

Student Planner

แพลนชีวิต

เส้นทางการพัฒนาทักษะชีวิต



โรงเรียน

คำขวัญโรงเรียน

.....

.....

.....

สมุดบันทึกของ

เลขประจำตัว ชั้น เลขที่

ครูประจำชั้น

ชื่อสมุดบันทึก

ข้อมูลประจำตัว

ชื่อเล่น

ที่อยู่

..... กรุ๊ปเลือด โรคประจำตัว

..... สีที่ชอบ วิชาที่ชอบเรียน

โทรศัพท์ งานอดิเรก

มือถือ คติประจำใจ

อีเมล เป้าหมายชีวิต



กรณีฉุกเฉินติดต่อ

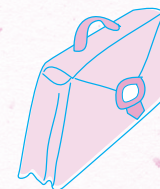
ชื่อ ความสัมพันธ์

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

โทรศัพท์ มือถือ

HOW TO USE

วิธีใช้สมุดบันทึก

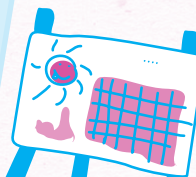
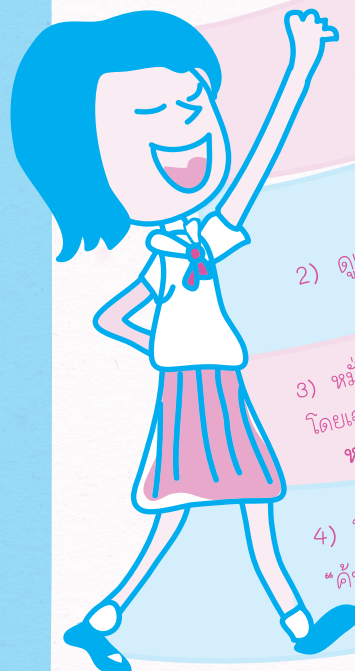


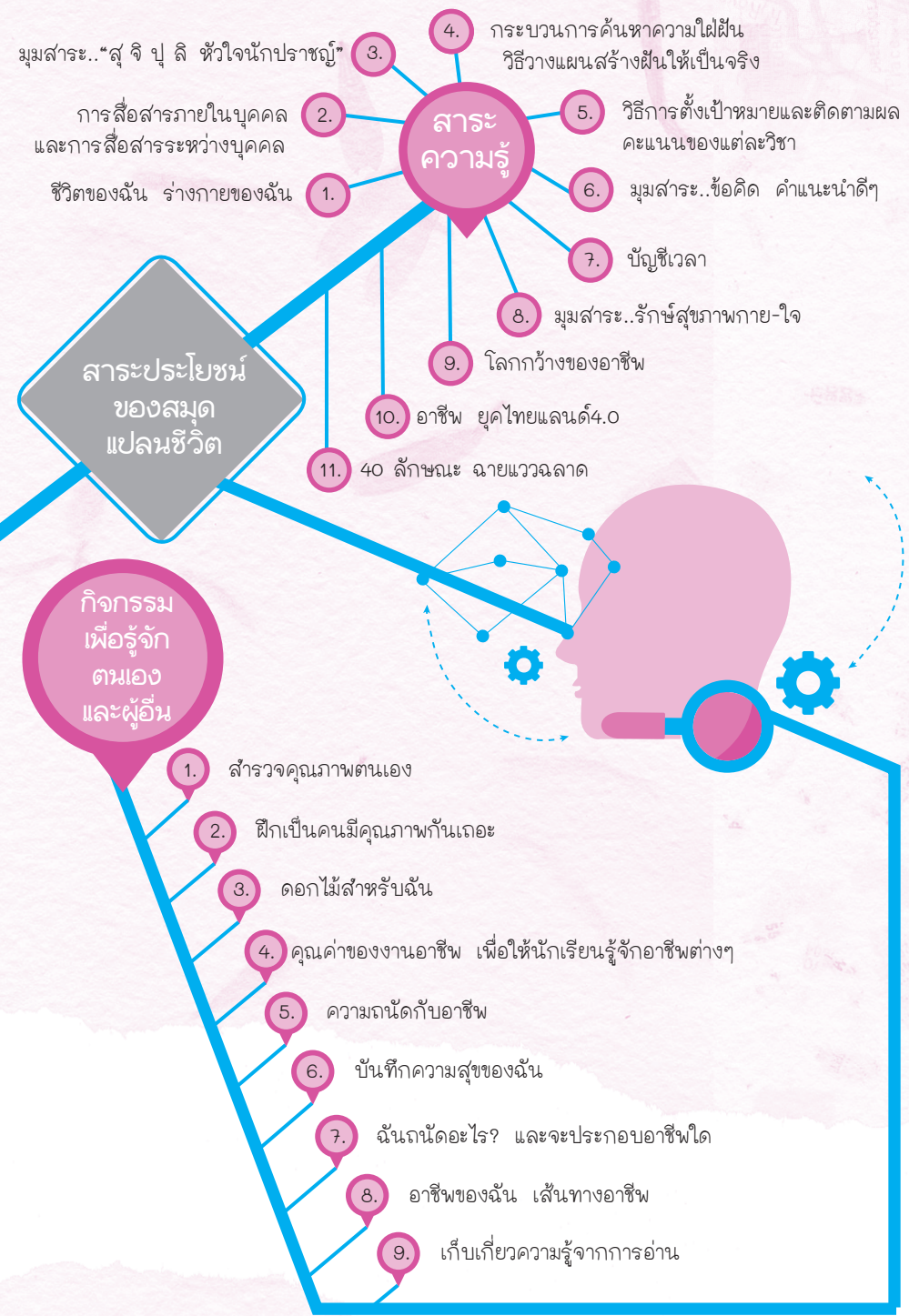
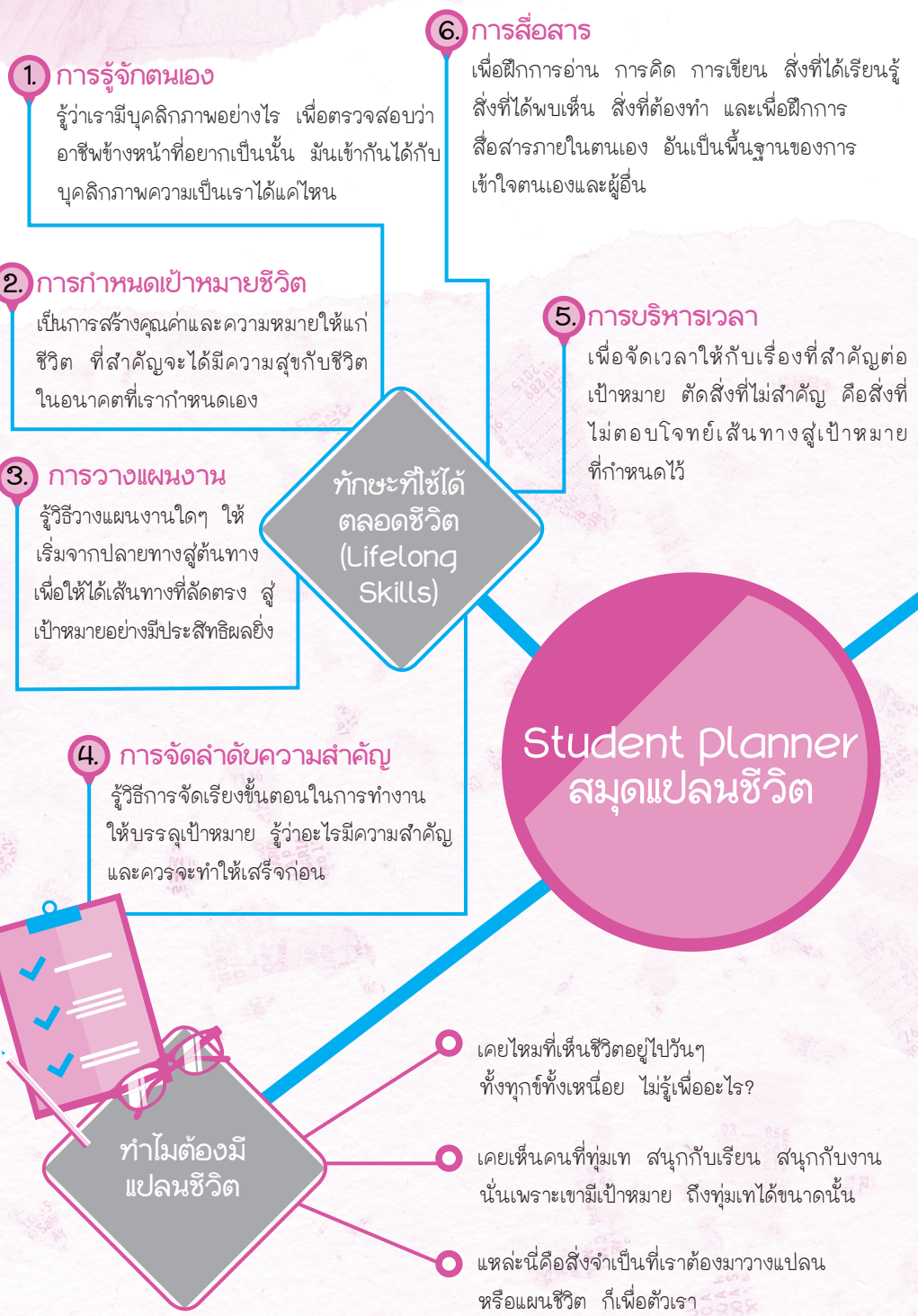
1) ตั้งชื่อสมุดบันทึก และนำสมุดบันทึกมาโรงเรียนทุกวัน

2) ดูเวลาที่อนุญาต และ "รู้" สมุดบันทึกนี้เสมือนเป็น "เพื่อน"

3) หมั่นจดบันทึกความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวที่พบเจอในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องราวเกี่ยวกับ "การเรียนรู้" ของเรา เช่น การนัดหมายล่วงหน้า หรือกิจกรรมในโรงเรียน

4) ฝึกตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ การบริหารเวลา และ "ค้นหา" ตัวเองจากการทำแบบฝึกหัดในเล่ม





ชีวิตของฉัน

ปฏิสนธิ

ด้วยพลังรักจากพ่อและแม่

กำเนิด

ด้วยพลังส่งเคราะห์จากหมอ พยาบาล และเจ้าหน้าที่จำนวนมาก

สะสมด้วยพลังรัก

จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เครื่องญาติ และผู้พบเห็น

ด้วยพลังเยาว์ของเด็ก

กลวิธีปลูกฝังสติปัญญาต่างๆนาๆ ได้เริ่มขึ้นที่โรงเรียนอนุบาล ฝึกฝนการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนๆ

ถูกฝึกฝนทักษะ

ผ่านการเล่นเกมส์ การเล่นกีฬา การปลูกผัก การทำกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานที่มั่นคงของชีวิต

ถูกแนะนำตักเตือน

ให้หลีกเลี่ยงภัย อันตรายที่จะก่อความทุกข์ พร้อมทั้งวิธีการผ่านอุปสรรคที่ขวางกั้นความสุข ความสำเร็จในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ

วิวัฒนาการกาย

ด้วยพลังเสียสละจากธรรมชาติ ในรูปของธาตุสี่ (ดิน น้ำ ลม ไฟ)

เติบโตเป็นวัยทารก

ด้วยพลังวิชาการอันทันสมัย เพื่อให้ การเติบโตเป็นเด็กที่สมบูรณ์ด้วยพลังชีวิต

แผ่พลังความน่ารัก

น่าทะนุถนอม ให้เป็นสมบัติของแผ่นดิน

ถูกกระตุ้นสติปัญญา

ผ่านการเรียนรู้ การทำกิจกรรม ต่างๆนาๆ เพื่อรากแก้วแห่งการ ตระหนักรู้ ความเป็นพลเมืองของ สภานิติชาติ คำสอน และพระมหากรุณาธิคุณ

ถูกพุ่มพื้การมณีนุญ

เพื่อให้รู้จักแสวงหาความสุข จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่ต้องสมาคมด้วย

ถูกเขี่ยด้วยความรักและความหวังดี

เพื่อให้เลือกวิถีที่สอดคล้องกับการเจริญเติบโต

ขณะที่ทะยานขึ้นในกระบวนการเติบโตเพื่อเป็นมนุษย์ที่พร้อมทำงาน ฉันจึงตระหนักรู้ว่า

ชีวิตของฉัน คือ ประติมากรรมของความรัก ความเมตตา ความกรุณา ความยินดี ร่าเริง ร้องไห้ การลุกขึ้นยืนใหม่ ความแกร่ง คล่องด้วยทักษะต่างๆ ที่แฝงฝังอยู่ในองคาพยพของความเป็นมนุษย์

ชีวิตของฉัน คือ ที่รวมของพลังบุญ บาปมี ที่ถูกแต่งแต้ม ตกแต่ง ด้วยคำนิยม กติกา จารีต ประเพณี ความเชื่อ ต่างๆ นานา นับไม่ถ้วน

ชีวิตของฉัน คือ สิ่งมหัศจรรย์ชิ้นหนึ่งที่ประดับอยู่บนผิวโลกนี้

ร่างกายของฉัน

จิต

ด้วยพลังของศีลห้าที่รักษาไว้ดีแล้วจาก ชาติปางก่อน

แข็งแรง

ด้วยพลังเมตตา ที่แข็งแกร่งขึ้นมา จากจิตของเพื่อนมนุษย์

รื่นรมย์

ด้วยความสุขเล็กๆ จากมือของฉัน ที่รดน้ำ พรวันดิน จากแปลงผัก ดอกไม้

ตื่นตา

จากการสามารถถอดรหัส ภาษากาย ภาษาสัญลักษณ์ ภาษาหนังสือ ได้ทีละเล็กทีละน้อย

ตื่นเต้น

ที่เข้าใจ เข้าถึง ความหมายต่างๆ ที่ถูกซ่อนไว้ในหนังสือและข้อความ และสมุดภาพทั้งหลายเหล่านั้น

ตื่นรัก

จากการโอบกอดอย่างอบอุ่น จากการมองด้วยความชื่นชม จากการได้รับความเอ็นดู หลากหลายมากมายในแต่ละวัยของชีวิต

เติบโต

ด้วยพลังอริยทรัพย์ที่พัฒนาสะสมไว้นาน ปฏิสันธินิฏฐาน (อริยทรัพย์ คือ อานาฬารมณ์ใช้ 7 อย่าง คือ ความเชื่อ ความอยู่เป็นปกติ ความสำนึกดี ความสำนึกชั่ว ความพร้อมเรียนรู้ ความพร้อมเสียสละ ความพร้อมที่จะก้าวไปด้วยปัญญา)

ร่าเริง

ด้วยอาหารจิตที่ฉันดูดซับ จากธรรมชาติรอบตัว

ตื่นใจ

กับการสามารถอ่าน พุด เขียน จากหนังสือชนิดต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาอื่นๆ

ตื่นรู้

ตื่นรู้ว่า นิ้วมือ นิ้วเท้า แขน ขา พร้อมถูกดัด ปรังให้เข้ากับร่างกาย เพื่อเลียนแบบท่าเต้น ทำร้องรำทำ ผ่อนคลาย แม้จะเลียนแบบสัตว์ โลกผู้นำรักก็ทำได้

