

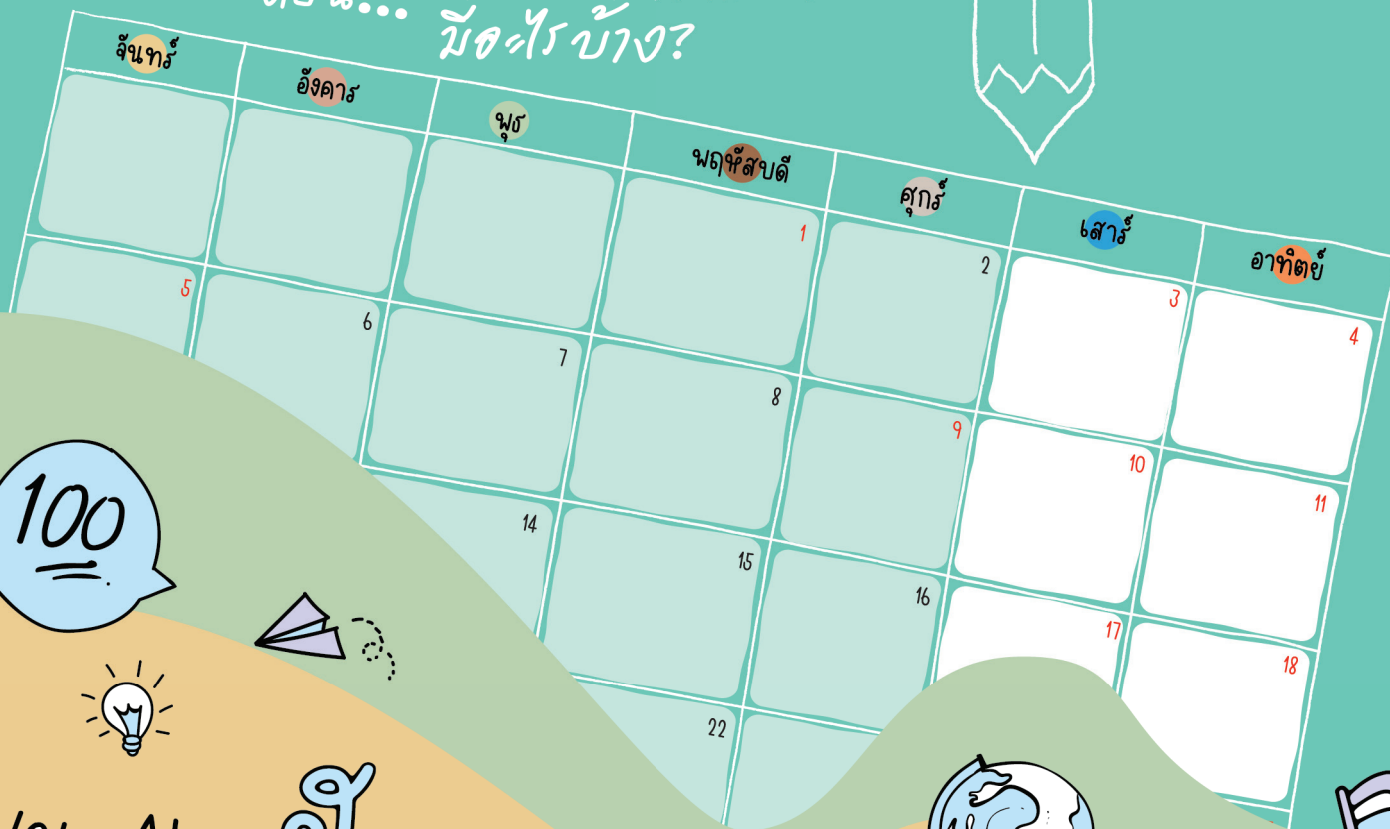
สมุดแผนชีวิต

เรียนเด่น คุณธรรมดี ชีวิตมีสุข

STUDENT PLANNER

ระดับประถมศึกษา

บันทึกรายเดือน... สิ่งที่คุณต้องทำในแต่ละวัน
มีอะไรบ้าง?

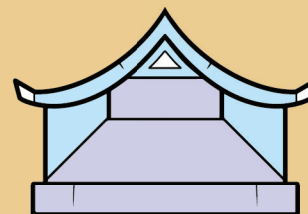


100



ฮ

4+



สมุดแปลงชีวิต



เรียนเด่น คุณธรรมดี จี๊วมีสุข



STUDENT PLANNER

ระดับประถมศึกษา



โรงเรียน

คำขวัญโรงเรียน

สมุดบันทึกของ

เลขประจำตัว ชั้น เลขที่

ชื่อสมุดบันทึก

วาดตัวเองที่นี้



ข้อมูลประจำตัว



ชื่อเล่น

ที่อยู่

กรุ๊ปเลือด โรคประจำตัว

สิ่งที่ชอบ วิชาที่ชอบเรียน

โทรศัพท์ งานอดิเรก

อีเมล ไลน์ ID

คติประจำใจ

กรณีนุถุณติดต่อ

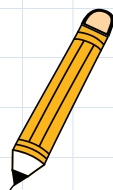
ชื่อ ความสัมพันธ์

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

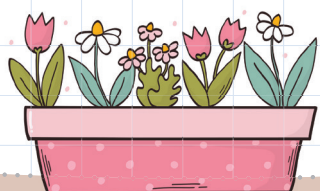
วิธี

สมุดบันทึก

HOW TO USE



บันทึก...



1.

ตั้งชื่อสมุดบันทึก และนำสมุดบันทึกมาโรงเรียนทุกวัน

2.

ดูแลทะนุถนอม และ “รัก” สมุดบันทึกนี้เสมือนเป็น “เพื่อน”

3.

หมั่นจดบันทึกความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวที่พบเจอในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องราวเกี่ยวกับ “การเรียนรู้” ของเรา เช่น การนัดหมายส่งงาน การบ้าน หรือกิจกรรมในโรงเรียน

4.

ฝึกตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ การบริหารเวลา และ “ค้นหา” ตัวเอง จากการทำแบบฝึกหัดในเล่ม

เคยไหมที่เห็นชีวิตอยู่ไปวันๆ
ทั้งทุกข์ทั้งเหนื่อย ไม่รู้เพื่ออะไร?

เคยเห็นไหม คนที่ทุ่มเท สนุกกับเรียน
สนุกกับงาน นั่นเพราะเขามีเป้าหมาย
ถึงทุ่มเทได้ขนาดนั้น

ทำไมต้องมีแพลนชีวิต

แพลนนี้คือสิ่งจำเป็นที่เราต้องมาวางแผน
หรือแผนชีวิต เพื่อตัวเราเอง



Student Planner สมุดแพลนชีวิต

ทักษะที่ใช้ได้ตลอดชีวิต
(Lifelong Skills)

1. การรู้จักตนเอง

รู้ว่ามีบุคลิกภาพอย่างไร เพื่อตรวจสอบว่า อาชีพ
ข้างหน้าที่อยากเป็นนั้น มันเข้ากันได้กับบุคลิกภาพ
ความเป็นเราได้แค่ไหน

2. การกำหนดเป้าหมายชีวิต

เป็นการสร้างคุณค่าและความหมายให้แก่วิต
ที่สำคัญจะได้มีความสุขกับชีวิตในอนาคตที่เรากำหนดเอง

3. การวางแผน

รู้วิธีวางแผนงานใดๆ ให้เริ่มจากปลายทาง
สู่ต้นทางเพื่อให้ได้เส้นทางที่ลัดตรง
สู่เป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

4. การจัดลำดับความสำคัญ

รู้วิธีการจัดเรียงขั้นตอนในการทำงาน
ให้บรรลุเป้าหมาย รู้ว่าอะไรมีความสำคัญ
และควรจะทำให้เสร็จก่อน

5. การบริหารเวลา

เพื่อจัดเวลาให้กับเรื่องที่สำคัญ
ต่อเป้าหมาย ตัดสิ่งที่ไม่สำคัญ
คือสิ่งที่ไม่ตอบโจทย์เส้นทางสู่
เป้าหมายที่กำหนดไว้

6. การสื่อความคิด

เพราะตรรกะ ความคิดเชื่อมโยง
การจับประเด็นให้กระชับสั้น
เป็นสิ่งที่ฝึกสร้างได้จากการบันทึก
สิ่งที่พบเห็น ฝึกแสดงความคิดเห็น
ความรู้สึก ในหน้าการบันทึกรายวัน
หรือพื้นที่ว่าง ฝึกการมองตัวเอง
ฝึกการใช้ทักษะการเขียน
เล่า บรรยาย



