการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขกับการเรียนนับว่าเป็นประโยชน์และเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นสำหรับนักเรียน ดังนั้นนักเรียนจะต้องมีการปรับตัวพร้อมปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายในการเรียนของตนตามที่คาดหวังไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนักเรียนบอกสิ่งที่ต้องปรับตัวในชั้นเรียนระดับมัธยมศึกษาได้
2. นักเรียนเลือกแนวทางและปฏิบัติตนตามแนวทางที่เลือกเพื่อการปฏิบัติตนที่เหมาะสม
3. ให้นักเรียนประเมินผลการปฏิบัติตนและปรับเปลี่ยนให้มีความสุขในการเรียน

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. แผ่นป้าย “เรียนดี..ทำอะไร”
2. ใบงาน “สำรวจนิสัยการเรียน..ในห้องเรียน”
3. ภาพประกอบกิจกรรม “นักเรียนตัวอย่าง”
4. ใบความรู้ เรื่อง “กระบวนการตัดสินใจ”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการแสดงแผ่นป้าย “เรียนดี..ทำอะไร” ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันอ่าน 2 รอบ

1.2 ชักถามนักเรียนว่า เมื่อเข้ามาเรียนในห้องเรียนแล้วนักเรียนปรับตัวเองในเรื่องใด อย่างไรบ้าง จากนั้นช่วยกันสรุปเพื่อให้ได้ข้อคิดการปฏิบัติตนในห้องเรียน

1.3 ครูแจกใบงานให้นักเรียนแต่ละคนสำรวจพฤติกรรมการเรียนในห้องเรียนของตนเอง โดยอธิบายให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงก่อนลงมือทำ ให้เวลา 15 นาที

1.4 สุ่มนักเรียน 5-6 คน นำเสนอรายงานการสำรวจการเรียนในห้องเรียนของตนเอง พร้อมทั้งบอกจุดดีที่ควรรักษาไว้ และจุดด้อยที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่กล้าแสดงออก แล้วเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมหลัก

1.5 แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นสองกลุ่มเท่า ๆ กัน โดยการอ่านคำว่า “CHAMP” แล้วจัดกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่ม “C” กลุ่ม “H” กลุ่ม “A” กลุ่ม “M” และกลุ่ม “P”

1.6 ครูให้ตัวแทนกลุ่มรับภาพประกอบกิจกรรม “นักเรียนตัวอย่าง” อธิบายให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงและช่วยกันวิเคราะห์สรุปสิ่งที่ได้อ่าน กำหนดเวลา 20 นาที

1.7 ทั่วทั้งกลุ่มส่งตัวแทน 3-4 คนนำเสนอผลงานจากที่อ่าน ว่าได้ความรู้และได้รับประโยชน์อะไรบ้าง นักเรียนควรนำกรณีตัวอย่างไปเป็นแบบหรือไม่ เพราะอะไร ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่ให้ความสนใจและความร่วมมือ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “กระบวนการตัดสินใจ” ให้นักเรียนได้อ่าน

2.2 นักเรียนและครูร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์โดยเน้นการกระบวนการตัดสินใจด้วยตนเอง ไม่ว่าจะถูกหรือผิด

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติในห้องเรียน และพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติในห้องเรียน ครูเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์เน้นการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูสรุปความพร้อมทั้งกลอนให้นักเรียนกลับไปคิดปฏิบัติ “เรียนดีเรียนอย่างไร เรียนด้วยใจหวิขา อยากรู้ดูตำรา ยิ่งค้นคว้ายิ่งพาเพลิน ยิ่งเรียนยิ่งสนุก ผลักความทุกข์พ้นทางเดิน ไม่หิวไม่อิ่มเกิน ไม่หำงเหินไม่ทุกข์เอย”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

แผ่นป้าย “เรียนดี..ทำอะไร”

เรียนดี..ทำอะไร

ถ้ามันเรียน	เรียนอะไร	ก็ต้องรู้
ถ้ามันดู	ดูอะไร	ก็ต้องเห็น
ถ้ามันทำ	ทำอะไร	ก็ต้องเป็น
ถ้าไม่เล่น	หมั่นแต่ทำ	ก็จำเริญ

ใบงาน “สำรวจนิสัยการเรียนรู้..ในห้องเรียน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับสิ่งที่นักเรียนกระทำ

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. เมื่อครูสอนไม่เข้าใจฉันรีบถามครูทันที		
2. ฉันเรียนหนังสือได้ดีเพราะเคารพเชื่อฟังครูผู้สอน		
3. ฉันตั้งใจเรียนทุกวิชา		
4. ขณะเรียนฉันชอบนั่งใจลอยหรือคิดเรื่องอื่น		
5. ขณะที่ครูสอนฉันรู้สึกอ่อนเพลียและง่วงซึมจนเรียนไม่รู้เรื่อง		
6. ฉันเรียนไม่ดีเพราะไม่ชอบเรียนบางวิชา		
7. ฉันคิดว่าในบางวิชาไม่มีความสำคัญต่อฉัน		
8. ขณะครูสอนฉันตั้งใจเรียนสม่ำเสมอ		
9. ฉันมาโรงเรียนแต่บางครั้งไม่เข้าห้องเรียน		
10. ฉันไปโรงเรียนและเข้าเรียนทันเวลา		
11. ฉันชอบคุยกับเพื่อนขณะที่ครูสอน		
12. ฉันไม่เคยจดบันทึกย่อสิ่งที่ครูสอน		
13. ฉันนำเครื่องเขียนและแบบเรียนมาครบทุกวัน		
14. ฉันรีบกลับไปทบทวนหลังจากเรียนเสร็จทุกครั้ง		
15. วิชาที่ไม่เข้าใจฉันจะใช้เวลาทบทวนมากกว่าวิชาอื่น ๆ		
รู้แล้ว..ทำอย่างไร		
จุดดีที่ต้องรักษาไว้ คือ: 1) 2) 3) 4) 5)	จุดด้อยที่ต้องรีบแก้ไข คือ: 1) 2) 3) 4) 5)	

ภาพกิจกรรม “นักเรียนตัวอย่าง”

ได้รับรางวัลเยาวชนดีเด่น

นายชุตติพงศ์ รัตนสุวรรณ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนสูงเม่นชนูปถัมภ์ จังหวัดแพร่



นายชุตติพงศ์ รัตนสุวรรณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เด็กดี V-Star ของโรงเรียนสูงเม่นชนูปถัมภ์ จ.แพร่ ซึ่งได้รับรางวัลเยาวชนดีเด่น ด้านศาสนาและจริยธรรมระดับมัธยมศึกษา จากสำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี ในงานสัปดาห์ส่งเสริมศาสนา และจริยธรรม เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม พุทธศักราช 2555 ณ ตึกสันติไมตรี ทำเนียบรัฐบาล โดยได้รับเกียรติจากรัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี นางสาวคันสนีย์ นาคพงศ์ รองประธานกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ มาเป็นประธานในพิธี ซึ่งโครงการนี้จัดขึ้นเพื่อสนับสนุน ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนทั่วประเทศ เห็นความสำคัญของการประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี มีคุณค่า มีคุณธรรม โดยยึดหลักธรรมตามศาสนาที่ตนนับถือมาเป็นแนวปฏิบัติ โดยในปีนี้มีเยาวชนได้รับการคัดเลือกให้เป็นเยาวชนดีเด่น ด้านศาสนาและจริยธรรม จำนวน 225 คน จากทั่วประเทศ



รับรางวัลเยาวชนดีเด่น ด้านศาสนาและจริยธรรมระดับมัธยมศึกษา

อาสาสมัครจัดค่ายอบรม V-Star

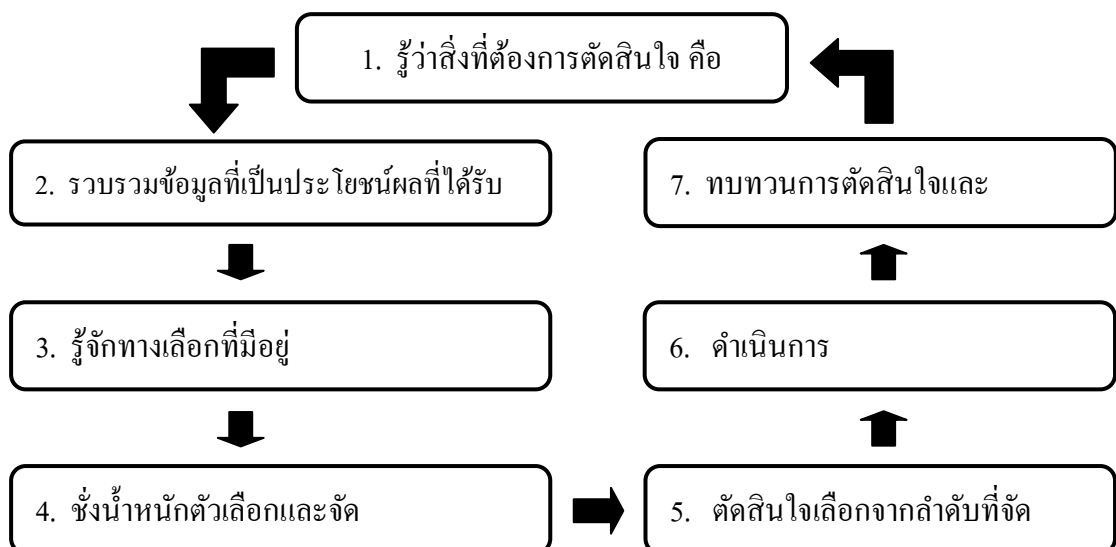
โดยนายชุตติพงศ์ รัตนสุวรรณ ได้กล่าวความในใจว่า เหตุผลที่ได้รับการคัดเลือกส่วนเป็นเพราะผลงานเกี่ยวกับโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก เด็กดี V-Star ที่ได้ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียน รวมทั้งการมาเป็นอาสาสมัครจัดค่ายอบรม V-Star กับพี่ๆ ชมรมพุทธศาสตร์สากล รู้สึกล้มปีติมากที่ได้รับรางวัลนี้ นอกจากนี้ยังตั้งใจฝึกตัวให้เป็นต้นแบบผู้นำฟื้นฟูศีลธรรมโลก ช่วยงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา และสร้างน้องเยาวชนให้เป็นผู้นำแห่งความดีต่อไป



ที่มา: <http://news.dmc.tv/> สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 2556

ใบความรู้ เรื่อง กระบวนการตัดสินใจ

1. รู้ว่าสิ่งที่ต้องตัดสินใจคืออะไร เป็นขั้นตอนที่สำคัญเพราะถ้าไม่ตระหนักว่าต้องตัดสินใจแล้ว จะไม่มีกระบวนการอื่นตามมา
2. รวบรวมข้อมูลที่มีประโยชน์ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ ต้องรู้ว่าต้องการข้อมูลอะไร รู้แหล่งที่จะหาข้อมูล วิธีการได้ข้อมูล และต้องมีทักษะค้นข้อมูล
3. รู้จักทางเลือกที่มีอยู่ มองเห็นคู่ทางที่จะตัดสินใจและเพิ่มตัวเลือกที่จะตัดสินใจ
4. ชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว ให้คิดถึงประโยชน์และผลเสียที่จะได้รับในแต่ละตัวเลือก ตัวเลือกที่มีน้ำหนักดีกว่าสามารถแก้ปัญหาได้ดังที่คิดไว้หรือไม่ ให้วิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดแล้วจัดลำดับตัวเลือกใหม่ โดยให้ลำดับหนึ่งเป็นตัวเลือกที่มีน้ำหนักในตัวเลือกสูงสุด
5. ผลจากการชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว ให้ตัดสินใจเลือก อาจเลือกได้มากกว่าหนึ่งลำดับถ้าต้องการ
6. ขึ้นดำเนินการต่อไปหลังจากตัดสินใจเลือกได้แล้ว
7. ทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ ถ้าพบว่าผลการตัดสินใจไม่สามารถแก้ปัญหาที่ต้องการได้ อาจเริ่มต้นกระบวนการตัดสินใจใหม่อีกรอบ



กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 9

ชื่อกิจกรรม “สร้างสรรค์...ในชั้นเรียน 2”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การสร้างบรรยากาศในการเรียนเพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้ คือต้องเรียนอย่างกระตือรือร้น และตระหนักว่าตนกำลังเรียนอะไรอยู่ มีการเตรียมแบบเรียน และร่วมกิจกรรมในห้องเรียน และแสดงความคิดเห็นตอบคำถามได้เหมาะสม สามารถช่วยให้การเรียนในชั้นเรียนเป็นไปตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ตั้งไว้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนักเรียนบอกการปฏิบัติตนที่ดีในห้องเรียนได้
2. นักเรียนสามารถเลือกปฏิบัติตนในห้องเรียนและเป็นแบบอย่างที่ดีของเพื่อน ๆ ได้
3. ให้นักเรียนระบุแนวทางปรับปรุงตนให้เป็นนักเรียนที่ดีในห้องเรียนได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. ใบงานที่ 1 “เหตุการณ์..จะอย่างไรดี”
2. ใบงานที่ 2 “ถ้าเป็นฉัน..ฉันจะ”
3. ใบความรู้ เรื่อง “การสร้างบรรยากาศในห้องเรียน”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

- 1.1 ครูต้อนรับนักเรียนทุกคน แล้วกล่าวถึงผลการเรียนภาคเรียนที่ผ่านมา ใครได้คะแนนเป็นอย่างไรบ้างในแต่ละวิชา ให้นักเรียนยกมือตอบ
- 1.2 ครูถามต่อว่า การที่นักเรียนได้ผลการเรียนเป็นเช่นนั้น นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุ ให้นักเรียนพิจารณาประเด็นที่ว่า “การเรียนในห้องเรียนมีผลต่อคะแนนสอบเทอมที่ผ่านมาของนักเรียนหรือไม่”

1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามสมัครใจ จัดกลุ่มละเท่า ๆ ให้เป็น 4 กลุ่ม ครูแจกใบงานที่ 1 “เหตุการณ์..จะอย่างไรดี” ให้นักเรียนร่วมกันคิดแก้ปัญหาจากใบงานว่าถ้าเป็นตัวนักเรียนจะปฏิบัติเช่นไร เพราะอะไร ทุกกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการวิเคราะห์ของกลุ่ม เพื่อน ๆ และครูชมเชยให้กำลังใจ

1.4 ทิ้งห้ำกลุ่มส่งตัวแทน 3-4 คนนำเสนอผลงานจากที่อ่าน ว่าได้รับความรู้และได้รับประโยชน์อะไรบ้าง นักเรียนควรนำกรณีตัวอย่างไปเป็นแบบหรือไม่ เพราะอะไร ครูชมเชยให้กำลังใจนักเรียนที่ให้ความสนใจและความร่วมมือ

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนทำต่อเนื่อง โดยแต่ละกลุ่มต้องเลือกตัวแทนเพื่อแสดงบทบาทสมมติที่ 1 พุดคุยเสียงดังระหว่างครูสอน บทบาทสมมติที่ 2 คุยโทรศัพท์ในห้องเรียน บทบาทสมมติที่ 3 แอบเล่นเกมไม่ให้ครูเห็น และบทบาทสมมติที่ 4 นั่งเหม่อลอยขีดเขียนเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องเรียน

2.2 ตัวแทนกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม แสดงบทบาทสมมติ กำหนดเวลากลุ่มละ 5 นาที เพื่อนและครูช่วยกันสรุปวิเคราะห์ผลเสียของพฤติกรรมดังกล่าว

2.3 ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “การสร้างบรรยากาศในห้องเรียน” ให้นักเรียนนำกลับไปอ่านทบทวนที่บ้าน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติในห้องเรียน และพฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติในห้องเรียน ครูเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์เน้นการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูสรุปความ “การฝึกตนให้ตระหนักถึงกระบวนการการเรียนรู้จะช่วยให้เด็กมีความมั่นใจที่จะเรียนด้วยตนเอง ซึ่งจะส่งเสริมให้สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต (life-long learning) โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งครูเสมอไป ส่วนตัวนักเรียนเองจะเกิดการเรียนรู้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนเป็นไปอย่างเหมาะสม”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

ใบงาน ที่ 1 เหตุการณ์ “จะอย่างไรดี”

ในชั่วโมงวิชาภาษาไทย อติศักดิ์กำลังหยิบของในกระเป๋าเรียน มีหนังสือเรียน สมุดบันทึก และเครื่องเขียนที่อยู่ในกล่องมีทั้งดินสอ ปากกา ยางลบ ไม้บรรทัด เตรียมออกมาก่อนที่ครูจะเข้ามาสอน ขณะนั้นสุรชัยเข้ามานั่งใกล้บอกว่าลืมเอาหนังสือเรียนมา สมุดจดก็ไม่มี เครื่องเขียนก็ไม่ได้เตรียมมาด้วย อติศักดิ์ยื่นดินสอให้สุรชัยนั่งและแบ่งปันหนังสือเรียนเพื่อดูด้วยกัน และกล่าวถามเพื่อนว่าเธอไม่จัดตารางสอนก่อนมาเรียนหรือ การจัดตารางสอนเป็นการเตรียมตัวเตรียมพร้อมก่อนเรียน ทำให้เรารู้ว่าเราจะต้องเรียนอะไรบ้างในวันรุ่งขึ้น

ระหว่างที่ครูสอน อติศักดิ์พยายามจดบันทึกข้อความที่ครูเขียนไว้บนกระดาน และขีดเส้นใต้คำในหนังสือส่วนที่ครูเน้นเพื่อไว้ทบทวน อีกทั้งคอยตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นเมื่อครูต้องการ ในขณะที่สุรชัยนั่งหงอยเหงา เหม่อลอย และพยายามชวนอติศักดิ์คุยเพื่อไม่ให้ต่งง่วงนอน พอครูสังเกตเห็นก็ทำเป็นตั้งใจเรียน ทั้งๆ ที่ไม่ได้จดจ่อกับสิ่งที่ครูสอนเลย อติศักดิ์พยายามช่วยเพื่อนโดยการแบ่งกระดาษให้จดบันทึก ให้ยืมดินสอปากกา แต่สุรชัยก็ไม่ต้องการ อีกทั้งยังบอกอีกว่าเราไม่จำเป็นต้องจดบันทึกแต่อย่างใด ถึงจดไปเราก็ไม่มีเวลาอ่าน

นักเรียนคิดว่านักเรียนจะปฏิบัติตามแบบอย่าง

อติศักดิ์ เพราะ

.....

สุรชัย เพราะ

.....

ใบงาน ที่ 2 “ถ้าเป็นฉัน..ฉันจะ”

ถ้าเพื่อนชวน	ฉันจะอย่างไร
พูดคุยเสียงดังระหว่างครูสอน	- - - - -
คุยโทรศัพท์ในห้องเรียน	- - - - -
แอบเล่นเกมไม่ให้ครูเห็น	- - - - -
นั่งเหม่อลอยคิดเขียนเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องเรียน	- - - - -

มารยาทในห้องเรียนซึ่งมีวิธีปฏิบัติต่าง ๆ และหลาย ๆ คนก็พอจะรู้จักและปฏิบัติได้ดังนี้

1. ต้องตั้งใจเรียน เป็นการแย่มากๆ หากว่าเราจับกลุ่มคุยแข่งกับอาจารย์ที่สอนอยู่หน้าชั้นเรียนหรือสนใจในการอ่านหนังสือการ์ตูนมากกว่าบทเรียนในชั่วโมงทุกคนลองคิดว่าอาจารย์ผู้สอนเพียงคนเดียวไม่สามารถตะเบ็งเสียงแข่งได้

3. เชื่อกันว่าคำตักเตือนของอาจารย์ บางครั้งที่เราทำผิดหรือเราอาจจะไม่รู้ก็กับอาจารย์ที่สอน
อยู่อาจารย์อาจจะต่อว่า ตักเตือนหรือตีก็ไม่ว่าเราทำผิดหรือได้เถียงใด ๆ ทั้งสิ้น

5 มีความรับผิดชอบ นอกจากการเรียนในวิชาต่าง ๆ แล้วยังต้องมีแบบฝึกหัดให้เราทดลองและเราจะต้องมีความรับผิดชอบโดยการทำส่งให้ครบตามกำหนดเวลา เพื่อไม่ให้มีนิสัยที่ไม่ดีติดตัว

กิจกรรมแนะแนว

เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 10

ชื่อกิจกรรม “สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 1”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของ

กลุ่ม 45 คน

แนวคิด การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากเพื่อนมีอิทธิพลต่อจิตใจและการกระทำของเรา นักเรียนมักจะทำตามเพื่อน โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ดี คิดว่าไม่เห็นจะผิดตรงไหน แต่ในบางอย่างอาจเป็นสิ่งที่ไม่ดีกับนักเรียน ดังนั้นเราควรเลือกคบเพื่อนที่นำพาเราไปในทางที่ดีงาม

วัตถุประสงค์

2. เพื่อนักเรียนบอกความสำคัญของการมีเพื่อนที่ดีได้
3. นักเรียนสามารถเลือกปฏิเสธอย่างประนีประนอมที่ไม่ทำให้เสียเพื่อนไปได้
3. ให้นักเรียนบอกแนวทางการเลือกคบเพื่อนและการปฏิเสธเพื่อนได้เหมาะสม

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. เพลง “เพื่อนไม่ทิ้งกัน”
2. ใบงาน เรื่อง “เล่าสู่กันฟัง”
3. ใบความรู้ เรื่อง “ปฏิเสธอย่างประนีประนอม”
4. ใบงาน เรื่อง “ปฏิเสธได้..ไม่เสียเพื่อน”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 เมื่อนักเรียนมาพร้อม ครูเปิดเพลง “เพื่อนไม่ทิ้งกัน” ดือนรับนักเรียนทุกคน แล้วกล่าวทักทายถามถึงเพื่อนของนักเรียนว่าเป็นอย่างไรบ้าง

1.2 ครูตามต่อว่า นักเรียนเคยมีเพื่อนที่ชวนกระทำการที่ไม่ดีบ้างไหม ให้นักเรียนสมัครใจตอบ ครูชมเชยที่นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น

1.3 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยการนับ 1-6 ตามอักษรภาษาอังกฤษคำว่า “FRIEND” จัดกลุ่มเป็น 6 กลุ่ม ครูแจกใบงาน “เล่าสู่กันฟัง” ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนกับเพื่อนตามประเด็นที่ระบุไว้ในใบงาน กำหนดเวลา 15 นาที

1.4 จากนั้นให้ทุกกลุ่มส่งตัวแทนรายงานผลการสรุปจากประสบการณ์ของกลุ่ม กลุ่มละ 5 นาทีครูชมเชยให้กำลังใจ

1.5 ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นเรื่องการคบเพื่อนที่อาจชักชวนเราไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เป็นอันตรายโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ นำเข้าสู่กิจกรรมหลักแล้วแจกใบความรู้เรื่อง “ปฏิเสธอย่างประนีประนอม” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านและศึกษาทำความเข้าใจใบความรู้

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบงานที่ 2 เรื่อง “ปฏิเสธได้..ไม่เสียเพื่อน” ให้นักเรียนทำต่อเนื่อง โดยแต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนเพื่อแสดงบทบาทสมมติโดยใช้หลักการปฏิเสธอย่างประนีประนอมจากใบความรู้มาประกอบการแสดง

2.2 ให้นักเรียนตัวแทนกลุ่มทั้ง 6 กลุ่ม แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จากความเห็นของกลุ่ม ให้ฝึกปฏิเสธโดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนไว้ กำหนดเวลากลุ่มละ 5 นาที เพื่อนและครูให้กำลังใจที่นักเรียนกล้าแสดงออก

2.3 ครูทบทวนให้ข้อคิดว่า “บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าซื้อต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ เราไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดของเขา เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออกที่สมเหตุสมผล ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทางมั่นคงและหาทางออกโดยเร็ว”