ตื่นซึ้ง

ด้วยการสำนึกรู้ว่า ทั้งหมดทั้งสิ้นนี้เป็นผลรวม ของบุญบารมีที่ฉันถูกอบรมให้กระทำแต่สิ่งดีๆ สิ่งที่เป็นมงคล พร้อมรู้ซึ่งถึงอำนาจแห่งความเจริญ ต่างๆว่าเป็นผลงานของมนุษยชาติ ขอโลกสว่าง

ร่างกายของฉัน ได้รับการแต่งแต้ม ตกแต่งจากการประติมากรรม การเป็นมนุษย์ด้วยกฎธรรมชาติ มาเป็นร่างกายของฉันทั้งดงาม น่ารัก พร้อมแล้วที่จะก้าวไปทำแต่สิ่งดีๆ เพื่อตอบแทน ความรัก ความเมตตาที่เพื่อนมนุษย์มีต่อฉัน

โดย อาจารย์แม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์ จาก อาศรมมาตา

คนดีมีคุณภาพ

คนที่มีคุณภาพ หมายถึง คนเก่ง คนดี มีประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์
องค์ประกอบสำคัญของคนที่มีคุณภาพ

1. สติปัญญาดี ฉลาดในการคิด ฉลาดในการพูด
และฉลาดในการปฏิบัติ

2. สุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง เคลื่อนไหว คล่องแคล่วว่องไว ไม่เจ็บป่วย ไม่เป็นโรค
มีจิตใจเป็นสุข ร่าเริง มีน้ำใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีความรักในเพื่อนมนุษย์

3. สิ่งแวดล้อมที่ดีมีอิทธิพล ได้แก่
พ่อแม่ คอยเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูให้เจริญเติบโต เป็นคนมีคุณธรรม
ครู ให้ความรู้และอบรมสั่งสอนให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์
เพื่อน มีเพื่อนรักอย่างจริงใจพร้อมจะช่วยเหลือแนะนำให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์
กลุ่มคนที่เกี่ยวข้อง ส่วนมากมีความเข้าใจ ความปรารถนาดี มีความรัก มีความสามัคคี
มีความซื่อสัตย์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

กิจกรรมที่ 1 : มาสำรวจคุณภาพของตัวเองกันดีกว่า

1. ให้นักเรียนประเมินคุณภาพของตนเอง โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ ดังนี้

ข้อความ	4 ดีมาก	3 ดี	2 ปานกลาง	1 ปรับปรุง
1. ระดับผลการเรียนของฉัน				
2. ฉันมีร่างกายแข็งแรง				
3. ฉันได้รับคำชมเชยว่าเป็นผู้มีสติปัญญา				
4. ฉันปฏิบัติต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ อย่างมีสัมมาคารวะ				
5. ฉันให้ความช่วยเหลือคนทุกคนทันทีที่มีโอกาส				
6. ฉันพูดจาสุภาพต่อทุกคน				
7. เพื่อนของฉันส่วนมากปฏิบัติดีต่อฉัน				
8. สุขภาพจิตของฉัน				
9. ฉันมักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์				
10. ฉันมักจะทำอะไรด้วยตัวเองก่อนเสมอ				
คะแนน				
รวมคะแนน				

(คะแนนรวม 30-40 นักเรียนเป็นคนดีมีคุณภาพน่าชื่นชม, คะแนน 20-29 นักเรียนเป็นคนดี
มีคุณภาพพอใช้, คะแนนต่ำกว่า 20 นักเรียนต้องพัฒนาตัวเองให้เป็นคนดีมีคุณภาพมากขึ้น)

2. ให้นักเรียนเติมคำขยาย หน้า หรือ หลัง คำว่า **“เก่ง”** เช่น วาดรูปเก่ง เก่งคณิตศาสตร์ ฯลฯ
ตามสภาพที่เป็นจริงของนักเรียน

ฉันเป็นคนที่.....
.....
.....
.....
.....

3. ให้นักเรียนสำรวจตนเองและประเมินพฤติกรรมของตนเองที่คิดว่าควรปรับปรุงเพื่อให้เป็น
คนที่มีคุณภาพ

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุง	วิธีปรับปรุงและพัฒนา เพื่อให้เป็นคนที่มีคุณภาพ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

กิจกรรมที่ 2 : ฝึกเป็นคนที่มีคุณภาพกันเถอะ



1. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเป็นคนมีคุณภาพ 1 อย่าง นักเรียนจะเลือกปฏิบัติอะไร

เพราะ

(นักเรียนจะนำไปปฏิบัติจริงและติดตามผลด้วย)

2. ให้นักเรียนบอกสิ่ง que นักเรียนปฏิบัติแล้วเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม

สิ่งที่ปฏิบัติ

ประโยชน์ที่เกิด

ต่อตนเอง	ต่อครอบครัว	ต่อโรงเรียน	ต่อส่วนรวม



3. ให้นักเรียนเลือกแสดงท่าทางประกอบคำตอบของตน หลังจาก que ฟังครูอ่านข้อความเกี่ยวกับ “มารยาทที่น่ารัก” ที่ละข้อ (ครูอาจจะสุ่มเลือกให้แสดงข้อละ 1 – 2 คน)

เมื่อนักเรียนพบครูครั้งแรก นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนมาเข้าห้องเรียนช้ากว่าครูผู้สอน นักเรียนควรจะ

เพื่อนหยิบของส่งให้ นักเรียนจะ

ในขณะที่ครูกำลังสอน นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนเดินชนกับเพื่อนที่มุมตึก นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนเป็นผู้รับโทรศัพท์ นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนคุยกับเพื่อน นักเรียนจะ

มีผู้ que นักเรียนเคยรู้จักมาเยี่ยมที่บ้าน นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนเดินผ่านผู้ใหญ่ นักเรียนจะ

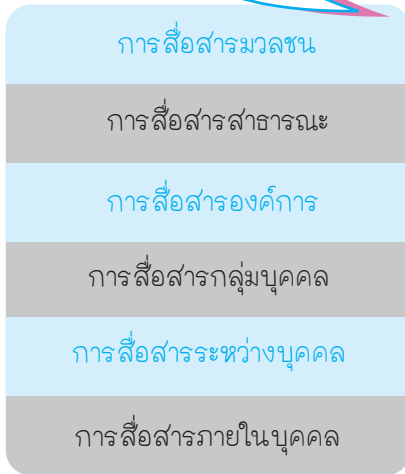
เมื่อนักเรียนออกนอกบ้าน นักเรียนจะ

การสื่อสารภายในบุคคล

ระดับของการสื่อสาร
จำแนกออกเป็น

6

ระดับ



Intrapersonal communication

ในภาษาไทยมีนักวิชาการกำหนดคำไว้หลากหลาย เช่น

- การสื่อสารภายในบุคคล
- การสื่อสารภายในตนเอง
- การสื่อสารระดับภายในใจ

การสื่อสารภายในบุคคล

เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในกระบวนการคิดของบุคคลหนึ่งๆ โดยการสร้างสาร เรียบเรียง และจัดระบบสารภายในตัวเอง ซึ่งเป็นการคิดภายในตัวบุคคลเท่านั้น หรือเป็นการเตรียมสารสำหรับส่งไปยังผู้อื่นก็ได้

(วรวิณี รักดีบุรุษ, 2552)

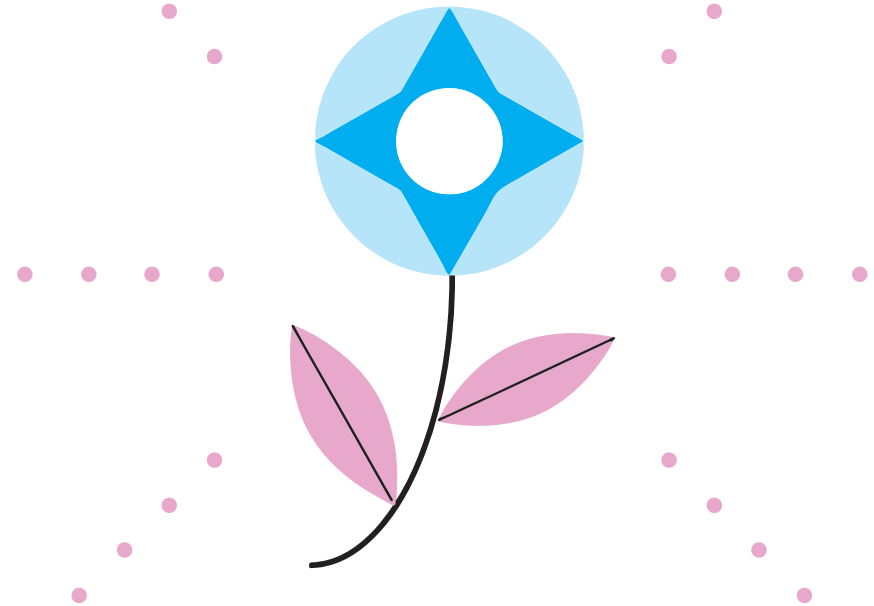
การสื่อสารภายในบุคคล

เป็นการสื่อสารที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารเป็นคนๆ เดียวกัน ตัวอย่างเช่น การขบคิด การทบทวนไตร่ตรอง การทำสมาธิ การเขียนไดอารี่ การพูดกับตนเอง การลงมือทำงานศิลปะ ฯลฯ

(กาญจนา แก้วเทพ, 2549)

การสื่อสารภายในบุคคล มีแต่ “สื่อบุคคล (personal media)” เท่านั้นที่สามารถทำได้

ดอกไม้สำหรับฉัน



สิ่งที่ฉันและเพื่อนคิดเหมือนกัน

1.

2.

3.

4.

5.



การสื่อสาร ระหว่างบุคคล

คือ การแลกเปลี่ยนเชิงสัญลักษณ์ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 ฝ่าย (dyadic) ที่มีความเกี่ยวข้องกันในระดับใดระดับหนึ่ง (Devito, 2007)

องค์ประกอบ

ที่มีผลต่อการสร้างความสัมพันธ์

องค์ประกอบภายในบุคคล (Internal Factor)

- การรับรู้ตนเอง
- การรับรู้ผู้อื่น
- บุคลิกนิสัย ฯลฯ

องค์ประกอบด้านผู้รับสาร (Audience Factor)

- ลักษณะทางประชากร
- ลักษณะทางจิตวิทยา
- ความสามารถ ฯลฯ

องค์ประกอบภายนอก (External Factor)

- โครงสร้างสังคม
- รูปแบบความสัมพันธ์

ระดับความสัมพันธ์ ในการสื่อสาร ระหว่างบุคคล

6 ระดับ



high-intimate

high-intimate

high-intimate

high-intimate

high-intimate

high-intimate

high-intimate

high-intimate

Best Friend

Close Friend

เพื่อน

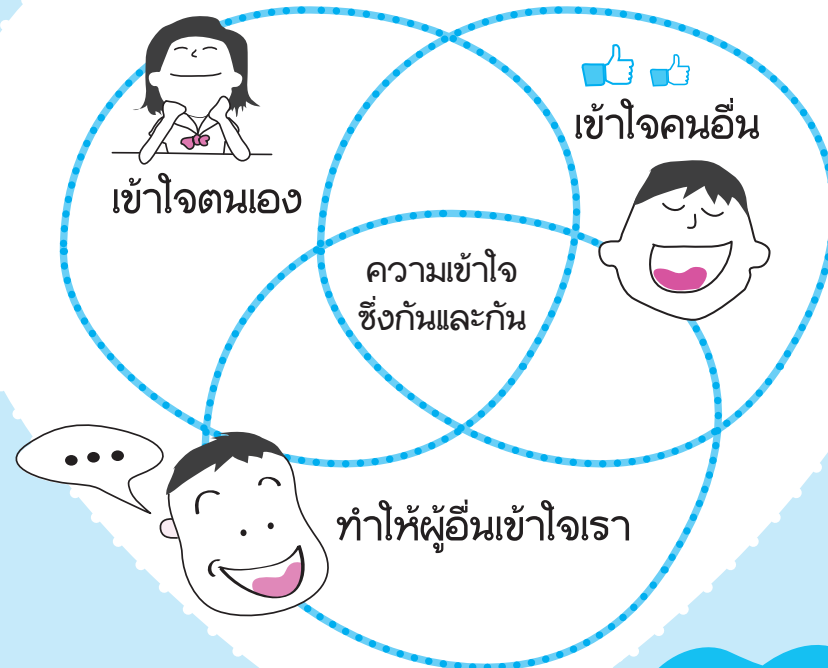
เพื่อนทั่วไป

คนคุ้นเคย

คนแปลกหน้า

high-intimate

หัวใจสำคัญและประสิทธิภาพ ของการสื่อสารระหว่างบุคคล



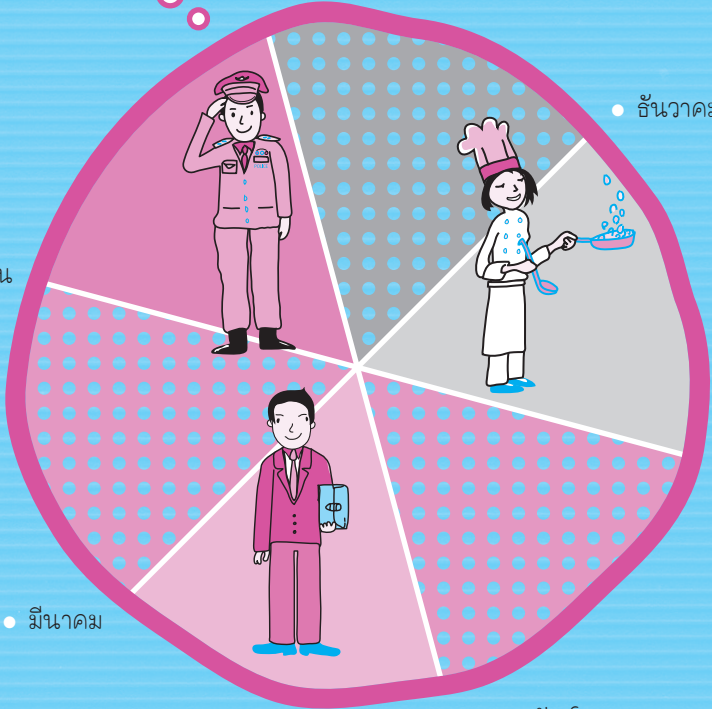
* การรู้จักตนเอง
มีผลต่อวิธีการที่เรา
สื่อสารกับคนอื่น



ความสำคัญของการศึกษาการสื่อสาร ระหว่างบุคคล

- การรู้จักตนเอง
- การตอบสนองความต้องการพื้นฐาน
- การสื่อสารเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์
- สุขภาวะ
- การต่อยอดองค์ความรู้

ปฏิทินการศึกษาภาคปลาย



ตารางเรียนภาคเรียนที่ ๒

วันเปิดภาคเรียน _____ วันสัปดาห์กลางภาค _____

วันสอบปลายภาค วันปิดภาคเรียน

อื่นๆ

[illegible]

→ สุ จิ ปุ ลิ หัวใจนักปราชญ์

- สุ คือ สุดๆ ต้องเรียนรู้จากการฟัง
- จิ คือ จินตนา ต้องคิด นึก รู้
- ปุ คือ ปุจฉา ต้องตั้งคำถามที่ควรถาม
- ลิ คือ ลิขิต เขียนบันทึกเป็นสัญลักษณ์หรือข้อความ