1. พระบรมราโชวาท

2. ระเบียบข้อปฏิบัติในมือเรา

3. บันทึกสิ่งดีๆ ทุกๆ วัน

4. สุ จี ปุ ลิ
หัวใจนักปราชญ์

สาระความรู้...น่าอ่าน

5. โลกกว้างของอาชีพ

6. มุม ข้อคิดดีๆ (ในทุกๆ เดือน)

7. มุม พุทธสุภาษิต (ในทุกๆ สัปดาห์)

กิจกรรมเพื่อรู้จัก
ตนเองและผู้อื่น

1. ปฏิทินรายเดือน

2. ปฏิทินรายสัปดาห์

3. เป้าหมายเดือน

4. บันทึก

5. ต้นไม้ชีวิต

6. วิชาที่ฉันชอบ 1

7. บัญชีเวลา

8. บันทึกทำดี

9. บันทึกความสุขของฉัน

10. คำชื่นชมจากใจ

มารู้จักกับความเก่ง

11. ความฉลาดของตัวเองกัน

12. วิชาที่ฉันชอบ 2

13. แบบทดสอบบุคลิกภาพฉบับย่อ

14. ฉันเป็นฉันเอง

16. ความสัมพันธ์ ฉันและเพื่อน

15. ค้นพบตัวเอง ฉัน..ในวันนี้

17. ความถนัดของฉัน..ในวันนี้

18. อาชีพในฝัน



พระบรมราโชวาท

วัยเด็กเป็นเวลาสำคัญที่สุด
ที่จะขวนขวายหาความรู้ความดี
ฝึกหัดดีดกายใจให้มีวินัยและมีความสุข
สำหรับนำพาชีวิตให้ก้าวไปสู่ความสูง
ความเจริญและความสำเริง
ตามที่พอใจปรารถนา

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๖

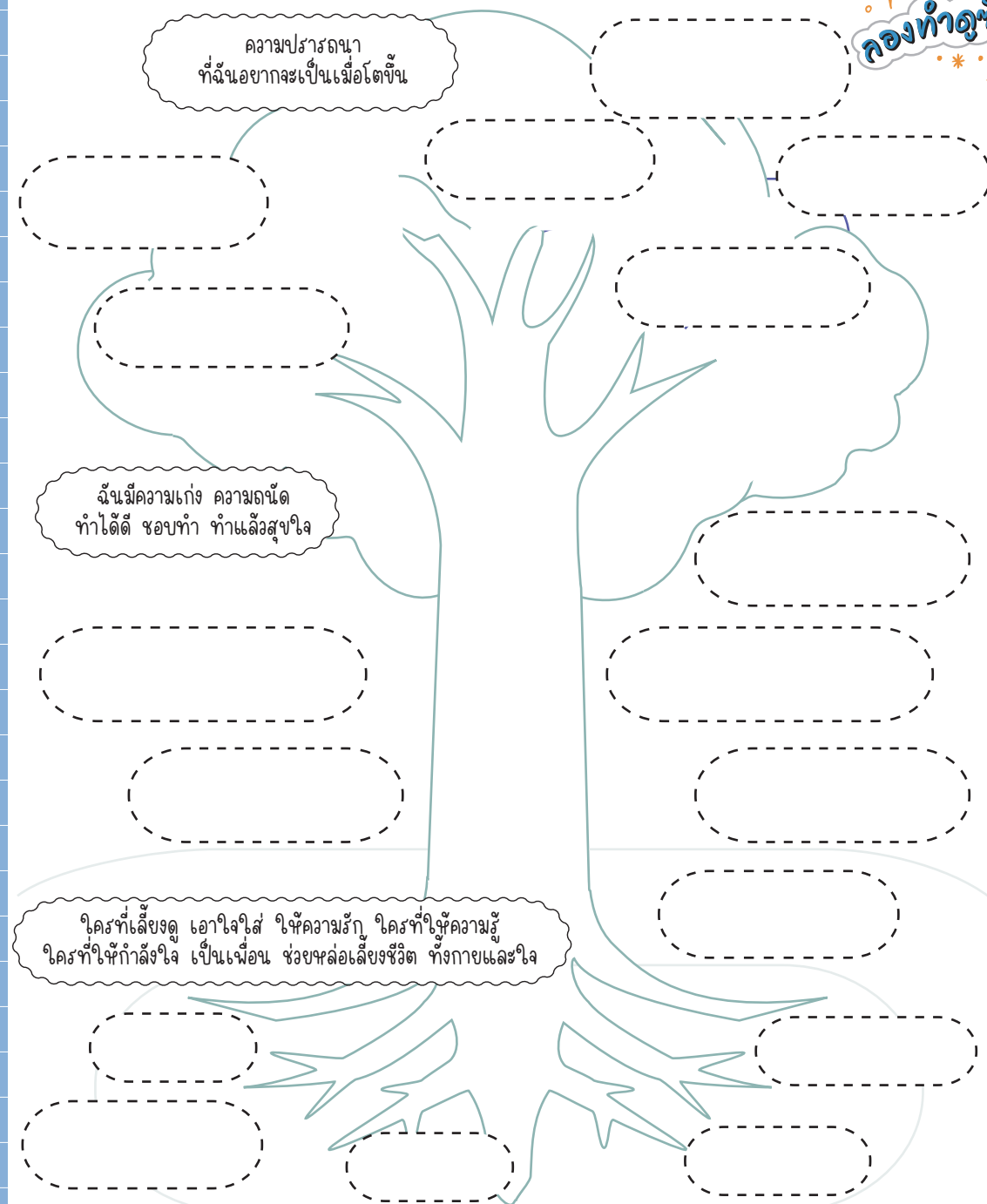
คนเราทุกคน ย่อมมีหน้าที่ที่ต้องทำ
หน้าที่ของเด็กนั้นสำคัญที่สุด ก็คือการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้มีวิชาความรู้
และคุณธรรมความดี จะได้สามารถพึ่งตนเองได้
สร้างความสุขความเจริญให้แก่ตนแก่ส่วนรวมได้ในอนาคต
เด็กทุกคนจึงต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ด้วยความอดทน
และพากเพียรอยู่เสมอ

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว
พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๕



ต้นไม้ชีวิต...ของฉัน

ต้นไม้ช่วยให้ฉันได้ประโยชน์มากมาย สร้างอากาศที่เราหายใจ เป็นอาหาร ยา ให้ความร่มรื่น
ใช้สร้างที่อยู่อาศัย... ฯลฯ... หากเปรียบตนเองเสมือนเป็นต้นไม้ ลองเติมเต็มคำถามต่อไปนี้



ลองระบายสีต้นไม้ชีวิตของฉันให้สวยงาม

เรียนรู้ อยู่ในมือ 157



เริ่มที่ **ตัวนักเรียนเอง** นักเรียนต้องรู้ว่า
ตัวเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการเรียนรู้
"นักเรียนต้องเรียนรู้โดยการคิด วิเคราะห์
เจียนและสื่อความได้" ซึ่งแปลว่านักเรียน
ต้องเรียนรู้โดยใช้ความคิด รู้จักคิด
มีการวิเคราะห์นำสิ่งที่ได้เป็นประโยชน์
มาใช้ นำเสนอสาระการเรียนรู้ออกมา
เป็นบทความ รายงาน โครงการงาน
ให้ผู้รู้คนอื่นเข้าใจ

การฝึกทำโครงการงานทำผลงานระหว่างเรียน
เป็นการฝึกให้นักเรียนได้ใช้ความรู้
เชิงบูรณาการจากสาระการเรียนรู้ต่างๆ
นักเรียนต้องแสดงผลงาน สร้างผลงาน
อย่างมีคุณภาพ ความขยัน อดทน เจริญแข็ง
จะช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จ
นักเรียนจึงเปรียบเป็น **"นิ้วโป้ง"**