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องเพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่ควรคบ กับเพื่อนที่มีพฤติกรรมควรปฏิบัติตาม ครูเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์เน้นการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูสรุปความ “การที่เราจะมีเพื่อนที่ดีได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่เราเองต้องมีความเป็นเพื่อนที่ดีด้วยเราควรตรวจสอบว่าเราและเพื่อนจะเป็นเพื่อนที่ดีมีน้ำใจต่อกัน รู้จักให้และช่วยเหลือกันและกัน เคารพสิทธิกันและกัน ให้เกียรติกัน ให้อภัย ไม่ชักชวนกันไปสู่อายมุข มีความจริงใจให้กัน เตือนกันและกัน ให้กำลังใจกันบ้าง ไม่เอาเปรียบกัน รู้จักเป็นผู้แพ้บ้าง และรับฟังเหตุของกันและกันด้วย”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

เนื้อเพลง “เพื่อนไม่ทิ้งกัน”

เนื้อเพลง: เพื่อนไม่ทิ้งกัน

ศิลปิน: นรินทร์ ณ บางช้าง

เราเคยเกลียดกัน เมื่อตอนเราเป็นนักเรียน และยังคงมีเรื่องกันไว้
 เราเคยโกรธกัน เมื่อเจอกันในชั้นเรียน ไม่เคยยอมฟังผู้ใด
 ไม่เคยยอมให้กัน อยากทะเลาะมีเรื่องกันทุกที จะเป็นไฉนก็ช่างมัน แต่จะให้ยอมแพ้เป็นไม่มี
 พอเราเติบโต กลับเปลี่ยนแปลงความคิดเดิม และเราลืมที่ทำกันไว้
 ทำความเข้าใจ ไม่ให้ใครมาซ้ำเติม จูงมือพากันก้าวไป หนักใจเราช่วยกัน
 หากปัญหามีอยู่เราไม่กลัว หากว่าเราจะช่วยกัน ไม่มีวันความหวังจะมีดมัว
 เพื่อนไม่เคยไม่เคยทิ้งกัน ไม่ว่าความฝันนั้นจะไกลสักเท่าไร
 จะหกล้มชมซานเมื่อใด เพื่อนจะปลอบใจ ไม่มีคนที่จู้จี้
 ไม่มีใครรักและตามใจเหมือนเพื่อนเก่า จะทำใจตามใจแต่เรา เพื่อนเรารักจริง
 จะมีก็คน ที่จะเคยมีเพื่อนดี และให้เราทำตามความฝัน
 จะมีก็คน ที่เต็มใจจะร่วมทาง และเข้าใจในความสำคัญ
 ยิ่งดียิ่งผูกพัน เพื่อนเท่านั้นจะอยู่กันเรื่อยไป เพื่อนเป็นไฉนก็เป็นกัน กอดคอกันเอาไว้จนวันตาย
 เพื่อนไม่เคยไม่เคยทิ้งกัน ไม่ว่าความฝันนั้นจะไกลสักเท่าไร
 จะหกล้มชมซานเมื่อใด เพื่อนจะปลอบใจ ไม่มีคนที่จู้จี้
 ไม่มีใครรักและตามใจเหมือนเพื่อนเก่า จะทำใจตามใจแต่เรา เพื่อนเราเข้าใจ
 เพื่อนไม่เคยไม่เคยทิ้งกัน ไม่ว่าความฝันนั้นจะไกลสักเท่าไร
 จะหกล้มชมซานเมื่อใด เพื่อนจะปลอบใจ ไม่มีคนที่จู้จี้
 ไม่มีใครรักและตามใจเหมือนเพื่อนเก่า จะทำใจตามใจแต่เรา เพื่อนเรารักจริง

ใบงาน เรื่อง “เล่าสู่กันฟัง”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนตามประเด็นต่อไปนี้

ข้อ 1. เพื่อนเคยชักชวนให้ไปทำเรื่องไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายอะไรบ้าง

ข้อ 2. จากข้อที่ 1 นักเรียนทำอย่างไร?

ข้อ 3. การกระทำในข้อที่ 2 ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร?

ใบความรู้ เรื่อง “ปฏิเสธอย่างไรให้ดูดี”

การปฏิเสธเพื่อรักษาจุดยืนของเราในเรื่องที่เราไม่อยากจะทำตามคำชักชวนของบุคคลที่มาชักชวนเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอมจะเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ซึ่งนักเรียนควรฝึกฝน ในระยะแรกอาจจะทำได้ไม่ด้นักแต่ถ้าไปฝึกต่อไปและพยายามนำวิธีการไปปรับใช้จะทำให้นักเรียนสามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมอย่างเป็นธรรมชาติ

ขั้นที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องที่เพื่อนชวน ตัวอย่างคำพูด:

- ฉันรู้สึกไม่สบายใจเลย ถ้าฉันต้อง.....
- ฉันไม่ชอบเลย ถ้าต้อง.....
- คงแย่แน่เลยถ้าฉัน.....

ขั้นที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะให้เพื่อนปฏิบัติ ตัวอย่างคำพูด:

- เอาอย่างนี้ดีไหม ถ้าเราจะ.....
- ฉันคิดว่าเราควร.....ดีกว่านะ
- ฉันอยากให้เธอ.....

ขั้นที่ 3 สอบถามความรู้สึกของเพื่อนกับข้อเสนอของเรา ตัวอย่างคำพูด:

- คงจะดีกับเธอนะ.....
- เธอเห็นด้วยกับฉันนะ.....
- ไม่ยุ่งยากกับเธอหรอก.....

ข้อที่ 4 กล่าวสรุปและขอบคุณเมื่อเพื่อนเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา ตัวอย่างคำพูด:

- ฉันดีใจที่เธอชอบ.....
- เยี่ยมเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น.....
- ขอบคุณมากที่เธอเห็นด้วย.....

ใบงาน เรื่อง “ปฏิเสธได้..ไม่เสียเพื่อน”

คำชี้แจง ให้นักเรียนฝึกปฏิเสธโดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนไว้ ให้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่อไปนี้

การหาทางออก เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท
1) ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้อ้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที
2) การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าแทน
3) การผลัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ
บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าซื้อต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ เราไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดของเขา เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออกที่สมเหตุสมผล ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทางมั่นคงและหาทางออกโดยเร็ว
สถานการณ์
<p>การประเมิน: - นักเรียนใช้ทักษะการปฏิเสธครบถ้วนหรือไม่</p> <p>- นักเรียนปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดีหรือไม่</p>

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 11

ชื่อกิจกรรม “สร้างสรรค์...นอกชั้นเรียน 2”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด ข่าวสารต่างๆ ในชีวิตประจำวันนั้นมีมากมายหลายประเภท โดยผ่านสื่อต่างๆ มากมาย ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ ป้ายโฆษณา เป็นต้น นักเรียนควรสนใจเลือกรับข่าวสารต่างๆ ให้เหมาะสมกับตนเอง นั่นคือต้องพิจารณาไตร่ตรองให้ได้ว่าข้อมูลข่าวสารต่างๆ นั้น ข่าวใดเป็นประโยชน์มีสาระต่อตนเอง เพื่อจะสามารถใช้ประโยชน์จากข่าวสารที่ได้รับมาพัฒนาความรู้ของตนเองได้อย่างเต็มที่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อและรู้จักเลือกรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของข้อมูลข่าวสารเหตุการณ์ต่าง ๆ ใน

ชีวิตประจำวันได้

3. ให้นักเรียนเลือกรับและใช้ข้อมูลข่าวสารได้อย่างเหมาะสม

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. แผ่นป้ายกิจกรรม “กลุ่มเขา” “กลุ่มเฟสบุ๊ก” “กลุ่มบันเทิง” “กลุ่มข้อมูล”
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “ข่าวจากสื่อออนไลน์”
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง “ผลกระทบจากสื่อออนไลน์”
4. ใบความรู้ เรื่อง “ออนไลน์ดี..ไม่มีภัย”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 นำเข้าสู่กิจกรรมโดยการซักถามนักเรียนทุกคนว่า “คงไม่มีใครที่ไม่เคยใช้อินเทอร์เน็ต” และ “นักเรียนใช้อินเทอร์เน็ตเพื่ออะไรบ้าง” นักเรียนยกมือตอบ ครูเขียนคำตอบที่ได้บนกระดานหน้าชั้น

1.2 แบ่งประเภทคำตอบเป็น 4 ประเภทใหญ่ แล้วแยกนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละประเภท ตามแผ่นป้าย “กลุ่มแซท” “กลุ่มเฟสบุ๊ก” “กลุ่มบันเทิง” กลุ่มข้อมูล” ให้แต่ละกลุ่มบอกเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงชอบเข้าใช้อินเทอร์เน็ตตามกลุ่มดังกล่าว ให้อธิบาย

1.3 ยังคงนั่งเป็นกลุ่ม 4 กลุ่ม ครูแจกนักเรียนใบงานที่ 1 “ข่าวจากสื่อออนไลน์” ให้ นักเรียนอ่านข่าวแล้วสรุปความ จากนั้นร่วมกันตอบคำถามตามประเด็นในใบงานที่ 2 กำหนดเวลา 15 นาที จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายกลุ่มละ 5 นาที

1.4 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าสื่อออนไลน์มีประโยชน์หรือมีโทษอย่างไร จงอธิบาย และยกตัวอย่างประกอบ ครูสรุปสาระสำคัญเรื่องการรับและใช้สื่ออย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบความรู้เรื่อง “ออนไลน์ดี..ไม่มีภัย” ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านทำความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และโทษของอินเทอร์เน็ต

2.2 ให้นักเรียนอาสาแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง ต่อการใช้อินเทอร์เน็ตทั้งเป็นประโยชน์และโทษ

2.3 ครูทบทวนให้ข้อคิดว่า “ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีส่วนร่วมในการสื่อสารและแลกเปลี่ยนข้อมูลก่อให้เกิดประโยชน์มากมายในขณะเดียวกัน ก็ให้โทษกับนักเรียนได้หลากหลายลักษณะ เช่นกัน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องคุณค่าของสื่อออนไลน์ เน้นประเด็นคุณประโยชน์ และโทษที่จะได้รับ ครูเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์เน้นการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูสรุปความ “อินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องเทคโนโลยีสื่อสารที่เอื้ออำนวยความสะดวกให้แก่ ผู้ใช้บริการ ในลักษณะของการสื่อสารที่ผ่านทางคอมพิวเตอร์ และช่องทางการสื่อสารชนิดต่างๆ ไม่ได้เป็นการสื่อสารจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่งโดยตรง จึงทำให้เกิดทั้งประโยชน์และโทษในการสื่อสารบนอินเทอร์เน็ต”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

ตัวอย่าง แผ่นป้ายกิจกรรม



กลุ่ม “แชท”



กลุ่ม “เฟสบุ๊ก”



กลุ่ม “บันเทิง”



กลุ่ม “ข้อมูล”

ใบงานที่ 1 เรื่อง “ข่าวจากสื่อออนไลน์”

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข่าวนี้แล้วตอบคำถามตามประเด็นในใบงานที่ 2

ทางกรีนโดนิเซียรายงานว่า พบกรณีเด็กสาวถูกคนที่รู้จักผ่านเฟซบุ๊ก ล่อลวงไปกักขังเพื่อค้าประเวณีเพิ่มมากขึ้นจนน่าเป็นห่วง

เด็กสาววัย 14 ปีคนนี้ออกมาเล่าเหตุการณ์ที่เธอถูกชายแปลกหน้า ล่อลวงไปข่มขืน หลังรู้จักกันผ่านเฟซบุ๊ก โดยชายหนุ่มหน้าตาดีคนหนึ่งได้ขอเป็นเพื่อน และติดสินทนรู้เบอร์โทรศัพท์มือถือ จากนั้นก็ส่งข้อความมาคุย ชักชวนไปเจอกัน ซึ่งเธอก็หลงเชื่อ จนถูกหลอกจี้รถพาไปต่างเมือง นำไปขังรวมกับเด็กสาวรุ่นราวคราวเดียวกันอีกอย่างน้อย 5 คน เธอถูกมอมยา ข่มขืนและทรมานหลายครั้ง หลังจากนั้น 1 สัปดาห์ ชายคนนี้ออกว่าจะส่งเธอไปขายช่อง แต่ต่อมาเขาเปลี่ยนใจ และนำเธอไปทิ้งไว้ที่ป้ายรถเมล์ ทำให้เธอรอดกลับมาหาครอบครัวได้

คณะกรรมการคุ้มครองเด็กแห่งชาติอินโดนีเซียเผยว่า มีเด็ก 27 คน ถูกล่อลวงผ่านเฟซบุ๊กจากทั้งหมด 129 คนที่ถูกลักพาตัวในปีนี้ ขณะที่ตำรวจและกลุ่มต่อต้านการค้ามนุษย์ เผยว่าพบสถิติการล่อลวงเด็กผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์มากขึ้นเรื่อย ๆ

ปัจจุบัน อินโดนีเซียเป็นประเทศที่มีผู้ใช้เฟซบุ๊กเกือบ 50 ล้านคน มากเป็นอันดับสองจากสหรัฐฯ โดยมีวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ใช้งานมากที่สุด และมักชอบโพสต์ภาพถ่าย และข้อมูลส่วนตัว เช่น ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ ชื่อโรงเรียน โดยไม่ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวให้รัดกุม ทำให้ผู้ไม่หวังดีสามารถนำข้อมูลไปใช้ได้โดยง่าย

ข่าวจากครอบครัวข่าว 3 วันอังคาร ที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2555

ใบงานที่ 2 เรื่อง “ผลกระทบจากสื่อออนไลน์”

คำชี้แจง หลังจากที่นักเรียนอ่านข่าวจากสื่อออนไลน์จบลงแล้วให้ร่วมกันกับเพื่อนเป็นงานกลุ่ม
วิเคราะห์ประเด็นจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

1) สารสำคัญของข่าวสารที่นักเรียนได้อ่านคืออะไร
2) สาเหตุใดที่ทำให้เด็กหญิงวัย 14 ปีถูกล่อลวงไปขอขึ้น กังขัง และค้าประเวณี
3) ในกลุ่มของนักเรียนคิดว่ามีข่าว “การล่อลวงทางสื่อออนไลน์” แบบอื่น ๆ ในลักษณะ เช่นนี้อีกหรือไม่
4) นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการรับรู้ข่าวสารการล่อลวงทางสื่อออนไลน์ ที่ มีเพิ่มขึ้นในสังคมปัจจุบันนี้

ใบความรู้ เรื่อง “ออนไลน์..ไม่มีภัย

ประโยชน์ของอินเทอร์เน็ต
<ol style="list-style-type: none"> 1. ด้านการศึกษา อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งข้อมูลขนาดใหญ่ ช่วยให้ผู้ที่ศึกษาสามารถหาข้อมูล หาความรู้ต่างๆ เพิ่มเติมได้ ซึ่งจะมีการเผยแพร่ข้อมูล งานวิชาการต่างๆ มากมาย 2. ด้านธุรกิจ อินเทอร์เน็ตสามารถทำธุรกิจด้านการค้า ซื้อและขายสินค้าบริการต่างๆ ได้โดยที่ผู้ซื้อผู้ขายสามารถติดต่อซื้อขายกันได้โดยตรง ทำให้สะดวกและประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และยังช่วยลดต้นทุนในการทำธุรกิจอีกด้วย 3. ด้านรับและส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (Electronic mail: E-mail) อินเทอร์เน็ตสามารถรับและส่งจดหมายได้อย่างรวดเร็วทั่วโลก ซึ่งถือว่าสะดวกมากในยุคปัจจุบัน 4. ด้านให้ความบันเทิง ข่าวสาร สิ่งที่น่าสนใจ อินเทอร์เน็ตถือว่าเป็นแหล่งความบันเทิงได้อีกในรูปแบบหนึ่ง เหมือนกับนั่งดูทีวี ดูหนัง อ่านหนังสือ หรือบทความต่างๆ ซึ่งสามารถจะดูหรือใช้งานที่ไหน เมื่อไหร่ ก็ได้ตามความต้องการ
โทษของอินเทอร์เน็ต
<ol style="list-style-type: none"> 1. โรคติดอินเทอร์เน็ต • ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นวิธีในการหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ • มีอาการผิดปกติ อย่างเช่น หดหู่ กระวน กระวายเมื่อเลิกใช้อินเทอร์เน็ต • ต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็นเวลานานขึ้นเรื่อยๆ • รู้สึกหงุดหงิดมาก เมื่อต้องใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลง • ไม่สามารถควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเองได้ • หลอกคนในครอบครัวหรือเพื่อน เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเอง • เสี่ยงต่อการสูญเสียงาน การเรียน และความสัมพันธ์ในครอบครัว • หมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ตแม้ในเวลาที่ไม่ได้ต่อกับอินเทอร์เน็ต 2. อนาคตผิดศีลธรรม เนื้อหาข้อมูลต่าง ๆ ที่ส่อไปในทางชัศตศีลธรรม ลามก อนาจาร หรือรวมถึงภาพโป๊เปลือยต่างๆ จาก คลิปหลุดและคลิปแอบถ่าย ซึ่งอาจเป็นการนำไปสู่การหลอกลวงและอาชญากรรมได้ 3. เด็กติดเกม ในปัจจุบันการเล่นเกมออนไลน์ ของเด็กนั้นข้อมูลจาก โครงการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เพื่อการพัฒนาสังคมไทย พบว่าเด็กส่วนใหญ่ที่เข้าไปใช้บริการในร้านอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ นั้นไปเพื่อเล่นเกม 90% และเน้นเกมการต่อสู้รุนแรง ซึ่งอาจนำไปสู่การเลียนแบบ และอาจจะก่อให้เกิดอาชญากรรมได้ 4. ไวรัสมัลแวร์คอมพิวเตอร์ ไวรัสมัลแวร์คอมพิวเตอร์ เป็นโปรแกรมอิสระ ซึ่งจะขยายพันธุ์โดยการจำลองตัวเองให้มากขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ เพื่อที่จะทำลายข้อมูลต่างๆ ภายในเครื่องคอมพิวเตอร์ และทำให้เครื่องคอมพิวเตอร์ทำงานช้าลงโดยการใช้นหน่วยความจำหรือพื้นที่ว่างบนดิสก์

ที่มา: <http://home.kku.ac.th/> สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 2556

กิจกรรมแนะแนว

เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 12

ชื่อกิจกรรม “สร้างสรรค์...ที่บ้าน 1”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสช่วยเหลือพ่อแม่ผู้ปกครอง ให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างโดยการมีส่วนร่วมทำงานบ้าน เป็นการฝึกความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ทำให้บ้านของนักเรียนน่าอยู่ และส่งผลต่อการเคารพเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนอบรมด้วยความเต็มใจ

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนแสดงออกถึงพฤติกรรมการช่วยเหลืองานบ้านที่ได้รับมอบหมาย
2. เพื่อนักเรียนสามารถบอกบทบาทของความเป็นลูกและการทำหน้าที่ที่ดีได้
3. ให้นักเรียนเสนอแนะทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. นิทานคุณธรรม เรื่อง “แม่ครัวคนใหม่กับผู้ช่วย”
2. ใบงาน เรื่อง “ถ้าเป็นฉัน..ฉันจะ”
3. ใบงาน เรื่อง “บทบาทความเป็นลูก”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 ครูกล่าวถามนักเรียนว่าที่บ้านของนักเรียนใครเป็นผู้ทำงานบ้านหลัก เช่น คุณแม่ แม่บ้าน พี่เลี้ยง ญาติพี่น้อง เป็นต้นฯ และให้นักเรียนอาสาตอบคำถามว่านักเรียนได้ช่วยงานบ้านอะไรบ้าง อย่างไร จากนั้นครูนำเข้าสู่กิจกรรม

1.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนโดยการนับ 1-4 ตามอักษร “H O M E” จัดกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม

1.3 ครูแจกนักเรียนใบงานนิทานคุณธรรม เรื่อง “แม่ครัวคนใหม่กับผู้ช่วย” ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่านนิทานแล้วสรุปความ จากนั้นร่วมกันตอบคำถามในใบงานเรื่อง “ถ้าฉันเป็น..ฉันจะ”

1.4 ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นจากนิทานคุณธรรม โดยการอภิปรายกลุ่มละ 5 นาที ครูสรุปสาระสำคัญเรื่องประโยชน์ของการช่วยเหลือผู้ปกครองโดยการทำงานบ้าน

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ครูแจกใบงานเรื่อง “บทบาทความเป็นลูก” ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านคำชี้แจง และเริ่มสำรวจตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในหน้าที่และบทบาทความเป็นลูก จากนั้นวิเคราะห์ตนเองว่าปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามหน้าที่และบทบาทต่างๆ นั้นหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นในเรื่องใดบ้าง กำหนดเวลา 10 นาที

2.2 ให้นักเรียนอสาารายงานประสบการณ์บทบาทความเป็นลูกของตนเอง เพื่อน และครูแสดงความคิดเห็น และกล่าวชมนักเรียนที่กล้าแสดงออก

2.3 ครูทบทวนให้ข้อคิดว่า “การช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน อาจไม่ใช่เรื่องน่าสนุก เพราะนักเรียนเป็นเด็กวัยรุ่นอยากสนุกกับเพื่อน ๆ มากกว่าจะอยู่บ้านทำงานบ้านที่น่าเบื่อ หรือบางคนก็เรียนพิเศษกววิชาอย่างหนัก เลยยกหน้าที่ในการทำงานบ้านให้เป็นของพ่อแม่แต่เพียงผู้เดียว ในความจริงที่ไม่อาจปฏิเสธก็คือพ่อแม่มีแต่จะแก่เฒ่าลงทุกวันร่างกายที่เคยแข็งแรงก็เริ่มมีอาการไม่สบายไม่สะดวกเหมือนเก่า การมีลูกเข้ามาช่วยทำงานบ้านเป็นการแบ่งเบาภาระของพ่อแม่บ้าง ให้พ่อแม่ได้ผ่อนคลายและยังทำให้นักเรียนรู้สึกดีที่ได้ตอบแทนพระคุณ”

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องคุณค่าของการเป็นผู้ช่วยเหลืองานบ้านพ่อแม่ เน้นประเด็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับ ครูเพิ่มเติมสาระสำคัญให้สมบูรณ์เน้นการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูสรุปความ “การช่วยทำงานบ้านเป็นสิ่งที่ต้องทำเป็นประจำ ทำทุกวันไม่มีวันหยุด คงไม่มีใครล้างจานวันเดียว แล้วถือว่างานล้างจานนั้นสิ้นสุดลง ดังนั้นนักเรียนควรกำหนดความรับผิดชอบงานบ้านเป็นงานประจำ และทำบ่อยๆ จนเป็นความเคยชิน จะทำให้การทำงานบ้านที่ได้รับมอบหมายจากผู้ปกครองดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อทำจนชินแล้ว เราจะเดินไปทำงานอื่นๆ เอง เมื่อถึงเวลา คุณพ่อคุณแม่ก็ไม่ต้องบอก ไม่ต้องเรียก ไม่ต้องสั่งให้ทำอีกต่อไป”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และ สถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

นิทานคุณธรรม เรื่อง “แม่ครัวคนใหม่กับผู้ช่วย”

เรื่อง แม่ครัวคนใหม่กับผู้ช่วย

ณ บ้านสวนแห่งหนึ่ง สัมโอกับมะขามสองพี่น้องจอมซน และอุงุ่นซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องกับเด็กทั้งสองมาเยี่ยม คุณตากับคุณยายในช่วงปิดเทอม อุงุ่นเป็นเด็กเรียบร้อยและชอบช่วยคุณยายทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ส่วนสัมโอกับมะขาม เป็นเด็กซุกซน โดยเฉพาะเด็กชายมะขามที่มีนิสัยเกเรชอบแกล้งสัตว์เลี้ยงของคุณยายเป็นประจำ