หลักสี่ประการนี้ เรียกว่า **หลักเรียนเก่ง**



เป้าหมายรายวิชา



วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ

วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

เป้าหมายรายวิชา

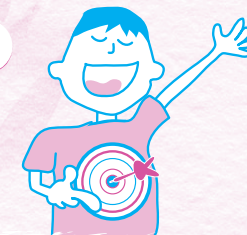


วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ



วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

- ฟังเป็นผู้ฟังที่ดี นั่ง ฟัง จับประเด็นของการพูดได้
จับประเด็น น้อมสู่ปรากฏการณ์จริง ตั้งคำถามที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ฟัง
จดบันทึกสรุปสาระให้ชัดเจน

→ **สุ. คือ สุดๆ** การฝึกฝนจากการฟัง เพื่อการเรียนรู้ เพื่อให้เข้าใจ
เข้าถึงประเด็นที่กำลังเรียน



เป้าหมายรายวิชา



วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ

วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

เป้าหมายรายวิชา

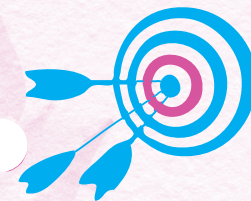


วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ



วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

→ > ตั้งใจฟังจะต้องมีสติ มีกลยุทธ์ในการฟัง โดยต้องมีแนวความคิดพื้นฐาน
พร้อมที่จะเข้าถึงสาระของความรู้

สิ่งที่ควรเรียนรู้เพื่อเพิ่มทักษะการฟังคือ

๑. ฟังสติขณะฟัง หรือฟังด้วยสติ ๒. จดจ่อประเด็นที่ฟัง ๓. จดบันทึกประเด็นที่จับได้

➔ จ. คือ จินตนา หมายถึง จินตนาการ ให้คิดติดตามเรื่องที่ครูสอนโดย

- รู้จักคิดวิเคราะห์ จับประเด็นความหมายสิ่งที่ควรรู้
- สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยฝึกการจำแนกหมวดหมู่เรื่องราวต่างๆ
- ในหัวข้อที่เรียนรู้ ให้ลองคิดเปรียบเทียบกับความหลากหลาย
คิดอย่างสร้างสรรค์ด้วยตนเอง

เป้าหมายรายวิชา



วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ



วันที่

ภาระงาน / สัปดาห์

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

เป้าหมายรายวิชา

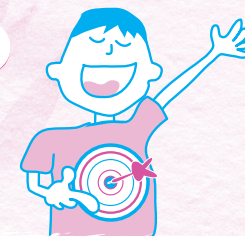


วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ



วันที่

ภาระงาน / สัปดาห์

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

➔ ป. คือ ปุจฉา การซักถาม

- ให้ถามทันทีหรือถามในช่วงเวลาที่ครูเปิดโอกาสให้
- การซักถามยังช่วยให้เราได้ทบทวนสิ่งที่ได้ฟังมา ว่าฟังแล้วเข้าใจถูกต้องตามสาระหรือไม่
- การซักถาม ยังเป็นตัวช่วยสรุปสร้างองค์ความรู้ เพื่อความกระจ่างยิ่งขึ้น

- ➔ **ล.** คือ **ลธิษิต** เขียนบันทึกเป็นสัญลักษณ์หรือข้อความ
- > จดเฉพาะประเด็นหรือใจความสำคัญเท่านั้น
 - > ใช้เครื่องหมาย ดัวย้อย ที่เรารู้ความหมายดี มาช่วยการจดบันทึกให้เร็วขึ้น
 - > ควรใช้ภาษาของตนเอง
 - > กลับไปทบทวน แยกให้เป็นระบบ หรือ จัดหมวดหมู่ หรือ รวบรวมประเด็น

เป้าหมายรายวิชา



วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ



วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

เป้าหมายรายวิชา



วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ



วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

➔ เทคนิคการจดบันทึก เมื่อฟังครูสอน

- > แยกรายการเป็นหมวดหมู่ เป็นข้อๆ
- > วาดเป็นภาพ
- > เขียนเป็นผัง โครงสร้าง
- > หาคำที่กินใจเป็นตัวช่วยจำ โดยไม่ต้องจดเป็นข้อความยาวๆ

- การเขียนบันทึกประจำวันเป็นการฝึกใช้สมองส่วนความจำ และจะเขียนมาก...ถ้าเราจดบันทึกข้อมูลสำคัญ และความคิดที่สร้างสรรค์ เพราะบันทึกจะช่วยเตือนให้เราพัฒนาความคิดนั้นให้เป็นความจริงได้



เป้าหมายรายวิชา



วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ

วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

เป้าหมายรายวิชา

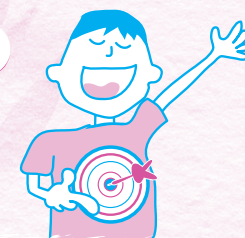


วิชาเรียน

ครูผู้สอน

เป้าหมาย

คะแนนที่ต้องการ



วันที่

ภาระงาน / สอบ

คะแนนที่ได้ / คะแนนเต็ม

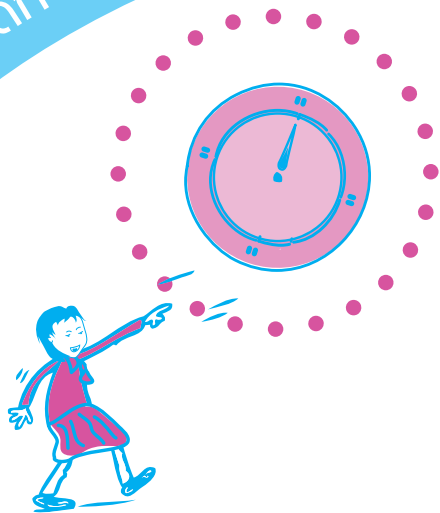
สรุปคะแนนที่ได้

หมายเหตุ

ข้อเตือนใจ

- จะอ่านให้มีประสิทธิภาพอย่างไร ?
 วิธีที่ดีที่สุดคือ “อ่านเมื่ออยากอ่าน” และ
 “อ่านด้วยการจับใจความว่ามีลักษณะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความรู้
 ใด อย่างไร โดยเฉพาะเนื้อหาต้องสอดคล้อง ต้องตามหลักภาษา”

จัดการเวลาให้มีค่าด้วยการทำ--บัญชีเวลา--



เชื่อว่านักเรียนทุกคนล้วนมีเป้าหมายที่จะเรียนให้ดี
สิ่งสำคัญอีกอันหนึ่งที่เราต้องคำนึงถึงคือ

การจัดการเวลา

เวลาคือชีวิต ไม่มีวันย้อนกลับ ไม่มีอะไรทดแทนได้
การปล่อยให้เวลาเสียไปเปล่าๆ เท่ากับเป็นการปล่อย
ให้ชีวิตเสียไปเปล่า

เราสามารถควบคุมชีวิตตัวเอง ได้ผ่านการควบคุมเวลา

การจัดสรรเวลาได้ เราต้องรู่ว่าจะใช้เวลาทำอะไรบ้าง

- ลองเริ่มด้วยการทำ “บัญชีเวลา” ด้วยการบันทึกการใช้เวลาของเรา
แต่ละวัน แต่ละสัปดาห์ แต่ละเดือน
- ลองวิเคราะห์ดูว่า เราใช้เวลาให้มีค่ามากน้อยเพียงใด ช่วงใดทำให้เกิดคุณค่า
ตรงกับเป้าหมายของชีวิต อะไรที่เราควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ พอดีจะจัดเวลาให้ได้หรือไม่
แล้วลองขยับปรับเวลาให้เหมาะสม
- ลองดูว่า เวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรม เราใช้เวลามากหรือน้อยไป หากทางปรับให้ดี
และเหมาะสมขึ้น

“รากฐานของดีก็คืออิฐ รากฐานของชีวิตคือการศึกษา ”

สิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตเราในวันนี้คือ การเรียน การเฝ้าหาความรู้
เพื่อนาคตที่ดีในวันข้างหน้า

จงใช้เวลาที่มีอยู่เพื่อสร้างรากฐานของชีวิต

บัญชีเวลา : เพื่อบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน



พฤศจิกายน								ธันวาคม							
	เรียนในชั้นเรียน / เรียนออนไลน์	ทำการบ้าน ค้นคว้า อ่านบทเรียน	อ่านหนังสืออื่น	ทำประโยชน์ / ช่วยงานบ้าน	นันทนาการ / เล่นมือถือ, คอมฯ	กิจวัตรส่วนตัว / ออกกำลังกาย	นอนหลับ พักผ่อน	รวม 24 ชั่วโมง	เรียนในชั้นเรียน / เรียนออนไลน์	ทำการบ้าน ค้นคว้า อ่านบทเรียน	อ่านหนังสืออื่น	ทำประโยชน์ / ช่วยงานบ้าน	นันทนาการ / เล่นมือถือ คอมฯ	กิจวัตรส่วนตัว / ออกกำลังกาย	นอนหลับ พักผ่อน
1								24							
2								24							
3								24							
4								24							
5								24							
6								24							
7								24							
8								24							
9								24							
10								24							
11								24							
12								24							
13								24							
14								24							
15								24							
16								24							
17								24							
18								24							
19								24							
20								24							
21								24							
22								24							
23								24							
24								24							
25								24							
26								24							
27								24							
28								24							
29								24							
30								24							
31								24							

บัญชีเวลา : เพื่อบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน



มกราคม

กุมภาพันธ์

	เรียนในชั้นเรียน /เรียนออนไลน์	ทำที่บ้าน ค้นคว้า อ่านบทเรียน	อ่านหนังสืออื่น	ทำประโยชน์ / ช่วยงานบ้าน	นัดพบทาง การ / เล่นมือถือ คอมฯ	กิจวัตรส่วนตัว / ออกกำลังกาย	นอนหลับ พักผ่อน	รวม 24 ชั่วโมง	เรียนในชั้นเรียน /เรียนออนไลน์	ทำที่บ้าน ค้นคว้า อ่านบทเรียน	อ่านหนังสืออื่น	ทำประโยชน์ / ช่วยงานบ้าน	นัดพบทาง การ / เล่นมือถือ คอมฯ	กิจวัตรส่วนตัว / ออกกำลังกาย	นอนหลับ พักผ่อน	
1								24								
2								24								
3								24								
4								24								
5								24								
6								24								
7								24								
8								24								
9								24								
10								24								
11								24								
12								24								
13								24								
14								24								
15								24								
16								24								
17								24								
18								24								
19								24								
20								24								
21								24								
22								24								
23								24								
24								24								
25								24								
26								24								
27								24								
28								24								
29								24								
30								24								
31								24								

บัญชีเวลา : เพื่อบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน



มีนาคม

เมษายน

	เรียนในชั้นเรียน /เรียนออนไลน์	ทำที่บ้าน ค้นคว้า อ่านบทเรียน	อ่านหนังสืออื่น	ทำประโยชน์ / ช่วยงานบ้าน	นัดพบทาง การ / เล่นมือถือ คอมฯ	กิจวัตรส่วนตัว / ออกกำลังกาย	นอนหลับ พักผ่อน	รวม 24 ชั่วโมง	เรียนในชั้นเรียน /เรียนออนไลน์	ทำที่บ้าน ค้นคว้า อ่านบทเรียน	อ่านหนังสืออื่น	ทำประโยชน์ / ช่วยงานบ้าน	นัดพบทาง การ / เล่นมือถือ คอมฯ	กิจวัตรส่วนตัว / ออกกำลังกาย	นอนหลับ พักผ่อน	
1								24								
2								24								
3								24								
4								24								
5								24								
6								24								
7								24								
8								24								
9								24								
10								24								
11								24								
12								24								
13								24								
14								24								
15								24								
16								24								
17								24								
18								24								
19								24								
20								24								
21								24								
22								24								
23								24								
24								24								
25								24								
26								24								
27								24								
28								24								
29								24								
30								24								
31								24								

กระบวนการ ค้นหาความฝัน

รู้จักว่าเราคือใคร แล้วค้นหาอาชีพที่เป็นเรา

เนื่องจากในแต่ละบุคคลิกภาพที่แต่ละคนทดสอบได้นั้น อาจเหมาะสมกับงานได้หลายอาชีพ ดังนั้นนักเรียนจึงควรทำการค้นหาความฝันของตนเอง ซึ่งอาจลองหาด้วยวิธีการดังนี้คือ หาสถานที่เงียบๆ นั่งคนเดียว มีความสงบสบายใจ มีกระดาษปากกา และทำตามขั้นตอน 1-6 ลงมือเขียนบันทึกเก็บข้อมูล วางแผน สร้างอนาคตด้วยตัวของเราเองนะ



1. **ท่องเนื้อหาตำราเรียนภาษาอังกฤษฟรีจาก website ต่างๆ ดู YouTube**

เมื่อความฝันที่เราวาดไว้ เกิดจากแรงจูงใจที่เราปรารถนาต้องการเห็น หรืออยากให้ เป็น ด้วยเรามีความเชื่อว่า "ชีวิตฉัน ฉันเป็นผู้กำหนด" เราจึงไม่มีข้ออ้างใดๆที่จะไปโทษใครว่า "ฉันไม่ได้ต้องการสิ่งนั้น มันคือเรื่องที่ผมแม่กำหนดให้" หรือ "ฉันไม่รู้ ฉันเพียงเลือกทำตามที่คุณบอก"

ด้วยความชัดเจนในเป้าหมายชีวิต ในสิ่งที่เลือกและต้องการเห็น ต้องการให้เป็น เราจึงต้องลงมือปฏิบัติเพื่อให้ฝันนั้นเป็นจริง วิธีการคิดวางแผนที่ถูกต้องคือการคิดย้อนถอยจากเป้าหมายภาพสุดท้ายที่ต้องการเห็นในอนาคต (4) แล้วจินตนาการนึกคิดว่าภาพก่อนหน้านั้นเราต้องทำอะไร (3) มันจึงจะไปถึงเป้า (4) ได้ คิดถอยกลับมาเรื่อยๆ จนสู่สภาพปัจจุบันที่เราเป็นอยู่ เมื่อวางแผนนี้เสร็จเราก็เริ่มต้น 1, 2, 3, ถึง 4 เป็นอันสำเร็จได้ตามที่ต้องการ !!



4. **เอาจำนวนออก**
3. **ดู 2-3 รอบ และพูดตามประโยคง่ายๆ**
2. **เสียงในฟิล์ม มีบรรยายไทย**
1. **ดูพากย์ไทย เพื่อเข้าใจเรื่อง**

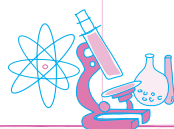
○ พฤศจิกายน | November

เป้าหมายประจำเดือน >

งานที่ต้องทำ >

กำหนดส่ง >

จันทร์/Mon	อังคาร/Tue	พุธ/Wed	พฤหัสบดี/Thur	ศุกร์/Fri	เสาร์/Sat	อาทิตย์/Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

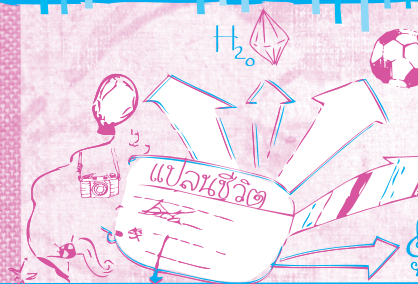
.....

.....

.....