เพื่อน 10%

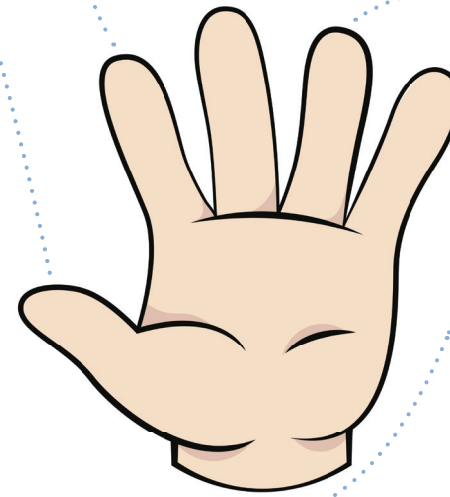
พ่อแม่ ผู้ปกครอง 10%

เอกสาร ตำราเรียน สื่อ แหล่งเรียนรู้ 10%

ครู 20%

ตัวนักเรียนเอง 50%

• **ครู** เป็นผู้กระตุ้นให้นักเรียนคิด สะกิดให้นักเรียนถาม
พยายามให้นักเรียนปฏิบัติ" ยุคปัจจุบันครูไม่ใช่ผู้สอน ไม่ใช่ผู้บอกแล้ว
แต่เป็นผู้จัดการในชั้นเรียน รวมถึงหน้าที่ประเมินผลว่านักเรียนเรียนรู้
ได้ผลอย่างไร อย่างยุติธรรม ตรงตามสภาพจริง ครูจึงเหมือน **"นิ้วชี้"** คอยชี้แนะ



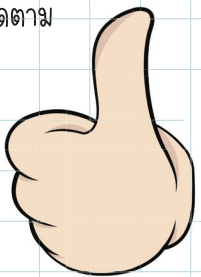
• **เอกสาร ตำราเรียน สื่อ**

แหล่งเรียนรู้ เป็นส่วนประกอบ
เพื่อการเรียนรู้และค้นคว้า นักเรียนจะเกิด
การเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างกว้างขวาง
เปรียบเสมือนขุมพลังตรงกลาง เปรียบได้กับ
"นิ้วกลาง"

• **เพื่อน** การเรียนแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
แบบบัดดี้ (Buddy) แบบกลุ่มสัมพันธ์ ฯลฯ
โดยการจัดห้องเรียนสำหรับผู้มีความสามารถ
ใกล้เคียงกัน เพื่อนจึงเหมือนนิ้วที่มีเครื่องประดับ
คือ **"นิ้วนาง"**

• **พ่อแม่ ผู้ปกครอง**

ท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในการเรียนรู้ เพราะพ่อแม่เป็นครูคนแรกของลูก
คอยให้ความสนับสนุนลูกทั้งกำลังใจ กำลังสติปัญญา ท่านจะคอยดูแล คอยติดตาม
ลูกอยู่ข้างหลัง ท่านจึงเป็นเหมือน **"นิ้วก้อย"** ที่คอยหนุนขวามือเรียนหนังสือ



ตารางเรียนภาคเรียนที่ 1

ວັນສອບກາລາມາດ.....

วันปิดภาคเรียน.....

.....



อาทิตย

This image shows a full page of graph paper. It features a uniform grid of small squares formed by thin, light blue lines. The background is white, and the grid covers the entire area of the page without any margins or additional markings.



สิ่งที่ฉันต้องทำ
ในแต่ละวัน
มีอะไรบ้าง?



เป้าหมายเดือนนี้

• อ่านหนังสือที่ชอบ

• วิ่งให้ได้ 20 กม.
เป็นอย่างน้อย

• ช่วยงานบ้านทุกวัน

• เตรียมอุปกรณ์
รับเปิดเทอม

• เปิดเทอมใหม่
ตั้งใจเรียน

• อ่านหนังสือเรียน
ส่งการบ้านให้ครบ

• ทำสิ่งดี ทุกวัน



(ตัวอย่างการบันทึกประจำวัน)

พฤษภาคม
MAY



รักชาติ ศาสนา กษัตริย์

มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ทรงบำเพ็ญธรรมคือ ความเมตตา

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
			1 วันแรงงาน	2 เตรียมพร้อมชุดนักเรียน รองเท้า กระเป๋า เครื่องเขียน	3 วิ่งออกกำลังกาย	4 อ่านการ์ตูนที่ยืมพี่มด มาให้อ่าน
5 วันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล	6	7 วิ่งออกกำลังกาย	8	9 วันขึ้นปีใหม่	10 วิ่งออกกำลังกาย	11 ไปเรียนเทควันโด
12 วันหยุดชดเชยวันวิสาขบูชา	13	14	15	16 เปิดเทอม.. ไปโรงเรียนวันแรก	17	18 เล่นฟุตบอล
19	20 อ่านหนังสือเรียน	21	22	23 ส่งงานวิชาเลข	24 วิ่งออกกำลังกาย	25
26 ส่งงานวิชาภาษาไทย	27	28	29 ท่องศัพท์ภาษาอังกฤษ	30	31 วิ่งออกกำลังกาย	

วันงดสูบบุหรี่โลก



บันทึกสิ่งดี ๆ ทุกๆวัน

มีคำกล่าวที่ว่า "สิ่งดีงามใดๆ
ที่เราสร้าง ทำได้ดี
สิ่งนั้นก็จะมาสร้างเรา"
มาฝึกบันทึกสิ่งดีที่เกิดขึ้น
กับเราในทุกๆ วันกันนะ
มีวิธีการง่ายๆ คือ...

- ฝึกเขียนบันทึกทุกวัน เป็นเรื่องดี ๆ ที่ประทับใจของตัวเราที่ได้ทำ ได้พูด หรือได้คิด หรือเป็นเรื่องอื่นๆ ที่ได้พบเห็นและชอบ รู้สึกประทับใจ
- ฝึกการจัดการเวลา เขียนบันทึกนัดหมายในวันนั้น เช่น นัดส่งการบ้าน นัดสอบ นัดหมอตตรวจสุขภาพ นัดเรียนพิเศษ นัดเพื่อน หรือสิ่งที่วางแผนจะทำในวันนั้นๆ ฯลฯ

ลองมาสังเกตตัวเองว่า ในทุกวัน เราได้ทำสิ่งดี ๆ ให้ตัวเองกันบ้างไหม??
ถ้าได้ทำ เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ นะ

ความหมายของกิจกรรมเพื่อสร้างสมดุลชีวิต

-  **ตัวเอง** : ให้ความสำคัญกับตัวเอง ทำสิ่งดี ๆ ที่เราชอบและมีความสุข เช่น การสันทนาการต่างๆ ฟังเพลง ฝึกร้องเพลง ดูหนัง เล่นเกมสัปดาห์ ฯลฯ
-  **เรียนรู้** : เรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ทั้งในบทเรียน และนอกห้องเรียน เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ฝึกทักษะทั้งทางความคิดและการปฏิบัติ
-  **สุขภาพ** : ดูแลร่างกาย และจิตใจของตนเอง ให้มีสุขภาพที่ดี เช่น ออกกำลังกาย ทำสมาธิ ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ไปหาหมอ ฯลฯ
-  **คุณค่า** : สร้างคุณค่าให้ตัวเอง เช่น เป็นจิตอาสา ช่วยงานบ้าน งานโรงเรียน รวมถึงการทำงานหารายได้พิเศษ ฯลฯ
-  **มิตรภาพ** : สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตร กับเพื่อนๆ ครอบครัว และผู้คน

(ตัวอย่างการบันทึกประจำวัน)

พฤษภาคม
MAY



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์ Monday 28			
อังคาร Tuesday 29			
พุธ Wednesday 30			
พฤหัสบดี Thursday 1	วันนี้เป็นวันแรงงานแห่งชาติ และยังเป็นวันกรรมากรสากล หรือวัน Mayday พ่อและแม่ ทำงานบริษัท ได้หยุด ไม่ต้องไปทำงาน เปิดทีวีดู เห็นมีการจัดงานที่สนามหลวง ดีจังเลย	พ่อ-แม่ หยุดงาน	
ศุกร์ Friday 2	ใกล้เปิดเทอมแล้ว คิดถึงเพื่อนๆ มาก อยากไปโรงเรียน จะได้ขึ้นไปเรียน ป. 6 แล้ว ไซโย วันนี้ได้ช่วยดูบ้าน และเป็นเวรช่วยล้างจาน แม่ให้ค่าขนมด้วย ดีใจจัง		
เสาร์ Saturday 3	นัดเตี้ย ไปวิ่งออกกำลังกายกัน รุ่งได้ตั้ง 5 กม.!!!! ต่อดูหนังไปเล่นบาสกัน ที่สนามใกล้บ้าน วันนี้ทั้งเหนื่อย และ หายุกสุดๆ	นัดเตี้ยไปวิ่ง-เล่นบาส	
อาทิตย์ Sunday 4	อ่านการ์ตูนที่ขี้ม้วน มาให้จ๊อบ	คืนหนังสือ ขี้ม้วน	

พฤษภาคม MAY



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

อตุตา หิ อุตตโน นาโถ
ตนเป็นพี่พี่ของตน



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

ปญญา โลกสฺมิ ปชโชโต
ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก

พฤษภาคม MAY



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

โยคะ เว ชายเต ฐวี
ปัญญา ข่อมเกิดขึ้น เพราะการฝึกฝน



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

สุสสุสสิ ลภเต ปญญ
ผู้ตั้งใจศึกษา ข่อมได้ปัญญา



บันทึก...