มะขาม วันนี้เราหาอะไรสนุกๆ ทำกันดีกว่า” สัมโอผู้เป็นพี่สาวกล่าวชวนน้องชาย

“เล่นอะไรดีล่ะ...เออ เราเอาถุงพลาสติกไปมัดปลายทางเข้าตูบ มันจะได้ไล่จับทางตัวมันเองไง”

มะขามออก ความคิด ซึ่งสัมโอก็เห็นด้วย แต่ก่อนจะไปวิ่งเล่นทั้งสองก็นึกได้ว่าควรจะชวนอุงุ่นไปเล่นด้วย

ในห้องครัว อุงุ่นกำลังง่วนอยู่กับการช่วยคุณยายล้างผัก

“อุงุ่นไปวิ่งเล่นกันไหม” สัมโอเอ่ยชวน

“ฉันก็อยากไปนะ แต่ขอช่วยคุณยายทำกับข้าวก่อนได้ไหม คุณยายกำลังสอนเจียวไข่อยู่พอดี เธอสองคนมาช่วยกันไหมล่ะ จะได้เสร็จไวๆ” อุงุ่นชวน

เมื่อเห็นทั้งสองโผล่หน้าเข้ามาคุณยายจึงชักชวนให้มาทำกับข้าว แต่สองพี่น้องทำเฉไฉ มะขามอ้างว่าตนเป็น เด็กผู้ชายไม่ถนัดทำกับข้าว ส่วนสัมโอก็บอกว่าตนเองทำงานบ้านแบบนี้ไม่เป็น พูดยจบสองพี่น้องก็วิ่งลงจากบ้านไปอย่างรวดเร็ว

“เฮ้อ...สองคนพี่น้องนี่วิ่งเล่นกันทั้งวัน แล้วอุงุ่นไม่ยอมไปเล่นบ้างหรือลูก” คุณยายหันมาถามอุงุ่น

“ก็อยากไปอยู่เหมือนกัน แต่ช่วยคุณยายเสร็จแล้วหนูค่อยไปก็ได้ค่ะ” อุงุ่นตอบอย่างสุภาพ

“ดีแล้วจ๊ะ การช่วยเหลืองานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ก็ถือว่าเป็นการทำความดีอย่างหนึ่งเด็กที่เคยทำความดีก็จะได้เจอสิ่งดีๆ อีกอย่าง เวลายายไม่อยู่หนูจะได้ทำอาหารง่ายๆ กินเองได้ยังไงล่ะจ๊ะ”

พูดยจบคุณยายก็สอนให้อุงุ่นเจียวไข่ โดยให้ตอกไข่ใส่ชาม ปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วใช้ส้อมตีไข่ให้เข้ากัน จากนั้น คุณยายก็ตั้งกระทะบนเตา เทน้ำมันพืชลงเล็กน้อย พอน้ำมันร้อนได้ที่คุณยายก็ให้อุงุ่นเทไข่ลงไปและสอนให้อุงุ่นใช้ ตะหลิวกลับด้านให้ไข่สุกเหลืองทั่วทั้งอัน

“เก่งมากลูก เสร็จแล้วก็ตักใส่จานได้เลย” คุณยายกล่าวชม อุงุ่นอมยิ้มรับด้วยความภูมิใจ

หลายวันผ่านไป สัมโอกับมะขามก็ยังสนุกกับการเล่นสนุกในสวน บางวันแกล้งหมา บางวันแกล้งแมว ส่วนอู่นก็จะช่วยคุณยายทำกับข้าวให้เสร็จก่อนไปเล่นเสมอ จนกระทั่งเช้าวันหนึ่งคุณตาคุณยายมีธุระในเมือง เด็กๆ ทั้งสามต้องอยู่กันโดยลำพัง

"พี่สัมโอ มะขามหิวข้าว...หิวข้าว พี่ทำกับข้าวให้หน่อยสิ" มะขามเริ่มจ้องด้วยความหิว

"โธ...พี่ทำเป็นที่ไหน ตอนนี้พี่ก็หิวเหมือนกัน คุณยายยังไม่กลับมาเลย ทำยังไงดีละ" สัมโอตอบ

น้องชายและ บ่นพึมพำ

เป้ง! เป้ง!...เป้ง! เป้ง! เสียงกระทะกับตะหลิวกระทบกันดังมาจากห้องครัว ทั้งสองรีบวิ่งไปดู

"หิวหรือยังทั้งสองคน วันนี้คุณตาคุณยายไปธุระในเมือง คงอีกนานกว่าจะกลับ" อู่นบอก

"พี่อู่นผัดผักก็ได้ เจียวไข่ก็หอม...หอม พี่อู่นทำเพื่อพวกเราด้วยสิ" มะขามอ้อนวอน

"ใช่ๆ อู่นอย่าลืมหาเผือกคั่วด้วยนะ มันทำไม่เป็น" สัมโออ้อนวอนบ้าง

"ได้สิ แต่เธอสองคนต้องช่วยฉันทำด้วยนะ" อู่นตอบ

"ใช่โย เราไม่ต้องหิวท้องรอคุณยายแล้วละพี่สัมโอ" มะขามกระโดดโลดเต้นด้วยความดีใจ และช่วย

เป็นลูก มือแม่ครัวอู่นอย่างขยันขันแข็ง

เมนูวันนั้นคือผัดผักกับข้าวไข่เจียวที่ทั้งสามคนช่วยกันปรุงอย่างสนุกสนานเมื่อคุณยายกลับมาก็เห็น

หลาน ทั้งสามนั่งล้อมวงกินข้าวกันอย่างเอร็ดอร่อย อู่นบอกกับคุณยายว่าสัมโอและมะขามมาช่วย

ทำอาหารด้วย

คุณยายจึงชมเชยหลานๆทั้งสาม อู่น สัมโอ และมะขาม รู้สึกภูมิใจ โดยเฉพาะสองพี่น้องที่ได้เรียนรู้

ว่าในห้องครัว ก็มีเรื่องสนุกๆให้ทำเหมือนกัน ตั้งแต่นั้นมาเด็กทั้งสามคนก็จะทำความดีด้วยการ

ช่วยงานบ้านเล็กๆน้อยๆก่อนไปวิ่งเล่นเสมอ

เด็กๆ นอกจากจะต้องเรียนความรู้แล้วยังต้องหัดทำงานและทำความดีด้วย เพราะการทำงานจะ

ช่วยให้มีความสามารถ มีความขยันอดทน พึ่งตนเองได้ และการทำดีนั้น จะช่วยให้มีความสุข ความ

เจริญ ทั้งป้องกันตนไว้ไม่ให้ตกต่ำ

พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

วันที่ 10 มกราคม พุทธศักราช 2530

พระบรมราโชวาท พระราชทานลงพิมพ์ในหนังสือวันเด็ก ประจำปี 2530

ที่มา: หนังสือ นิทาน "ทำดี ตามคำพ่อ" โดยศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม และ สบช.

ใบงาน เรื่อง “ถ้าเป็นฉัน..ฉันจะ”

คำชี้แจง หลังจากอ่านนิทานคุณธรรมเรื่อง “แม่ครัวคนใหม่กับผู้ช่วย” ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้

ถ้าฉันเป็น “ส้มโอ” และ “มะขาม”

ฉันจะทำ.....

.....

.....

.....

.....

ฉันจะไม่ทำ.....

.....

.....

.....

.....

ถ้าฉันเป็น “องุ่น”

ฉันจะทำ.....

.....

.....

.....

.....

ฉันจะไม่ทำ.....

.....

.....

.....

.....

ใบงาน เรื่อง “บทบาทความเป็นลูก”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในหน้าที่และบทบาทความเป็นลูก จากนั้นวิเคราะห์ตนเองว่าปฏิบัติตนได้เหมาะสมตามหน้าที่และบทบาทต่าง ๆ นั้นหรือไม่ ถ้าไม่เหมาะสมจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นในเรื่องใดบ้าง?

บทบาทความเป็นลูก	ปฏิบัติ	ไม่ปฏิบัติ	การปรับปรุง
1. ให้ความเคารพ เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำสั่งสอนอบรมด้วยความเต็มใจ ไม่โต้เถียงหรือหลบเลี่ยงเกี่ยงงอนให้ผู้อื่นทำ			
2. เมื่ออยู่ในวัยเรียนก็หมั่นหาความรู้และศึกษาเล่าเรียนอย่างเต็มที่ เพื่อจะได้มีความรู้และวิชาชีพสำหรับเลี้ยงตัวเองได้			
3. ช่วยเหลือบิดา มารดาทำงานที่พอจะช่วยให้ได้ เช่น การช่วยงานบ้าน งานครัว การทำความสะอาด ช่วยเก็บของ เลี้ยงสัตว์ ตักน้ำ ตักแต่งบ้าน ฯลฯ และช่วยเหลือผู้ปกครองในงานอาชีพ เช่น ปลุกผักสวนครัว ให้อาหารสัตว์ ทำของขาย ช่วยขายของ เป็นต้น			
4. รู้จักเลือกซื้อสิ่งของต่าง ๆ รู้จักทำและเก็บรักษาของกินของใช้ เป็นต้น			
5. รู้จักประหยัดและออมทรัพย์ รู้จักประหยัดโดยการเลือกซื้อของต่าง ๆ ที่จำเป็นและเหมาะสม รู้จักใช้เสื้อผ้า ของเล่น ของใช้ให้คุ้มค่ากับเงินที่จ่ายไป			
6. ปฏิบัติตนเป็นคนดีมีระเบียบวินัย มีกิริยามารยาทงดงาม ซึ่งจะช่วยรักษาชื่อเสียงเกียรติยศของวงศ์ตระกูล			
7. ดูแลบิดา มารดาและผู้มีพระคุณ			

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 13

ชื่อกิจกรรม “สร้างสรรค์...ที่บ้าน 2”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด การมองโลกในแง่ดีเป็นหนทางที่จะช่วยให้นักเรียนสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นรอบข้างได้ การเป็นผู้มองโลกในแง่ดีจะทำให้รู้สึกเป็นสุขในความคิด มีจิตใจที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นนักเรียนควรตระหนักว่าสิ่งสำคัญควรฝึกฝนและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับตัวเราคือการมองโลกทางบวก เพราะจะส่งผลให้เราเกิดแง่คิดดี ๆ นำมาพัฒนาชีวิตให้สมบูรณ์ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมของผู้มองโลกในแง่ดีได้
2. เพื่อนักเรียนตระหนักในการมองโลกในแง่ดีเพื่อสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
3. ให้นักเรียนเสนอแนวทางนำความรู้เรื่องการมองโลกในแง่ดีไปประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวันได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. เกม “เรืออาร์มรณ”
2. ใบงาน กรณีตัวอย่างการมองโลกแง่ดี เรื่อง “เหตุผลของพ่อ...เหตุผลของลูก”
3. ใบงาน เรื่อง “รู้สึกอย่างไร”
4. ใบความรู้ เรื่อง “อยู่กับการมองโลกดีในแง่ดี”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 เริ่มกิจกรรมด้วยเกม “เรืออาร์มรณ” ครูแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มละห้าคน สร้างสถานการณ์สมมุติ แต่ละกลุ่มเป็นเรือในมหาสมุทรที่กำลังจะจมทะเล เนื่องจากมีผู้โดยสารเยอะเกินไป ให้เรือแต่ละลำตกลงกันเองว่าต้องสละใครออกจากเรือเพื่อให้เรือยังคงอยู่รอด ในเวลา

จำกัดแต่ละคำผู้โดยสารมีความรู้สึกดังนี้คือ 1) ความรัก 2) ความเคารพ 3) ความเป็นเพื่อน 4) ความเชื่อมั่น และ 5) ความเข้าใจ ทั้งห้าคนต้องแสดงจุดยืนของตนเอง ให้เหตุผลว่าทำไมตนจึงสมควรได้อยู่บนเรือต่อไป ความเป็นตนเองสำคัญแค่ไหน โดยไม่มีคำตอบไหนผิดหรือถูก ทุกความรู้สึกมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน

1.2 ให้นักเรียนทำความเข้าใจความรู้สึกแต่ละอย่างระหว่างเล่น ครูคอยช่วยคือนักเรียนเข้าใจกันแค่ไหน และสรุปความเข้าใจของแต่ละอารมณ์อีกครั้ง

1.3 ครูนำนักเรียนวิเคราะห์ถึงวิธีการตกลงในแต่ละกลุ่ม ว่ามีปัญหาในการตกลงกันไหม ใช้อะไรตัดสิน โหวตเสียง ตกลงกัน เอาเหตุผลอะไรมาค้ำกัน มีการทะเลาะกันไหม มีใครเป็นผู้นำในกลุ่มหรือไม่ ความสามารถในการพูดเกี่ยวข้องกับการแพ้ชนะหรือไม่

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ให้นักเรียนจัดกลุ่มตามความสมัครใจแบ่งเป็น 5 กลุ่มตามครูแจกใบงานกรณีตัวอย่างการมองโลกในแง่ดี เรื่อง “เหตุผลของพ่อ..เหตุผลของลูก” ให้นักเรียนอ่านแล้วช่วยกันอภิปรายตามประเด็น ในใบงานรู้สึกอย่างไร กำหนดเวลาให้กลุ่มละ 10 นาที

2.2 ให้สมาชิกในแทนกลุ่มผลัดเล่าประสบการณ์คล้ายคลึงกับกรณีตัวอย่าง ให้เพื่อน ๆ ฟังแล้วเลือกเรื่องที่ดีที่สุดออกมาเสนอเป็นรายงานกลุ่ม

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 แจกใบความรู้ เรื่อง “อยู่กับการมองโลกดีในแง่ดี” ให้นักเรียนกลับไปอ่านทบทวน

3.2 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการมองโลกในด้านดี ที่จะก่อให้เกิดสิ่งดี ๆ กับชีวิตตนเอง ทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูสรุปความ “ถึงแม้ว่าเราจำเป็นต้องพบเจอกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่จะก่อให้เกิดความทุกข์จิตใจ ส่งผลให้สุขภาพจิตเสียได้นั้น เราก็ควรจะทำให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในทุก ๆ วัน ด้วยการมองโลกในแง่ดี ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยเรียกความเข้มแข็งเพิ่มกำลังใจและช่วยสร้างพลังชีวิตให้มีความสุขได้ในสังคม”

2. ครูทบทวนตาราง “กำหนดการในการทำกิจกรรมแนะแนว” นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

เกม “เรืออารมณ์”

เรืออารมณ์	
จุดประสงค์:	เพื่อให้รู้จักคุณค่าของลักษณะนิสัยแตกต่างกัน
อุปกรณ์:	ไม่มี
เวลา:	1 ชั่วโมง
อายุ:	ไม่จำกัด
จำนวนผู้เล่น:	ไม่จำกัด
การเตรียมการ:	ไม่มี
วิธีเล่น:	แบ่งกลุ่มผู้เล่นเป็นกลุ่มละ 5 คน แต่ละกลุ่มโดยสมาชิกมีความรู้สึกคือ 1) รัก 2) เคารพ 3) ความเป็นเพื่อน 4) เชื่อมมั่นในผู้อื่น 5) ความเข้าใจ แล้วสร้างสถานการณ์สมมุติ แต่ละกลุ่มเป็นเรือที่กำลังจะจม เนื่องจากมีผู้โดยสารเยอะเกินไป ให้เรือแต่ละลำตกลงกันเองว่าต้องโยนใครออกจากเรือ เพื่อให้เรือไม่จม ในเวลาจำกัด แต่ละคนต้องแสดงจุดยืนของตนเอง แสดงเหตุผลว่าทำไมตนจึงสมควรได้อยู่บนเรือต่อไป ความรู้สึกของตนสำคัญแค่ไหน
ข้อควรจำ:	ไม่มีคำตอบไหนผิดหรือถูก ทุกความรู้สึกมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน
คำแนะนำ:	<p>-ทำความเข้าใจความรู้สึกแต่ละอย่างคร่าว ๆ ก่อนเล่น ระหว่างเล่น ผู้ดำเนินเกมอาจต้องคอยช่วยดูว่าผู้เล่นเข้าใจกันแค่ไหน อาจมีการสรุปความเข้าใจ ของแต่ละอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>-การเรียนรู้อย่างอื่นนอกเหนือไปจากนี้ผ่านเกมนี้ ผู้ดำเนินเกมอาจชวนผู้เล่นมาวิเคราะห์ถึงวิธีการตกลงในแต่ละกลุ่ม ว่ามีปัญหาในการตกลงกันไหม ใช้อะไรตัดสิน โหวตเสียง ตกลงกันไปเลย เอาเหตุผลมาค้านกัน มีการทะเลาะกันไหม มีใครเป็นผู้นำในกลุ่มหรือเปล่า ความสามารถในการพูดเกี่ยวข้องกับการแพ้ชนะหรือไม่</p>

ใบงานกรณีตัวอย่าง “การมองโลกแง่ดี”

เรื่อง เหตุของพ่อ..เหตุผลของลูก

ชายคนหนึ่งได้ลงโทษลูกสาววัยเพียง 5 ขวบของเขา ด้วยเหตุเพราะนำเงินไปซื้อกระดาสีทองของขวัญสีทองม้วนหนึ่งซึ่งมีราคาแพง ในช่วงที่เศรษฐกิจทางบ้านฝืดเคือง

และเขาก็อารมณ์เสียอีกครั้ง เมื่อลูกสาวคนเดิมของเขานำกระดาสีทองราคาสูงนั้นมาห่อกล่องของขวัญกล่องย่อมเพียงเพื่อตกแต่งไว้ที่ได้ต้นคริสต์มาส

แต่กระนั้น...ลูกสาวตัวน้อยก็ได้มอบกล่องของขวัญห่อกระดาสีทองกล่องนั้นให้พ่อของเธอในวันรุ่งขึ้นและกล่าวว่า “นี่สำหรับพ่อคะ”

พ่อของเธอกระอักกระอ่วนกับอาการที่ได้แสดงออกไปก่อนหน้านี้ แต่แล้วความโกรธก็ได้พุ่งพล่านขึ้นมาอีกครั้ง เมื่อเขาพบว่ามันเป็นเพียงแค่กล่องเปล่า

เขาพูดด้วยอารมณ์เกรี้ยวกราดกับลูกสาวว่า “ลูกไม่รู้จริง ๆ อย่างนั้นหรือ? ว่าการจะให้ของขวัญใคร มันจะต้องมีของอยู่ข้างในกล่องของขวัญนั่นด้วย”

เด็กน้อยลูกสาวของเขามองไปที่พของเธอด้วยน้ำตาคลอ และพูดว่า “พ่อจ๋า มันไม่ใช่กล่องของขวัญเปล่าเลย แต่ในนั้นหนูได้ใส่ของรักเข้าไปด้วยตอนเต็มกล่อง”

ชายคนนั้นสะอึก ตัวชาด้วยความเสียใจ เขาทรุดตัวลงแล้วแล้วไ้ช่วงแขนโอบกอดลูกสาวของเขาไว้แน่น คิดเพียงแต่ว่าขอให้ลูกสาวยกโทษให้กับท่าทีโกรธเกินไปเหตุของเขา

ต่อมาไม่นานนักอุบัติเหตุได้คร่าชีวิตลูกสาวของเขาไป และว่ากันว่า ชายผู้นั้นเก็บกล่องของขวัญสีทองล้ำค่าไว้ข้างเตียงนอนตลอดชีวิตของเขาเลยทีเดียว

เมื่อใดก็ตามที่เขารู้สึกท้อใจหรือต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากเย็นแสนเข็น เขาก็จะเปิดกล่องใบนี้เพื่อหิยความรักของลูกสาวที่มีต่อเขาขึ้นมาพิจารณาแล้วรำลึกถึงความรักนั้นอย่างไม่มีวันจืดจาง

ในความเป็นจริง ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง พวกเราทุกคน ล้วนได้รับกล่องของขวัญสีทอง ซึ่งบรรจุเต็มด้วยความรักที่ปราศจากเงื่อนไข จากครอบครัว และเพื่อนๆ ไม่มีสมบัติใดล้ำค่าไปกว่านี้อีกแล้ว

ใบงานที่ 2 “รู้สึกอย่างไร”

คำชี้แจง หลังจากที่นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างเรื่อง “เหตุผลของพ่อ..เหตุผลของลูก” แล้วให้ช่วยกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

1) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของ “ลูกสาว”
2) นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของ “ชายผู้เป็นพ่อ”
3) ถ้านักเรียนเป็นพ่อจะปล่อยให้เกิดเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร
4) ถ้านักเรียนเป็นลูกจะปฏิบัติตนเช่นนี้หรือไม่ เพราะอะไร

ใบความรู้ เรื่อง “อยู่กับการมองโลกในแง่ดี”

ในชีวิตประจำวันของเรา คงได้ประสบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหงุดหงิดใจ จนเกิดปมทอนสุขภาพจิต วิธีที่จะทำให้อยู่ได้อย่างมีความสุขในทุก ๆ วันนั้น “การมองโลกในแง่ดี” ถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเรียกความเข้มแข็ง สร้างกำลังใจและช่วยให้ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีการการมองโลกในแง่ดี	
เหตุการณ์	เทคนิค
☹️ เพื่อนนินทา	😊 แสดงว่าเรามีดี มีจุดเด่นทำให้เขาพูดถึงเราได้ ควรเปลี่ยนความโกรธเป็นความภูมิใจแทน
☹️ ออกหัก	😊 คิดเสียว่าได้เรียนรู้ชีวิตเป็นประสบการณ์ หลังจากนั้นจึงเดินหน้าดูแลตัวเอง พอชีวิตดีขึ้น เนื้อคู่จะมาเอง
☹️ เงินหมด	😊 ก็แค่เรื่องจิปาถะ คนอื่นที่ทุกข์กว่าเรามีเยอะ ได้ฝึกนิสัยอดทนต่อไปก็ให้ะวังการใช้จ่ายเงินให้พอดีตัว
☹️ รถติด	😊 ใช้เวลาช่วงนี้ฝึกสมาธิ นั่งกำหนดลมหายใจ นอกจากจะเป็นผลดีต่อความจำแล้วยังช่วยฝึกความเป็นคนใจเย็นอีกด้วย
☹️ ผิดพลาดในการเรียน	😊 เริ่มต้นใหม่ ความสำเร็จอยู่ไม่ไกลเกินความพยายามเราสามารถผ่านมันไปได้ หลังจากนั้นจะนำมาซึ่งความภูมิใจต่อให้อุปสรรคใหญ่แค่ไหนก็ไม่มีทางทำอะไรเราได้
☹️ มีปัญหากับเพื่อน	😊 คงไม่เลวร้ายจนถึงที่สุด ให้คิดปล่อยวางและคิดถึงสิ่งดี ๆ ที่เขาพอจะมีอยู่หรือคิดในแง่ดีของเขา หากปัญหาเกิดจากตัวเราก็ก็นั่งมองย้อนกลับไปแล้วแก้ไขปรับปรุงตัว
“การมองโลกในแง่ดีนั้นเชื่อว่าทุกคนสามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้กับตนเอง เริ่มต้นวันนี้จากการรู้จักปล่อยวาง พยายามทำใจให้สบายในยามพบปัญหา นอกจากจะไม่เป็นการซ้ำเติมตนเองแล้วยังทำให้รู้สึกชีวิตมีคุณค่า มีความสุขมากขึ้นด้วย”	

กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

กิจกรรมที่ 14

ชื่อกิจกรรม “สร้างสรรค์...การเรียนรู้”

ระยะเวลา 60 นาที

ระดับ/วัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มัธยมศึกษาปีที่ 1 / วัยรุ่นตอนต้น

ขนาดของกลุ่ม 45 คน

แนวคิด จิตสำนึกต่อการเรียน คือความคิดของจิตในการตระหนักถึงการเรียนรู้ของนักเรียน เกิดจากวิธีการกระตุ้นให้ตื่นตัวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและวิธีการแก้ไข ตลอดจนการฝึกปฏิบัติให้เกิดการสืบค้นหาคำถามความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อไป ส่วนความรับผิดชอบในการเรียน คือความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียดยรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนความสำคัญของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
2. เพื่อนักเรียนตระหนักถึงการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของตนเอง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนเสนอแนวทางการสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนได้