“บันทึกการอ่าน”

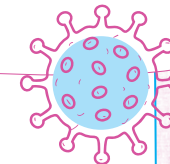


มุมสาระเพื่อสุขภาพกาย-ใจ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

เป็นโรคติดต่ออันตราย ที่ระบาดจากคนสู่คน ติดต่อดังนี้
การรับละอองฝอยที่มีเชื้อโรคซึ่งเกิดจากการ ไอ จาม หรือพูด รวมถึงการสัมผัส
ละอองฝอย แล้วนำเข้าสู่อวัยวะผ่านทางจมูก

ปาก และตา และมีผลต่ออวัยวะในระบบ เช่น
ทางเดินหายใจ ปอด ทางเดินอาหาร หัวใจ
และระบบประสาท

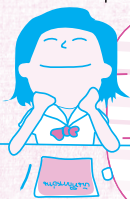


จันทร์/Mon	อังคาร/Tue	พุธ/Wed	พฤหัสบดี/Thur
1	2	3	4
ศุกร์/Fri	เสาร์/Sat	อาทิตย์/Sun	📌 หมายเหตุ : 📌 เป้าหมาย :
5	6	7	

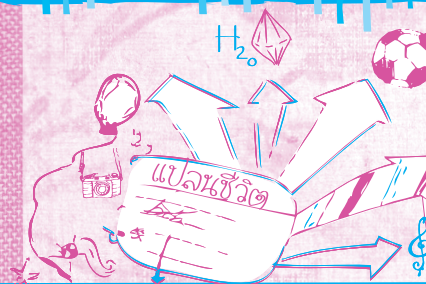
เราแข็งแรงขึ้นเมื่อรับฟัง และฉลาดขึ้นเมื่อแบ่งปัน

จิตอาสา

○ พฤศจิกายน | November



“บันทึกการอ่าน”



โรคโควิด-19 อาการที่แสดงก็มีหลายอย่าง เช่น

- มีไข้ตัวร้อน
- ไอแห้งๆ
- เจ็บคอ
- มีเสมหะ
- หอบเหนื่อย หายใจลำบาก
- การรับกลิ่นผิดปกติ

และมีอาการเล็กน้อยอื่นๆ เช่น ปวดหัว เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย คัดจมูก หอมเสีย ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม มีคนจำนวนหนึ่งที่ติดเชื้อแต่ไม่แสดงอาการผิดปกติ



จันทร์/Mon

8

อังคาร/Tue

9

พุธ/Wed

10

พฤหัสบดี/Thur

11



ศุกร์/Fri

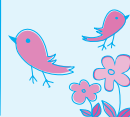
12

เสาร์/Sat

13

อาทิตย์/Sun

14



📌 หมายเหตุ :

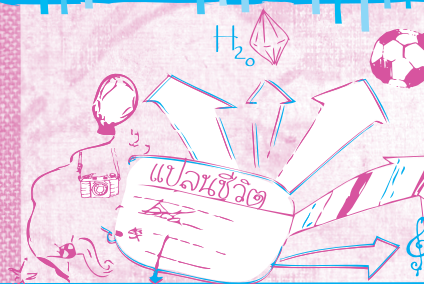
📌 เป้าหมาย :

สิ่งดีงามใด ๆ ที่เราสร้าง ทำยที่สุดสิ่งนั้นก็จะมาสร้างเรา

จิตอาสา



“บันทึกการอ่าน”



สถานการณ์ โควิด-19 ทั่วโลก

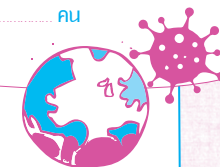
ณ วันที่

ผู้ป่วยยืนยัน สะสม คน

รักษาหายแล้ว คน

รักษาอยู่ คน

เสียชีวิต คน



จันทร์/Mon

15

อังคาร/Tue

16

พุธ/Wed

17

พฤหัสบดี/Thur

18

ศุกร์/Fri

19

เสาร์/Sat

20

อาทิตย์/Sun

21



📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

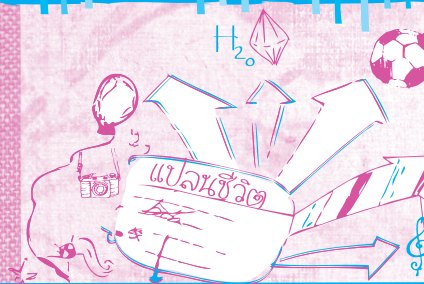
เราทำดีต่อผู้อื่น แต่อย่าคาดหวังว่าผู้อื่นจะต้องทำดีต่อเรา

จิตอาสา

○ พฤศจิกายน | November



“บันทึกการอ่าน”



สถานการณ์ โควิด-19 ในประเทศไทย

ณ วันที่

ผู้ป่วยยืนยัน สะสม คน

รักษาหายแล้ว คน

รักษาอยู่ คน

เสียชีวิต คน



จันทร์/Mon

22



อังคาร/Tue

23

พุธ/Wed

24

พฤหัสบดี/Thur

25

ศุกร์/Fri

26



เสาร์/Sat

27

อาทิตย์/Sun

28

จันทร์/Mon

29

อังคาร/Tue

30

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

ชีวิตนี้ ไม่มีคำว่าสายเกินไป สำหรับการเริ่มต้นสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง

จิตอาสา



[บันทึก]



[บันทึก]



คุณค่าของงานอาชีพ

รู้จักอาชีพ

การเรียนรู้ข้อมูลอาชีพสุจริตของบุคคลในสังคมเป็นการเปิดโลกทัศน์ทางอาชีพ
ให้แก่นักเรียนและเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของการประกอบอาชีพสุจริตในอนาคต

1. ให้นักเรียนเขียนชื่ออาชีพที่รู้จักให้ได้มากที่สุดในช่วงต่อไปนี้

2. จงเติม ชื่อ อาชีพ สถานที่ประกอบอาชีพ และลักษณะงานอาชีพให้ครบทุกข้อ

อาชีพ	สถานประกอบการ	ลักษณะงาน
ตัวอย่าง ครู	โรงเรียน	สอนหนังสือ
1.	โรงพยาบาล	ตรวจ รักษา ส่งยา
2.	บนเครื่องบิน	บริการ
3.	ห้องทดลอง	ค้นคว้าหาสิ่งใหม่ๆ
4. วิศวกร		
5. สถาปนิก		
6. นักธุรกิจ		
7. ชาวไร่		
8.		ร้องเพลง
9. ตำรวจ		
10.	ศาล	พิจารณา คัดสิน

3. ให้นักเรียนร่วมกันนำเสนอผลการสัมภาษณ์บุคคลที่นักเรียนรู้จักคุ้นเคยเกี่ยวกับอาชีพและงาน

ผู้ถูกสัมภาษณ์
เกี่ยวข้องกับนักเรียนเป็น
ลักษณะงานอาชีพ คือ

คุณลักษณะสำคัญของผู้ประกอบการอาชีพนี้ คือ

สิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์

4. จงจับคู่ อาชีพ และคุณลักษณะของบุคคลที่จะประกอบอาชีพให้ตรงกันโดยนำอักษร
มาใส่หน้าหมายเลข

	อาชีพ	คุณลักษณะของบุคคลที่จะประกอบอาชีพ
.....	1. ทหาร	ก. ซื่อสัตย์ ขอบใจ
.....	2. ผู้ขายประกัน	ข. ซื่อสัตย์ ขอบใจ อดทน อดกลั้น มีเหตุผล
.....	3. นักบัญชี	ค. อดทนและยินดีช่วยเหลือบริการ
.....	4. นักการเมือง	ง. ซื่อสัตย์ เลข ละเอียดรอบคอบ
.....	5. นักเขียน	จ. ข่างพูด ขักจูงโฆษณา
.....	6. นักบิน	ฉ. ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่สวยๆ งามๆ
.....	7. เกษตรกร	ช. เมตตา ชอบช่วยเหลือสัตว์
.....	8. นักออกแบบเครื่องแต่งกาย	ซ. ชอบแสดงออก ฉลาด ฉับไว สร้างสรรค์
.....	9. สัตวแพทย์	ณ. ทำงานกลางแจ้ง เพาะปลูก เลี้ยงสัตว์
.....	10. พิธีกร	ญ. กล้าตัดสินใจ รอบคอบ รับผิดชอบสูง

○ ธันวาคม | December

เป้าหมายประจำเดือน >>

งานที่ต้องทำ >>

กำหนดส่ง >>

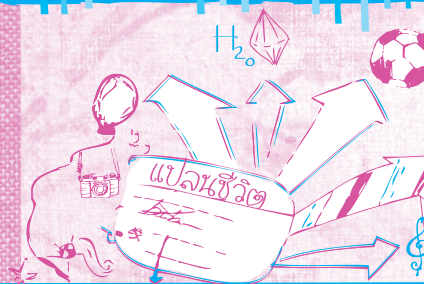
จันทร์/Mon	อังคาร/Tue	พุธ/Wed	พฤหัสบดี/Thur	ศุกร์/Fri	เสาร์/Sat	อาทิตย์/Sun
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ธันวาคม | December



“บันทึกการอ่าน”



การป้องกันโรคโควิด-19 ที่ดีที่สุด คือ

ล้าง มือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ หรือ แอลกอฮอล์ล้างมือ

เลี่ยง การติดโรค เช่น เลี่ยงสัมผัสกับผู้ที่มีอาการหวัด, เลี่ยงสถานที่แออัด (หรือให้สวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า)

ลด การแพร่กระจายโรค เช่น ลดกิจกรรมร่วมกันของคนหมู่มาก ให้วันละห่าง physical distancing, ปล่อยให้หยุดเรียน/หยุดงาน และการไปในสถานที่สาธารณะ ควรใส่หน้ากากอนามัย เพื่อประโยชน์ในการติดตามข้อมูลและกักโรค



จันทร์/Mon



อังคาร/Tue



พุธ/Wed

1

พฤหัสบดี/Thur

2

ศุกร์/Fri

3

เสาร์/Sat

4

อาทิตย์/Sun

5

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

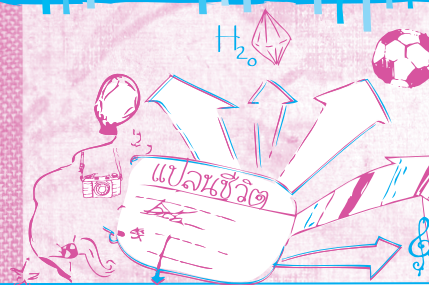
ผู้ที่มีเกียรติ คือ ผู้ที่ให้เกียรติผู้อื่น

จิตอาสา

○ ธันวาคม | December



“บันทึกการอ่าน”



การล้างมือ..การป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคที่มีประสิทธิภาพ

ควรล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่กับน้ำ ให้สะอาด ทุกซอก ทุกมุม อย่างน้อยเป็นเวลา 20 วินาที แล้วใช้ผ้าสะอาดหรือกระดาษทิชชูเช็ดให้แห้ง หรือ ใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70% ถูมือให้สะอาดอย่างน้อยเป็นเวลา 20 วินาที ไม่ต้องใช้น้ำชำระล้าง ไม่ต้องเช็ดออก เพียงแต่ต้องรอให้แห้งก่อน



จันทร์/Mon

6

อังคาร/Tue

7

พุธ/Wed

8

พฤหัสบดี/Thur

9

ศุกร์/Fri

10

เสาร์/Sat

11



อาทิตย์/Sun

12

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็ก ๆ ที่พอทำได้ในด้านดี ๆ

จิตอาสา

○ ธันวาคม | December



“บ้านที่กการอ่าน”

จันทร์/Mon

13

อังคาร/Tue

14



ศุกร์/Fri

17

เสาร์/Sat

18

พุธ/Wed

15

อาทิตย์/Sun

19

การสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

ควรให้ด้านสีส้มออกด้านนอกเสมอ คุณก็ปิดจมูก ปาก คาง คล้องหู
ยับยั้งให้พอดีกับใบหน้า กดลวดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก
ให้เปลี่ยนทุกวันและทิ้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด
เพื่อป้องกันการติดเชื้อทั้งจากตนเองและผู้อื่น

หากใช้น้ำจากฟ้าให้เปลี่ยนใหม่ทุกวัน



พฤษภาคม/Thur

16

 **น้อดหมาย :**

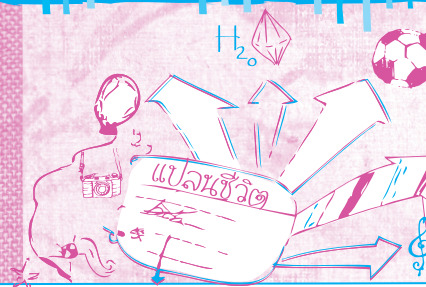
 เป้าหมาย :

สุขจากการให้ เกิดขึ้นทันทีแม้ไม่มีใครเห็น

จิตอาสา



“บันทึกการอ่าน”



การไอ จาม ที่ถูกวิธี

ควรหากระดาษชำระ หรือทิชชู มาปิดปาก ถ้าไม่มี ควรไอ จามใส่ข้อศอก โดยยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเองฟุ้งตรงข้าม และยกมุมข้อศอก ปิดปากและจมูกตนเองก่อนจาม หลังจากนั้น ควรรับล้างมือให้สะอาด ด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ

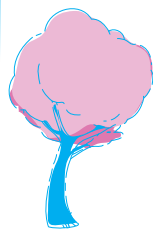


จันทร์/Mon

20

อังคาร/Tue

21



พุธ/Wed

22

พฤหัสบดี/Thur

23

ศุกร์/Fri

24

เสาร์/Sat

25



อาทิตย์/Sun

26

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :



“บันทึกการอ่าน”

จันทร์/Mon

27

อังคาร/Tue

28

พุธ/Wed

29

พฤหัสบดี/Thur

30

ศุกร์/Fri

31

เสาร์/Sat

อาทิตย์/Sun

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :



หาความรู้เพิ่มเติมที่
“สู้! โควิด-19 ไปด้วยกัน... คู่มือดูแลตัวเองสำหรับประชาชน”
โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ



[บันทึก]



[บันทึก]



ขอความร่วมมือ...ทำแบบสำรวจการวางแผนและการใช้สมุดแปลงชีวิต
ที่ Google Forms โดยการสแกน QR Code



ความถนัดกับอาชีพ

ความถนัด หมายถึง ความสามารถที่จะทำงานได้คล่องแคล่วรวดเร็ว ในเวลาจำกัด และมีผลสำเร็จสูง เช่น เขียนหนังสือมือขวา ร้องเพลงไพเราะ เล่นดนตรีเก่ง ฯลฯ

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ หรือการทำงานในปัจจุบันนี้ส่วนมากเป็นผู้ที่มีโอกาส ได้ปฏิบัติงานตรงกับความสามารถและความถนัดของตนและทั้งรู้จักปรับตัวได้ดี ในงานนั้นๆ แต่ก่อนจะถึงจุดนั้น นักเรียนควรพิจารณาความสามารถและความถนัดของตนเองในเรื่องต่างๆ เช่น

ถนัดด้านภาษา วรรณคดี หรือการใช้ภาษา

นักเรียนอาจเลือกเรียนในคณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะโบราณคดี เพื่อจะได้ไปประกอบอาชีพเป็น ครู นักเขียน นักประชาสัมพันธ์ นักคิด ซึ่งต้องใช้ความรู้ทางภาษาโดยเฉพาะ

ถนัดด้านการวาดเขียน ปั้น ผูกบาย ออกแบบ หรือตกแต่ง

นักเรียนอาจเลือกเรียนในคณะสถาปัตยกรรม และประติมากรรม หรือ คณะมัณฑนศิลป์ เพื่อจะได้ออกไปประกอบอาชีพ เป็นจิตรกร ประติมากร หรือนักตกแต่งห้างร้านก็ได้

ถนัดด้านการคิดการวางแผนแก้ปัญหา การทดลองค้นคว้า หาคำตอบและลงมือทำ

นักเรียนอาจเลือกเรียนในคณะวิทยาศาสตร์ วิศวกรรมศาสตร์ แพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ เพื่อไปประกอบอาชีพ นักวิทยาศาสตร์ หมอ พยาบาล วิศวกร หรืออื่นๆ

1. ให้นักเรียนเติมชื่ออาชีพในช่องว่างต่อไปนี้ (เติมได้มากกว่า 1 อาชีพ)

- 1.1 ผู้ที่ถนัดวาดภาพ ควรจะประกอบอาชีพ
- 1.2 ผู้ที่ถนัดในการคิดสถิติ ควรประกอบอาชีพ
- 1.3 อาชีพ..... ปกครอง-ดูแลทุกข์สุขคนในประเทศ
- 1.4 ผู้ที่ชอบแข็งแรงและรักเด็ก ควรประกอบอาชีพ
- 1.5 ผู้ที่สนใจรักษาคนเจ็บ ควรประกอบอาชีพ
- 1.6 ผู้มีความสามารถในการพูด ควรประกอบอาชีพ
- 1.7 ผู้ที่เก่งภาษา ควรประกอบอาชีพ
- 1.8 ผู้ที่ชอบเลี้ยงสัตว์ รักสัตว์ ควรประกอบอาชีพ
- 1.9 ผู้ที่ชอบทดลองหาเหตุผลข้อเท็จจริง ควรประกอบอาชีพ
- 1.10 ผู้ที่ชอบอิสระ สงบ รักธรรมชาติ ควรประกอบอาชีพ

2. ผู้ปกครองของนักเรียนประกอบอาชีพ

- พ่อ อาชีพ..... ความถนัดของพ่อ คือ.....
- แม่ อาชีพ..... ความถนัดของแม่ คือ.....
- ญาติ (ระบุ)..... อาชีพ..... ความถนัดของญาติ คือ.....