วิชา ที่ฉันชอบ 1

เชื่อได้ไหมที่ว่า “เมื่อเราชอบสิ่งใด
เราจะตั้งใจทำสิ่งนั้น อย่างดี”
ลองมานิสัยกันดูนะ



ให้นักเรียน **ติดตามการเรียนรู้อย่างตนเองทุกสัปดาห์** ตลอดภาคเรียนที่ 1
โดยให้คะแนน 1-4 คะแนน เมื่อทำได้ “พอใช้ ปานกลาง ดี และ ดีมากที่สุด”

ชื่อวิชา ครูผู้สอน

ชอบเพราะ

เดือน/สัปดาห์ที่	ตั้งใจเรียน	ส่งการบ้าน	อ่านหนังสือ
พ.ค.	1 2 3 4		
มิ.ย.	1 2 3 4		
ก.ค.	1 2 3 4		
ส.ค.	1 2 3 4		
ก.ย.	1 2 3 4		
รวมคะแนน	=====	=====	=====

วาดรูปหรือติดสติ๊กเกอร์
ตามความรู้อย่างเต็มที่



คะแนนจากคุณครู	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	ครั้งที่ 5	รวม
• คะแนนงานที่ส่ง						=====
• คะแนนสอบ						=====
•						=====
•						=====

ท้ายสุด ตอบคำถามข้างบนนะ ☐ เชื่อไม่ได้ ☐ เชื่อได้บ้าง ☐ เชื่อได้เลย



มิถุนายน
JUNE



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

มิถุนายน
JUNE



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

อตตา 4แเว ซิตี เสบูโย
ชนะตนนั้นแหละประเสริฐกว่า



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

สภามุนา โหติ ผลุปตติ
ความอุบัตินแห่งผล ป่อมมิได้ด้วยการกระทำของตน



บันทึก...



จัดการเวลาให้มีค่าด้วย บัญชีเวลา



เวลาคือชีวิต ไม่มีวันย้อนกลับ ไม่มีอะไรทดแทนได้
การปล่อยให้เวลาเสียไปเปล่าๆ เท่ากับเป็นการปล่อยให้ชีวิตสูญเปล่า
เราสามารถควบคุมชีวิตตัวเองได้ ผ่านการควบคุมเวลา
ให้สิ่งเกิดตัวเองในสองสัปดาห์ เพื่อดูว่าในแต่ละวัน 24 ชั่วโมง
เราใช้เวลากี่ชั่วโมง ทำอะไรๆ ตามในหัวข้อนี้



บัญชีเวลา : เพื่อบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน

สัปดาห์ที่ 1

วันที่..... ถึง..... เดือน.....

เรียนในโรงเรียน /เรียนพิเศษ	ทำงาน /อาชีวศึกษา	เรียนพิเศษ /สอนพิเศษ	เล่นกีฬา ออกกำลังกาย	ช่วยงานบ้าน /ทำประโยชน์อื่น ๆ	กินดื่ม /พักผ่อน	ทำธุระส่วนตัว /แต่งตัว	อื่น ๆ	รวม 24 ชั่วโมง
								24
								24
								24
								24
								24
								24
								24

สัปดาห์ที่ 2

วันที่..... ถึง..... เดือน.....

เรียนในโรงเรียน /เรียนพิเศษ	ทำงาน /อาชีวศึกษา	เรียนพิเศษ /สอนพิเศษ	เล่นกีฬา ออกกำลังกาย	ช่วยงานบ้าน /ทำประโยชน์อื่น ๆ	กินดื่ม /พักผ่อน	ทำธุระส่วนตัว /แต่งตัว	อื่น ๆ	รวม 24 ชั่วโมง
								24
								24
								24
								24
								24
								24
								24

สิ่งสำคัญของนักเรียนในวันนี้ คือ **การเรียนรู้** เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า
จงใช้เวลาที่มี เพื่อสร้างรากฐานของชีวิต



33

กรกฎาคม JULY



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

สวัสดีปีใหม่ สบาย
พืชมงคลในใจมาของของ



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

ขโมย โว มา อุดจก
อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์

36

	ตัวเอง SELF	เรียนรู้อะไร LEARN	สุขภาพ HEALTH	คุณค่า WEALTH	มิตรภาพ FRIEND	นัด...ส่งการบ้าน, สอบ, อื่นๆ
จันทร์ Monday						
อังคาร Tuesday						
พุธ Wednesday						
พฤหัสบดี Thursday						
ศุกร์ Friday						
เสาร์ Saturday						
อาทิตย์ Sunday						

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

37

กรกฎาคม
JULY



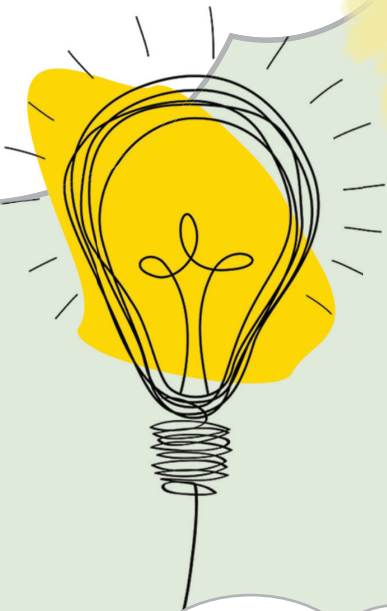
จันทร์ Monday				
อังคาร Tuesday				
พุธ Wednesday				
พฤหัสบดี Thursday				
ศุกร์ Friday				
เสาร์ Saturday				
อาทิตย์ Sunday				

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

อโหฬารตมตนาจัตติ ตั ๖ ภาาาการตโตติ
คนขยั้งทั้งคั้งวัน จักไม่ซึมเซา เร็ยกว่าแต่ลวันมีแต่นำเโชค

หลักการเรียนรู้



ส จิ ปุ ลิ

หัวใจนักปราชญ์

- ส คือ สุตตะ การฟัง
- จิ คือ จินตะ การคิด
- ปุ คือ ปุจฉา การถาม
- ลิ คือ ลิขิต การเขียน

ถ้าฝึกใช้ ส จิ ปุ ลิ ครบในเวทารังน
เพื่อน ๆ จะเรียนเก่งได้ทุกคน

- ส คือ สุตตะ หมายถึง การรับฟังเรื่องราวที่ครูสอน โดย
 - ใช้ทักษะการฟัง จินนี้มีค่าสำคัญที่สุด เพราะถ้าเพื่อน ๆ ขาดทักษะการฟัง ทักษะอื่นๆ ก็จะอ่อนด้อยตามไปด้วย
 - ตั้งใจฟังสิ่งที่กำลังได้ยิน ว่าครูพูดอะไร เพื่อนๆ ควรจะสามารถในการฟัง ฟังเรื่องที่ครูสอน ฟังการบรรยายเนื้อหาต่างๆ ฟังวิธีการและพร้อมศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ ใบงาน

- จิ คือ จินตะ หมายถึง จินตนาการ ให้ออกคิดตามเรื่องที่ครูสอน โดย
 - รู้จักคิดวิเคราะห์ จับประเด็นความหมายสิ่งที่ครูบอกให้เรารู้
 - สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ฝึกหัดจำแนกหมวดหมู่ เรื่องราวต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องที่กำลังเรียนรู้ออกมาคิดอย่างหลากหลายในแง่มุมอื่นๆ แยกแยะ พิจารณา คิดอย่างสร้างสรรค์ด้วยตนเอง
 - ควรฝึกทักษะการคิดบ่อยๆ เพราะจะทำให้สมองมีการพัฒนา ความคิดที่ไม่ตรงกันของแต่ละบุคคล นับเป็นที่มาแห่งการเรียนรู้

- ปุ คือ ปุจฉา หมายถึง การซักถามครูเมื่อสงสัย โดย
 - ถามทันทีหรือถามในช่วงเวลาที่ครูเปิดโอกาสให้
 - การซักถามจะช่วยให้เราได้ทบทวนสิ่งที่ได้ฟังมา ว่าฟังแล้วเข้าใจถูกต้องหรือไม่
 - การซักถาม เป็นตัวช่วยสรุปสร้างองค์ความรู้ หากเราสรุปให้เป็็นวิธีที่ดีได้ จะช่วยทำให้จำได้ง่ายขึ้น