เครื่องมือ / อุปกรณ์ / สื่อกิจกรรม

1. ใบงาน เรื่อง “สำรวจผลการเรียน”
2. ใบงาน เรื่อง “พัฒนาผลการเรียน”
3. ใบความรู้ เรื่อง “จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน”
4. เพลง “หน้าที่ของเด็ก”
5. ใบความรู้ เรื่อง “คติการเรียนรู้การศึกษาให้ได้ดี จากนักปราชญ์คนสำคัญของไทย”

การดำเนินกิจกรรม

ขั้นที่ 1 แลกเปลี่ยนประสบการณ์

1.1 เริ่มสนทนากับนักเรียนและแจ้งว่าวันนี้เป็นกิจกรรมสุดท้าย ให้นักเรียนอาสาแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทั้ง 13 ครั้งที่ผ่านมา ครูชมเชยนักเรียนกล้าแสดงออก

1.2 ครูให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการเรียนของตนเองที่ผ่าน แล้วเขียนจุดแข็งที่ควรจรรักษาไว้ รวมทั้งจุดอ่อนที่จะต้องแก้ไขเร่งแก้ไขในใบงานเรื่อง “สำรวจผลการเรียน” กำหนดเวลา 5 นาที

1.3 จากนั้นครูแจกใบงานเรื่อง “พัฒนาผลการเรียน” คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจรายวิชาที่จะพัฒนา กำหนดวิธีการ พร้อมทั้งบอกแนวทางในการพัฒนาผลการเรียนของตนเองให้ดีที่สุด

1.4 อาสาสมัคร 5-6 คนรายงานผลการแผนการพัฒนาผลการเรียนของตนเอง ครูและเพื่อนช่วยกันวิเคราะห์ อภิปรายเพิ่มเติม

ขั้นที่ 2 สะท้อนกลับการเรียนรู้

2.1 ให้นักเรียนจัดกลุ่มตามอัตราสัปดาห์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

2.2 ครูแจกความรู้เรื่อง “จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน”

2.3 ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอ่านใบความรู้ แล้วสรุปความ ตัวแทนกลุ่มหนึ่งรายงานเรื่องจิตสำนึกต่อการเรียนของนักเรียน และตัวแทนกลุ่มสองรายงานเรื่องความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียน

ขั้นที่ 3 สรุปสาระสู่ชีวิต

3.1 ครูเปิดเพลง “หน้าที่ของเด็ก” แล้วให้นักเรียนร่วมกันร้องเพลง 2 รอบ

3.2 ให้นักเรียนแต่ละคนคิดและ เขียนคติพจน์เกี่ยวกับการเรียนของตนเอง คนละหนึ่งคติพจน์ แล้วอ่านให้เพื่อนฟัง ครูชมเชยนักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์

3.3 แจกใบความรู้เรื่อง “คติการเรียนการศึกษาให้ได้ดี จากนักปราชญ์คนสำคัญของไทย” ให้นักเรียนกลับไปอ่าน

3.4 ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป โดยเน้นให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อนองด้านการเรียน

ขั้นที่ 4 คิดและนำไปปฏิบัติ

4.1 ครูตั้งคำถาม ว่านักเรียนได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการทำกิจกรรมร่วมกันวันนี้ และจะนำประโยชน์ที่ได้รับไปใช้กับตนเองอย่างไร

สรุปผล

1. ครูสรุปความ “การที่นักเรียนสร้างจิตสำนึกและรับผิดชอบในการเรียนของตนเองได้นั้นคือนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและวิธีการแก้ไข ตลอดจนการฝึกปฏิบัติให้เกิดการสืบค้นหาองค์ความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเอง อีกทั้งส่งเสริมความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่การเรียนด้วยความเพียรพยายาม ละเอียครอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น”

2. ครู นัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการทำแบบวัดจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อ การเรียน หรือเรียกอีกอย่างว่าสอบถาม “สิ่งที่ข้าพเจ้าทำ”

การประเมินผล

1. สังเกตจากการทำงานกลุ่ม ความร่วมมือ การแก้ปัญหาและเหตุผลที่เลือก
2. สังเกตการร่วมกิจกรรม พฤติกรรมการแสดงออกตามที่กำหนด
3. การอภิปรายผลงานของกลุ่ม

ใบงาน เรื่อง สำรวจผลการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ผลการเรียนของตนเองที่ผ่าน แล้วเขียนจุดแข็งที่ควรจะรักษาไว้
รวมทั้งจุดอ่อนที่จะต้องแก้ไขเร่งแก้ไข

คุณภาพการเรียน	เกรดเฉลี่ย	ชวนคิดเพื่อก้าวต่อไป
★ ★ ★ ★ ★	3.50 – 4.00	อย่าละเลิงใจ ดำรงรักษาไว้
★ ★ ★ ★	3.00 – 3.49	อย่าชะล่าใจ พัฒนาต่อไป
★ ★ ★	2.50 – 2.99	อย่าเพิ่งพอใจ พยายามอีก
★ ★	2.00-2.49	☺☺☺.....สู้ต่อ
★	1.50 – 1.99	☹☹☹.....สู้ ๆ
●	0.00 – 1.49	☹☹☹.....สู้ตาย

“จุดแข็ง” ที่จะรักษาไว้	“จุดอ่อน” ที่จะแก้ไข

ปรับปรุงจาก: ศูนย์พัฒนาเครือข่ายกิจกรรมแนะแนว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัชฌมศึกษา เขต 2

ใบงาน เรื่อง พัฒนาผลการเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจรายวิชาที่จะพัฒนา กำหนดวิธีการ พร้อมทั้งบอกแนวทางในการพัฒนา
ผลการเรียนของตนเองให้ดีที่สุด

รายวิชา ที่จะพัฒนา	วิธีการ หรือ แนวทาง ในการพัฒนา	ผลการเรียน ที่คาดหวัง (เกรด)

<p>วัยรุ่นเอ๋ย...จะบอกให้</p> <p>เพื่อผลการเรียนที่ดี คงต้องสร้างสรรค์แรงบันดาลใจ เติมพลัง เพื่อสู้กันต่อไป เริ่มตั้งแต่ก้าวแรกตั้งแต่ วันนี้กันเลย</p> <p>🌸 รู้ศักยภาพของตนเอง ควรตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้สำหรับตัวเอง ไม่ควรทำไว้ให้ สูงหรือต่ำจนเกินไป</p> <p>🌸 ต้องตั้งใจทำให้สำเร็จ อ่านหนังสือวันนี้ให้ได้ และต้องผ่านการสอบเก็บคะแนน ทำ ผลงานให้ได้คะแนนดี เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง</p> <p>🌸 ต้องขยันสะสมคะแนนเพิ่มเติมก็เล็กน้อยไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสอบปลายภาค เพื่อ คะแนนสะสมที่ดีและเกรดเฉลี่ยตามที่ได้คาดหวังไว้</p> <p>🌸 อย่ารอแรงกดดัน แต่ควรสร้างพลังใจ ทำให้อยากอ่านอยากเขียนอยากเรียนเกิดขึ้นกับตัว เรา อย่ารอช้าแต่ให้รีบเข้าไปหาความต้องการที่วางไว้ เริ่มจากวิชาที่เรายังไม่เข้าใจก่อน</p> <p>🌸 ควรรีบไปแสวงหาความรู้ ความต้องการ ความสงสัยในปัญหา เช่น จงชวนเพื่อนที่เรียน เก่งแลกเปลี่ยนความรู้กัน ควรเข้าไปพบอาจารย์สอบถามข้อสงสัย</p>

ใบความรู้ “จิตสำนึก และความรับผิดชอบต่อตนเอง”

จิตสำนึก หมายถึง ภาวะที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรู้สึก ความคิดของจิตในการตระหนักถึงการเรียนรู้ของนักเรียน เกิดจากวิธีการกระตุ้นให้ตื่นตัวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นและวิธีการแก้ไข ตลอดจนการฝึกปฏิบัติให้เกิดการสืบค้นหาคำตอบความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเองต่อไป จิตสำนึกต่อการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1. ความมีวินัยในการเรียน หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามที่มุ่งหวังไว้ ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ตนเองและผู้อื่น ได้แก่
 1. เชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของครู
 2. สนใจและตั้งใจฟังสิ่งที่ครูสอน
 3. มีสมาธิจดจ่อกับการเรียน
 4. วางแผนการเรียนล่วงหน้า
 5. ใช้เวลาให้คุ้มค่ากับการเรียนในแต่ละวัน
 6. อดทนและมุ่งมั่นกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อการเรียน
2. ความกระตือรือร้นในการเรียน หมายถึง ความสนใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้ เอาใจใส่และตั้งใจใฝ่เรียน หากความรู้เพิ่มเติมเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ให้กับตนเองอยู่เสมอ ทำงานอย่างกระปรี้กระเปร่า ไม่ฝัดวันประกันพรุ่ง ได้แก่
 1. ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายทันที
 2. เมื่อมีข้อสงสัยในบทเรียนรีบถามครู
 3. ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนอยู่เสมอ
 4. ขอมรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้อื่น
 5. อาสาช่วยงานส่วนรวมเมื่อครูต้องการ
 6. คำนึงถึงอนาคตการเรียนโดยไม่ดำเนินชีวิตไปวันวัน
3. ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน หมายถึง ลักษณะการกระทำที่แสดงออกถึงความพากเพียรพยายามด้านการเรียน ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ อย่างแน่วแน่ มีความพยายามที่จะทำงานทุกอย่างให้สำเร็จ ได้แก่
 1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายโดยไม่ย่อท้อ
 2. ทำงานได้อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน
 3. ส่งงานหรือการบ้านได้ตามเวลาที่กำหนด
 4. ทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนแล้ว
 5. ค้นคว้าเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่ครูสอน
 กำหนดเป้าหมายในการเรียนไว้ชัดเจน

ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง ความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายาม ละเอียดรอบคอบ เพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย ขอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนของนักเรียนมีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน หมายถึงการกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนในชั้นเรียน ได้แก่

- 1) เข้าเรียนและเลิกเรียนตามเวลา
- 2) ตั้งใจเรียน ไม่คุยหรือเล่นระหว่างที่ครูสอน
- 3) มีอุปกรณ์การเรียนครบ
- 4) จดบันทึกเนื้อหาขณะที่ครูสอน
- 5) ไม่สร้างปัญหาารบกวนเพื่อนร่วมห้อง
- 6) ไม่ทำกิจกรรมอื่นใดในชั่วโมงเรียน

2. ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน การกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนนอกชั้นเรียน ได้แก่

- 1) มาถึงโรงเรียนทันเวลาที่กำหนด
- 2) เข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
- 3) ศึกษาเพิ่มเติมจากแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต
- 4) หากขาดเรียนไปมีการติดตามงานหรือการบ้านจากเพื่อน
- 5) ให้ความร่วมมือการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย
- 6) เลือกคบเพื่อนที่สนใจใฝ่เรียนรู้

3. ความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน หมายถึงการกระทำของบุคคลที่แสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองด้านการเรียนที่บ้าน ได้แก่

- 1) แบ่งเวลาสำหรับการเรียนและงานบ้าน
- 2) ศึกษาบทเรียนล่วงหน้า
- 3) ทำการบ้านให้เสร็จด้วยตนเอง
- 4) เตรียมอุปกรณ์การเรียนให้ครบ
- 5) จัดตารางเรียนให้พร้อมทุกวัน

พักผ่อนให้เพียงพอและไม่นอนดึก

เพลง หน้าที่ของเด็ก

เพลง “หน้าที่ของเด็ก”

ผู้ประพันธ์: ครูชอุ่ม ปัญจพรรค์

ทำนองเพลง: ครูเอื้อ สุนทรสนาน

เด็กเอ๋ยเด็กดี ต้องมีหน้าที่สิบอย่างด้วยกัน

เด็กเอ๋ยเด็กดี ต้องมีหน้าที่สิบอย่างด้วยกัน

หนึ่ง นับถือศาสนา

สอง รักษาธรรมเนียมมั่น

สาม เชื่อพ่อแม่ครูอาจารย์

สี่ วาจานั้นต้องสุภาพอ่อนหวาน

ห้า ยึดมั่นกตัญญู

หก เป็นผู้รู้รักการงาน

เจ็ด ต้องศึกษาให้เชี่ยวชาญ

ต้องมานะบากบั่น ไม่เกียจไม่คร้าน

แปด รู้จักออมประหยัด

เก้า ต้องซื่อสัตย์ตลอดกาล น้ำใจนักกีฬาหาญ

ให้เหมาะกับกาลสมัยชาติพัฒนา

สิบ ทำตนให้เป็นประโยชน์

รู้บาปบุญคุณโทษ สมบัติชาติต้องรักษา

เด็กสมัยชาติพัฒนา

จะเป็นเด็กที่พาชาติไทยเจริญ



คติการเรียนการศึกษาให้ได้ดี จากนักปราชญ์คนสำคัญของไทย

การศึกษาหาความรู้ ไม่ว่าด้วยเรื่องอะไร
มีอยู่ 3 ระยะ คือ

เรียนรู้ว่าอะไรเป็นอะไร
เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ของเรื่องนั้นเสียก่อน
แล้วนำความรู้นี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น
และจนเกิดความชำนาญเชี่ยวชาญเป็นศิลปะ
อันเป็นขั้นสุดท้ายของความรู้
แล้วท่านจะเกิดความสนใจ
กระทำให้เป็นสุขใจที่แท้จริง

เพราะความรู้ไม่ว่าวิชาใด
จะเป็นวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์
หรือมนุษยศาสตร์
ย่อมมีประโยชน์และความสำคัญแก่ชีวิตคน
ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

ในที่สุดข้าพเจ้าก็รู้สึกว่าการศึกษาค้นคว้า
ทุกวิชาย่อมเป็นปัจจัยนำไปสู่จุดหมายปลายทาง
เดียวกันทั้งหมด
นั่นคือ....ความสุขกายสบายใจ



พระยาอนุมานราชธน

ศาสตราจารย์ พระยาอนุมานราชธน (ชง เสฐียร โกเศศ) (พ.ศ.2431-2512)

เป็นนักปราชญ์และนักการศึกษาคนสำคัญของไทยเรา

ท่านมีผลงานเขียนในด้านการศึกษาและวัฒนธรรม

ทั้งหนังสือและตำรา วรรณกรรม รวมถึงบทความต่างๆ เป็นร้อยเรื่อง

และท่านยังเป็นอดีตอธิบดีกรมศิลปากร อีกด้วย

นอกจากนี้ ท่านยังมีงานเขียนร่วมกับพระสารประเสริฐ (ตรี นาคะประทีป)

โดยใช้นามปากกาว่า เสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

โดยได้เรียบเรียงหนังสือ ตำราและวรรณกรรมออกมาเป็นจำนวนมาก

.....

ที่มา: ข้อมูลประวัติและภาพจาก วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

ภาคผนวก ฅ
ชุดข้อสนเทศ

ชุดข้อสอบ

เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน



สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ “เพื่อนกัน”

แนวคิด : การที่ได้ตกลงกันเบื้องต้นระหว่างครูและนักเรียน จะช่วยทำให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างราบรื่น อีกทั้งช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกันระหว่างครูกับนักเรียน และระหว่างนักเรียนด้วยกัน
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อเรียน
3. เพื่อสำรวจนักเรียนในเรื่องของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อเรียน ก่อนการทำการกิจกรรม (Pretest)

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง..เพื่อนฉันคนไหน?
2. ใบความรู้ เรื่อง..กัลยาณมิตร
3. ใบงาน : แบบทดสอบความเป็นเพื่อน

วิธีดำเนินการ

1. ครูกล่าวต้อนรับ แนะนำตัว และให้นักเรียนทุกคนแนะนำตนเองให้เพื่อนรู้จัก
2. ครูสนทนากับนักเรียนถึงการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ นับว่าเป็นการโชคดีอย่างยิ่งที่จะได้พัฒนาตนเอง โดยมีข้อตกลงร่วมกัน คือนักเรียนจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมจนครบทุกกิจกรรม เกณฑ์การวัดไม่มีผลของคะแนนต่อการเรียน แต่มีผลกับนักเรียนในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง
3. ครูให้ใบงาน “เพื่อนฉัน..คนไหน?” และอธิบายให้นักเรียนค้นหาเพื่อนที่มีลักษณะตรงตามหัวข้อที่ให้ไว้จำนวน 10 ข้อ
4. จากนั้นแจกใบความรู้เรื่อง..กัลยาณมิตร ให้นักเรียนอ่าน นักเรียนและครูร่วมกันสรุปความสำคัญ

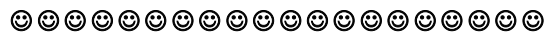
5. ให้นักเรียนแต่ละคนทำ “แบบทดสอบความเป็นเพื่อน” และแลกเปลี่ยนกันตรวจ
6. นักเรียนและครูสรุปร่วมกัน ในการพบกันครั้งแรก เพื่อให้นักเรียนทราบถึงสิ่งที่จะต้องทำร่วมกันต่อไป

การประเมิน

1. จากการตอบคำถาม
2. ตรวจใบงาน
3. สังเกตจากการทำงานงานกลุ่มและรายบุคคล

ใบงาน: กิจกรรมปฐมนิเทศ

“เพื่อนฉัน..คนไหน?”



คำชี้แจง : ให้นักเรียนค้นหาเพื่อนในลักษณะดังต่อไปนี้

1. เพื่อนที่ชื่อเหมือนดอกไม้
2. เพื่อนที่ชอบรับประทานอาหารไทย
3. เพื่อนที่มีสัตว์เลี้ยงเป็นแมว
4. เพื่อนที่ไม่ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์
5. เพื่อนที่รักการอ่านหนังสือ
6. เพื่อนที่ชอบฟังเพลงไทยลูกทุ่ง
7. เพื่อนที่มีความสามารถพิเศษ
8. เพื่อนที่ไม่ชอบเที่ยวทะเล
9. เพื่อนที่ไม่ชื่นชอบนักร้องเกาหลี
10. เพื่อนที่ทำอาหารรับประทานเอง

ใบความรู้ : กิจกรรมปฐมนิเทศ

เรื่อง.. “กัลยาณมิตร”

คำว่า “กัลยาณมิตร” แปลความหมายคำ “กัลยาณ” ว่า หมายถึง งาม, ดี และ “มิตร” หมายถึง เพื่อนรักใคร่ที่สนิทสนมคุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตร จึงมีความหมายว่า เพื่อนที่ดี, เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดี, เพื่อนรักใคร่คุ้นเคยที่งาม

กัลยาณมิตร มิได้หมายถึงเพื่อนที่ดีตามความหมายทั่วไปเท่านั้น แต่เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยคุณธรรม มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี เพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้สั่งสอนแนะนำ ชักนำไปในหนทางที่ถูกต้องดีงาม

เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นก่อนเป็นบุรพนิมิตฉันใดการมีกัลยาณมิตรเป็นบุรพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของหนทางพระนิพพานแก่ผู้ประพฤติธรรมฉันนั้น

เมื่อเราเป็นกัลยาณมิตรภายในให้กับตนเองแล้ว ก็ต้องทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับผู้อื่น โดยมีความสำนึกในหน้าที่อันสูงส่งนี้ว่า เป็นหน้าที่ที่มีเกียรติ มีค่าอย่างยิ่ง เป็นหน้าที่ของบัณฑิตและนักปราชญ์ทุกยุคทุกสมัย ต่างสรรเสริญและทำกันมาก่อนแล้วทั้งนั้น การทำหน้าที่กัลยาณมิตรภายนอก ทำได้โดย

- ให้ความยิ้มแย้มแจ่มใส ⇒ สดชื่นเบิกบานใจกับทุกๆ คน
- ให้ความเป็นมิตร ⇒ ให้ความเป็นกันเอง ให้ความปรารถนาได้อย่างจริงใจกับทุกคน เป็นมิตรยิ่งด้วยมิตร
- ให้คำแนะนำที่ดี ⇒ ชี้หนทางที่ถูกให้เดิน ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ใจอย่างแท้จริง

ใบงาน: แบบทดสอบความเป็นเพื่อน

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. เมื่อถึงวันเกิดของเพื่อน นักเรียนจะ
 - ① จำวันเกิดเพื่อน ๆ ไม่ได้สักคนเลย
 - ② จำวันเกิดได้เฉพาะเพื่อนที่สนิทกันเท่านั้น
 - ③ จำวันเกิดเพื่อนได้ทุกคน
2. เมื่อเพื่อนมีปัญหาเรื่องอกหัก นักเรียนจะ
 - ① บอกให้เพื่อนเปลี่ยนเรื่องคุย เพราะเบื่อหน่าย
 - ② เป็นผู้รับฟังปัญหาเพื่อน
 - ③ ให้เพื่อนระบายความในใจออกมาให้หมด และช่วยอยู่เป็นเพื่อนให้สบายใจ
3. เมื่อให้เพื่อนยืมเงินไปใช้ และในขณะที่ต้องการเงินคืน นักเรียนจะ
 - ① อบรมสั่งสอนเพื่อนให้รู้จักความรับผิดชอบและเกรงใจผู้อื่น
 - ② ถามเพื่อนว่าเมื่อไหร่จะคืนเงินให้
 - ③ รอเวลาเพื่อนมีเงินก็คงเอามาคืนให้เอง
4. เมื่อคนรักของเพื่อนมาหย่าร้างแล้วทำให้ นักเรียนจะ
 - ① สงสัยให้และซักคิ้วแล้วตาดอ
 - ② บอกเพื่อนว่า อย่าไปคบกับคน ๆ นั้น
 - ③ เตือนเขาว่าเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรทำ
5. เมื่อเห็นเพื่อนเปลี่ยนทรงผมใหม่ ซึ่งดูแปลกและทนดูไม่ได้ นักเรียนจะบอกกับเพื่อนว่า
 - ① เซยที่สุดเท่าที่เคยเห็นมา
 - ② ทรงผมทรงนี้ไม่เข้ากับใบหน้าเลย
 - ③ ควรหากับมาติดช่วยหน่อยจะได้ดูดีขึ้น
6. เมื่อนักเรียนสอบวิชาคณิตศาสตร์ได้เกรด A แต่เพื่อนได้เกรด C นักเรียนจะ
 - ① เอาคะแนนของเพื่อนมาโชว์แล้วทำท่าแปลกใจ
 - ② บอกให้เพื่อนสนใจและตั้งใจมากกว่านี้
 - ③ บอกเพื่อนว่า อาสาจะช่วยติวหรือทบทวนให้
7. เมื่อต้องเดินทางไปตจว.เป็นเวลา 1 เดือน กลับมาก็ไปสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ทันที นักเรียนจะ
 - ① กลับบ้านดีกว่า และรำพันว่า โลกนี้ไม่ต้องมีเพื่อนอีกแล้ว
 - ② ไม่มีอะไรจะคุยกับเพื่อน ๆ และขอนั่งกินดีกว่า
 - ③ นั่งคุยให้สนุกสนานมันหยดไปเลย
8. เมื่อนักเรียนเกลียดวิชาสังคมมาก แต่เพื่อน ๆ ก็ชอบวิชานี้มาก นักเรียนจะ
 - ① ให้เพื่อนทำงานเพื่อส่งอาจารย์แทนตน
 - ② วิจัยวิชาสังคมให้เพื่อนฟัง
 - ③ บอกให้เพื่อนช่วยสอนให้

9. เมื่อเห็นเพื่อนคนหนึ่งลอกข้อสอบจากเพื่อนอีกคนหนึ่ง นักเรียนจะ

- ① รีบไปบอกอาจารย์ก่อนที่จะลืม ② ป่าวประกาศให้ทุกคนรู้กันทั่วทั้งหมด
③ บอกเพื่อนดี ๆ ว่าไม่ควรทำและจะช่วยตัวให้

10. เพื่อนสนิทมีความจำเป็นต้องไปต่างจังหวัด 1 อาทิตย์ และได้ฝากหมาไว้ นักเรียนจะ

- ① บอกเพื่อนว่าไม่ว่าง มีธุระเช่นกัน ② ดูแลให้ แต่เพื่อนต้องซื้อของมาฝาก
③ รับฝากไว้ เพื่อจะฝากดูแลแมวบ้างเมื่อตัวเองไปเที่ยว

การให้คะแนน “แบบทดสอบความเป็นเพื่อน”

ข้อที่ 1 – ข้อ 10	① = 1 คะแนน	② = 2 คะแนน	③ = 3 คะแนน
คะแนนรวม = 10 – 17	การแปลผล นักเรียนยังเป็นเพื่อนที่ไม่ค่อยน่ารักนัก ควรปรับปรุง		
คะแนนรวม = 18 – 24	การแปลผล นักเรียนเป็นเพื่อนที่ดี แต่ก็ยังมีเพื่อนไม่มากนัก		
คะแนนรวม = 25 – 30	การแปลผล นักเรียนเป็นเพื่อนที่ดีเลิศ ใคร ๆ ก็อยากเป็นเพื่อนด้วย		

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

.....