3. จากข้อ 2 จันทประทับใจ อาชีพ.....

เพราะ.....

.....

.....

.....

.....

● มกราคม | January

เป้าหมายประจำเดือน >>

งานที่ต้องทำ >>

กำหนดส่ง >>

จันทร์/Mon

อังคาร/Tue

พุธ/Wed

พฤษภาคม/Thur

ศุกร์/Fri

เสาร์/Sat

อาทิตย์/Sun



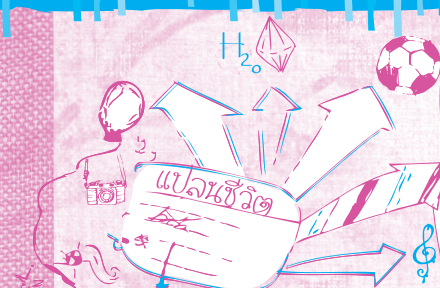


“บันทึกการอ่าน”

เสาร์/Sat 1	อาทิตย์/Sun 2	พุธ/Wed 5	พฤหัสบดี/Thur 6
จันทร์/Mon 3	อังคาร/Tue 4		
ศุกร์/Fri 7	เสาร์/Sat 8	อาทิตย์/Sun 9	📌 หมายเหตุ : 📌 เป้าหมาย :

การคบเพื่อนต่างเพศและการวางตัว

ถ้าเราอยากได้เพื่อนที่ดี เราก็ต้องเป็นเพื่อนที่ดีเอาใจเขามาใส่ใจเรา การคบเป็นเพื่อนระหว่างสาวหนุ่ม ต้องวางตัวเป็นเพื่อนจริงๆ สนทนอย่างไรก็ต้องมีขอบเขต การจับมือถือแขน กอดรัดพิ้งค์เหวี่ยง ไปอยู่กับสองต่อสองหรือบนคางบ้านเหมือนกับเพื่อนผู้หญิง ก็อาจจะไม่เหมาะสม การวางตัวดี เป็นเพื่อนที่ดี ช่วยรักษามิตรภาพดีๆ ไปได้ยาวนาน



แค่คุณ “รัก” ในสิ่งที่ทำ ไม่ว่างงานไหน ๆ ก็จะมีอนาคต

จิตอาสา



◦ มกราคม | January



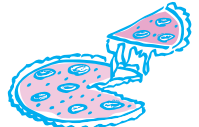
“บันทึกการอ่าน”



คุณสมบัติของสุขภาพบุรุษ

เราควรภูมิใจในความเป็นลูกผู้ชาย ไม่เอาเปรียบทางเพศ หรือรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า มีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถ ควบคุมอารมณ์ที่ปรารถนาตามธรรมชาติ และปฏิบัติตน อย่างเหมาะสม การอดทนรอคอยให้ถึงเวลาอันควร เป็นคุณสมบัติของสุขภาพบุรุษ



จันทร์/Mon	อังคาร/Tue	พุธ/Wed	พฤหัสบดี/Thur
10	11	12	13
			
ศุกร์/Fri	เสาร์/Sat	อาทิตย์/Sun	
14	15	16	
			

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

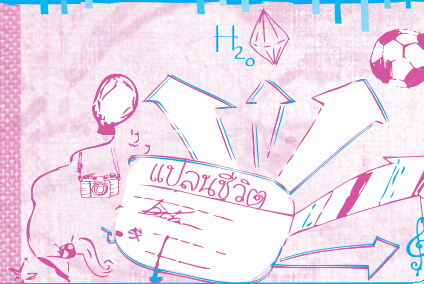
อย่าหยุดตัวเอง ไว้กับความทุกข์ คุณมีสิทธิ์ที่จะมีความสุขไม่น้อยไปกว่าคนอื่น

จิตอาสา

◦ มกราคม | January



“บันทึกการอ่าน”



เวลาอันควร หมายถึง ความพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และมีความสามารถในการหาเลี้ยงตนเอง และครอบครัว มีเวลารู้จักเรียนรู้กันจนเกิดความผูกพันรักใคร่ กันอย่างจริงจัง



จันทร์/Mon

17

อังคาร/Tue

18

พุธ/Wed

19

พฤหัสบดี/Thur

20

ศุกร์/Fri

21

เสาร์/Sat

22

อาทิตย์/Sun

23

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

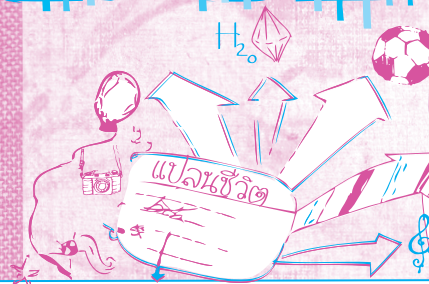
จงคิดถึงสิ่งสวยงามที่ยังคงอยู่รายรอบตัว และมีความสุขไปกับมัน

จิตอาสา

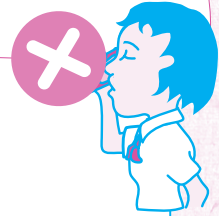
◦ มกราคม | January



“บันทึกการอ่าน”



ผู้หญิงไม่ใช่บ้านนะ.....ควรรู้จักปฏิเสธ
สาว ๆ ไม่ใช่บ้านที่จะไหลไปตามกระแส หมุ่น ๆ อยากให้เรา
ทำอะไรก็ยอมไปทุกอย่าง เราต้องทำตัวให้เข้มแข็ง รู้จักควบคุม
ความรู้สึกความต้องการทางเพศ อย่าขี้เกรงใจ ไม่กล้าปฏิเสธ
ถ้าเขาโกรธแล้วหันไปหาคนอื่น ๆ แทน ก็บอกลาได้เลย
จะได้ไม่ต้องเผชิญปัญหาใหญ่ที่ตามมาภายหลัง



จันทร์/Mon

24



อังคาร/Tue

25

พุธ/Wed

26

พฤหัสบดี/Thur

27

ศุกร์/Fri

28

เสาร์/Sat

29

อาทิตย์/Sun

30

จันทร์/Mon

31



📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :



จงฝากชีวิตไว้กับ สติและปัญญา อย่าฝากไว้กับโชคชะตาที่มองไม่เห็น

จิตอาสา



[บันทึก]



[บันทึก]





บันทึกความสุขของฉัน



ความสุขเกิดขึ้นได้จากการทำความดีให้ตนเองและผู้อื่น มาบันทึกสิ่งดีๆ ที่เราได้ทำ
ลองดูซิว่าตรงกับข้อไหน ใน “บุญกิริยาวัตถุสิบ”

ฉันสำนึกในพระคุณของพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย คุณครู

10. นึกคิดในทาง
ที่ถูกต้องดีงาม

1. บริจาคสิ่งของ

9. ให้ธรรมและ
ข้อคิดที่ดีต่อผู้อื่น

2. ลดละความ
ประพฤติกที่ไม่ดี

ฉันได้ฟังเรื่องของในหลวง ร.9 ในวัยเด็ก
เก็บเงินค่าขนม ซื้อจักรยานเอง

8. ศึกษาข้อคิด
ที่ดีงาม

ความสุข

ของฉัน

3. ฝึกจิต
รักษาใจให้สงบ

ฉันขึ้นชมธรรมชาติ เก็บดอกไม้ปลูกเองมาจัดแจกัน

7. ให้ผู้อื่นได้มี
ส่วนร่วม

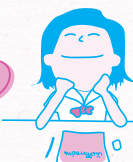
4. ช่วยเหลือผู้อื่น
และส่วนรวม

ในวันเด็ก ฉันมีความสุขที่ผู้ใหญ่จัดงานในสถานที่ต่างๆ ให้เด็ก

6. ยินดีในการ
ทำความดี
ของผู้อื่น

5. อ่อนน้อมถ่อมตน

ฉันแสดงกิริยาสุภาพ พูดยาน่าฟัง กับทุกคน



ฉันถนัดอะไร? และจะประกอบอาชีพใด?

1. รายวิชาและอาชีพที่ชอบมากที่สุด

รายวิชาที่ฉันทำคะแนนได้ดี และชอบมากที่สุด 3 ลำดับ คือ		อาชีพที่ฉันชอบ และสอดคล้องกับวิชาดังกล่าว คือ	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	

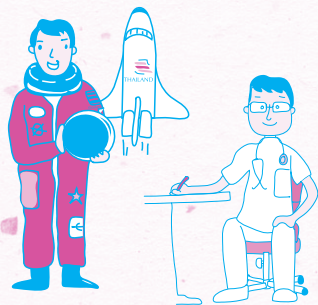
2. ฉันมีความถนัดพิเศษในด้านต่อไปนี้ (เลือกได้มากกว่า 1 ด้าน)

- ☐ ดนตรี ได้แก่
- ☐ กีฬา ได้แก่
- ☐ ศิลปะ ได้แก่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) ได้แก่

3. อาชีพที่ฉันสนใจและสอดคล้องกับความถนัดของฉัน คือ (เขียนชื่ออาชีพและเหตุผลประกอบ)

อาชีพ

เหตุผล



หลากหลายคำถาม ที่ต้องค้นหาคำตอบ

ฉันมีความสุขเมื่อได้ทำอะไร ?

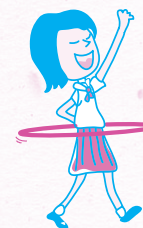
ฉันรักอะไรมากที่สุด ? (ไม่ใช่บุคคล)

ฉันเพลิดเพลินกับกิจกรรมอะไร ที่ฉันไม่รู้สึกละอายใจเลย ชนิดที่ไม่เสียดฉันไม่เล็กน้อย

ลึกๆ แล้ว มีเสียงภายในใจฉันเรียกร้องให้ทำอะไรอยู่ ?

อะไรที่ฉันถนัดมาก ๆ ตั้งแต่เด็ก ๆ ฉันชอบและทำได้ดีด้วย

ถ้าฉันมีเงิน 100,000,000.- (หนึ่งร้อยล้านบาท) ฉันอยากจะทำอะไรดี ?



ไม่ต้องสนใจว่า คนอื่นจะคิดอย่างไร
ไม่ต้องคำนึงว่า เพื่อนๆ ส่วนใหญ่เขาจะไปเป็นอะไร
คิดเพียงว่า.....เราทำอะไรแล้วมีความสุข โดยไม่ต้อง
คิดคำนึงถึงเรื่องเงิน ขอให้มีความสุขกับสิ่งที่ทำ

เพราะเมื่อมีความสุขแล้ว
เงินจะตามมาเอง

◉ กุมภาพันธ์ | February

เป้าหมายประจำเดือน >>

งานที่ต้องทำ >>

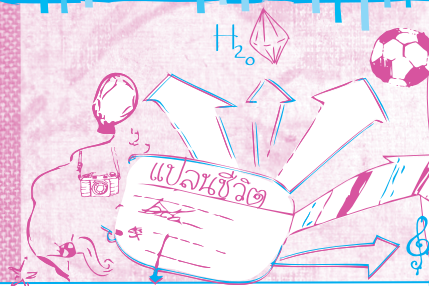
กำหนดส่ง >>

จันทร์/Mon	อังคาร/Tue	พุธ/Wed	พฤหัสบดี/Thur	ศุกร์/Fri	เสาร์/Sat	อาทิตย์/Sun
	1	2	3	4	5	6
	8	9	10	11	12	13
7						
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						





“บันทึกการอ่าน”



9 เทคนิคพิกสมองไบรท์

1. จิบน้ำบ่อยๆ

สมองประกอบด้วยน้ำ ๘๕ % เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่ยอมให้เซลล์สมองเหี่ยว ซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลเข้ากลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก



จันทร์/Mon	อังคาร/Tue	พุธ/Wed	พฤหัสบดี/Thur
1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32

ศุกร์/Fri

4

เสาร์/Sat

5

อาทิตย์/Sun

6

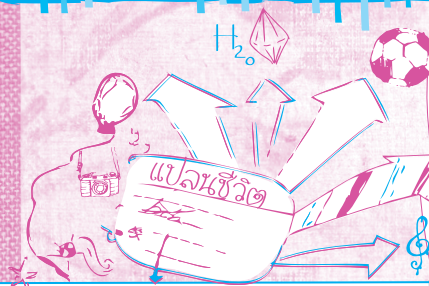
📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

◦ กุมภาพันธ์ | February



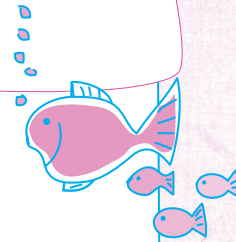
“บันทึกการอ่าน”



9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

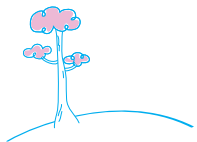
2. กินไขมันดี

คนไม่รู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดี
ไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน
จำพวกน้ำมันปลา ปลาแซลมอน น้ำมันพริมโรส



จันทร์/Mon

7



อังคาร/Tue

8

พุธ/Wed

9

พฤหัสบดี/Thur

10

ศุกร์/Fri

11

เสาร์/Sat

12



อาทิตย์/Sun

13

📌 หมายเหตุ :

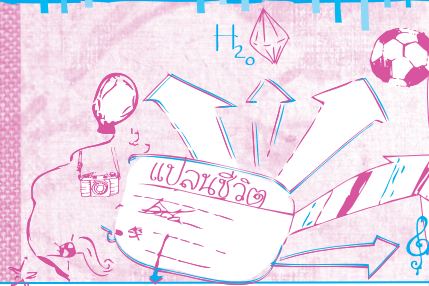
📌 เป้าหมาย :