- ลิ คือ ลิขิต หมายถึง การเขียน การจดบันทึก
 - จดเฉพาะประเด็นใจความสำคัญ
 - ใช้เครื่องหมาย ตัวย่อ มาช่วยการจดบันทึกให้เร็วขึ้น
 - ฝึกใช้ภาษาของตัวเอง อย่างจดแบบคำต่อคำ
 - ควรบันทึกอย่างเป็นระบบ จัดจัดหมวดหมู่ รวบรวมประเด็น

ส จิ ปุ ลิ

ทุกขั้นตอนต้องสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นลำดับ
ไม่ดัดจริตขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่ง การเขียน
และการจดบันทึกเป็นตะกอนของวิธีการเรียน
แบบ ส จิ ปุ ลิ ที่แท้จริง



สิงหาคม AUGUST



จันทร์ Monday	อังคาร Tuesday	พุธ Wednesday	พฤหัสบดี Thursday	ศุกร์ Friday	เสาร์ Saturday	อาทิตย์ Sunday

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

อตตานันท์ ทมขันธ์ สุกุมตา
ผู้ประพจน์ที่ดี ขอมฝึกตนอยู่เป็นนิจ



จันทร์ Monday	อังคาร Tuesday	พุธ Wednesday	พฤหัสบดี Thursday	ศุกร์ Friday	เสาร์ Saturday	อาทิตย์ Sunday

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

สุสุสุสุ สุสุสุสุ สุสุสุสุ
ฟังด้วยดี ขอมได้ปัญญา

สิงหาคม AUGUST

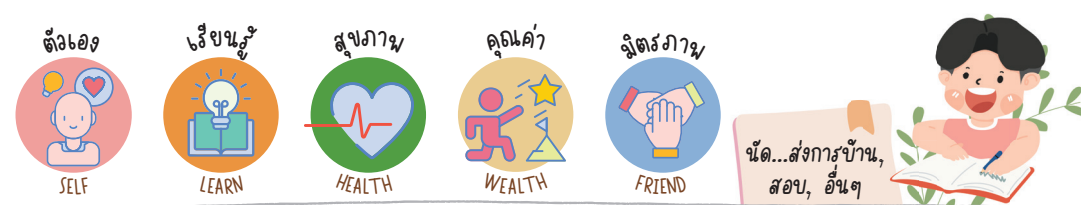


จันทร์ Monday	อังคาร Tuesday	พุธ Wednesday	พฤหัสบดี Thursday	ศุกร์ Friday	เสาร์ Saturday	อาทิตย์ Sunday

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

ลพภา ปิยา โอจิตฺเตน ปจฺณา
ตรัสตรัยมตฺตนาในั้ดีเสยยก่อนแล้ว ต่อไปจะได้สิ่งอันเป็นที่รัก



จันทร์ Monday	อังคาร Tuesday	พุธ Wednesday	พฤหัสบดี Thursday	ศุกร์ Friday	เสาร์ Saturday	อาทิตย์ Sunday

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

สนาถา วิหารต มา อนาถา
จงอยู่อย่างมีหลักยึดเกาะนี้หัวใจ อย่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง



บันทึกทำดี



ให้นักเรียนลองสำรวจตนเองว่าเราทำได้ทำสิ่งดีๆ บ่อยแค่ไหน

ในรอบ **1** สัปดาห์ที่ผ่านมา



0

ไม่เลย

1

ทำน้อยมาก

2

ทำน้อย

3

ทำปานกลาง

4

ทำบ่อย

5

ทำบ่อยมาก

ทำบ่อยแค่ไหน??

0

1

2

3

4

5

มีระเบียบวินัย

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ขยันหมั่นเพียร

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

อดทน อดกลั้น

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ประหยัดอดออม

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ไม่เป็นคนพาล

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

มีสติ ไม่ประมาท

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

อ่อนน้อมถ่อมตน

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

กตัญญูรู้คุณ

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

เสียสละแบ่งปัน

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

ซื่อสัตย์ สุจริต

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

อื่นๆ

☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

การทำดีถูกดีนั้นมีค่า
การทำดีถูกบุคคลพลโลกนี้

การทำดีถูกเวลาตามจันทร์
การทำดีด้วยการหมั่นเน้นแะละดี



วันสำคัญในเดือนนี้

19 วันพืชมงคลไถ่ท้าว

20 วันเยาวชนแห่งชาติ

24 วันมหิดล



รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทย ส่งเสริมแบบแผนธรรมเนียมนิยมของชุมชน



สิ่งที่ฉันต้องทำ
ในแต่ละวัน
คืออะไรบ้าง?



เป้าหมายเดือนนี้

A series of horizontal dotted lines for writing.

A red heart icon located at the bottom right corner of the page.

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์



กันยายน SEPTEMBER



จันทร์
Monday

อังคาร
Tuesday

พุธ
Wednesday

พฤหัสบดี
Thursday

ศุกร์
Friday

เสาร์
Saturday

อาทิตย์
Sunday



Week 1



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



จันทร์
Monday

อังคาร
Tuesday

พุธ
Wednesday

พฤหัสบดี
Thursday

ศุกร์
Friday

เสาร์
Saturday

อาทิตย์
Sunday



Week 2

สนุ่โต สดุดาหิเต รตา
คนดี ชอบช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

นวัตตยนต์ โสภมูหา
คนใจกว้าง ช่วยแก้ไขคนให้หายโสภเคราะห์

กันยายน SEPTEMBER



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

อีโรว์ จ ทาน โอนูโฆมาโน
คนฉลาด พยายามดีการให้ทาน

ออคคัสส ทาตา ลภเต ปุณคค์
ผู้ให้สิ่งทำเลิศ บ่อมได้สิ่งทำเลิศอีก

กันยายน SEPTEMBER



จันทร์ Monday				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
อังคาร Tuesday				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
พุธ Wednesday				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
พฤหัสบดี Thursday				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
ศุกร์ Friday				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
เสาร์ Saturday				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
อาทิตย์ Sunday				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

บันทึก ความสุขของฉัน



ความสุขเกิดขึ้นได้จากการทำความดีให้ตนเองและผู้อื่น
มาบันทึกสิ่งดีๆ ที่เราได้ทำ
ลองดูสิว่า ตรงกับข้อไหนใน **"บุญกิริยาวัตถุสิบ"**

1. บริจาคสิ่งของ



2. ลดละความประพฤติกที่ไม่ดี

3. ฝึกจิต รักษากายใจให้สงบ

4. ดูแลสุขภาพ ช่วยเหลือผู้อื่น



5. อ่อนน้อมถ่อมตน

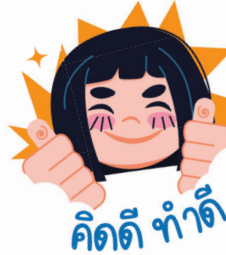
6. ยินดีในการทำความดีของผู้อื่น

7. เผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม



8. ฝึกธรรม ฝึกคำสอนและศึกษาข้อคิดที่ดีงาม

9. ให้ธรรมและให้ข้อคิดที่ดีต่อผู้อื่น



10. นึกคิดในทางที่ถูกต้องดีงาม



ตัวอย่างการเขียนบันทึก.....

- ข้อ ...3... ฉันชื่นชมธรรมชาติ เก็บดอกไม้ปลูกเองมาจัดแจกัน
- ข้อ ...5... ฉันแสดงกิริยาสุภาพ พูดจาไพเราะกับทุกคน
- ข้อ ...6... ในวันเด็ก ฉันตั้งใจ ทำผู้ใหญ่งานในสถานที่ต่างๆ ให้ได้ทุกๆ อย่างของเรา
- ข้อ ...8... ฉันได้ฟังเรื่องของในหลวง ร.9 ในวัยเด็ก เก็บเงินค่าขนม ซื้อจักรยานเอง
- ข้อ ...10... ฉันสำนึกในพระคุณพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และคุณครู



51

ตุลาคม OCTOBER

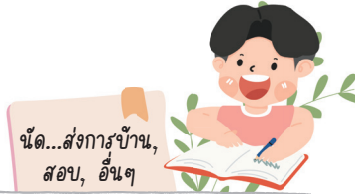


จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

สุจิน วัฒนาหะโต
ทำเนียบผู้ไกลเกลศ มีคความสุขจริงจางนอ



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

ปาปานิ อกรณ สุข
การไม่ทำบาปทั้งหลาย เป็นความสุข

ตุลาคม OCTOBER



จันทร์
Monday

อังคาร
Tuesday

พุธ
Wednesday

พฤหัสบดี
Thursday

ศุกร์
Friday

เสาร์
Saturday

อาทิตย์
Sunday



Week 3

จเซ มตุตาสู้บึ ีโร
ผู้ฉลาดควรสละสุขเล็กน้อย เพื่อสุขยิ่งใหญ่ของส่วนรวม



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



จันทร์
Monday

อังคาร
Tuesday

พุธ
Wednesday

พฤหัสบดี
Thursday

ศุกร์
Friday

เสาร์
Saturday

อาทิตย์
Sunday



Week 4

นตติ สนตึปรี สู้บึ
ความสุข (อัน) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี



บันทึก...