ครั้งที่ 2 “เวลา มีคุณค่า”

แนวคิด: การมีจุดมุ่งหมายของชีวิต และการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่า มีสาระ น่าภาคภูมิใจ จะช่วยให้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมายสำหรับนักเรียนในช่วงวัยรุ่นทุกคนการทำชีวิตให้มีค่ามีความหมายยัง **วัตถุประสงค์**

1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้
2. บอกแนวทางการใช้เวลาว่างของตนให้เป็นประโยชน์ได้
3. บูรณาการกับวิชางานบ้านและศิลปะ

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่อง..แบ่งเวลาอย่างสมดุล เพื่อการเรียนรู้ที่ดีเลิศ
2. ใบงานเรื่อง การใช้เวลาว่างของตน
3. ใบความรู้เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนและครูร่วมทบทวนกิจกรรมในครั้งที่ผ่านมา
2. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ว่า หลังจากทำกิจกรรมในคาบนี้ นักเรียนสามารถบอกแนวทางการใช้เวลาว่างของตนให้เกิดประโยชน์ได้
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง..แบ่งเวลาอย่างสมดุล เพื่อการเรียนรู้ที่ดีเลิศ
4. บูรณาการกับวิชางานบ้านและศิลปะ โดยนักเรียนวางแผนการใช้เวลาว่างของตนในการทำกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้จริง ตามหัวข้อที่กำหนดในใบงานที่ เรื่องการใช้เวลาว่างของตน และปลูกฝังความมีน้ำใจ ช่วยเหลืออธิบายความรู้ให้แก่กันและกัน โดยนักเรียนร่วมคิดปรึกษาหารือกับเพื่อนตามอัธยาศัย
5. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
6. ตัวแทนนักเรียน ประมาณ 15 คน นำเสนอกิจกรรมที่จะปฏิบัติในเวลาว่าง

การประเมิน

1. จากการตรวจใบงานเรื่อง การใช้เวลาว่างของฉัน
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม
3. สังเกตจากการทำงานงานกลุ่มและรายบุคคล

ใบความรู้

แบ่งเวลาอย่างสมดุล เพื่อการเรียนรู้ที่ดีเลิศ

โดย ศาสตราจารย์ ดร. เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

**“ฉันไปเรียน โดยไม่สนใจว่าสิ่งนั้นจะทำลายอาชีพของฉัน ฉันต้องการจะเป็นคนฉลาดมากกว่า
การเป็นดารา”**

---นาตาลี พอร์ตแมน---

นาตาลี พอร์ตแมน (Natalie Portman) นักแสดงหญิงฝีมือเยี่ยมของฮอลลีวูด เจ้าของรางวัลลูกโลกทองคำปี ค.ศ.1999 และรับบทเป็นเจ้าหญิงอิมดาลา แห่งภาพยนตร์ไซไฟ เรื่อง สตาร์ วอร์ส ซึ่งทำให้เธอได้รับการกล่าวถึงอย่างกว้างขวางและเป็นที่สนใจของคนทั่วโลก แต่อีกด้านหนึ่งนาตาลีได้แสดงให้เห็นว่าเธอเป็นต้นแบบชั้นยอดในเรื่องการเรียนแกว้ยรุ่นทั่วไปได้เช่นกัน

ความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งที่นาตาลีพูดถึงเสมอคือ เธอรู้สึกดีใจที่ตนเองได้เป็นต้นแบบของคนรุ่นใหม่ ที่มีเป้าหมายและหลักในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ นาตาลีให้ความสำคัญกับการเรียนมาเป็นอันดับหนึ่งเสมอ แม้ว่าเธอจะเข้าวงการบันเทิงตั้งแต่อายุ 14 ปี แต่ระหว่างนั้นเธอก็ทุ่มเทให้กับการเรียน และจัดได้ว่า เป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนดีเลิศมาโดยตลอด

ในขณะที่ศึกษาในฮาร์วาร์ดนั้น นาตาลีได้แสดงให้เห็นว่า เธอให้ความสำคัญกับการเรียน และมุ่งมั่นในการเรียนรู้ ตักตวงประสบการณ์ทางวิชาการอย่างเต็มที่ เห็นได้จากสิ่งที่ทำระหว่างและหลังจากผ่านพ้นชีวิตในรั้วการศึกษามาแล้ว

เห็นคุณค่าการเรียนรู้ สะท้อนผ่านความมุ่งมั่นในการฝึกฝนตนเองในทุกด้าน ยกตัวอย่างเช่น การฝึกฝนทักษะในการเต้นรำ เพื่อใช้ในการแสดง การฝึกฝนทักษะทางภาษา ทำให้นาตาลีสามารถสื่อสารได้ถึง 6 ภาษาประกอบด้วย ภาษาอังกฤษ ภาษาฮิบรู ภาษาฝรั่งเศส ภาษาเยอรมัน ภาษาญี่ปุ่น และภาษาอารบิก ด้านการเรียนขณะอยู่ที่ฮาร์วาร์ดนาตาลีสมัครเข้าเป็นผู้ช่วยนักวิจัย และผู้ช่วยนักวิจัยในห้องปฏิบัติการทางจิตวิทยา ทำงานวิจัยส่วนตัวเรื่องความทรงจำ

แบ่งเวลาอย่างถูกต้อง ในระหว่างที่เรียนนั้น นาตาลีได้หยุดพักการแสดง และย้ายเข้ามาอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย เพื่อสามารถทุ่มเทให้กับการเรียนอย่างเต็มที่ โดยเมื่อถึงช่วงปิดเทอม จึงรับงานแสดงที่เธอรัก เดินทางไปเปิดตัวภาพยนตร์ในต่างประเทศ และฝึกฝนทักษะการแสดงในช่วงเวลาที่มีอยู่

ผลิตผลงานวิชาการ จากนิสัยรักการเรียนรู้ของนาตาลีนั้น ทำให้เธอผลิตผลงานวิชาการตั้งแต่มัธยมศึกษา เช่น งานวิจัยส่วนตัวในระดับมัธยมศึกษาของนาตาลีได้รับการเสนอเข้าประกวด “Intel Science Talent Search” งานวิจัยที่เธอเป็นผู้เขียนร่วมนั้น ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ และเมื่อปี ค.ศ.2006 นาตาลีได้รับเชิญไปบรรยายพิเศษให้กับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในชั้นเรียนวิชาการก่อนการร้ายและการต่อต้านการก่อการร้าย

แต่นาตาลีจะไม่ได้ทำงานที่ตรงกับสิ่งที่เรียนมา แต่กระนั้นก็ตามเธอได้ดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมของฮาร์วาร์ด คือ การเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีใจสังคม และมีจิตสาธารณะกล่าวคือ เธอได้ใช้ความรู้ชื่อเสียงของตนเองในการช่วยหน่วยงานพิทักษ์สัตว์ อนุรักษ์ต่อต้านการใช้ขนและหนังสัตว์ มาทำเครื่องนุ่งห่มหรือเครื่องประดับ รวมถึงจะคัดเลือกบทโดยคำนึงถึงศีลธรรมและความเหมาะสมมาโดยตลอด ต้นแบบจากชีวิตของนักแสดงหญิงผู้นี้ ชี้ให้เราเห็นว่า หลักในการเรียนรู้อย่างถูกต้อง โดยขอสะท้อนเป็นข้อคิดแก่นักศึกษาดังนี้

มีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ถูกต้อง กล่าวคือ เป้าหมายในการเรียนเพื่อรู้ ไม่ใช่ต้องการเพียงใบปริญญา ดังคำกล่าวที่นาตาลีเคยกล่าวว่า “ฉันไม่ได้รักการเรียน แต่ฉันรักการเรียนรู้ การเรียนรู้มันมีความงดงาม” ผมเห็นว่า การที่เรามีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ถูกต้อง จะส่งเสริมให้เราเรียนอย่างมีความหมาย ตักตวงประสบการณ์ เพื่อนำความรู้ไปประโยชน์เพื่อตนเองและสังคมในอนาคต

เห็นคุณค่าการเรียนรู้ คำกล่าวของนาตาลีที่ยกมาในตอนต้น สะท้อนว่า เธอเห็นคุณค่าการเรียนรู้มากกว่าเปลือกนอกของนักแสดงที่สังคมปั้นแต่งขึ้นมาให้เธอผมเห็นด้วยว่า คนที่เห็นคุณค่าจะเรียนอย่างเอาจริงเอาจัง มองการเรียนรู้เป็นเรื่องสนุกสนาน ใช้ศักยภาพสูงสุด และภาคภูมิใจ หรืออัมเมอใจเมื่อได้เห็นความสำเร็จอันเกิดขึ้นจากการเรียนรู้

บริหารเวลาในการเรียน เราสามารถบริหารเวลาได้ อย่างมองว่า เรามีเวลาไม่พอ แท้จริงแล้วทุกคนมีเวลาวันละ 24 ชั่วโมงเท่ากัน ประคองแห่งความก้าวหน้าจะเปิดให้คนที่บริหารเวลาเป็น เช่น กำหนดเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาวของสิ่งที่อยากให้เกิดขึ้น กำหนดความถี่ในการปฏิบัติของแต่ละกิจกรรม โดยเขียนเป็นตารางเวลา และควบคุมให้เป็นไปตามตาราง

มีจิตสาธารณะ เป็นค่านิยมของการดำเนินชีวิตที่ลึกซึ้งไปกว่าเพียงการมีชีวิตอยู่เพื่อความอยู่รอด นั่นคือ การมีจิตใจปรารถนาจะใช้ความสามารถของตนเพื่อกระทำการสิ่งที่จะก่อประโยชน์สูงสุดให้เกิดขึ้นแก่ส่วนรวม ด้วยความเต็มใจและเสียสละ โดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ของตนหรือกลุ่มของตนเป็นหลัก

ชีวิตการเรียนรู้ของนาตาลี พอร์ตแมน ถือได้ว่าเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่นักศึกษาจะเลือกซึมซับ และเลียนแบบในด้านดีของดาราที่มีชื่อเสียง ที่ไม่ได้ปล่อยให้กระแสสังคมคลุกคลีความรักการเรียนรู้และเห็นคุณค่าในการเรียน ในทางตรงข้ามกลับทำให้สังคมมองเห็นคุณค่า และความสามารถที่ซ่อนอยู่ในตนเองมากกว่าเปลือกนอกตามค่านิยมในขณะนั้น

ใบงานเรื่อง การใช้เวลาว่างของฉัน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนวางแผนการใช้เวลาว่างของตนเอง และบันทึกรายละเอียดตามหัวข้อ ดังนี้

1. ชื่อกิจกรรม

2. วิธีหรือขั้นตอนการทำกิจกรรม

3. คุณค่าหรือคุณประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

“เวลา และวารี ไม่เคยมีคอยทำใคร..มีแต่จะผ่านไป มิหยุดยั้ง มิย้อนคืน”

จากคำกลอนบทนี้ แสดงให้เราเห็นถึงความสำคัญของเวลา และให้เราได้ตระหนักว่า ควรรู้จักใช้เวลาอย่างมีค่า เพราะการปล่อยชีวิตไปวันๆ โดยไม่ได้กำหนดว่าจะทำอะไรบ้าง ทำให้ไม่ได้ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ดังนั้นเราควรจะมีการวางแผน หรือกำหนดว่าเราควรจะทำอะไร เวลาไหน อย่างไร เช่น ใน 1 วัน เราใช้เวลาในการพักผ่อน นอนหลับประมาณ 6-8 ชั่วโมง ทำกิจกรรมงานในหน้าที่ 8 ชั่วโมง ส่วนเวลาที่เหลืออีก 8 ชั่วโมง ควรจะทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองอย่างสูงสุด เช่น

1. การเล่นกีฬา ทั้งกีฬากลางแจ้ง และกีฬาในร่ม เพื่อให้สุขภาพกาย ใจ สมบูรณ์
2. การเล่นเกม อันเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ที่ช่วยทำให้จิตใจ มีความสุขสดชื่น
1. ไม่ว่าจะเป็นการเล่น หรือการฟัง
2. การอ่านหนังสือต่างๆ เพื่อความบันเทิง เสริมความรู้ หรือเพื่อให้เป็นคน
3. ที่ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมือง เป็นต้น
4. การทำงานศิลปะต่างๆ เช่น วาดเขียน แกะสลัก เย็บปักถักร้อย ฯลฯ ซึ่งเป็นการช่วย
5. ทำให้เราได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้นว่า เรามีความสามารถหรือความถนัดด้านใด
- ตลอดจนทำให้ได้ฝึก
6. ตนเองให้มีความชำนาญขึ้น และทำให้มีรายได้พิเศษอีกด้วย
4. การสะสมสิ่งของต่างๆ เช่น แสตมป์ เหรียญ พวงกุญแจ ฯลฯ ทำให้มีการผูกมิตร
5. การปลูกไม้ดอกไม้ประดับ เพื่อความสวยงาม และสดชื่นทางใจ และอาจนำไปสู่
7. การมีรายได้พิเศษเพิ่มขึ้น
8. การหารายได้พิเศษต่าง ๆ เช่น การพบบุงกระดาดขาย การรับจ้างร้อยพวงมาลัย การรับจ้างเลี้ยงเด็ก ฯลฯ เป็นต้น
9. ฝึกทักษะต่าง ๆ เพิ่มเติม เช่น การฝึกใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมต่าง ๆ

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 3 “การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์”

แนวคิด : ในช่วงของวัยรุ่นจะเป็นช่วงเวลาที่สามารถหาประสบการณ์ดีงามให้กับชีวิตได้มาก เพราะสำหรับเด็กวัยรุ่นจำนวนมากมีเวลาว่างจากการเรียนการทำงาน ถ้าวัยรุ่นไม่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในทางที่สร้างสรรค์ ก็จะทำให้เป็นคนขี้เบื่อ ขี้เซ่ง ง่าย ๆ เพราะการอยู่เฉยๆ จะทำให้เราไม่มีความสุขและอาจใช้ความคิดฟุ้งซ่านถูกชักนำไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้
2. นักเรียนบอกคุณค่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง “การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์”
2. ใบความรู้ “คุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์”

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนบอกถึงกิจกรรมที่เคยทำในวันหยุด หรือในเวลาว่างวันเสาร์-อาทิตย์ วันปิดภาคเรียน เป็นต้น แล้วบันทึกลงในสมุด และแลกเปลี่ยนสมุดกับเพื่อน เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างของเพื่อน
2. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบว่า หลังจากทำกิจกรรมในคาบนี้แล้ว นักเรียนสามารถบอกคุณค่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้
3. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนาถึง คุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และร่วมกันสรุปเป็นข้อๆ เขียนในกระดาน
4. ปลุกฝังความมีระเบียบวินัยในการทำงาน โดยนักเรียนทำใบงานเรื่อง การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ใช้เวลา 15 นาที

5. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเพื่อเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง และสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยนักเรียนตรวจให้คะแนนตนเอง และนักเรียนพิจารณาสำรวจการใช้เวลาว่างของตนที่ผ่านมาว่า ได้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือไม่ อย่างไร

การประเมิน

1. จากการตรวจใบงาน เรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม
3. สังเกตจากการทำงานงานกลุ่มและรายบุคคล

ใบงาน
เรื่อง คุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

คำชี้แจง : ให้นักเรียน พิจารณา วิเคราะห์ กิจกรรมต่อไปนี้ ว่ามีคุณค่าและประโยชน์อย่างไร		
ที่	กิจกรรม	คุณค่าและประโยชน์
๑	เล่นกีฬา	
๒	ฝึกการใช้คอมพิวเตอร์	
๓	ฝึกวาดภาพระบายสี	
๔	เล่นดนตรี	
๕	ปลูกดอกไม้	
๖	อ่านหนังสือการ์ตูน	
๗	รับจ้างล้างจานให้ร้านอาหารในวันหยุด	
๘	เรียนพิเศษ	
๙	สะสมแสตมป์	
๑๐	ฝึกซ่อมรถจักรยานยนต์	

ใบความรู้
คุณค่าของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

การรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เกิดคุณค่าแก่ตนเอง และสังคม ดังนี้

- 1) ช่วยผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานประจำตามหน้าที่มาแล้ว
ทั้งวันเพราะได้ทำงานตามที่ตนชอบ
- 2) ช่วยให้มีความสุขจิตที่ดี เพราะการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ตนสนใจหรือชอบ
- 3) ช่วยลดปัญหาอาชญากร และความประพฤติกเร อันเป็นภัยต่อสังคม
- 4) ช่วยเพิ่มพูนทักษะที่มีอยู่ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 5) เป็นการส่งเสริมให้มีอาชีพ หรือมีรายได้พิเศษเพิ่มขึ้น
- 6) ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพ

ชุดข้อสอบ
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 4 “คุณค่าของสาระการเรียนรู้”

แนวคิด: การได้รับความรู้เกี่ยวกับเอกสารหลักสูตรสถานศึกษา ซึ่งมี 8 กลุ่มสาระ ได้แก่ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สุขศึกษาและพลศึกษา ศิลปะ การงานอาชีพและเทคโนโลยี ภาษาต่างประเทศ ที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น จะช่วยเพิ่มวิสัยทัศน์คุณภาพของผู้เรียน ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังรายปี/รายภาค สาระการเรียนรู้ คำอธิบายรายวิชา หน่วยการเรียนรู้ การวัดและการประเมินผล

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์และคุณค่าในการเรียนวิชาต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ได้
2. นักเรียนสามารถบอกประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้ได้อย่างน้อย 1 สาระการเรียนรู้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่องทุกวิชามีคุณค่า
2. สลากหัวข้อการทำกิจกรรม
3. ใบงาน เรื่องคุณค่าสาระการเรียนรู้

วิธีดำเนินการ

1. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง “ทุกวิชามีคุณค่า” และอ่านออกเสียงพร้อม ๆ กัน
2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเนื้อหาของคำกลอน
3. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบว่า หลังจากทำกิจกรรมนี้แล้วนักเรียนบอกประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้ ได้อย่างน้อย 1 สาระ
4. ปลุกฝังความสามัคคี โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มละ 5-6 คน รวม ๘ กลุ่ม เลือกประธานและเลขานุการกลุ่ม และตัวแทนกลุ่มรับใบงานเรื่องคุณค่าสาระการเรียนรู้

5. ตัวแทนแต่ละกลุ่ม จับสลากหัวข้อการทำกิจกรรม ซึ่งกำหนดไว้ดังนี้
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้ศิลปะ
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
 - ประโยชน์และคุณค่าของสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ
6. แต่ละกลุ่มทำใบงานตามหัวข้อที่จับสลากได้ โดยศึกษาแนวทางจากใบความรู้ เรื่อง ทุกวิชามีคุณค่า และจากการร่วมอภิปรายเนื้อหาในใบงาน เน้นให้นักเรียนร่วมคิดร่วมทำงานกลุ่มให้สำเร็จ และมีน้ำใจช่วยเหลืออธิบายความรู้ให้แก่กันและกัน
7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
8. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำไปงานติดไว้ที่บอร์ดหน้าห้องเรียนของตนเอง

การประเมิน

1. จากการตรวจใบงานเรื่อง คุณค่าสาระการเรียนรู้
2. สังเกตพฤติกรรม การตอบคำถามขณะร่วมกิจกรรม
3. ประเมินการทำงานกลุ่ม

ใบความรู้
เรื่อง ทักษะชีวิต

อนาคตของทุกคน
จงคิดพิจารณา
คณิตฯ คิดคำนวณ
บวกลบจนเจนชาญ
เรียนวิทย์คิดเหตุผล
สมมติฐานประมาณมี
สังคมฯ อุดมเมือง
ปรับตนตามครรลอง
พูดจาภาษาช่วย
เทศ-ไทยให้นิยม
การงานนั้นมีคุณ
ประสบการณ์ก่อนนำ
พลศึกษาอนามัย
สุขจิตไม่จีจาง
ศิลปะทุกสาขา
บำรุงและปรุงแปลง
เด็กไทยพัฒนา
เก่ง ดี มีสุขยิ่ง

ล้วนมีผลจากวิชา
เห็นคุณค่าวิชาการ
แคล่วคล่องควรชวนชื่นบาน
คุณและหาประโยชน์ดี
แสวงค้นถุวิธี
สรุปกฎหลังทดลอง
กิจการเมืองประมวลมอง
ด้วยข่าวสารการสังคม
เอื้ออำนวยประสงศ์สม
ฟัง พูด เขียน อ่านเพียรทำ
ช่วยหนุนเนื่องกิจกรรม
มาปรับใช้ได้ทุกทาง
ช่วยว่องไวไม่ขัดขวาง
ถ้าหากกายนั้นแข็งแรง
เพริศพร้งพาพิเศษแสดง
ปรับใช้ตามความเป็นจริง
การวิชาไม่ประวิง
ด้วยความรู้คู่คุณธรรม

[illegible]

ชุดข้อสอบทดสอบ
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 5 “การประเมินตนเอง”

แนวคิด: บุคคลที่มีความตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น จะส่งเสริมให้มีการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การประเมินตนเองคือการที่นักเรียน ได้สำรวจ ประเมินลักษณะของตนเอง และการให้คนอื่นสะท้อน หรือประเมินลักษณะตัวนักเรียน เป็นการทำให้นักเรียนรู้จักเข้าใจลักษณะตนเอง พยายามปรับปรุงตนเองในส่วนที่บกพร่อง และพัฒนาส่วนดีให้ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนักเรียนรู้จัก และเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อนักเรียนประเมินตนเองและผู้อื่นได้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ เรื่องรสชาติอาหารบอกนิสัย
2. แบบประเมินตนเอง การมองตนเองในกระจกเงา

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนสำรวจตนเองเกี่ยวกับรสชาติของอาหารที่นักเรียนชอบ
2. นักเรียนรับใบความรู้ เรื่องรสชาติอาหารบอกนิสัย เพื่อศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของคนที่ชอบอาหารรสชาติต่าง ๆ กัน
3. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ว่า หลังจากทำกิจกรรมในคาบเรียนนี้แล้ว นักเรียนสามารถประเมินลักษณะตนเองและผู้อื่นได้
5. นักเรียนและครูสนทนากันถึง ความสำคัญของการรู้จัก และเข้าใจตนเองและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามให้เกิดความเข้าใจ
6. นักเรียนทำแบบประเมินตนเอง “การมองตนเองในกระจกเงา” โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในท้ายข้อความของช่องใดช่องหนึ่ง ที่ตรงกับลักษณะของนักเรียน ใช้เวลา 10 นาที และเน้นย้ำนักเรียนให้ทำงานด้วยความตั้งใจ ตามเวลาที่กำหนด