อยู่รวมกันที่สำคัญคือน้ำใจ อยู่กับคนหมู่มาก จงจำไว้ต้องสามัคคี

จิตอาสา



“บันทึกการอ่าน”



9 เทคนิคพิทสมองไบรท์

3. นั่งสมาธิวันละ 12 นาที

ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้าวันละ ๑๒ นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงคลื่น theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุดๆ ทำให้สมองสามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ ถ้าไม่สามารถทำในช่วงเช้า ให้ลองหัดทำก่อนนอน



จันทร์/Mon

14

อังคาร/Tue

15

พุธ/Wed

16

พฤหัสบดี/Thur

17



ศุกร์/Fri

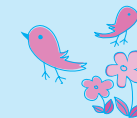
18

เสาร์/Sat

19

อาทิตย์/Sun

20



📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

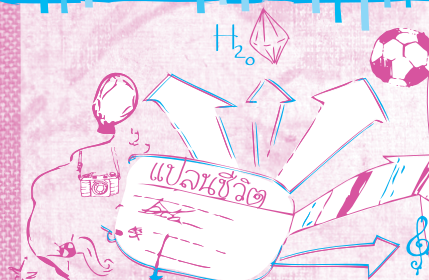
หากคุณเชื่อมั่นว่า คุณสามารถทำได้ นั่นเท่ากับว่าคุณได้ทำสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว

จิตอาสา

◦ กุมภาพันธ์ | February



“บันทึกการอ่าน”



9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

4. ใส่ความตั้งใจ

การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือ สิ่งที่ต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่ เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่คิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน



จันทร์/Mon

21



อังคาร/Tue

22

พุธ/Wed

23

พฤหัสบดี/Thur

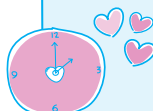
24

ศุกร์/Fri

25

เสาร์/Sat

26



อาทิตย์/Sun

27

จันทร์/Mon

28

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น สองสิ่งที่จะทำให้เราผ่านทุกอย่างได้ คือ สติและความอดทน

จิตอาสา



[บันทึก]



[บันทึก]



อาชีพของฉัน

ให้นักเรียนระบุอาชีพที่ตนสนใจและเป็นอาชีพในพื้นที่พร้อมระบุข้อมูลต่างๆ ลงในต้นไม้ อาชีพนี้ และค้นหาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนๆ

อาชีพในพื้นที่

ลักษณะการทำงาน
(งานที่ทำ หน้าที่ ความรับผิดชอบ)

สิ่งที่น่าสนใจของอาชีพ
(ความก้าวหน้า ความต้องการ
ของตลาดแรงงานคุณค่าต่อสังคม)

คุณสมบัติสำคัญ
ของผู้ประกอบอาชีพ

เพื่อนที่ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลกัน

ชื่อ

อาชีพที่เพื่อนเลือก คือ

เส้นทางอาชีพ

ให้นักเรียนวิเคราะห์ตนเองและตอบคำถามต่อไปนี้

หลังจากที่ฉันได้ทำความรู้จักอาชีพต่างๆ แล้ว ฉันพบว่าฉันเหมาะที่จะ

1. ศึกษาเล่าเรียนในด้าน

☐ สายสามัญ (ม.4-ม.6)

☐ สายอาชีพ

☐ อื่นๆ คือ

2. ศึกษาต่อถึงระดับ

สายสามัญ

☐ ม.3

☐ ม.6

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

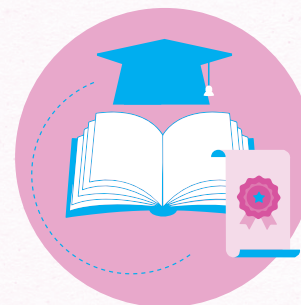
สายอาชีพ

☐ ปวช.

☐ ปวส.

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี



3. ประกอบอาชีพ

ที่ฉันเลือกอย่างนี้ เพราะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

○ มีนาคม | March

เป้าหมายประจำเดือน >>

งานที่ต้องทำ >>

กำหนดส่ง >>

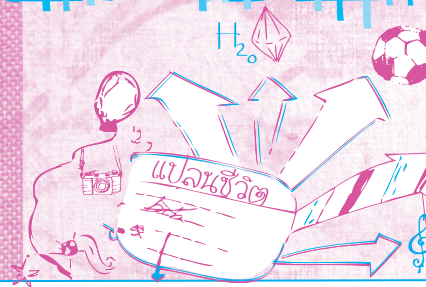
จันทร์/Mon	อังคาร/Tue	พุธ/Wed	พฤหัสบดี/Thur	ศุกร์/Fri	เสาร์/Sat	อาทิตย์/Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



มีนาคม | March



“บันทึกการอ่าน”



9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

5. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ

ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ



จันทร์/Mon

อังคาร/Tue

พุธ/Wed

พฤหัสบดี/Thur

ศุกร์/Fri

เสาร์/Sat

อาทิตย์/Sun

นัดหมาย :

เป้าหมาย :

เมื่อคุณท้อแท้ และอยากยอมแพ้ ให้นึกถึงวันแรก..ที่คุณได้ตั้งใจทำสิ่งนั้น

จิตอาสา

มีนาคม | March



“บันทึกการอ่าน”



9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

6. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทุกวัน

การรู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อน และเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา ฯลฯ เป็นสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน จะช่วยทำให้สมองหลังสารเอ็นโดรฟินและโดปามีน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยกระตุ้นให้อยากเรียนรู้และเกิดความคิดสร้างสรรค์



จันทร์/Mon

7

อังคาร/Tue

8



พุธ/Wed

9

พฤหัสบดี/Thur

10

ศุกร์/Fri

11

เสาร์/Sat

12



อาทิตย์/Sun

13

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

จงเป็นคนดีให้มาก จนพวกเขาไม่สามารถเมินเฉยต่อคุณได้

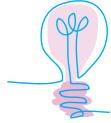
จิตอาสา



“บันทึกการอ่าน”

จันทร์/Mon

14

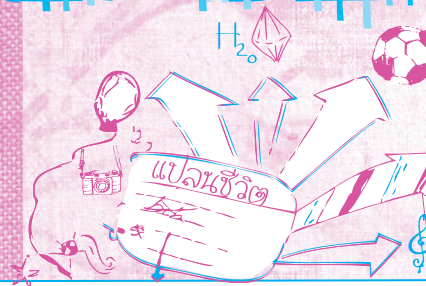


อังคาร/Tue

15

พุธ/Wed

16



พฤหัสบดี/Thur

17



9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

7. ให้อภัยตัวเองทุกวัน

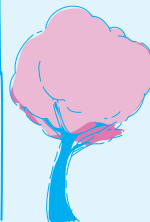
ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเอง จะเป็นการลดภาระให้สมอง

ศุกร์/Fri

18

เสาร์/Sat

19



อาทิตย์/Sun

20

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

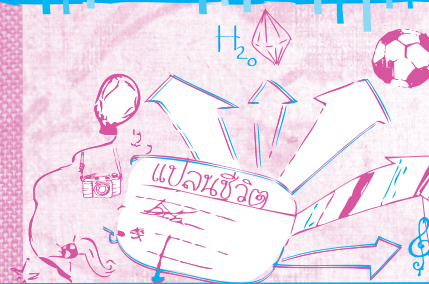
กตัญญูไม่ต้องรอเวลา เพราะมารดาบิดา ไม่ได้อยู่กับเรา ตลอดไป

จิตอาสา

มีนาคม | March



“บันทึกการอ่าน”



9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

8. เขียนบันทึก

ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันในสมุดบันทึก เช่น ขอบคุคนที่มักรอบครวที่ดี มีสุขภาพที่ดี มีเพื่อนดีๆ ทำให้มีความสุข ฯลฯ เพราะการเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์



จันทร์/Mon

21

อังคาร/Tue

22

พุธ/Wed

23

พฤหัสบดี/Thur

24

ศุกร์/Fri

25

เสาร์/Sat

26

อาทิตย์/Sun

27

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

วิชาการ อาจทำให้คนมีความรู้ แต่ความกตัญญู ทำให้ชีวิตมีความสุข

จิตอาสา



“บันทึกการอ่าน”

จันทร์/Mon

28

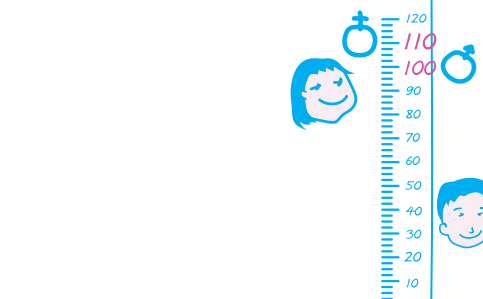
อังคาร/Tue

29



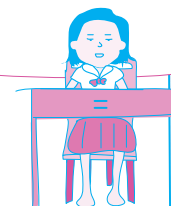
พุธ/Wed

30



พฤหัสบดี/Thur

31



9 เทคนิคฝึกสมองไบรท์

9. ฝึกหายใจลึกๆ

สมองใช้ ๒๐-๒๕ % ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนานๆ อาจหาเวลายืนหรือยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้ปอดขยายใหญ่ เราควรดูแลและฝึกสมองให้ดี คุณภาพชีวิตก็จะดีตาม

ศุกร์/Fri



เสาร์/Sat



อาทิตย์/Sun



📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

พูดพอประมาณ ไม่เสียงดัง ไม่เสียเพื่อน

จิตอาสา



[บันทึก]



[บันทึก]



เก็บเกี่ยวความรู้จากการอ่าน...

วิชาที่ชอบมากๆ และบทเรียนที่ชอบมากๆ คืออะไร...

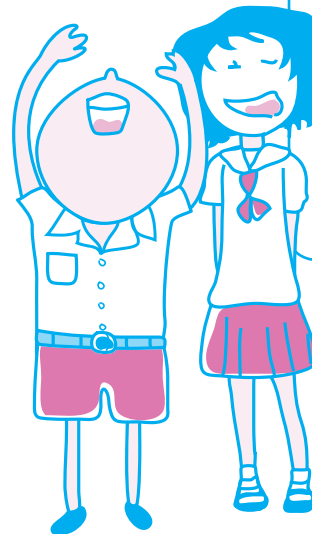
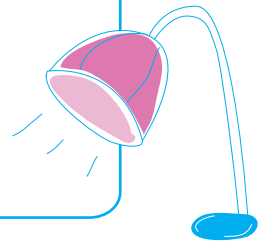
อ่านสิ่งอื่นๆ นอกบทเรียน มากน้อยแค่ไหนนะ ?

ใช้หนังสือในห้องสมุด บ้างไหมเอ่ย ?

ได้ใช้อินเทอร์เน็ตเสริมการอ่าน อย่างไรบ้าง ?

หนังสือที่ชอบ ?

สิ่งที่ได้



ค้นหาตัวเอง ฉันพบว่า

ความต้องการ - ความปรารถนา ในชีวิตของฉัน

คือ.....
.....
.....
.....

☰ ความสนใจ/ความชอบ

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

☰ ความถนัด

ความถนัดทางการเรียน.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ความถนัดเฉพาะด้าน.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

☰ สถิติปัญหา/ความสามารถ

วิชา		เกรดเฉลี่ย			เกรดเฉลี่ย
ภาษาไทย	→		คณิตศาสตร์	→	
สังคมศึกษา	→		การงานอาชีพ	→	
ภาษาอังกฤษ	→		พลศึกษา	→	
วิทยาศาสตร์	→		ศิลปะ	→	
		เกรดเฉลี่ยรวม			

☰ บุคลิกภาพ

ฉันมีบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับคณะวิชาและอาชีพคือ

1. บุคลิกภาพ:
อาชีพ:
2. บุคลิกภาพ:
อาชีพ:
3. บุคลิกภาพ:
อาชีพ:

ฉันมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมาย คือ.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

โลกกว้าง ของอาชีพ

โลกมีความเป็นหนึ่งเดียวและเปลี่ยนแปลงเสมอ มีคำกล่าว
ถึงอนาคต 10 ปีข้างหน้า จะมีอาชีพใหม่ๆ ที่เราไม่ได้คิดเกิดขึ้น และ
บางอาชีพในปัจจุบันจะสูญหายไป จึงต้องจับตามองและค้นหาเสมอ

กลุ่มงานโรงงานอุตสาหกรรม

- ♀ อุตสาหกรรมครัวเรือน
- ♀ วิสาหกิจชุมชน
- ♀ อุตสาหกรรมแปรรูป
- ♀ อุตสาหกรรมขนาดเล็ก / กลาง
- ♀ อุตสาหกรรมขนาดใหญ่
- ♀ อุตสาหกรรมรีไซเคิล

กลุ่มงานราชการ / เอกชน

- ♀ ครู อาจารย์
- ♀ ผู้บริหารโรงเรียน
- ♀ สถาบันการศึกษา
- ♀ ทหาร ตำรวจ
- ♀ นักกฎหมาย
- ♀ หน่วยงาน ผู้พิพากษา
- ♀ อบต. อบจ. สจ. สก.
- ♀ ศิลปิน
- ♀ นักการทูต ลอบบี้

กลุ่มงานตลาด / ขาย

- ♀ เซลล์แมน พนักงานขาย
- ♀ นักการตลาด นักโฆษณา
- ♀ นายหน้า ตัวแทน
- ♀ นักประชาสัมพันธ์

งานประกันภัย

- ♀ ตัวแทนบริษัทประกันชีวิต
- ♀ ตัวแทนบริษัทประกันภัย

กลุ่มงานคอมพิวเตอร์

- ♀ โปรแกรมเมอร์
- ♀ นักพัฒนาเว็บไซต์
- ♀ คอมพิวเตอร์กราฟฟิก
- ♀ กราฟฟิคดีไซน์เนอร์
- ♀ นักทำการ์ตูน 3 มิติ

งานการกีฬา

- ♀ นักกีฬาประเภทต่างๆ
- ♀ ครูพลศึกษา
- ♀ ครูฝึกตามศูนย์ฟิตเนส
- ♀ โค้ชนักกีฬา
- ♀ ผู้จัดการนักกีฬา
- ♀ ผู้จัดการศูนย์ฟิตเนสกีฬา (ประเภทต่างๆ)
- ♀ ผู้จัดการสมาคมฯ / สโมสร

ศิลปะ-ออกแบบ

- ♀ จิตรกร
- ♀ นักออกแบบ / แพชั่น
- ♀ ช่างปั้น ช่างทอ ช่างโลหะ
- ♀ ช่างทอง
- ♀ ช่างทำอัญมณี ช่างเจียระไน

กลุ่มงานสุขภาพ

- ♀ แพทย์ พยาบาล
- ♀ เภสัชกร ทันตแพทย์
- ♀ นักเทคนิคการแพทย์
- ♀ นักรังสีเทคนิค
- ♀ นักกายภาพบำบัด
- ♀ นักอาชีวบำบัด
- ♀ นักโภชนาการ
- ♀ นักบริหารสถาบันสุขภาพ / อนามัย / โรงพยาบาล
- ♀ ศูนย์ดูแลฟื้นฟูสุขภาพ
- ♀ ผู้สูงอายุ

กลุ่มงานเครื่องยนด

- ♀ ขายรถ
- ♀ งานซ่อมบำรุงรถ
- ♀ ร้านเครื่องประดับยนต์

ผลจากการประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 9 ณ เกาะบาหลี ประเทศอินโดนีเซีย ข้อตกลง
เรื่องการเคลื่อนย้ายแรงงานฝีมือไปทำงานในประเทศกลุ่มอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ ได้อย่างเสรี
(Mutual Recognition Arrangements : MRAs) ในปี 2015