การชื่นชมเป็นสิ่งสำคัญเมื่อเราอยู่ในสังคม การชื่นชมอย่างจริงใจแสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญซึ่งกันและกัน และเป็นการที่เรา มองเห็นคุณค่าของคนคนนั้น ทำให้ผู้รับคำชม และเราในฐานะผู้กล่าวคำชม ต่างก็มีความสุขดี

มาเขียนคำชื่นชมอย่างจริงใจของเรา ที่มีต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่นที่อยู่รอบๆ ตัวเรากันนะ



ชื่นชมตัวเอง

ชื่นชมครอบครัวของฉัน

ชื่นชมผู้อำนวยการโรงเรียนของฉัน

ชื่นชมคุณครูของฉัน

ชื่นชมเพื่อนของฉัน

ชื่นชมใครก็ได้ในโรงเรียนของฉัน



มารู้จัก ความฉลาด หรือความเก่งของตัวเองกัน

จบการเรียนภาคต้น มาสำรวจความเก่งของตัวเรากันนะ
ในช่องว่าง ให้เขียนสิ่งที่เราเก่ง หรือถนัด หรือทำได้ดี



• ความฉลาดด้านภาษา

ฉันพูดภาษาอังกฤษ/จีน ได้ดี



• ความฉลาดทางตรรกะและคณิตศาสตร์

• ความฉลาดทางด้านมิติ



• ความฉลาดทางการใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหว



Howard Gardher นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ได้ให้ความหมายของ
เชอร์ปัญญา หรือความฉลาด หรือความเก่งของมนุษย์เอาไว้ 8 อย่าง
ที่เรียกว่า “ทฤษฎีพหุปัญญา”



• ความฉลาดในการเข้าใจธรรมชาติ



• ความฉลาดทางด้านเข้าใจตนเอง



• ความฉลาดทางด้านมนุษยสัมพันธ์



• ความฉลาดทางด้านดนตรี

ตารางเรียนภาคเรียนที่ 2

วันที่สอบปลายภาค.....

วันเปิดภาคเรียน.....



6666

จิ้งจอก

อังคาร

๑๗๙

พฤษภาคม

ศุภังค์

๒๕๖๕

อาทำตย์

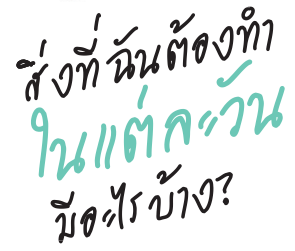
[illegible]

วันสำคัญในเดือนนี้

25 วันพระราชวัง, วันประถมศึกษาแห่งชาติ
วันลอยกระทง (จีน 15 คำ เดือน 12 ของทุกปี)



เจ้าใจเสรีชนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข



เป้าหมายเดือนนี้

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์



พฤศจิกายน NOVEMBER



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

สหพพานิ ธรรมทานิ จินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

โลโกปตฺตมฺภิกกา เมตฺตทา
เมตฺตทาเปิ่นเครื่องค้ำจุนโลก

พฤศจิกายน NOVEMBER



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

ททมาโน ปีโย โหติ
ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก

รักเขยิบ อดทน โสณ ลอน โลณดี ขธา
พึงรักษาความดีของตนไว้ ดังเกล็ดรักษาความเค็ม



บันทึก...

วิชา ที่ฉันชอบ 2

เชื่อได้ไหมที่ว่า “เมื่อเราชอบสิ่งใด
เราจะตั้งใจทำสิ่งนั้น อย่างดี”
ลองมานิสัยกันดูนะ



ให้นักเรียน **ติดตามการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ ตลอดภาคเรียนที่ 2**
โดยให้คะแนน 1-4 คะแนน เมื่อทำได้ “พอใจ ปานกลาง ดี และ ดีมากที่สุด”

ชื่อวิชา ครูผู้สอน

ชอบเพราะ

เดือน/สัปดาห์ที่	ตั้งใจเรียน	ส่งการบ้าน	อ่านหนังสือ
พ.ย.	1		
	2		
	3		
	4		
ธ.ค.	1		
	2		
	3		
	4		
ม.ค.	1		
	2		
	3		
	4		
ก.พ.	1		
	2		
	3		
	4		
มี.ค.	1		
	2		
	3		
	4		
รวมคะแนน	=====	=====	=====

วาดรูปหรือติดสติ๊กเกอร์
ตามความรู้อย่างตั้งใจ



คะแนนจากคุณครู

• คะแนนงานที่ส่ง

• คะแนนสอบ

•

•

ครั้งที่ 1

ครั้งที่ 2

ครั้งที่ 3

ครั้งที่ 4

ครั้งที่ 5

รวม

.....

.....

.....

.....

.....

=====

.....

.....

.....

.....

.....

=====

.....

.....

.....

.....

.....

=====

.....

.....

.....

.....

.....

=====

ท้ายสุด ตอบคำถามข้างบนนะ

☐ เชื่อไม่ได้

☐ เชื่อได้บ้าง

☐ เชื่อได้เลย



1

ธันวาคม DECEMBER



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

กาลิเลโอ ฆิสตี ภูตางนี สหพนาเนว สหตุตนา
กาลเวลา ย่อมกินสรรพสัตว์พร้อมทั้งตัวมันเอง

สุขุขี อสุขี ปรจุตติ
ความบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตัว

ธันวาคม
DECEMBER

[illegible]

Week 3

กฤษดาภรณ์ วต โภา สกฤณี อุตตทานิ อติมณญญสี
ท่านเอ๊ย ! ท่านก็สามารถทำได้ ไยจึงมาดูฯมีนตัวเองเสีย



วันจันทร์ Monday			    
			    
			    
			    
			    
			    
			    

Week 4

๒๓๓

ธันวาคม DECEMBER



จันทร์ Monday				
อังคาร Tuesday				
พุธ Wednesday				
พฤหัสบดี Thursday				
ศุกร์ Friday				
เสาร์ Saturday				
อาทิตย์ Sunday				

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

หิขุโยติ หิขุยติ โปโส ปเรติ ปวิหยาติ
คนทำผิดวันว่าพຼ່ງนี้ ບ່ອມເສື່ອມ ຍິ່ງຜິດວ່າມະຣືນນີ້ ກໍ່ຍິ່ງເສື່ອມ

Myers Briggs Test

แบบทดสอบบุคลิกภาพฉบับย่อ

คำถาม	เลือกตัวอักษรตัวใดตัวหนึ่งในแต่ละคำถาม	
1. ในสภาพแวดล้อมใดที่คุณรู้สึก คึกคัก มีพลัง เพลิดเพลินได้ดี	E EXTROVERT ไม่ชอบอยู่บ้านคนเดียว อยากไปหาเพื่อนฝูง เฮฮา	I INTROVERT ไม่ชอบอยู่กับคนมากๆ จะรู้สึกเหงาเมื่ออยู่คนเดียว
2. เวลาอ่านหนังสือ หรือไปซื้อของใช้ คุณชอบที่จะเป็นแบบใด	S SENSOR อ่านเนื้อหาอย่างละเอียด เลือกของอย่างมีพื้นฐาน	N INTUITION อ่านแต่พาดหัวข่าว เลือกของ ที่ราคา รูปลักษณ์
3. สิ่งๆ หนึ่งที่ชอบถูกกับเพราะไป ชมของ คุณจะตัดสินเขาโดย...	T THINKER หาเหตุผลผลว่าทำไมสิ่งๆ ถึงไม่ เขาอาจจะไม่ผิด	F FEELER สงสารสิ่งๆ เพราะเป็นเพื่อน ห้อยเหี่ยวกัน ไม่คิดว่าเขาผิด
4. มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด คุณจะทำอย่างไร	J JUDGER ไปทันทีเลย ก็วัน ต้องเตรียม อะไรบ้าง ขอคำแนะนำก่อน	P PERCEIVER คงว่าง ไปได้เลย ใครไปบ้าง แค่คนอื่น ไม่ค่อยปฏิเสธ