7. นักเรียนส่งแบบประเมินของตนเอง ให้กับเพื่อน ที่นักเรียนยินดีให้เพื่อนคนนั้น ตรวจสอบ โดยให้เพื่อนทำเครื่องหมาย ✕ ในช่องตรงกลางที่ตรงกับลักษณะของนักเรียน ตามความคิดของเพื่อน ใช้เวลา 5 นาที
8. เมื่อเพื่อนตรวจสอบเสร็จแล้ว นักเรียนนำแบบไปให้เพื่อนอีกคนหนึ่ง ตรวจสอบในลักษณะเดียวกัน โดยทำเครื่องหมาย ○ ในช่องด้านขวามือที่ตรงกับลักษณะของนักเรียน ตามความคิดของเพื่อนใช้เวลา 5 นาที
9. นักเรียนนำใบงานของตนกลับมาพิจารณาว่า ตนเองและเพื่อน อีก 2 คน ใส่เครื่องหมายลงในช่องต่าง ๆ (จริงที่สุด จริงเป็นส่วนมาก ไม่จริง เป็นส่วนมาก ไม่จริงเลย) ตรงกันกับที่ตนเองได้ประเมิน หรือมองตนเองหรือไม่ ถ้าข้อใดตรงกัน แสดงว่านักเรียนแสดงภาพของตนเองออกมาตรงกับสิ่งที่เพื่อนอีก 2 คนมองเห็น แต่ถ้าไม่ตรงกันเลย ให้นักเรียนนำข้อนั้น ๆ โดยเฉพาะข้อที่นักเรียนมองว่าจริงที่สุด แต่เพื่อนมองว่าไม่ตรงกันเลย นำมาพูดคุย ทำความเข้าใจซึ่งกันและกันว่า เพราะเหตุใดเราจึงมองตนเองเป็นเช่นนั้น และเหตุใดเพื่อนจึงมองเราอีกแบบหนึ่ง
10. นักเรียนและครู ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม

การประเมิน

1. ประเมินผลการปฏิบัติงาน
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

[illegible]

ฉันคิดว่า ฉันเป็น	จริงที่สุด			จริงเป็น ส่วนมาก			ไม่จริงเป็น ส่วนมาก			ไม่จริงเลย		
รายการประเมิน	③	②	①	③	②	①	③	②	①	③	②	①
23. ผู้อื่นชอบนำปัญหามาระบายให้ฟัง												
24. ชอบทำตัวให้เท่าเทียมผู้อื่น												
25. คิดถึงคนอื่นก่อนคิดถึงตัว												
26. มักกล่าวคำขอโทษอยู่เสมอ												
27. เห็นแก่ตัว												
28. ชอบอยู่ตามลำพัง												
29. มีท่าทางเป็นมิตรต่อผู้อื่น												
30. คิดถึงคนอื่นก่อนคิดถึงตัว												
31. เป็นคนสนุกใครๆ ก็อยากอยู่ด้วย												
32. มักมองผู้อื่นก่อนคิดถึงตัว												
33. ไม่ชอบให้ใครวิจารณ์ตน												
34. จิตใจอ่อนไหว												
35. มักป้ายความผิดให้ผู้อื่น												
36. โกรธเมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วย												
37. ต้องการเป็นหนึ่งอยู่เสมอ												
38. มีสุขภาพจิตที่ดี												

ใบความรู้ เรื่องรสชาติอาหารบอณิสัย

คนที่ชอบอาหารเปรี้ยว

เป็นคนที่มีความคิดในการพูด สามารถคบหาสมาคมได้กับคนทุกชั้น เป็นคนชอบवादตัว ไม่ยอมแพ้ใคร อยากได้อะไรต้องได้ดังใจ
การทำงานชอบใช้สมองมากกว่าแรงงาน มีลักษณะเป็นผู้นำ

คนที่ชอบรสหวาน

เป็นคนใจบุญ นึกถึงคนอื่นก่อนตนเองเป็นคนอารมณ์ดี มีน้ำใจนักกีฬา และมีดนตรี
ในหัวใจ การแต่งกายชอบสีอ่อน ๆ แต่สดใส การทำงานจะประสบความสำเร็จได้ ถ้ามี
ผู้นำที่ดี

คนที่ชอบอาหารรสเผ็ด

เป็นคนรักอิสระ ไม่ชอบการบังคับ รักความยุติธรรม (เป่าปุ่นจีน)
พูดตรงไปตรงมา ดำเนินชีวิตแบบธรรมดา สบาย ๆ

คนที่ชอบอาหารรสจืด และรสมัน

เป็นคนเรื่อย ๆ ไม่ชอบชวนขวยฝึหาความรู้ ไม่ชอบการ
โต้แย้ง เป็นคนตรงไปตรงมา ดำเนินชีวิตแบบง่าย ๆ กินนอนง่าย

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

.....

ครั้งที่ 6 “ตั้งใจ พัฒนา”

แนวคิด : บุคคลที่จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นอกจากสติปัญญาดีแล้ว การตั้งใจ
 สนใจเรียน มีข้อสงสัยไม่เข้าใจ แล้วรีบซักถามครูจะช่วยให้เรามีความรู้ความเข้าใจในบทเรียน
 นั้นมากขึ้น ตรงกันข้ามหากนักเรียนไม่เข้าใจแล้วไม่กล้าซักถามจะส่งผลเสียให้กลายเป็นคนไม่รู้ไม่
 เข้าใจในบทเรียน ถึงเวลาสอบก็ไม่สามารถทำได้และอาจส่งผลเสียให้เป็นคนขาดความมั่นใจใน
 ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีปรับปรุงแก้ไขวิธีการเรียนที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกผลเสียของการไม่ปรับปรุงแก้ไขวิธีการเรียนที่ไม่เหมาะสมของ
 ตนเองได้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กรณิตัวอย่าง เรื่อง..จะอย่างไรดี
2. ใบงาน เรื่องจะอย่างไร
3. ใบความรู้ ทำอย่างไร? จะประสบความสำเร็จในการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ครูกล่าวพูดคุยกับนักเรียน และถามว่าหากนักเรียนไม่เข้าใจในบทเรียนที่ครูสอนวิชา
 ต่าง ๆ จะมีวิธีการอย่างไรบ้าง ให้นักเรียนอาสาตอบคำถาม
2. แบ่งนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มศึกษากรณีตัวอย่าง เรื่องจะอย่างไรดี และส่ง
 ตัวแทนอภิปรายตามหัวข้อในใบงานเรื่อง จะอย่างไรดี ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที
3. ครูแนะนำนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีการปฏิบัติตนขณะเรียนในห้องเรียน และครูสรุป
 เพิ่มเติม
4. แจกใบความรู้เรื่อง ทำอย่างไร? จะประสบความสำเร็จในการเรียน ให้นักเรียนกับไป
 ทบทวน

การประเมิน

1. สัมผัสจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม
2. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุปของนักเรียนและของกลุ่ม

กรณีตัวอย่าง

จะอย่างไรดี?

ปิติ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษาประจำอำเภอ วันหนึ่งในชั่วโมงเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ครูได้เข้ามาสอนเรื่องสมการและการแก้สมการ พร้อมทั้งอธิบายวิธีการทำตามลำดับ แต่ปิติซึ่งกำลังสับสนกับการหาอุปกรณ์การเรียนในกระเป๋า จึงไม่ได้ตั้งใจฟังครูอธิบาย แต่ก็ไม่กล้าถามครู เพราะรู้สึกอายเพื่อน ๆ และเกรงว่าเพื่อนเพื่อนจะล้อเลียน ทั้ง ๆ ที่ขณะครูสอนครูก็ได้ถามนักเรียนเป็นระยะว่ามีใครไม่เข้าใจตรงไหนบ้างให้ยกมือถามได้ แต่ก็ไม่มีนักเรียนคนใดยกมือหรือยื่นขึ้นถามครู เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ ครูจึงให้นักเรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท นักเรียนคนอื่น ๆ ต่างก็หันหน้าก้มตาทำแบบฝึกหัด ยกเว้นปิติซึ่งไม่รู้จะทำอย่างไรเพราะไม่เข้าใจที่ครูสอน จึงได้แต่หันไปมองเพื่อน ๆ ทำ เมื่อครูเฉลยพร้อมแสดงวิธีทำบนกระดาน นักเรียนส่วนใหญ่จะพูดตอบแสดงวิธีทำไปพร้อม ๆ กับครู ยกเว้นปิติที่ได้แต่นั่งอึดอัดเพราะทำไม่ได้เลย

หลังจากนั้นครูได้เสนอเพิ่มเติมอีก คราวนี้เนื้อหายากขึ้นกว่าเดิม นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจ จึงยกมือขึ้นถามครู มานะซึ่งเป็นนักเรียนที่เรียนเก่งที่สุดในห้องยกมือขึ้นถามข้อสงสัย ครูก็อธิบายให้จนเข้าใจ มานะถามครูในสิ่งที่เขาสงสัยบ้าง ครูก็อธิบายให้จนเข้าใจ ชูใจก็ถามข้อสงสัยบ้าง ครูก็อธิบายให้จนเข้าใจเช่นกัน

ปิติ ซึ่งนั่งฟังเพื่อนถามข้อสงสัยและฟังครูอธิบาย รู้สึกว่าการถามข้อสงสัยของเพื่อน ๆ ไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย เมื่อครูถามว่ามีใครสงสัยจะถามครูเพิ่มเติมอีกหรือเปล่า ปิติจึงได้ยกมือถามครูบ้าง และขอความกรุณาให้ครูช่วยอธิบายตั้งแต่เริ่มต้นชั่วโมง ครูก็อธิบายให้จนเข้าใจและเป็นการทบทวนให้เพื่อน ๆ คนอื่นและบอกปิติว่าหากปิตียังไม่เข้าใจก็ให้ไปหาครูที่ห้องพักครูและครูจะอธิบายให้ฟังอีกตอนท้ายชั่วโมง ครูตั้งใจทบทวนปัญหาถามนักเรียน นักเรียนต่างพากันยกมือขึ้นตอบรวมทั้งปิติด้วย หากคำตอบใดถูกครูก็ชมเชย และหากคำตอบใดผิดครูก็ไม่ได้ตำหนิ แต่จะอธิบายให้จนเข้าใจ ปิติรู้สึกสนุกและมีความสุขกับการเรียนในครั้งนี้น่ามาก และคิดว่าการเรียนไม่ว่าจะเป็นวิชาอะไรก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยาก หากเวลาเรียนเมื่อมีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจก็ต้องถามครูโดยไม่ต้องกลัวว่าเพื่อน ๆ จะคิดอย่างไร

1. การซักถามครูเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ มีความสำคัญต่อการเรียนหรือไม่ อย่างไร
2. หากนักเรียนเรียนไม่เข้าใจ นักเรียนจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร
3. นักเรียนคิดว่าควรปรับปรุงพฤติกรรมกรเรียนในห้องเรียนของตนหรือไม่ อย่างไร
4. ถ้านักเรียนไม่ปรับปรุงตนเองแล้วจะมีผลอย่างไร
5. การตั้งใจฟังครูในขณะที่ครูสอน มีผลดีต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง
6. หากนักเรียนไม่เข้าใจ และไม่กล้าซักถามครู จะมีผลเสียอย่างไรบ้าง
7. นักเรียนคิดว่าขณะเรียนอยู่ในห้องเรียน ควรปฏิบัติตัวอย่างไร
8. เพื่อน ๆ ที่สนใจตั้งคำถามเมื่อไม่เข้าใจในบทเรียน นักเรียนคิดอย่างไร
9. เมื่อไม่มีโอกาสให้ซักถามครูในห้องเรียน นักเรียนจะอย่างไร
10. การปล่อยให้ไม่เข้าใจสะสมไปเรื่อย ๆ จะมีผลเสียอย่างไรกับนักเรียน

กระดานคำตอบ

[illegible]

ทำอย่างไร? จะประสบความสำเร็จในการเรียน

เหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนประสบปัญหาในการเรียนก็คือ นักเรียนไม่ทราบว่า “จะเรียนอย่างไร” กฎเกณฑ์ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนก็คือ นักเรียนต้องฝึกฝนเป็นประจำ” การทำทบทวนทุกวันจะช่วยให้ นักเรียนเก่งนอกจากนี้ ยังมีข้อคิดอื่น ๆ ที่จะช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนได้อีกคือ

1. การเข้าเรียนอย่างสม่ำเสมอ
2. เมื่อไม่เข้าใจอะไรก็ถามครูผู้สอนทันที
3. ศึกษาอ่านตำราเองเพิ่มเติม
4. ก่อนที่จะลงมือทำการบ้าน ควรทบทวนความรู้ที่ครูสอนมาแล้วทุกครั้ง
5. ทำการบ้านหลังจากศึกษาอ่านตำราเพิ่มเติม
6. ทำงานด้วยความประณีต
7. หลังจากทำการบ้านเสร็จแล้ว ควรทบทวนตำราอีกครั้ง
8. ลองทำแบบทดสอบที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เรียนไปแล้ว
9. เก็บรวบรวมข้อสอบที่ครูได้ทำการทดสอบย่อย ๆ ไว้ แล้วนำมาทบทวนอีกภายหลัง
10. ไม่ต้องวิตกกังวลหากยังไม่เข้าใจเนื้อหาใหม่ ๆ ให้อ่านตำราและศึกษาเพิ่มเติมให้มากขึ้น

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 7 “ขยัน ก้าวหน้า”

แนวคิด : การเสริมสร้างให้เด็กเกิดความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน จนเด็กมีความพร้อม มีความเข้มแข็ง อดทน ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมศิลปะ การเล่านิทาน การวิเคราะห์ตัวละคร การแสดงบทบาทสมมติ การประดิษฐ์งานฝีมือต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้จะทำให้เด็ก ๆ รู้สึกภาคภูมิใจ และมองเห็นคุณค่าความสามารถและความพยายามของตนเอง ซึ่งเป็นการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็ก นำไปสู่การเสริมสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดีงาม ที่เป็นผู้มีความขยัน ไม่เกียจคร้าน

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกความสำคัญของการขยันได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการเป็นผู้มีความขยันได้
3. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกผลเสียของการเป็นผู้เกียจคร้านในการเรียนได้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง ความขยัน
2. ใบความรู้ นิทานอีสป เรื่อง “มดง่ามกับจิ้งจอก”
3. ใบงาน “ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน”

วิธีดำเนินการ

1. ครูแจกใบความรู้เรื่องความขยัน ให้นักเรียนอ่านและร่วมกันวิเคราะห์ถึงผลดีของความขยัน ผลเสียที่จะเกิดขึ้นหากนักเรียนไม่ขยันต่อการเรียน
2. แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่หนึ่งมอบหมายให้กำหนดบุคคลแสดงบทบาทสมมติจากใบความรู้ นิทานอีสป เรื่อง “มดง่ามกับจิ้งจอก” ตามเรื่องในนิทานที่อ่าน
3. ส่วนอีกกลุ่มให้เป็นผู้สังเกตการณ์ โดยแบ่งงานกันบันทึกการทำกิจกรรมของเพื่อน
4. แจกใบงาน “ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน” ให้นักเรียน ทั้งสองกลุ่มร่วมกันอภิปราย และหาข้อสรุป จากนั้นส่งตัวแทนนำเสนอผลงานและแสดงตัวอย่างของผู้ที่มีพฤติกรรมขยันเรียน

5. ครูให้นักเรียนเสนอแนวทางการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

การประเมิน

1. จากการนำเสนอผลงานและการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปราย การสรุปและการแสดงพฤติกรรมตามที่กำหนด
3. สังเกตจากการร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง ความขยัน

ขยัน คืออะไร?

ความตั้งใจเพียรพยายามทำหน้าที่การงานอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ อดทน ไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรค ความขยันต้องควบคู่กับการใช้ปัญญาแก้ปัญหาจนเกิดผลสำเร็จตามความมุ่งหมาย เด็กที่มีความขยัน คือ เด็กที่ตั้งใจทำอย่างจริงจังต่อ เรื่องในเรื่องที่ถูกที่ควร เป็นคนสู้งาน มีความพยายาม ไม่ท้อถอย กล้าเผชิญอุปสรรค รักงานที่ทำ ตั้งใจทำหน้าที่อย่างจริงจัง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเด็กเอง ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือวันเด็ก ประจำปี 2530 ความว่า “เด็ก ๆ นอกจากจะต้องเรียนความรู้แล้ว ยังต้องหัดทำการงานและทำความดีด้วย เพราะการทำงานจะช่วยให้มีความสามารถ มีความขยัน อดทน พึ่งตนเองได้ และการทำดีนั้นจะช่วยให้มีความสุข ความเจริญ ทั้งป้องกันตนไว้ไม่ให้ตกต่ำ”

คุณธรรมพื้นฐานเรื่อง “ขยัน” มีความสำคัญและความเป็นมาอย่างไร?

ความขยันจะทำให้เด็กเป็นที่รักของคนอื่น เด็กขยันจะเป็นผู้สร้างประโยชน์ได้มาก ถ้าไม่ขยัน สิ่งที่เราจะได้จากชีวิตจะไม่เกิด ทั้งๆที่ฉลาด รู้ เข้าใจทุกอย่าง ถ้าเกียจคร้านก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ เราจึงควรมุ่งสอนเด็กให้มีความขยัน ทำงานอย่างมีความสุข มีความตั้งอกตั้งใจทำจริง เห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำ และอดทนต่ออุปสรรคผู้ใหญ่ควรปลูกฝังให้เด็กเห็นว่า “ไม่มีใครเคยประสบความสำเร็จ ทั้งที่ยังเกียจคร้าน” ความขี้เกียจ ความเกียจคร้านเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นมลทินชีวิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ต้องเอาชนะด้วยวิริยะ ความมีจิตริเริ่ม ไม่ปล่อยตามสบาย เลื่อนลอยไปเรื่อยๆ แต่เด็กๆจะต้องมีจิตริเริ่มที่จะทำสิ่งที่ควรทำ พยายาม และมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานนั้นๆ เด็กทุกคนจึงควรได้รับอบรมเลี้ยงดูให้รู้จักอดทน รู้จักควบคุม รู้จักเอาชนะใจตัวเอง ฝึกให้เป็นผู้มีสติ มีความสันโดษ มีความอดทน มีระเบียบวินัย มีความขยัน หลีกละความชั่ว ประกอบความดี ไม่ย่อท้อ ไม่ละเลยทอดทิ้งภาระหน้าที่ มีจิตใจที่รักการสู้เพื่อสิ่งที่ถูกต้อง มีการพัฒนาในทุกๆด้าน และมีความมุ่งมั่นที่จะชนะตัวเอง ที่จะทำตัวเองให้ดีที่สุด

ใบความรู้
นิทานอีสป เรื่อง “มดง่ามกับจ๊กจั่น”

ในฤดูหนาววันหนึ่ง พวกมดง่ามช่วยกันขนข้าวที่เปี๋ยกขึ้นออกมาผึ่งแดด จ๊กจั่นหิวโซตัวหนึ่งผ่านมาเห็นเข้าก็ออกปากร้องขอข้าวจากพวกมดง่ามเป็นอาหาร มดง่ามตัวหนึ่งจึงว่า...

"ทำไมเจ้าจึงไม่สะสมอาหารไว้ในฤดูร้อนเหมือนอย่างพวกเราเล่า"

จ๊กจั่นตอบอย่างหน้าตาเฉย ๆ ว่า

"ข้าไม่มีเวลาหรอก...เพราะข้ามัวแต่ฝึกร้องเพลงอยู่นะซี"

มดง่ามทั้งหลายก็พากันหัวเราะด้วยความขบขัน แล้วมดง่ามตัวหนึ่ง ก็พูดว่า

"ดีแล้ว ! เมื่อเจ้ามัวฝึกร้องเพลงในฤดูร้อน ฤดูหนาวนี้เจ้าก็เชิญฝึกเดินระบำไปก่อนนะ อย่าได้มาเอ่ยปากขอข้าวจากพวกเราเลย"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า:

คนเกียจคร้านไม่คิดขวนขวายหรือสะสมไว้แต่เมื่อแรกร่มถึงคราวขาดส่นได้

ใบงาน
“ความขยันหมั่นเพียรในการเรียน”

คำชี้แจง: ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและหาข้อสรุปต่อไปนี้

1. ผลดีของความขยันหมั่นเพียร

- 1.1.....
- 1.2.....
- 1.3.....

2. ผลเสียของความเกียจคร้านในการเรียนที่มีต่อนักเรียน

- 2.1.....
- 2.2.....
- 2.3.....

3. พฤติกรรมของผู้มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน

- 3.1.....
- 3.2.....
- 3.3.....

4. แนวทางการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีพฤติกรรมขยันหมั่นเพียรในการเรียน

- 4.1.....
- 4.2.....
- 4.3.....