8 อาชีพ ที่สามารถทำงานได้อย่างเสรี

ข้อมูล : <http://www.aseanhai.net/>
ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอาเซียน
กรมประชาสัมพันธ์

- ๑ วิศวกร (Engineering Services)
- ๑ พยาบาล (Nursing Services)
- ๑ สถาปนิก (Architectural Services)
- ๑ นักสำรวจ (Surveying Qualifications)
- ๑ นักบัญชี (Accountancy Services)
- ๑ ทันตแพทย์ (Dental practitioners)
- ๑ แพทย์ (Medical practitioners)
- ๑ การบริการ/การท่องเที่ยว (Tourism)

การเงิน การธนาคาร หลักทรัพย์

- ♀ นักการธนาคาร
- ♀ นักวิเคราะห์หลักทรัพย์ การเงิน
- ♀ โบรกเกอร์
- ♀ งานการแลกเปลี่ยนเงินตรา
- ♀ นักบัญชี สมุหบัญชี
- ♀ ประชาสัมพันธ์

งานสื่อสารมวลชน

- ♀ นักข่าว
- ♀ บรรณาธิการ
- ♀ คอลัมน์นิสต์
- ♀ นักเขียน
- ♀ พิธีกรรายการ
- ♀ นักจัดรายการวิทยุ โทรทัศน์
- ♀ นักผลิตรายการวิทยุ โทรทัศน์
- ♀ งานสื่อสารโทรคมนาคม
- ♀ นักบริหารธุรกิจสื่อสาร

งานการท่องเที่ยว

- ♀ ธุรกิจที่พัก รีสอร์ทฯ และการโรงแรม
- ♀ บริษัทจัดนำเที่ยว / มีคนดูแล
- ♀ ในประเทศ-ต่างประเทศ
- ♀ บริการขับรถ เรือ เครื่องบิน
- ♀ งานจัดทำ คู่มือพินิจภัณฑ์

กลุ่มงานก่อสร้างบ้าน หมู่บ้าน อาคารสูง

- ♀ สถาปนิก
- ♀ นักออกแบบภายใน
- ♀ ผู้บริหารโครงการ
- ♀ อสังหาริมทรัพย์
- ♀ นายหน้าค้าอสังหาริมทรัพย์
- ♀ วิศวกรโยธา
- ♀ วิศวกรไฟฟ้า
- ♀ วิศวกรเครื่องกล
- ♀ วิศวกรอิเล็กทรอนิกส์
- ♀ งานช่างไม้
- ♀ งานช่างปูน
- ♀ งานช่างไฟฟ้า
- ♀ งานช่างประปา
- ♀ งานช่างอิเล็กทรอนิกส์

งานด้านอาหาร

- ♀ โรงเรียนสอนทำอาหาร
- ♀ เชฟ
- ♀ ผู้จัดการร้านอาหาร
- ♀ ร้านเครื่องดื่ม
- ♀ นักวิทยาศาสตร์การอาหาร
- ♀ ผู้ตรวจสอบร้านอาหาร

งานบันเทิง

- ♀ ดารา นักแสดง
- ♀ ผู้เขียนบท ผู้แปลบทละคร
- ♀ ผู้กำกับแสดง
- ♀ โปรดิวเซอร์
- ♀ นักร้อง นักดนตรี
- ♀ วาทยกร
- ♀ ผู้แต่งเพลง
- ♀ นักเต้น
- ♀ ครูสอนนาฏศิลป์ การเต้น
- ♀ นักออกแบบเครื่องแต่งกาย
- ♀ ผู้กำกับฉาก ผู้กำกับแสงเงา

อื่นๆ อีกมากมาย

- ♀ งานจัดนิทรรศการ / ออกงานในเซอร์
- ♀ งานสัมมนา / ออกงานในเซอร์
- ♀ งานจัดส่งสินค้า งานไปรษณีย์
- ♀ งานซ่อมบำรุง
- ♀ งานจัดการซื้อ-ขาย
- ♀ วัสดุกลับมาใช้ใหม่ (Recycle)
- ♀ ธุรกิจสินค้ามือสอง
- ฯลฯ

รู้จักอาชีพต่างๆ เพิ่มเติมใน
trueplookpanya.com



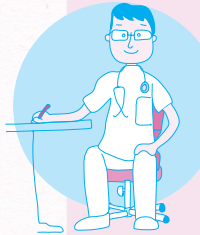
อาชีพ ยุคไทยแลนด์ 4.0

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ โดยการพัฒนานวัตกรรมที่เน้นใช้เทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถภาคบริการ เพื่อเพิ่มมูลค่าสินค้าและพัฒนาบริการให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ “ทำน้อยแต่ได้มาก” คนไทยจึงต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับการประกอบอาชีพที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่ง 10 อาชีพ ที่มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงในยุคไทยแลนด์ 4.0 นี้ ได้แก่



1.อาชีพโปรแกรมเมอร์

ยุคที่อินเทอร์เน็ต เป็นปัจจัยในชีวิตประจำวัน อาชีพเกี่ยวกับการพัฒนาดีเจิตอล โปรแกรมแอปพลิเคชันต่างๆ จึงมีความสำคัญและเป็นที่ต้องการอย่างมาก



3.อาชีพด้านการรักษาสุขภาพ
ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 ไปพร้อมกับก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การดูแลรักษาพยาบาลจึงจำเป็นมากยิ่งขึ้นสำหรับผู้สูงอายุและผู้ป่วยในอนาคตก



5.อาชีพที่เกี่ยวข้องกับพลังงาน

พลังงานเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญมากในชีวิตประจำวันของทุกคน จึงต้องการผู้แปรรูปพลังงาน (ไม่ว่าจะเป็นไฟฟ้า น้ำมัน หรืออื่นๆ) รวมถึงการประหยัดพลังงานและพัฒนาสิ่งแวดล้อม



7. อาชีพด้านการใช้ภาษา

ทั้งการพูด อ่าน เขียน ในทุกธุรกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธุรกิจด้านการท่องเที่ยว

2.อาชีพด้านความงาม

แพทย์ศัลยกรรม ช่างเสริมสวย แพทย์ทันตกรรม ผลิตภัณฑ์เสริมความงามทั้งหลายกำลังมาแรง เนื่องจากทั้งผู้หญิงและผู้ชายหันมาดูแลตัวเองกันมากขึ้น



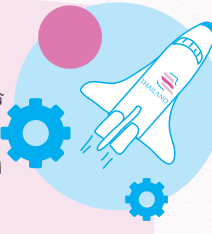
4.อาชีพด้านวิทยาศาสตร์และเคมี

เทรนด์การให้ความสำคัญกับการรักษาสิ่งแวดล้อมของโลก ผู้คนนิยมเลือกใช้สารเคมีจากธรรมชาติวัสดุชีวภาพของเครื่องใช้จากธรรมชาติ



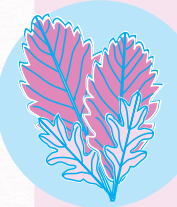
6.อาชีพด้านเครื่องกลขั้นสูง

ไทยแลนด์ 4.0 ถือเป็นยุคทองของภาคการผลิตเครื่องจักรกลต่างๆ รวมไปถึงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อพัฒนาปรับปรุงโครงสร้างอุตสาหกรรมไทยครั้งใหญ่



8.อาชีพนักกฎหมายธุรกิจ

เจรจาติดต่อบริษัทระหว่างประเทศ การค้า และการทำสัญญาการค้า



9.อาชีพนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ซึ่งจะมีบทบาทสำคัญในการรักษาสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ พืชสัตว์ ให้คงอยู่กับไทยไปอีกรุ่น

10.อาชีพที่เกี่ยวข้องกับสัตว์เลี้ยง

ความนิยมการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง ทำให้อาชีพสัตวแพทย์ ผู้ผลิตวัคซีน ผู้จำหน่ายอาหารสัตว์แพชชั่น เสื้อผ้าสัตว์เลี้ยง จะได้รับความนิยมมากขึ้น



ที่มา : <http://infographic.in.th/wp-content/uploads/2018/01/10-อาชีพสุดฮอตยุคไทยแลนด์4.0.jpg>

ยังมีอาชีพอื่น ๆ ที่น่าสนใจในโลกยุคใหม่ ที่เราควรจะต้องรู้จัก

นักวิทยาศาสตร์ข้อมูล Data Science

ที่มีความรู้เกี่ยวกับ Big Data, Machine Learning, Data Mining, Statistics และ Internet of Things และสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์งานต่างๆ ทั้งด้านธุรกิจ การเงินการธนาคาร การเกษตร การแพทย์ ฯลฯ จากข้อมูลที่มีการสะสมอย่างมหาศาล

วิศวกรระบบราง

ที่สามารถออกแบบ พัฒนาระบบควบคุม ระบบความปลอดภัย และระบบบำรุงรักษาการขนส่งทางราง เพื่อรองรับการขยายตัวของความต้องการใช้ระบบรางที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะสามารถเดินทางได้เร็วขึ้น ปลอดภัย และประหยัดพลังงานมากขึ้น

วิศวกรหุ่นยนต์และระบบอัตโนมัติ

ที่สามารถออกแบบ และสร้างหุ่นยนต์ และระบบอัตโนมัติให้กับอุตสาหกรรมจำนวนมากที่ต้องการใช้ระบบอัตโนมัติ หุ่นยนต์ และระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ ในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต และการบำรุงรักษาของตน

นักวิเคราะห์การลงทุน

ที่สามารถคาดการณ์และประมวลผลข้อมูลข่าวสารที่สำคัญต่อการลงทุน ให้คำแนะนำ และกำหนดกลยุทธ์การลงทุนให้กับนักลงทุน โดยการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานขององค์กร วิเคราะห์แนวโน้มของธุรกิจ แนวโน้มอุตสาหกรรม วิเคราะห์ความสามารถในการทำกำไร และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ตลอดจนการประเมินการจ่ายปันผล

เกษตรกรยุคใหม่

เป็นอาชีพที่เหมาะสมกับผู้รักธรรมชาติ ท้องฟ้า ทุ่งนา ไร่ สวน แต่จะไม่ใช้การกลับไปทำเกษตรแบบวิถีเดิม เพราะเกษตรกรยุคใหม่คือผู้นำเทคโนโลยีมาใช้ในการพัฒนาเกษตรกรรมเพื่อผลผลิต ลดต้นทุนการผลิต การเก็บเกี่ยว กำจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ตลอดจนการแปรรูปเกษตร

รู้จักพี่ๆ ในสาขาอาชีพต่างๆ เพิ่มเติมที่

SAMSUNG CAREER DISCOVERY



เป้าหมายประจำเดือน >>

งานที่ต้องทำ >>

กำหนดส่ง >>

จันทร์/Mon

อังคาร/Tue

พุธ/Wed

พฤษภาคม/Thur

ศุกร์/Fri

เสาร์/Sat

อาทิตย์/Sun



◦ เมษายน | April



“บันทึกการอ่าน”

ศุกร์/Fri 1	เสาร์/Sat 2	อาทิตย์/Sun 3	จันทร์/Mon 4
อังคาร/Tue 5	พุธ/Wed 6	พฤหัสบดี/Thur 7	
ศุกร์/Fri 8	เสาร์/Sat 9	อาทิตย์/Sun 10	📌 หมายเหตุ : 📌 เป้าหมาย :

สุขภาพกาย-สุขภาพจิตที่ดี

เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับคนเรา
ซึ่งจะช่วยให้มีชีวิตอยู่อย่างปกติสมบูรณ์และมีคุณภาพ
มีความสุข ความพอใจ ความสมหวังต่อตนเองและผู้อื่น
มาเสริมสร้างสุขภาพกาย-สุขภาพจิตกันนะ !!



จงฟังความรู้สึกของผู้พูด ไม่ใช่ คำพูด

จิตอาสา

◦ เมษายน | April



“บันทึกการอ่าน”



ผู้มีสุขภาพกายที่ดี คือ

1. สภาพร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง
2. อวัยวะต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ทำงานได้ตามปกติ
3. ร่างกาย ไม่ทุพพลภาพ
4. ความเจริญทางด้านร่างกายเป็นไปตามปกติ
5. ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ



จันทร์/Mon

11

อังคาร/Tue

12

พุธ/Wed

13

พฤหัสบดี/Thur

14

ศุกร์/Fri

15

เสาร์/Sat

16

อาทิตย์/Sun

17

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :



จงหาตัวเองไปอยู่ในที่ที่มี “โอกาส” ย่อมดีกว่าที่จะ “รอ” โอกาสเดิมาหาเราเอง

จิตอาสา

◦ เมษายน | April



“บันทึกการอ่าน”

จันทร์/Mon

18

อังคาร/Tue

19

พุธ/Wed

20

พฤหัสบดี/Thur

21

ศุกร์/Fri

22

เสาร์/Sat

23

อาทิตย์/Sun

24

📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :

ผู้มีสุขภาพจิตที่ดี คือ

1. มีอารมณ์มั่นคง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี
2. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นไม่ย่อท้อหรือหมดหวังในชีวิต
3. มีความสดชื่น แจ่มใส ไม่เครียดจนเกินไป มีอารมณ์ขันบ้าง
4. มีความรู้สึกต่อผู้อื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ดี
5. รู้จักตนเองดีและมีความเข้าใจผู้อื่นดีเสมอ

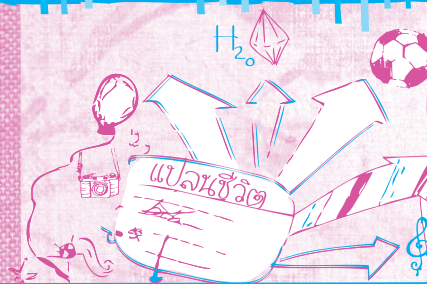
อย่าตั้งเป้าหมายเพียงเพื่อประสบความสำเร็จ แต่จงทำให้ทุกสิ่งเกิดคุณค่า

จิตอาสา

◦ เมษายน | April



“บันทึกการอ่าน”



ผู้มีสุขภาพจิตที่ดี คือ (- ต่อ -)

6. เป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล
7. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี
8. กล้าเผชิญกับปัญหา และตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง
9. แสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมีความสะเทือนใจ
10. สามารถยินดีต้อนรับผู้อื่นอย่างจริงใจ



จันทร์/Mon

25



อังคาร/Tue

26

พุธ/Wed

27

พฤหัสบดี/Thur

28

ศุกร์/Fri

29

เสาร์/Sat

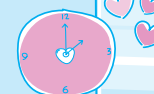
30

อาทิตย์/Sun



📌 หมายเหตุ :

📌 เป้าหมาย :



อย่าตัดสินใคร เพียงเพราะว่า ฟังคนอื่นมาอีกที

จิตอาสา

สรุปผลการเรียน ภาคเรียนที่ ๒

ชื่อวิชา

เป้าหมายที่ตั้งใจ

คะแนนที่ได้

เกรด

เกรดเฉลี่ย =



[บันทึก]



40 ลักษณะ

ฉายแวว

ความฉลาด

ประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการวิจัยถึงลักษณะ
ของเด็กฉลาด แล้วสรุปออกมาพอ เป็นแนวทางให้ได้
พิจารณาว่าเด็กที่ฉลาดควรมีลักษณะ 40 ประการ ดังนี้

1. เป็นคนช่างสังเกต มีความรู้สึกไว และรับรู้ได้เร็ว
2. สามารถคิดได้อย่างมีความสุข
3. เรียนรู้ได้ดีและเร็ว
4. ใช้คำศัพท์ได้มากและถูกต้อง
5. ชอบตั้งคำถาม
6. มีความคิดเป็นของตัวเอง
7. มีใจจดจ่อเมื่อพบสิ่งแปลกใหม่
8. มีความจำดี
9. ชอบอ่านหนังสือ
10. ชอบเป็นผู้นำเมื่อเล่นกับเพื่อน
11. เป็นผู้ออกความคิดเมื่อเล่นกัน
12. เป็นผู้ที่ครูชอบมอบหมายงานให้ทำ
13. ชอบการปั้นและวาดรูป
14. มีความรู้สึกดีกับทัศนียภาพและภาพวาด
15. วาดภาพตามความคิดของตนเอง
16. ชอบตีชมภาพเขียน

น้องๆ ลองสังเกต
ดูซิว่าตัวเอง
มีลักษณะ
ที่ว่านี้กี่ข้อ ???