ISTJ	ISTP	ESTJ	ESTP
ISFJ	ISFP	ESFJ	ESFP
INTJ	INTP	ENTJ	ENTP
INFJ	INFP	ENFJ	ENFP

จากคำถามในตารางแรก ทำให้เราได้ตัวอักษรบอกบุคลิกภาพของเรา 4 ตัวอักษร
ปรากฏในตาราง สำหรับการอธิบายความว่าเราเป็นคนแบบไหน ให้ดูที่ตารางคำอธิบาย
คุณลักษณะซึ่งบุคลิกแต่ละแบบจะเหมาะกับอาชีพงานที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น อาชีพครู
นักจิตวิทยา จะเหมาะกับคนบุคลิก INFP หรือ ENFP ก็ได้

คำอธิบายคุณลักษณะ

หัวข้อ	ถนัดใช้สมองด้านซ้าย	ถนัดใช้สมองด้านขวา
1. บุคลิกภาพ	E EXTROVERT ชอบเข้าสังคม ทำก่อนคิด รอบรู้ รักสนุก เฮฮา	I INTROVERT เป็นคนเงียบ คิดก่อนทำ ไม่ชอบอยู่กับคนหมู่มาก
2. การพิจารณาข้อมูล	S SENSOR ชอบข้อเท็จจริง เก็บรายละเอียด มองเห็นปัญหาเชิงลึก	N INTUITION มองภาพรวม สรุปประเด็น เห็นผลที่ตามมา
3. การตัดสินใจ	T THINKER ตัดสินใจด้วยเหตุผล ต้องปฏิบัติได้ สนใจมุ่งผลลัพธ์	F FEELER ใช้ความรู้สึกตัดสินใจ อยากเห็น การสนองตอบให้กับตัวเอง
4. วิธีการดำเนินชีวิต	J JUDGER ชอบวางแผน มีเป้าหมาย ไม่ชอบเสี่ยง ชอบที่จะจัดการ	P PERCEIVER ยืดหยุ่น ชอบฟังคนอื่น แค่ความรู้สึกสบายๆ ไปเรื่อยๆ



นักเรียนสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้ที่



"Follow your dreams. If you have a goal,
and you want to achieve it, then work hard
and do everything you can to get there, and
one day it will come true."

-Lindsey Vonn

วันสำคัญในเดือนนี้

- 1 วันขึ้นปีใหม่
- 10 วันเด็กแห่งชาติ

1 វ័ណ្ណជីវិតប្រឺណាម

10 วันเด็กแห่งชาติ



ไม่ขาด พอเพียง เก่งง้อได้

ดำรงตนโดยใช้อำนาจรัฐอย่างสุจริตใจเสมอ มีคุณธรรม คือ ความซื่อสัตย์



สิ่งที่ฉันต้องทำ
ในแต่ละวัน
คืออะไรบ้าง?



เป้าหมายเดือนนี้

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์



ธันวาคม DECEMBER



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

ครู โหติ สคารโว
ผู้เคารพผู้อื่น พร้อมมีผู้เคารพตนเอง



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

สุจิจิ ฟูเว สาดุตร รัสาน
ความซื่อสัตย์นั้นแล ดีกว่าสัจทั้งหลาย

ธันวาคม DECEMBER



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

ผาติ กยิรา อวิเชษฐย์ ปรี
ควรทำแต่ความเจริญ อย่าเบียดเบียนผู้อื่น

อุปมาทฤษฎี เมธาวิ ธน เสน่ห์ ฤกษ์ดี
ปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาทไว้ เหมือนนารณ์ขี้ประเสริฐสุด



บันทึก...



ฉันเป็นฉันเอง



ลองนึกถึงตัวนักเรียน ที่อยากจะแนะนำ
ให้เพื่อนๆ รู้จัก วาดเป็นรูปแล้วระบายสีให้สวยงาม
หรือ เขียนข้อความแนะนำตัว หรือ ... ฯลฯ



การทำดู

กุมภาพันธ์
FEBRUARY

วันสำคัญในเดือนนี้

14	วันวาเลนไทน์
24	วันศิลปินแห่งชาติ



มีความเข้มแข็งทั้งภายใน

ต้องเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ มีความหมายตรงกับหลักธรรม คือ อดทน 4 ประการ



สิ่งที่ฉันต้องทำ
ในแต่ละวัน
คืออะไรบ้าง?



เป้าหมายเดือนนี้

[illegible]

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์



กุมภาพันธ์ FEBRUARY



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

อกุโณชน ชีเน โกร
พิจนชนคนโกรส ด้วยความไม่โกรส



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

อสานี่ สาธูนา ชีเน
พิจนชนคนไม่ดี ด้วยความดี

กุมภาพันธ์ FEBRUARY



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

ขงติ วีรสุสสธกาโร
ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

มนาโป โหติ ขงติโก
ผู้มีความอดทน ย่อมเป็นที่ชอบใจของบุคคลอื่น



บันทึก...



ความสัมพันธ์ ฉัน และ เพื่อน

“เพื่อน” คือ ผู้ชอบพอรักใคร่กัน
ผู้สนใจสนทนาคอยกัน”



- 1) ลักษณะของเพื่อนที่ฉันอยากคบหา คือ.....
- 2) ถ้าฉันมีของขวัญ 3 ชิ้น จะนำไปมอบให้เพื่อน 3 คน เพราะฉันมีเหตุผลดังนี้
 ชิ้นที่ 1 มอบให้เพื่อนชื่อ.....เพราะ.....
 ชิ้นที่ 2 มอบให้เพื่อนชื่อ.....เพราะ.....
 ชิ้นที่ 3 มอบให้เพื่อนชื่อ.....เพราะ.....
- 3) ฉันจะเขียนชื่อเพื่อนในห้อง ตามลำดับชอบมาก → น้อย
 ในสถานการณ์ต่อไปนี้ ถ้าให้ฉันเลือกที่นั่งในห้อง ฉันอยากนั่งใกล้เพื่อน 3 คน
 คนที่ 1 ชื่อ.....เพราะ.....
 คนที่ 2 ชื่อ.....เพราะ.....
 คนที่ 3 ชื่อ.....เพราะ.....
- 4) ให้ลองสังเกตเพื่อนๆ ในห้องเรียน ที่มีลักษณะตรงกับข้อกำหนด และเติมชื่อเพื่อนลงในช่อง
 แล้วให้เพื่อนเซ็นชื่อรับทราบความคิดเห็นของเธอ

	ชื่อเพื่อน	ลายเซ็นเพื่อน
1. ที่เรียนเก่งที่สุด		
2. ที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ “ก”		
3. ที่นามสกุล มีพยัญชนะ “น”		
4. ที่มาโรงเรียนเช้าเสมอ		
5. ที่เพื่อนๆ ชอบไปขอความช่วยเหลือ		
6. ที่ครูมีปัญหามอบหมาย		
7. ที่ชอบร้องเพลง		
8. ที่ชอบวาดรูป		
9. ที่อดทนจริงๆ		
10. ที่เป็นคนขยันที่สุด		

- 5) ฉันมีจุดเด่น - จุดด้อย ที่เพื่อนอย่างน้อย 3 คน สังเกตเห็น (นึกเรียนให้เพื่อนเขียน) ดังนี้

จุดเด่น	จุดด้อย	ลงชื่อเพื่อน

สรุปแล้ว ฉันเองเป็นผู้ที่.....