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 8 “เรียนดีต้องมีความรับผิดชอบ”

แนวคิด: งานที่ได้รับมอบหมายให้ทำ ไม่ว่าจะเป็นงานกลุ่มหรืองานรายบุคคล นักเรียนจะต้องถือเป็นภารกิจสำคัญที่ต้องทำให้เสร็จ ทันเวลาที่กำหนด และให้ความร่วมมือหรือมีส่วนร่วมในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย และต้องรับผิดชอบการไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่เช่นนั้นจะทำให้ทั้งตนเองและสมาชิกในกลุ่มเดือดร้อน อีกทั้งจะติดเป็นนิสัยที่ไม่เหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเกิดสามัญสำนึก (Common Sense) มีการตื่นตัว (Alertness) ต่อเหตุการณ์ปัญหารอบๆ ตัว และพร้อมจะแสดงความรับผิดชอบ (Responsibility) โดยการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองให้ดีและสมบูรณ์ที่สุด พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

ระยะเวลา: ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. แบบทดสอบ ความรับผิดชอบของนักเรียน
2. ใบความรู้ เรื่อง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

วิธีดำเนินการ

1. ครูเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการให้นักเรียนทำแบบทดสอบ เรื่องความรับผิดชอบของนักเรียน จำนวน 10 ข้อ โดยเน้นให้นักเรียนทำแบบทดสอบตามความเข้าใจของตนเอง ยอมรับในผลงานตนเองและไม่รบกวนผู้อื่น
2. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง
3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ให้แต่ละกลุ่มกำหนดหัวข้อ เกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อตนเอง แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ ให้เวลา 10-15 นาที
4. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่องความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
5. ครูสรุปแนวทางปฏิบัติงานของนักเรียน วิเคราะห์เพื่อปรับปรุงการทำงานให้ดียิ่งขึ้น และประโยชน์ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมนี้

การประเมิน

1. จากการตอบคำถาม
2. ตรวจไปงาน
3. สังเกตจากการทำงานงานกลุ่มและรายบุคคล

ใบความรู้

เรื่อง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

“ความรับผิดชอบ” หมายถึง ความรู้สึกสำนึกในใจเมื่อทำอะไรหรือมีหน้าที่อะไร แล้วจะต้องทำให้เสร็จสิ้นและได้ผลดี และจะต้องรับผิดชอบที่เกิดขึ้นทั้งผิดและชอบ ไม่ได้รับแต่ความชอบอย่างเดียว แล้วโยนความผิดให้เพื่อนหรือผู้อื่น ผู้ปฏิบัติหน้าที่โดยสมบูรณ์เรียกว่าเป็นผู้มีความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบ มี 2 อย่าง คือ

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง หน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติต่อตนเอง เช่น
 - 1.1 ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
 - 1.2 เอาใจใส่ต่อสุขภาพอนามัยของตนเอง
 - 1.3 ประพฤติตนเป็นคนดีมีระเบียบวินัยและมีคุณธรรม
 - 1.4 ดูแลรักษาเครื่องใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบเรียบร้อยและอยู่สภาพที่ดี
2. ความรับผิดชอบต่อสังคม เพราะทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เริ่มตั้งแต่ครอบครัว ในห้องเรียน โรงเรียน ชุมชนที่จะต้องรักประเทศชาติ เรามีหน้าที่รับผิดชอบที่จะต้องปฏิบัติต่อผู้อื่นซึ่งอยู่ร่วมในสังคมเดียวกัน เพื่อความสงบสุข ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคงของสังคม



แบบทดสอบ

เรื่อง ความรับผิดชอบของนักเรียน

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ กากบาท ทับตัวอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>1. ข้อใดแสดงถึงความไม่รับผิดชอบต่อการเรียน</p> <p>ก. “จูน” กลับบ้านเย็นเพราะซ้อมกีฬา</p> <p>ข. “เจน” ไม่ทำเลขเพราะทำไม่ได้</p> <p>ค. “จอย” ไม่มาโรงเรียนเพราะไม่สบาย</p> <p>ง. “โจ” มาโรงเรียนสายเพราะรถติด</p>	<p>2. ข้อใดถือเป็นความรับผิดชอบต่อการเรียน</p> <p>ก. “นิค” ตื่นนอนดีห้าทุกวัน</p> <p>ข. “น้อย” ไม่เคยมาโรงเรียนสาย</p> <p>ค. “นุช” ทำการบ้านด้วยตนเอง</p> <p>ง. “เนย” ช่วยทำความสะอาดวัด</p>
<p>3. เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนทำการบ้านที่โรงเรียน นักเรียนจะ</p> <p>ก. นั่งดูเฉย ๆ</p> <p>ข. ทำเป็นมองไม่เห็น</p> <p>ค. บอกให้เขาไปทำที่บ้าน</p> <p>ง. เอาการบ้านมาทำกับเพื่อน</p>	<p>4. ข้อใดเป็นการกระทำที่ขาดความรับผิดชอบ</p> <p>ก. ออกกำลังกายโดยการเล่นบอลล</p> <p>ข. ช่วยปลูกต้นไม้ที่สวนหย่อม</p> <p>ค. อ่านหนังสือสอบเมื่อถึงวันใกล้สอบ</p> <p>ง. ช่วยทำความสะอาดห้องน้ำ</p>
<p>5. นักเรียนตื่นนอนสายประจำ แสดงว่าเป็นคนอย่างไร</p> <p>ก. ไม่รับผิดชอบต่อตนเอง</p> <p>ข. ไม่รับผิดชอบต่อสังคม</p> <p>ค. ไม่รับผิดชอบต่อโรงเรียน</p> <p>ง. ไม่รับผิดชอบต่อครอบครัว</p>	<p>6. การทำงานที่ครูสั่งอย่างเรียบร้อยและส่งงานตรงเวลา เป็นหน้าที่ของ</p> <p>ก. ครูทุกคน</p> <p>ข. พ่อแม่ผู้ปกครอง</p> <p>ค. ทุกคนในโรงเรียน</p> <p>ง. นักเรียนทุกคน</p>
<p>7. การปฏิบัติข้อใด แสดงว่านักเรียนมีความรับผิดชอบต่อการเรียน</p> <p>ก. มาโรงเรียนทุกวัน</p> <p>ข. ทิ้งเศษกระดาษลงในถังขยะ</p> <p>ค. ใช้ห้องน้ำแล้วลาดน้ำ</p> <p>ง. รับประทานอาหารกลางวันไม่หกเลอะเทอะ</p>	<p>8. เมื่อนักเรียนเห็นเพื่อนกำลังแอบดูหนังสือขณะสอบ</p> <p>ก. ทำเฉย ๆ</p> <p>ข. ทำตามเพื่อน</p> <p>ค. แอบบอกครู</p> <p>ง. ห้ามเพื่อน ไม่ให้ทำ</p>

<p>9. นักเรียนคิดว่าเราควรรับผิดชอบต่อการเรียนหรือไม่</p> <p>ก. ควร เพราะโรงเรียนเป็นของเราทุกคน</p> <p>ข. ควร เพราะเป็นหน้าที่ ที่ต้องทำ</p> <p>ค. ไม่ควร เพราะเป็นเรื่องยาก</p> <p>ง. ไม่ควร เพราะไม่มีเวลา</p>	<p>10. สุธีมีหน้าที่อ่านหนังสือทบทวนสิ่งที่ครูสอน และทำการบ้านด้วยตัวเอง แต่เขาไม่ทำ แสดงว่าเขาเป็นคนอย่างไร</p> <p>ก. เกียจคร้าน</p> <p>ข. เห็นแก่ตัว</p> <p>ค. ไม่เสียสละ</p> <p>ง. ไม่รับผิดชอบ</p>
---	--

เฉลยแบบทดสอบ เรื่อง ความรับผิดชอบของนักเรียน

ข้อ 1	ข	ข้อ 6	ง
ข้อ 2	ค	ข้อ 7	ก
ข้อ 3	ง	ข้อ 8	ง
ข้อ 4	ค	ข้อ 9	ข
ข้อ 5	ก	ข้อ 10	ง

ชุดข้อสอบ
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 9 “การเตรียมตัวสอบ”

แนวคิด: ความสำเร็จทางการศึกษาขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญหลายประการ ที่สำคัญที่สุดเรื่องหนึ่ง คือ การเตรียมตัวสอบวิชาต่างๆ อย่างถูกวิธี ซึ่งจะต้องประพฤติปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นกิจนิสัย ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถวางแผนการเตรียมตัวสอบได้
2. นักเรียนสามารถบอกวิธีการเตรียมตัวสอบได้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง..การตรงต่อเวลา
2. ใบความรู้ เรื่อง..แบ่งเวลาอย่างสมดุล เพื่อการเรียนรู้ที่ดีเลิศ

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนและครูร่วมกันศึกษาและอภิปรายความหมายของบัตรคำ “สอบได้” กับ “ได้สอบ” และความสำคัญของการสอบ
2. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบว่า หลังจากทำกิจกรรมในครั้งนี้แล้ว นักเรียนสามารถบอกวิธีการเตรียมตัวสอบได้
3. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง วิธีการเตรียมตัวสอบ และทำแบบทดสอบ เรื่องวิธีการเตรียมตัวสอบ จำนวน 10 ข้อ โดยเน้นย้ำนักเรียนทำแบบทดสอบตามความเข้าใจของตนเอง ยอมรับในผลงานตนเองและไม่รบกวนผู้อื่น
4. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปรายเฉลยคำตอบที่ถูกต้อง
5. นักเรียนและครูร่วมสรุปถึงความสำคัญของการสอบและวิธีการเตรียมตัวสอบ
6. นักเรียนนำความรู้ความเข้าใจจากการทำกิจกรรม จัดทำตารางคู่มือหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

การประเมิน

1. จากการตรวจแบบทดสอบ เรื่องการเตรียมตัวสอบ
2. จากตอบคำถาม
3. สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

การเตรียมตัวสอบ

“การสอบ” หมายถึงการวัดประเมินผลความรู้ ที่นักเรียนได้จากการศึกษาเล่าเรียนว่า เกิดการเรียนรู้เพียงใด โดยใช้เครื่องมือต่างๆตามหลักการวัดผล เช่นข้อสอบแบบปรนัย ข้อสอบแบบอัตนัย หรือการลงมือปฏิบัติจริงตามวัตถุประสงค์ของวิชานั้น ๆ และประเมินค่าออกมาเป็นคะแนน

ในการเตรียมตัวสอบ นักเรียนควรปฏิบัติดังนี้

1. การเตรียมความรู้

- โดยเริ่มต้นอ่านหนังสือเสียแต่เนิ่นๆ
- ทำตารางดูหนังสือ โดยทำรายการวิชาที่จะสอบตามตารางสอบจาก วันสุดท้ายมาหาวันเริ่มต้น ซึ่งการอ่านหนังสือ ถ้าเป็นการอ่านทบทวนครั้งที่ 2 หรือ 3 ควรใช้วิธีที่แตกต่างไปจากครั้งแรกเช่น ครั้งที่ 1 ใช้วิธีอ่าน 1 จบ ครั้งที่ 2 ทำโน้ตย่อ ครั้งที่ 3 ทบทวนกับเพื่อน โดยผลัดกันถามตอบ เป็นต้น
- ควรอ่านหนังสือเตรียมสอบต่าง ๆ หลาย ๆ เล่ม โดยอาจจะขอยืมจากห้องสมุดของโรงเรียน เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

2. การเตรียมทางร่างกายและจิตใจ

- ก่อนสอบ 1 เดือน งดกิจกรรมที่ทำให้เสียเวลาในการอ่านหนังสือ เช่น งดดูรายการโทรทัศน์ งดเที่ยวเตร่ งดออกจากบ้านในเวลากลางคืน และไม่ควรตรากตรำทำงานหนัก เพราะถ้าเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยในระยะใกล้สอบ อาจจะทำให้ไม่ได้สอบ หรือทำข้อสอบได้ไม่ดีเท่าที่ควร
- ควรออกกำลังกายให้สดชื่น รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์
- รับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ บำรุงสมอง
- ไม่นอนดึกจนเกินไป และพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
- สร้างสมาธิ อย่าวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ

แบบทดสอบ
เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทาบคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>1. การสอบ มีความหมายตรงกับข้อใด</p> <p>ก. การศึกษาเล่าเรียนวิชาต่าง ๆ</p> <p>ข. การทดสอบความพร้อมทางสติปัญญา</p> <p>ค. การทดสอบความพร้อมทางร่างกาย</p> <p>ง. การวัดผลประเมินผลความรู้จากการศึกษาเล่าเรียน</p>	<p>2. การเตรียมตัวสอบที่ถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างไร</p> <p>ก. วิชาใดที่ไม่ชอบ ไม่ต้องอ่าน</p> <p>ข. เตรียมตัวสอบแต่เนิ่นๆ พร้อมทั้งจะสอบ</p> <p>ค. ชวนเพื่อนไปดูภาพยนตร์เพื่อคลายเครียด</p> <p>ง. อ่านหนังสือดีๆ ทุกวัน โดยเฉพาะในคืนวันที่จะสอบ</p>
<p>3. ข้อใดคือการเตรียมตัวสอบที่ไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. อ่านหนังสือทบทวนตำราทุกวัน</p> <p>ข. อ่านหนังสือเตรียมสอบเพิ่มเติม</p> <p>ค. อ่านหนังสือเฉพาะวิชาที่ชอบเท่านั้น</p> <p>ง. ออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์</p>	<p>4. การทำตารางคู่มือมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ก. ไม่มีประโยชน์อะไรเลย</p> <p>ข. ช่วยให้ใช้เวลาได้ถูกต้องและเหมาะสม</p> <p>ค. ทำให้ได้คะแนนเพิ่มขึ้น เพราะครูสั่งให้ทำ</p> <p>ง. เพื่อเป็นการเตือนความจำว่าต้องสอบวิชาใดบ้าง</p>
<p>5. ข้อใดเป็นการเตรียมตัวสอบทางด้านร่างกาย</p> <p>ก. ทำตารางคู่มือและปฏิบัติตามตาราง</p> <p>ข. ทบทวนตำรากับเพื่อนๆ ในเวลาว่าง</p> <p>ค. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง</p> <p>ง. ออกกำลังกายให้มากๆ เพื่อจะได้นอนหลับสบายไม่ต้องกังวล</p>	<p>6. ข้อใดเป็นการเตรียมตัวสอบทางด้านจิตใจ</p> <p>ก. ฝึกทำสมาธิ ไม่ให้กังวลในเรื่องอื่น ๆ</p> <p>ข. ดูรายการโทรทัศน์ที่ชื่นชอบ เพื่อคลายเครียด</p> <p>ค. พยายามเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่ต้องพูดคุยกับเพื่อน</p> <p>ง. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อความสดชื่นในการสอบ</p>

<p>7. “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” มีความหมายตรงกับข้อใด</p> <p>ก. อ่านหนังสือเรื่อยๆ เหนื่อยก็พัก</p> <p>ข. หาจังหวะตอนครูเฉลย ขอลอกข้อสอบจากเพื่อน</p> <p>ค. อ่านหนังสือก่อนสอบ 1 วัน</p> <p>ง. อ่านหนังสือทบทวนครั้งที่ 2 หรือ 3 ครั้ง ใช้วิธีที่แตกต่างไปจากครั้งแรก</p>	<p>8. เหตุใดในการอ่านหนังสือทบทวนครั้งที่ 2 หรือ 3 ควรใช้วิธีที่แตกต่างไปจากครั้งแรก</p> <p>ก. เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย</p> <p>ข. เป็นการช่วยพัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์ขึ้น</p> <p>ค. เพื่อหาวิธีการอ่านหนังสือที่เหมาะสมให้กับตนเอง</p> <p>ง. ถูกทั้งข้อ ก ข และ ค</p>
<p>9. ข้อใดควรปฏิบัติในการเตรียมตัวสอบ</p> <p>ก. ฝึกทำเฉพาะแบบฝึกหัดท้ายบทของแต่ละวิชา</p> <p>ข. เรียนพิเศษกับครูประจำวิชา เพื่อจะได้คะแนนในการสอบมาก ๆ</p> <p>ค. อ่านหนังสือตำราเฉพาะที่เรียนในห้องเรียน เพื่อไม่ให้เกิดความสับสน</p> <p>ง. ขอยืมหนังสือจากแหล่งความรู้ต่าง ๆ มาอ่านเพิ่มเติม เพื่อให้เข้าใจยิ่งขึ้น</p>	<p>10. นักเรียนเห็นด้วยกับข้อใด</p> <p>ก. ผู้ที่จะสอบได้คะแนนดี จะต้องมีการย่ำยี</p> <p>ข. ผู้ที่จะสอบได้คะแนนดี ต้องมีการเตรียมความรู้ ร่างกายและจิตใจให้พร้อม</p> <p>ค. ผู้ที่จะสอบได้คะแนนดี ต้องมีเพื่อนที่ดีคอยช่วยเหลือเวลาสอบ</p> <p>ง. ผู้ที่จะสอบได้คะแนนดี จะต้องบำรุงร่างกายโดยรับประทานอาหารดี ราคาแพง</p>

เกณฑ์การประเมิน			
คะแนน 8-10 คะแนน		ให้อยู่ใน	“ระดับดี”
คะแนน 5-7 คะแนน		ให้อยู่ใน	“ระดับพอใช้”
คะแนน น้อยกว่า 5 คะแนน		ให้อยู่ใน	“ระดับปรับปรุง”
เฉลยแบบทดสอบ			
ข้อ 1	ง	ข้อ 6	ก
ข้อ 2	ข	ข้อ 7	ง
ข้อ 3	ค	ข้อ 8	ข
ข้อ 4	ข	ข้อ 9	ง
ข้อ 5	ค	ข้อ 10	ข

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ครั้งที่ 10 “การใช้ห้องสมุด”

แนวคิด: ห้องสมุดเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ทุกสาขาวิชา และเปิดโอกาสให้ผู้ใ้สามารถเข้ามาศึกษาหาความรู้ได้อย่างกว้างขวางตามความสนใจของตน เป็นที่เก็บรวบรวมหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ ทางด้านวิชาการซึ่งเป็นประโยชน์แก่ผู้ใช้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้าเพื่อให้เกิดพัฒนาการในด้านต่างๆ อีกทั้งการอ่านหนังสือจะให้ความสุขทางใจ เกิดความชื่นชมในความคิดที่ดีงามของผู้อื่น มีคุณค่าในการพัฒนาสติปัญญาและเสริมความรู้ให้แก่ตนเอง ทั้งยังสร้างความเพลิดเพลินและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีการใช้ห้องสมุดได้
2. นักเรียนสามารถเลือกใช้ห้องสมุดเป็นแหล่งค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง
3. นักเรียนสามารถบูรณาการกับวิชาการใช้ห้องสมุด

ระยะเวลา: ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ห้องสมุดโรงเรียน
2. แบบทดสอบเรื่อง การใช้ห้องสมุด
3. ใบความรู้ “วิธีการใช้ห้องสมุด”

วิธีดำเนินการ

1. บูรณาการกับวิชาห้องสมุด โดยแนะนำนักเรียนถึงวิธีศึกษาและสำรวจห้องสมุดของโรงเรียน เกี่ยวกับข้อมูลเวลาเปิดให้บริการ ข้อปฏิบัติในการใช้ห้องสมุด ประเภทของหนังสือที่มีในห้องสมุดเป็นต้น และให้บันทึกข้อมูลลงสมุด
2. นักเรียนและครูร่วมกันสนทนถึงวิธีการใช้ห้องสมุด โดยเน้นความสำคัญของการใช้ห้องสมุดในการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง
3. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ว่า หลังจากทำกิจกรรมในคาบนี้ นักเรียนสามารถบอกวิธีการใช้ห้องสมุดได้
4. นักเรียนทำแบบทดสอบเรื่อง การใช้ห้องสมุด จำนวน 10 ข้อ

5. ปลุกฝังความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยนักเรียนเปลี่ยนกันตรวจแบบทดสอบและครูเป็นผู้เฉลยคำตอบที่ถูกต้อง
6. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปวิธีการใช้ห้องสมุด

การประเมิน

1. ตรวจแบบทดสอบเรื่อง การใช้ห้องสมุด
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม
3. การตอบคำถามของนักเรียน

ใบความรู้เรื่อง วิธีใช้ห้องสมุด

วิธีใช้ห้องสมุด
<p>① จะอ่านอะไรในห้องสมุด การเข้าห้องทุกครั้งควรมีเป้าหมายว่า จะเข้าไปทำไม หรือไปอ่านหนังสืออะไร เพื่อประโยชน์อะไร เช่น เพื่อค้นคว้าความรู้เพื่อทำงานส่ง ครู-อาจารย์ หาความรู้เพิ่มเติมจากบทเรียน อ่านความรู้ทั่วไปที่น่าสนใจ หรืออ่านข่าวความรู้อื่นๆ จากหนังสือพิมพ์ เป็นต้น</p>
<p>② จะเข้าห้องสมุดเวลาไหน เวลาเข้าก่อนเข้าห้องเรียน หรือเวลาที่ครู ไม่เข้าห้องสอน หรือชั่วโมงว่าง เวลาพักกลางวันหลังรับประทานอาหาร หรือเวลาหลังเลิกเรียนก่อนกลับบ้าน</p>
<p>③ มารยาทในการใช้ห้องสมุด เช่น ไม่พูดคุยส่งเสียงดังในห้องสมุด ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด เป็นต้น</p> <p>*****</p>

แบบทดสอบเรื่อง การใช้ห้องสมุด

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนตัวอักษร “ ก ” หน้าข้อที่นักเรียนเห็นว่าถูกต้อง
และเขียนตัวอักษร “ ข ” หน้าข้อที่นักเรียนเห็นว่า ไม่ถูกต้อง

-1. ห้องสมุดเป็นสถานที่หลบครุในวิชาที่ไม่อยากเรียน
-2. ทุกครั้งที่ใช้บริการจากห้องสมุดต้องชำระค่าบริการ
-3. เราสามารถใช้ห้องสมุดได้ทุกเวลาที่มีชั่วโมงว่าง
-4. ก่อนเข้าห้องสมุดทุกครั้ง ต้องมีเป้าหมายว่าจะเข้าไปทำอะไร
-5. เราสามารถหาความรู้เพิ่มเติมจากบทเรียนที่ได้จากห้องสมุดโรงเรียน
-6. ไม่ควรใช้ห้องสมุดหลังจากรับประทานอาหารเพราะจะทำให้ง่วงนอน
-7. หลังจากรับประทานอาหารกลางวัน ไปใช้ห้องสมุดเป็นที่นั่งคุยกับเพื่อน
-8. การพูดคุยส่งเสียงดังในห้องสมุด เป็นสิ่งที่ไม่ควรประพฤติเป็นอย่างยิ่ง
-9. นักเรียนสอบถามวิธีการค้นหาหนังสือประเภทต่างๆได้จากบรรณารักษ์ห้องสมุด
-10. นักเรียนต้องเรียนรู้และปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของห้องสมุดที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

เฉลยแบบทดสอบ เรื่อง การใช้ห้องสมุด

ข้อ	เฉลย
1	✗ ผิด
2	✗ ผิด
3	✓ ถูก
4	✓ ถูก
5	✓ ถูก
6	✓ ถูก
7	✗ ผิด
8	✗ ผิด
9	✓ ถูก
10	✓ ถูก

เกณฑ์การผ่าน

คะแนน = 8-10 คะแนน	ให้อยู่ใน ระดับ ดี
คะแนน = 5-7 คะแนน	ให้อยู่ใน ระดับ พอใช้
คะแนน < 5 คะแนน	ให้อยู่ใน ระดับ ปรับปรุง

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

.....

ครั้งที่ 11 “เพื่อนดีที่ควรคบ”

แนวคิด: การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถบอกวิธีคบเพื่อนที่ดีได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นเพื่อนที่ดีได้
3. นักเรียนสามารถบอกลักษณะเพื่อนดีที่ควรคบได้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. เนื้อเพลง “ตายทั้งเป็น”
2. แบบสำรวจ “คุณมีเพื่อนแบบนี้หรือไม่?”
3. ใบงานเรื่อง “เพื่อนดีที่ควรคบ”
4. ใบความรู้ “ลักษณะของเพื่อนดีที่ควรคบ”

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนและครูร่วมร้องเพลง “ตายทั้งเป็น”
2. จากนั้นนักเรียนและครูร่วมสนทนาถึงจุดประสงค์ของเนื้อเพลง ที่ต้องการสอนในเรื่องการปฏิบัติตนของนักเรียน
3. นักเรียนทำแบบสำรวจ “คุณมีเพื่อนแบบนี้บ้างหรือเปล่า”
4. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบว่า หลังจากทำกิจกรรมในคาบนี้แล้ว นักเรียนสามารถบอกลักษณะเพื่อนดีที่ควรคบได้
5. สอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม ด้านความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรและความมีระเบียบวินัย โดยนักเรียนทำใบงานเรื่อง “เพื่อนดีที่ควรคบ” ใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาที
6. นักเรียน และครูร่วมอภิปรายสรุป ลักษณะของเพื่อนดีที่ควรคบ

การประเมิน

1. ตรวจสอบงานเรื่อง การคบเพื่อน
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ขณะร่วมกิจกรรม
3. พิจารณาจากการตอบคำถามและการทำงานกลุ่ม

เนื้อเพลง.. “ตายทั้งเป็น”

เพลงตายทั้งเป็น

เมื่ออยู่ในวัยเรียนเราก็เพียรเขียนอ่าน
 เลิกเรียนกลับบ้านเราช่วยงานพ่อแม่
 รู้ว่าทำอะไรจะถูกใจท่านแน่ ถึงงให้รีบทำ

 เมื่อมีเวลาพอจะได้พักผ่อน
 อย่างมีความสุข หมั่นดูแลทบทวนจำ
 ใช้เวลาให้เป็น เราจะเห็นแต่เรื่องทำมากมายได้ทั้งวัน

 เมื่อมีเวลา ชวนกันเล่นกีฬา ฟังเพลงให้ใจสำราญ
 ใจเราจะเบิกบาน สดชื่นแจ่มใส
 ทำอะไรก็ได้ผล

 เราควรจะมีพิษและภัยของยาบ้า จะพาเป็นบ้า ทุกข์ทรมานเหลือทน
 คำและขายก็โดน หลบหน้าคนเหม็นฉ้อ
 ผิดหวังตายทั้งเป็น

ปรับปรุงจาก: สกฤตรัตน์ กุมุทมาศ เพลงประกอบกิจกรรมการอบรมการสอนแบบบูรณาการ 254

แบบสำรวจ..คุณมีเพื่อนแบบนี้บ้างหรือไม่?..