เชื่อไหม???
ลักษณะดังว่านี้
พัฒนาขึ้นมาเป็น
ตัวของเราได้นะ

17. ชอบเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง
18. ใช้ร่างกายแสดงออกทางอารมณ์
19. มีการทรงตัวดี
20. ชอบเคาะจังหวะเมื่อได้ยินเสียงดนตรี
21. ชอบแสดงความคิดเห็น
22. ไม่ท้อถอยง่ายเมื่องานล้มเหลว
23. อ่านหนังสือได้ก่อนเข้าเรียน
24. สนุกกับการคิดเลข
25. อยากรู้ อยากเห็น
26. มีมือที่มั่นคง หยิบของเล็กๆ ได้ดี
27. มีความซึ่บทราบในเรื่องที่ตนสนใจ
28. ชอบทดลองสิ่งต่างๆ
29. แก้ปัญหาด้วยตัวเอง
30. เผลยฉลาดในการหาคำตอบ และคิดค้นคำตอบใหม่ๆ
31. มีจินตนาการและสร้างสรรค์ ในสิ่งเพื่อฝัน
32. มีความกระฉับกระเฉงในการ แก้ปัญหาหรือเมื่อพบสิ่งใหม่ๆ
33. เป็นต้นคิดโครงการใหม่ๆ ไม่ฟังคนอื่น
34. มีความกระตือรือร้น
35. เชื้อมั่นในความสามารถของตนเอง
36. มีเพื่อนมาก
37. ชอบสำรวจสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ
38. เด็กคนอื่นเลือกให้เป็นผู้นำ
39. สร้างจินตนาการและเล่าเรื่องเหล่านั้น
40. มีทัศนคติต่อชีวิตเป็นอิสระ

ชีวิตต้องมีความฝัน ฝันเห็นอนาคตที่ดีงาม เป็นสุข และนั่นคือ ผลที่รออยู่ข้างหน้า เราจึงต้องสร้างเหตุให้เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง

การสร้างเหตุดีในวัยเรียน คือการบ่มเพาะอุปนิสัยที่มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการสื่อสาร เมื่ออ่านได้มาก ก็เขียนได้ดี สมุดบันทึกเปลี่ยนชีวิตนี้ จึงถูกออกแบบ เพื่อให้เยาวชนไทย ได้ฝึกความรับผิดชอบในการเรียน เตือนตัวเอง ให้ดูหนังสือก่อนสอบ ทำงานให้เสร็จก่อนกำหนดส่ง ฝึกให้มีความรักคิดต่อสิ่งที่ได้ พบเห็นในแต่ละวัน ด้วยการเขียนบันทึก เพื่อการสื่อสารที่เข้าใจ

อุปนิสัยที่ถูกต้องมีหลักการเหล่านี้ จะนำพาเยาวชนของเราให้มโนทัศน์เป็น ทรัพยากรบุคคลที่สำคัญมีคุณภาพให้แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นั่นคือความฝันของพวกเรา



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

ก่อตั้ง 2 พฤษภาคม พ.ศ.2555

กรรมการมูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

ดร.ศุภชัย ตังใจตรง	ประธานกรรมการ
ผศ.ดร.ครเนตร อารีโสมณพิเชฐ	รองประธานกรรมการ
อ.ดร.อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี	กรรมการและเลขานุการ
นางสาวสุวิญญา วงษาไฮ	กรรมการและเหรัญญิก
อ.ดร.รับขวัญ ภูษาแก้ว	กรรมการ
ผศ.ดร.ธนสิน ชุตินธรานนท์	กรรมการ
นางนิชนันท์ แก้ววงษา	กรรมการ
นางพริมา ตังใจตรง	กรรมการ

ที่ปรึกษากรรมการมูลนิธิ

รศ.แจ่มใส สุวรรณศักดิ์ศรี
รศ.ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ
นางนันทนา ฉันทวิลาสวงศ์
นายสุทัศน์ ชันเจริญสุข
นายสิริชัย กรินทรากุล
นางสาวพรศรี ปัญญาภิบาล
นางสาวเรวดี พรพัฒน์กุล (ผู้ตรวจสอบบัญชี)

ที่ปรึกษาโครงการฯ ผู้สนับสนุนและจิตอาสา

แม่ชี ดร.ไพเราะ ทิพย์ทัศน์, รศ.ดร.อติวงศ์ สุชาโต, รศ.ดร.สุชนา ขวัญชัย,
ดร.วีระพงษ์ ประสงค์จีน, คุณน้ำทิพย์ จิโรภาส โยธินพัฒนะ,
คุณวิเชียร โลห์สถาพรพิพิธ, คุณอรพินท์ ชีระตระกูลชัย, อ.วลัยพร เขียวโพธิ์

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของเยาวชนร่วมกัน
ศูนย์แนะแนวโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ขอขอบพระคุณผู้สนับสนุน



คณะมนตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โครงการพัฒนาเครื่องมือและสื่อเพื่อสนับสนุนด้านการแนะแนวการศึกษา
และอาชีพสำหรับนักเรียนในเขตพื้นที่บริการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาระดับขั้นพื้นฐาน
(สำนักงานพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 4)



สำนักงานคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน



บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน)



สโมสรโรตารี ส่วนลุ่มพินิ

โรงเรียนเบญจมมหาราช จ.อุบลราชธานี
โรงเรียนอนุบาลเมืองใหม่ชลบุรี จ.ชลบุรี
โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย จ.สุราษฎร์ธานี
คุณสมใจ ปิยะพรมดี
ห้างทองสิริชัย จ.นครสวรรค์
คุณพัชรา สโรจวิสุทธิ
คุณประไพพรรณ ตันพันธ์
ดร.ศุภชัย ตั้งใจตรง
คุณวิชัย พูนพัฒนกิจ
คุณวิเชียร โลหะสภาพรพิพิธ
รศ.แจ่มใส สุวรรณศักดิ์ศรี
คุณยายเนง วงสอาด
คุณเกรียงไกร ศรีภิรมย์
คุณสุรีย์ ตั้งใจตรง
คุณปานศักดิ์ หวังกาญจนมาศ
คุณพรศรี ปัญญาพิบูลย์
คุณอรพรรณ อธิศักดิ์สกุล
คุณพรภา อิศรางกูร ณ อยุธยา
คุณสมคิด เลขาธรณวิเศษ
คุณพนินา หอวัฒนพันธ์
คุณธนิตานุช เขียวเชิงสันติ
คุณสมบุญ จงประกิจพงศ์

โรงเรียนแก่งคอย จ.สระบุรี
โรงเรียนวิสุทธิรังษี จ.กาญจนบุรี
คุณสุภาวดี มิ่งวิมล
คุณสุรัชย์ ตั้งใจตรง
คุณนันทนา ฉันทวิลาสงค์
คุณกวิณ เขียวอุดม
คุณพรชิตา จันทรสภา
คุณศรีวรรณ ชาน
คุณอรพรรณ อธิศักดิ์สกุล
คุณพรภา อิศรางกูร ณ อยุธยา
คุณสมคิด เลขาธรณวิเศษ
คุณพนินา หอวัฒนพันธ์
คุณธนิตานุช เขียวเชิงสันติ
คุณสมบุญ จงประกิจพงศ์

SCGP

สนับสนุนโดยคุณภาพ
เพื่อการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ
ของเยาวชนไทย

STUDENT PLANNER : แพลนชีวิต เล่ม 2 ภาคปลาย โครงการส่งเสริมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ตุลาคม พ.ศ.2564 จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

คณะผู้จัดทำ : นันทนา ฉันทวิลาสงค์, ดร.อัครารวรรณ จันทร์เพ็ญศรี,
สาระเล่ม : ดร.รับขวัญ ภูษาแก้ว, ผศ.ดร.ณสิน ชุตินธรานนท์,
รศ.ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ, ดร.วีระพงษ์ ประสงค์จีน,
นิชานันท์ แก้ววงษา, พรศรี ปัญญาพิบูลย์ และ พรทิภา ตั้งใจตรง

ออกแบบ&จัดรูปเล่ม : ภาณุภา เลขาธรณวิเศษ, ศรัตา ดำรงค์ศรี และสตีลย์ แหลมกล้า

ผู้จัดพิมพ์ : มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต
65 ถนนราชมรรคาชนครินทร์ ซ.18 แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 Tel : 02-286-3084
Mobile : 086-744-7323, 081-493-7968
อีเมล : thailifeskills@gmail.com
เว็บไซต์ : www.thailifeskills.org
เฟสบุ๊ก : www.facebook.com/ThaiLifeSkills

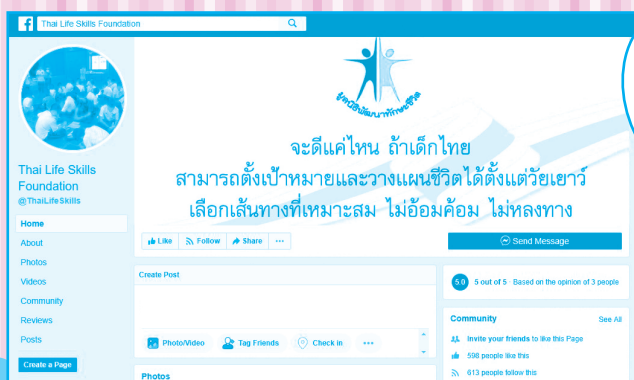
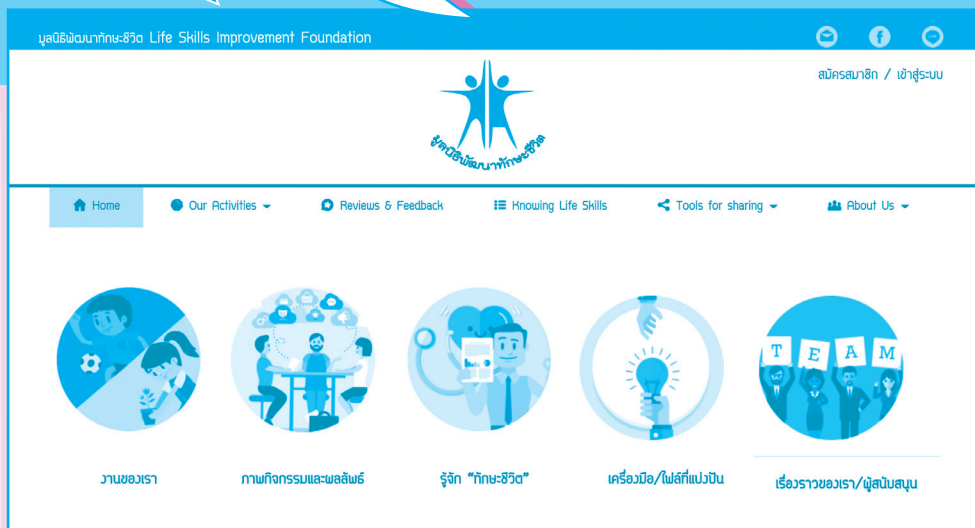
พิมพ์ที่ : บริษัท ธนเศรษฐ จำกัด
149/115 หมู่ที่ 13 ต.อ้อมน้อย อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร
Tel/Fax : 02-420-5388
Mobile : 081-933-9939, 081-821-6183

สงวนสิทธิ์ในการพิมพ์จัดจำหน่าย
หากประสงค์จะพิมพ์แจก หรือใช้ประโยชน์ทางการศึกษา หรืออื่นใด
ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโดยตรงที่ มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

ร่วมสนับสนุนโครงการฯ ที่

บัญชี “มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต” อ.กรุงเทพ สาขานนทบุรี สะพาน 5
บัญชีเลขที่ 219-0-51250-5

ท่านสามารถติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหว
และกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ของเราได้ที่นี่
<http://www.thailifeskills.org>



และทางเฟซบุ๊ก
**Life Skills
Improvement Foundation**
www.facebook.com/ThaiLifeSkills



แบบประเมินความพึงพอใจ



ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความที่ตรงกับคุณมากที่สุด

1. รายละเอียดทั่วไปของนักเรียน

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ.....ปี

ระดับชั้น ม. โรงเรียน..... จังหวัด.....

2. การใช้สมุดแผนชีวิต

☐ ทุกวัน ☐ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ☐ เดือนละ 1-2 ครั้ง

☐ เดือนละ 3-4 ครั้ง ☐ อื่นๆ.....

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้/บทความต่างๆ ในเล่ม

เรื่อง	ใส่ ✓ ช่องอ่าน หรือไม่อ่าน		ความพึงพอใจจากการอ่าน (หากเลือกอ่านกรุณาตอบ)		
	อ่าน	ไม่อ่าน	ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1) ชีวิตของฉัน ร่างกายของฉัน					
2) การสื่อสารภายใน/ระหว่างบุคคล					
3) “สุ จี ปุ ลิ หัวใจนักปราชญ์”					
4) กระบวนการค้นหาความใฝ่ฝัน วิธีวางแผนสร้างฝันให้เป็นจริง					
5) วิธีการตั้งเป้าหมายและติดตาม ผลคะแนนของแต่ละวิชา					
6) มุมสาระข้อคิด คำแนะนำดีๆ					
7) ปัญหาเวลา					
8) มุมสาระรักษ์สุขภาพกาย-ใจ					
9) โลกกว้างของอาชีพ					
10) อาชีพยุคไทยแลนด์ 4.0					
11) 40 ลักษณะนายฉลาด					

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์ และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ในเล่ม

เนื้อหา	ใส่ ✓ ช่องทำ หรือไม่ได้ทำ		ความพึงพอใจจากการทำแบบฝึก (หากเลือกว่าทำกรุณาตอบ)		
	ทำ	ไม่ได้ทำ	ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1) สำรวจคุณภาพตนเอง					
2) ฝึกเป็นคนมีคุณภาพกันเถอะ					
3) ดอกไม้สำหรับฉัน					
4) คุณค่าของงานอาชีพ เพื่อให้นักเรียน รู้จักอาชีพต่างๆ					
5) ความถนัดกับอาชีพ					
6) บันทึกความสุขของฉัน					
7) ฉันถนัดอะไร? และจะประกอบอาชีพใด					
8) อาชีพของฉัน เส้นทางอาชีพ					
9) เก็บเกี่ยวความรู้จากการอ่าน					

5. ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงสมุดแปลนชีวิต

.....

.....

กรุณาติดตาม....ทำการประเมินความพึงพอใจในการใช้สมุดแปลนชีวิต
ที่ Google Forms ในช่วงเดือนสุดท้ายของภาคเรียน
โดยการสแกน QR Code