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนมองหาผู้ที่มีคุณสมบัติต่อไปนี้ แล้วบันทึกชื่อเอาไว้

เพื่อนที่ตั้งใจเรียน และเรียนดี	
เพื่อนที่คอยเตือนเรา ให้อ่านหนังสือ	
เพื่อนที่คอยถามทุกข์สุข เมื่อเราไม่สบาย	
เพื่อนที่ให้คำปรึกษาเราได้ เมื่อเรามีปัญหา	
เพื่อนที่คอยช่วยชี้แนะเรา ในเรื่องการเรียน	
เพื่อนที่ให้คำชมเชยแก่เรา เมื่อเราทำความดี	
เพื่อนที่ให้อภัยเราเมื่อเราทำ ผิดและสำนึกได้	
เพื่อนที่ให้เรายืมเงินซื้อ อาหารเมื่อเราลืมเอาเงินมา	
เพื่อนที่ช่วยปกป้องเรา เมื่อเราผิดหวังหรือเศร้าใจ	
เพื่อนที่คอยสอนเราไม่ให้ทำ ผิดกฎระเบียบของโรงเรียน	

ใบความรู้ “ลักษณะของเพื่อนดีที่ควรคบ”

คบคนพาล พาลพาไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล

- ❶ เป็นคนที่ไม่เอาเปรียบเพื่อน ยินดีเมื่อเพื่อนได้ดี ไม่อิจฉาริษยา เมื่อเพื่อนทุกข์ร้อน พยายามหาทางช่วยเพื่อน
- ❷ มีความจริงใจต่อเพื่อนไม่เสแสร้ง ทำทุกอย่างด้วยความจริงใจ สุภาพ อ่อนโยน ห่วงคิดต่อเพื่อนทุกคน
- ❸ เป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย เคยปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างไรก็ปฏิบัติอย่างนั้น
- ❹ ชักนำเพื่อนไปในทางที่ดีงาม และคอยตักเตือนห้ามปรามเมื่อเห็นเพื่อนทำผิด หรือก้าวไปสู่ในทางที่ไม่ดี
- ❺ เป็นคนเสียสละไม่เห็นแก่ตัว หรือมักได้ เอาแต่ประโยชน์ส่วนตัว
- ❻ เป็นที่พึ่งของเพื่อน ยามที่ประสบความเดือดร้อน
- ❼ สนับสนุนเพื่อนให้กระทำในสิ่งที่ดีงามถูกต้อง ชักชวนเพื่อนให้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
- ❽ รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

.....

ครั้งที่ 12 “การครองตน”

แนวคิด: วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม จึงมักจะก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งได้ง่ายในเรื่องต่างๆ ด้วยความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ หรือระหว่างวัยรุ่นด้วยกัน การปรับตัวในเชิงสร้างสรรค์ จึงมีความสำคัญยิ่งสำหรับเด็กวัยรุ่นทุกคนที่หวังความเจริญก้าวหน้าในชีวิตของตนเอง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมเหมาะสมเป็นที่ยอมรับของสังคม
2. เพื่อให้นักเรียนบอกแนวปฏิบัติในการครองตนอย่างเหมาะสมได้

ระยะเวลา: ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่อง “แนวทางปฏิบัติในการครองตนของวัยรุ่น”
2. แบบทดสอบเรื่อง “การครองตน”

วิธีดำเนินการ

1. นักเรียนและครูร่วมกันอภิปราย ประเด็นเนื้อหาที่ต้องการสอน คือเรื่องการปฏิบัติตนของวัยรุ่น
2. ครูอธิบายความหมายของคำว่าวัยรุ่น โดยชี้ให้เห็นว่า ขณะนี้นักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น และแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้ให้นักเรียนทราบ ว่า หลังจากทำกิจกรรมในคาบนี้แล้ว นักเรียนสามารถบอกแนวปฏิบัติในการครองตนอย่างเหมาะสมได้
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง แนวทางปฏิบัติในการครองตนของวัยรุ่น ใช้เวลาในการศึกษา 10 นาที
4. นักเรียนทำแบบทดสอบเรื่อง การครองตนจำนวน 10 ข้อ โดยครูเน้นย้ำนักเรียนให้ทำงานด้วยความตั้งใจ และรักษาเวลา

5. นักเรียนและครูร่วมกันเฉลยคำตอบ และสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรมด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยนักเรียนเป็นผู้ตรวจให้คะแนนตนเองครูเน้นย้ำการประพฤติปฏิบัติในการครองตนให้เหมาะสมของนักเรียนทุกคน

การประเมิน

1. จากการตรวจแบบทดสอบเรื่อง การครองตน
2. สังเกตพฤติกรรมการเรียนขณะร่วมกิจกรรม
3. แบบทดสอบ เรื่อง การครองตน จำนวน 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน

ใบความรู้
“แนวทางปฏิบัติในการครองตนของวัยรุ่น”

แนวทางปฏิบัติในการครองตนของวัยรุ่น

1. รู้จักหน้าที่ของตน ถือขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งเป็นการตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ช่วยเหลือพ่อแม่ทำงานบ้านเท่าที่จะทำได้ รู้จักออมทรัพย์ และประหยัดในการใช้จ่าย ฝึกตนให้เป็นคนมีระเบียบวินัยและประพฤติตนตามกฎหมายของสังคมที่ดำรง
2. รู้จักเคารพครู อาจารย์ พ่อแม่ผู้ปกครอง และบุคคลอื่นที่พึงเคารพ บางครั้งเด็กๆ อาจไม่เห็นด้วยในบางอย่างตามผู้ใหญ่ โดยมีเหตุผลของตนเอง แต่ต้องแสดงออกในรูปของการคารวะผู้ใหญ่ เช่น ในการแสดงเหตุผลของตน หรือในการทักท้วงผู้ใหญ่ นั้นต้องใช้วิธีการอันนุ่มนวล มีเหตุผลชี้แจงให้เป็นเรื่องเป็นราว
3. รู้จักวางตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะอันควร โดยวางตนให้เหมาะสมกับเพศและวัยของตน มีมารยาทอันควร รู้จักสังเกต รอบคอบ รู้จักระมัดระวังตน และกล้าในโอกาสอันควร รู้จักสงวนเสียมในวาระอันควร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่นไม่ดูดย
4. รู้จักใช้เหตุผล และพิจารณาณในการตัดสินใจต่างๆ ในปัจจุบัน บ้านเมืองเจริญขึ้นเรื่อยๆ เราได้รับเอาวัฒนธรรมต่างชาติมาไว้มากมาย เขาชนควรพิจารณารับเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ การทำตนเลียนแบบต่างชาติ จนทำให้วัฒนธรรมของเราเองเสื่อมโทรมนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ
5. เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ ทั้งปัญหาครอบครัว หรือการเรียน ควรใช้เหตุผลไตร่ตรองหาทางแก้ไข หรือปรึกษาผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนเพื่อนที่ไว้ใจ
6. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
7. รู้จักเลือกคบเพื่อน

อ้างอิงจาก กรมพลศึกษา สุขภาพสดใส สุขใจวัยรุ่น

แบบทดสอบเรื่อง การครองตน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....

คำสั่ง : ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่นักเรียนพิจารณาว่าข้อความที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อที่นักเรียนพิจารณาว่าเป็นข้อความที่ผิด

	① วัยรุ่นทุกคน เป็นปัญหาสังคมที่ต้องแก้ไข
	② หน้าที่สำคัญของวัยรุ่น คือ การศึกษาเล่าเรียน
	③ เมื่อเราไม่เห็นด้วยกับผู้ใหญ่ เราควรโต้แย้งทันที
	④ การแต่งกายชุดสีดำไปงานศพ เป็นการวางตนที่เหมาะสม
	⑤ เมื่อมีปัญหากับข้อใจ ควรหาทางออกด้วยตนเอง
	⑥ เพื่อนคือชีวิต เราต้องทำทุกอย่างเพื่อเพื่อน
	⑦ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม จึงควรรู้จักตนเอง
	⑧ เราควรรับวัฒนธรรมต่างชาติทุกอย่าง เพื่อความทันสมัย
	⑨ การแสดงเหตุผลที่ไม่เห็นด้วยตามผู้ใหญ่ ต้องเป็นไปด้วยความนุ่มนวล
	⑩ การรักษากฎจราจรในการใช้รถใช้ถนน เป็นหน้าที่ของวัยรุ่น

เฉลยแบบทดสอบเรื่อง การครองตน

	ข้อ	เฉลย
1	ผิด	
2	ถูก	
3	ผิด	
4	ถูก	
5	ผิด	
6	ผิด	
7	ถูก	
8	ผิด	
9	ถูก	
10	ถูก	

เกณฑ์การประเมินผล

คะแนน	8-10	คะแนน	-- ให้อยู่ในระดับดี
คะแนน	5-7	คะแนน	-- ให้อยู่ในระดับพอใช้
คะแนน	<5	คะแนน	-- ให้อยู่ในระดับปรับปรุง

ชุดข้อสนทนา
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

.....

ครั้งที่ 13 “ค้นหาตัวตน”

แนวคิด: การเดินทางที่ไกลที่สุดคือการเดินทางค้นหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง มนุษย์เดินทางไปได้ไกลแสนไกลแต่ไม่เคยเข้าไปใกล้ตัวตนที่แท้จริงของตน ทั้งที่ทุกคนควรถูกฝึกหรือทดสอบ ผ่านการวิเคราะห์ศักยภาพตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ของชีวิตว่าแต่ละคนมีแนวโน้มเป็นเช่นไร มิใช่ถูกปล่อยให้ก้าวเดินผิดตั้งแต่ชั้นเรียนแรกและผิดต่อเนื่องไป หลายคนปรับตัวได้ แต่ไม่เข้ากับบางคนที่ใช้ชีวิตล้มเหลวลงเพราะเลือกผิดกระดุมผิดตั้งแต่เม็ดแรก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีความเข้าใจในตนเอง และเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เข้าใจความรู้สึก นิัยของตนเอง มีความใฝ่รู้ (Curiosity) ประารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ และสามารถตั้งวิสัยทัศน์ความมุ่งมั่นกับตนเองว่าต้องการเป็นอะไรในอนาคตได้

ระยะเวลา : ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ใบความรู้ บทกลอน “อาชีพ”
3. ใบงานเรื่อง ฉันอยากทำอะไรในอนาคต

วิธีดำเนินการ

1. ครูอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมในหัวข้อ “ค้นหาตัวตน” และให้นักเรียนแต่ละคนเขียนว่าอยากจะเป็นในอนาคต โดยเขียนในกระดาษ เช่น เป็นวิศวกร เป็นนักธุรกิจ เป็นนักเคมี เป็นนักแสดง เป็นคุณครู เป็นต้น จากนั้นให้นักเรียนบอกกับเพื่อนในกลุ่มว่าอยากเป็นอะไรในอนาคตพร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ
2. ครูให้นักเรียนร่วมกันอ่านบทกลอน “อาชีพ” และให้สรุปความสำคัญของการรับรู้อย่างแท้จริงของตนเอง เพื่อสามารถควบคุมการกระทำของตนเองได้ ซึ่งจะช่วยให้ได้รับผลตอบแทนตามที่ต้องการและทำให้นักเรียนคาดการณ์ได้ว่าควรจะทำตนอย่างไรบ้าง อีกทั้งมีความพยายามมุ่งมั่นจะงานได้สำเร็จ

3. แจกใบงานเรื่อง ฉันอยากทำอะไรในอนาคต ให้นักเรียนแต่ละคนทำจำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 15 นาที โดยครูเน้นย้ำนักเรียนให้ทำงานด้วยความตั้งใจ และรักษาเวลา
4. นักเรียนและครูร่วมกันวิเคราะห์คำตอบแต่ละข้อ และสอดแทรกคุณธรรมจริยธรรม ด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยนักเรียนเป็นผู้ตรวจให้คะแนนตนเองครูเน้นย้ำการประพฤติปฏิบัติในการครองตนให้เหมาะสมของนักเรียนทุกคน

การประเมิน

1. จากการตอบคำถามของนักเรียน
2. ตรวจจากใบงานที่มอบหมาย
3. สังเกตจากการทำงานงานกลุ่มและรายบุคคล

ใบความรู้
บทกลอน “อาชีพ”

อันอาชีพในโลกนี้มีหลายอย่าง	เลือกถูกทางอนาคตจะสดใส
เลือกผิดทางก็จะตรมระทมใจ	เป็นเรื่องใหญ่ของชีวิตจงคิดดู
เรื่องการเลือกจงเลือกตามความถนัด	ว่าสันตังงานอะไรใจเราสู้
อีกปัญญาสามารถด้วยช่วยเชิดชู	แล้วเรียนรู้หมั่นศึกษาวิชาการ
อีกนิสัยใจคอก็ใช้เล่น	ควรถือเป็นเครื่องวัดบรรทัดฐาน
ว่าเรานี้เหมาะหรือไม่ในการงาน	แล้วคิดอ่านเลือกงานนั้น อย่างมั่นใจ

ใบงาน
เรื่อง จัณยคติทำอะไรในอนาคต

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	สำคัญบ้าง	ไม่สำคัญ	ไม่สำคัญเลย
1	ความมีเกียรติ: ชอบทำงานที่ได้รับการยกย่องจากเพื่อนฝูง ครอบครัว สังคม					
2	ความมั่นคง: งานที่ต้องมีมั่นคง มีรายได้ประจำ ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง					
3	ความชำนาญการ: ทำงานที่จะถูกยกย่องว่าเป็นผู้ชำนาญ หรือผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง					
4	ความตื่นตัว: ชอบความตื่นตัวเร้าใจ แปลก และใหม่ในงานที่ทำอยู่เสมอ					
5	ความเปลี่ยนแปลง: รับผิดชอบในงานที่มีธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงย่อยๆ ทั้งในด้านเนื้อหา หรือสถานที่					
6	ความก้าวหน้า: มีโอกาสก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำงานลุล่วงไปตามขั้นตอนอย่างดี มีโอกาสพัฒนาในระดับสูงขึ้น					
7	ใช้ความสามารถในทางคิดค้น: ชอบทำงานประเภทวิจัย ค้นคว้าที่ทำให้ได้รับความรู้ใหม่ๆ ทางวิทยาศาสตร์					
8	ความแม่นยำสูง: งานที่ต้องการความละเอียดถี่ถ้วน แม่นยำและถูกต้องในระดับสูง เช่นการคิดคำนวณ					
9	ความรู้: ชอบที่จะเฝ้าหาความรู้ ความเข้าใจ เป็นคนไม่อยู่นิ่ง สนใจที่จะเพิ่มพูนความรู้ให้ตนเอง					
10	สุนทรี: ชอบทำงานที่เกี่ยวข้องกับสุนทรีต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางศิลปะหรือทางความคิด					
11	ทำงานลำพัง: ชอบทำงานคนเดียวโดยลำพัง ไม่จำเป็นต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น					

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	สำคัญบ้าง	ไม่สำคัญ	ไม่สำคัญเลย
12	ชอบสังสรรค์: ชอบอยู่ในสังคม โดยเฉพาะที่ไปเกี่ยวข้องกับชุมชน หรือมีบทบาทในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจหรือการเมือง					
13	เป็นตัวของตัวเอง: อยากเป็นผู้มีอิสระในการจัดเวลาทำงานของตัวเอง แทนที่จะต้องทำงานตามตารางที่ถูกกำหนด					
14	ได้รับการยกย่อง: ชอบที่จะได้รับการยกย่อง ชมเชย ในผลงานของตน					
15	สร้างสรรค์ทางศิลปะ: ชอบทำงานที่เกี่ยวข้องกับศิลปะสร้างสรรค์ทุกประเภท					
16	ทำงานกับผู้อื่น: ชอบทำงานเป็นกลุ่มร่วมกับผู้อื่น โดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกัน					
17	รายได้ดี: มั่นคง สามารถนำเงินรายได้ไปใช้จ่ายซื้อสิ่งที่ชีวิตปรารถนาอย่างดี					
18	ความเสี่ยง: อย่าทำงานที่เกี่ยวข้องกับการลงทุน งานที่มีอัตราเสี่ยงสูง					
19	ควบคุมดูแล: ชอบทำงานที่จะต้องไปรับผิดชอบควบคุมผู้อื่น					
20	ความสบาย: ไม่ชอบการแข่งขัน กดดัน ชอบทำงานไปเรื่อยๆ					
21	ท้าทายความสามารถทางร่างกาย: ทำงานที่ร่างกายต้องการแข็งแรง ความรวดเร็ว เคลื่อนไหว ว่องไว					
22	ตัดสินใจ: ชอบอยู่ในตำแหน่งหน้าที่ที่ให้โอกาสในการตัดสินใจ ตกลงใจ หรืออยู่ฝ่ายนโยบาย					
23	มีอำนาจและสิทธิ: อำนาจควบคุมการทำงาน หรือทิศทางการปฏิบัติหน้าที่ของผู้อื่น					
24	ช่วยเหลือสังคม: งานที่ช่วยให้สังคมดีขึ้น ไม่ว่าทางใดก็ตามหนึ่ง อุทิศตัวช่วยเหลือผู้อื่น					

ข้อ	รายการค่านิยม	สำคัญมากที่สุด	สำคัญมาก	สำคัญบ้าง	ไม่สำคัญ	ไม่สำคัญเลย
25	ประสาสัมพันธ: ชอบทำงานที่ต้องมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลฝ่ายต่างๆ					
26	การแข่งขัน: ชอบกิจกรรมที่ต้องการเปรียบเทียบกับความสามารถกับบุคคลอื่น					
27	ความริเริ่ม: สร้างประดิษฐ์ หรือเสนอความคิดใหม่ๆ สร้างโครงการใหม่ๆ ที่ไม่เหมือนของเดิม					
28	มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น: ชอบอยู่ในตำแหน่ง หรือหน้าที่ที่ต้องเปลี่ยนทัศนคติและความคิดของผู้อื่น					
29	ความถาวร: ชอบงานประจำ หน้าที่ที่รู้เด่นชัด ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เคยทำอะไรก็ทำต่อไปเช่นนั้น					
30	ครอบครัว: ชอบงานที่ทำให้มีเวลาอยู่กับครอบครัว					

ชุดข้อเสนอเทศ
เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

.....

ครั้งที่ 14 ปัจฉินิเทศ “สาระสู่ชีวิต”

แนวคิด: การสรุปเนื้อหาและสรุปการดำเนินกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา เป็นการทบทวนและย้ำความรู้ความเข้าใจ นำไปสู่การปฏิบัติและส่งผลให้นักเรียนสามารถนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด อันเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และเป็นเป้าหมายของกิจกรรม

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสรุปความสำคัญของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนได้
2. นักเรียนสรุปสาระประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนได้
3. นักเรียนบอกลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนได้
4. เพื่อสำรวจนักเรียนในเรื่องของการมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน หลังการทำกิจกรรม (Posttest)

ระยะเวลา: ประมาณ 60 นาที

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่องจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน
2. ใบความรู้ คู่มือการเป็นรักเรียนที่ดี

วิธีดำเนินการ

1. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมจนครบทุกกิจกรรม ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองในด้านการเรียน
2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม และให้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อในใบงานที่แจกให้
3. ให้นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมนี้ และครูสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งให้กำลังใจนักเรียนให้สามารถพัฒนาตนเองเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนได้ เพื่อนำความภาคภูมิใจมาสู่ตนเอง พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครูอาจารย์

การประเมิน

1. สัมผัสจากการร่วมแสดงความคิดเห็นและการตอบคำถาม
2. สัมผัสจากการแสดงออกของนักเรียน

ใบงาน

เรื่อง จิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน

คำชี้แจง: ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น จากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน โดยเขียนคำตอบลงในช่องว่าง

<p>1. นักเรียนคิดว่าจิตสำนึกและความรับผิดชอบในการเรียนมีความสำคัญต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>2. นักเรียนคิดว่าการร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียน มีประโยชน์ต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>3. หากนักเรียนมีจิตสำนึกและความรับผิดชอบในการเรียนจะส่งผลดีต่อนักเรียนอย่างไรบ้าง</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

4. สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาจิตสำนึกและความรับผิดชอบในการเรียนของนักเรียน มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

5. หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนของนักเรียนแล้ว นักเรียนมีแนวทางในการพัฒนาตนเองให้มีจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

6. นักเรียนได้ประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่อการเรียนในครั้งนี้ และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ คู่มือการเป็นนักเรียนที่ดี

การเป็นนักเรียนที่ดี เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักเรียนทุกคน ที่จะตระหนักถึงพื้นฐานของการเป็นนักเรียนซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่เกินความสามารถ หากพยายามก็จะประสบความสำเร็จได้ ทักษะเหล่านี้ หากทำได้ดีในวัยเรียน ย่อมสามารถนำไปใช้ด้านอื่นๆ ในหลายส่วนของชีวิตได้เช่นกัน

1 –สร้างแรงจูงใจ–

การสร้างแรงจูงใจอาจทำได้โดยการมองสภาพของเด็กหลายคนที่ไม่มีโอกาส ที่พวกเขาไม่โชคดีพอที่ได้รับการศึกษา นี่เป็นสิ่งที่สามารถระลึกขึ้นได้ในช่วงที่คุณไม่ต้องการเข้าชั้นเรียนหรือทำการศึกษาที่บ้าน สาเหตุในการสร้างแรงจูงใจในการศึกษา คือ การที่คุณจะมีความสุขในการยกคุณภาพชีวิตในฐานะเป็นคนที่มีการศึกษา คุณสามารถไปที่เว็บการศึกษาและเข้ากลุ่มกับผู้ที่มีความสนใจ โดยไม่จำเป็นต้องบังคับกับตนเอง เช่นนี้จะช่วยลดความน่าเบื่อ และจะรู้สึกได้ว่าไม่เหมือนกับการเปิดหนังสือของคุณ คุณจะได้รับความรู้ด้านวิชาการเป็นจำนวนมาก ในหลักสูตร ลองเป็นเพื่อนกับพวกเขา หรือส่งเสริมเพื่อนในปัจจุบันของคุณให้เป็นนักเรียนที่ดีขึ้น และคุณจะได้สัมผัสถึงสภาพแวดล้อมทางวิชาการ ซึ่งจะช่วยให้คุณรู้สึกมีแรงบันดาลใจเหนือสิ่งอื่นใด คุณต้องมั่นใจสำหรับการที่จำเป็นต้องรู้สึกว่าการทำเพื่อตนเองมิใช่เพื่อใครอื่น

2 –ตั้งใจศึกษา–

คุณต้องเอาใจใส่ในชั้นเรียน ไม่พูดคุยเล่นกับเพื่อนเมื่อครูผู้สอนหันหลังให้กับคุณ อาจดียิ่งขึ้นหากไม่ไปข้องเกี่ยวกับคนที่ทำให้เสียสมาธิ คุณควรตระหนักว่าผู้คนที่อยู่ในชั้นเรียนของคุณล้วนมีผลสำคัญต่อระดับความก้าวหน้าทางการเรียน อย่างไรก็ตามหากคุณเป็นนักเรียนที่ดี คุณก็จะทำได้ดีกว่าและประสบความสำเร็จในเป้าหมายของคุณ ส่วนที่บ้านการศึกษาล่าเรียน และทำการบ้านควรเลือกบริเวณที่ไม่ทำให้คุณนอนหลับ แนะนำให้มีตารางเรียนอยู่ที่โต๊ะ ไม่พบทวนบทเรียนบนเตียงหรือหน้าจอโทรทัศน์, คอมพิวเตอร์, โทรศัพท์ หรืออื่นๆ เพราะจะไม่มีเป้าหมายสู่การศึกษาของคุณ

ถ้าคุณรู้สึกมีความฟุ้งซ่าน ให้ใช้เวลาพัก 15 นาทีหรือน้อยกว่า อาจจะลองอ่านหนังสือที่ไม่เกี่ยวข้อง แต่ไม่ควรมุ่งมั่นกับหนังสืออื่นในระยะเวลาที่มากกว่า ทำเครื่องกั้นหน้ากระดานและคุณสามารถอ่านได้ในภายหลัง นอกจากนี้คุณควรจะมีตารางเวลา/ตารางกิจวัตรประจำวันทางให้กับคุณ และคุณต้องทำตามรายการ มันอาจจะยากที่จะเริ่มต้น แต่การเริ่มต้นที่ยากมักจะจบลงด้วยดี