ความสัมพันธ์ ฉัน-เพื่อน อันอบอุ่นจะมีสิ่งเหล่านี้ให้แกกันเสมอๆ

“มีน้ำใจ รัก ปรารถนาดี เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ชื่นชมยินดี ไว้วางใจ รับผิดชอบ และอื่นๆ”



มีความละเอียดรอบคอบถี่ถ้วนตามหลักของศาสนาที่ว่า หิริโอตตัปปะ
ได้แก่ ความกลัวบาป, เกรงกลัวต่อความชั่ว

เป้าหมายเดือนนี้



มีนาคม MARCH



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

มีนาคม MARCH



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

วิสาสาสปรมา ญาติ
คนคุ้นเคย ไว้ใจกันได้ เป็นญาติอย่างยิ่ง



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

สมคิด สนิดา โจด
จงสามัคคีมีน้ำใจต่อกัน

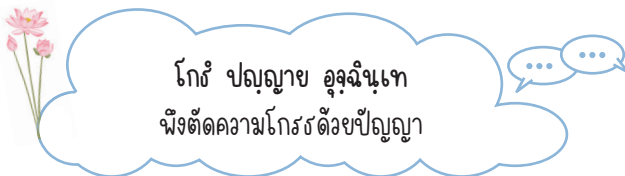
มีนาคม MARCH



จันทร์ Monday				☐
				☐
				☐
				☐
อังคาร Tuesday				☐
				☐
				☐
				☐
พุธ Wednesday				☐
				☐
				☐
				☐
พฤหัสบดี Thursday				☐
				☐
				☐
				☐
ศุกร์ Friday				☐
				☐
				☐
				☐
เสาร์ Saturday				☐
				☐
				☐
				☐
อาทิตย์ Sunday				☐
				☐
				☐
				☐

สัปดาห์ที่ 5

Week 5





โลกกว้างของอาชีพ

โลกมีความเป็นมาหนึ่งเดียวและเปลี่ยนแปลงเสมอมีคำกล่าวถึงอนาคต 10 ปีข้างหน้าจะมีอาชีพใหม่ๆ ที่เราไม่ได้คิดเกิดขึ้น และบางอาชีพในปัจจุบันจะสูญหายไป จึงต้องจับตามองและค้นหาเสมอ

กลุ่มงานสนับสนุนในองค์กร บริษัท สถาบัน

- ▶ งานเอกสารธุรการ
- ▶ งานจัดซื้อ
- ▶ งานการบุคคล
- ▶ งานบัญชี
- ▶ งานการเงิน
- ▶ งานสารสนเทศ I.T.

งานเกษตร ประมง ป่าไม้

- ▶ ชาวนา ชาวไร่ ชาวสวน
- ▶ ผู้จัดการฟาร์ม เจ้าของฟาร์ม
- ▶ สอนเกษตร นาย/ท่าอึ่งเหี้ย
- ▶ ผู้จัดการอุปโภคบริโภคเกษตร
- ▶ นักเพาะพันธุ์ / จำหน่ายสายพันธุ์
- ▶ นักปรับปรุงสายพันธุ์
- ▶ นักวิจัยเกษตร / พัฒนาผลิตภัณฑ์เกษตร

กลุ่มงานวิทยาศาสตร์

- ▶ นักวิทยาศาสตร์
- ▶ นักวิจัย
- ▶ นักประดิษฐ์ / วิศวกรทางปัญญา
- ▶ ผู้ตรวจสอบ / ควบคุมคุณภาพ

นักพัฒนาโครงการเกษตร

- ▶ นักบริหารศูนย์เรียนรู้เกษตรตัวอย่าง
- ▶ งานอนุรักษ์ป่า สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
- ▶ งานการประมง

กลุ่มงานราชการ / เอกชน

- ▶ ครู อาจารย์
- ▶ ผู้บริหารโรงเรียน สถาบันการศึกษา
- ▶ ทหาร ตำรวจ
- ▶ นักกฎหมาย
- ▶ ทนายความ ผู้ฝึกภาษา
- ▶ อปต. อปจ. สจ. สก.
- ▶ ศุลกากร
- ▶ นักการทูต ลอบบี้ยิสต์

กลุ่มงานตลาด / ขาย

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

งานประกันภัย

- ▶ ตัวแทนบริษัทประกันชีวิต
- ▶ ตัวแทนบริษัทประกันภัย

กลุ่มงานคอมพิวเตอร์

- ▶ โปรแกรมเมอร์
- ▶ นักพัฒนาเว็บไซต์
- ▶ คอมพิวเตอร์กราฟิก
- ▶ กราฟฟิคดีไซน์เนอร์
- ▶ นักทำการ์ตูน 3 มิติ

ศิลปะ-ออกแบบ

- ▶ จิตรกร
- ▶ นักออกแบบ / แฟชั่น
- ▶ ช่างปั้น ช่างทอ ช่างโลหะ
- ▶ ช่างทอง
- ▶ ช่างทำอัญมณี ช่างเจียรไน

กลุ่มงานสุขภาพ

- ▶ แพทย์ พยาบาล
- ▶ เภสัชกร ทันตแพทย์
- ▶ นักเทคนิคการแพทย์
- ▶ นักรังสีเทคนิค
- ▶ นักกายภาพบำบัด
- ▶ นักโภชนาการ
- ▶ นักบริหารสถานสุขภาพ /
- ▶ อนามัย / โรงพยาบาล
- ▶ ศูนย์ดูแลฟื้นฟูสุขภาพ
- ▶ ผู้สูงอายุ

กลุ่มงานเครื่องยนต์

- ▶ นายรถ
- ▶ งานซ่อมบำรุงรถ
- ▶ ร้านเครื่องประดับยนต์

ในอนาคต เราจะต้องไปเป็นผู้นำใหญ่ ที่ต้องดูแลรับผิดชอบตัวเอง และครอบครัว ลองสำรวจอาชีพมากมายที่เราทุกคนสามารถทำได้ และให้เด็กเรียนมองหาอาชีพที่ชอบ และอยากจะทำ **5 อาชีพ** เบื้องต้น 1 - 5 อาชีพที่ชอบมากที่สุดตามลำดับ

กลุ่มงานโรงงานอุตสาหกรรม

- ▶ อุตสาหกรรมครัวเรือน
- ▶ วิทยาศาสตร์ชุมชน
- ▶ อุตสาหกรรมแปรรูป
- ▶ อุตสาหกรรมขนาดเล็ก / กลาง
- ▶ อุตสาหกรรมขนาดใหญ่
- ▶ อุตสาหกรรมรีไซเคิล

การเงิน การธนาคาร หลักทรัพย์

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

งานสื่อสารมวลชน

- ▶ นักข่าว
- ▶ บรรณาธิการ
- ▶ คอลัมนิสต์
- ▶ นักเขียน
- ▶ นักรายการ
- ▶ นักจัดทำรายการ วิจัย โทรทัศน์
- ▶ นักผลิตรายการ วิจัย โทรทัศน์
- ▶ งานสื่อสารโทรคมนาคม
- ▶ นักบริหารธุรกิจสื่อสาร

งานการท่องเที่ยว

- ▶ ธุรกิจที่พัก รีสอร์ท และบริการโรงแรม
- ▶ บริษัทจัดนำเที่ยว / มีคนพาไป
- ▶ ในประเทศ-ต่างประเทศ
- ▶ บริการทัวร์รถ เรือ เครื่องบิน
- ▶ งานจัดทำ คู่มือพินิจภัณฑ์

งานการศึกษา

- ▶ นักกีฬาประเภทต่างๆ
- ▶ ครูพลศึกษา
- ▶ ครูฝึกตามศูนย์พัฒนา
- ▶ โค้ชนักกีฬา
- ▶ ผู้จัดการนักกีฬา
- ▶ ผู้จัดการศูนย์ฝึกกีฬา
- ▶ ผู้จัดการสมาคมฯ / สโมสร

กลุ่มงานก่อสร้างบ้าน หมู่บ้าน อาคารสูง

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

งานด้านอาหาร

- ▶ โรงเรียนสอนทำอาหาร
- ▶ เชฟ
- ▶ ผู้จัดการร้านอาหาร ร้านเครื่องดื่ม
- ▶ นักวิทยาศาสตร์การอาหาร
- ▶ ผู้ตรวจสอบเรื่องอาหาร

งานบันเทิง

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

อื่นๆ อีกมากมาย

- ▶ งานจัดนิทรรศการ / ออแกนไนเซอร์
- ▶ งานสัมมนา / ออแกนไนเซอร์
- ▶ งานจัดส่งสินค้า งานไปรษณีย์
- ▶ งานซ่อมบำรุง
- ▶ งานจัดการซื้อ-ขาย
- ▶ วัสดุกลับมาใช้ใหม่ (Recycle)
- ▶ ธุรกิจสินค้ามือสอง ฯลฯ



รู้จักอาชีพต่างๆ เพิ่มเติมใน trueplookpanya.com

เมษายน
APRIL



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 1

Week 1



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

เมษายน
APRIL



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

อุณัฐาตา วิชาเต ๖ น
คนขยัน ย่อมหาทรัพย์ได้



จันทร์ Monday			
อังคาร Tuesday			
พุธ Wednesday			
พฤหัสบดี Thursday			
ศุกร์ Friday			
เสาร์ Saturday			
อาทิตย์ Sunday			

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

ปณณาว ๖ เนน เสขุโย
ปัญญาย่อมประเสริฐกว่าทรัพย์



บันทึก...



ค้นพบตัวเอง

ฉัน...ในวันนี้



กองทำคู่มือ

ความต้องการ-ความปรารถนา ในชีวิตของฉัน คือ

ความสนใจ ความชอบ



ความถนัด

ความถนัดด้านการเขียน

ความถนัดเฉพาะด้าน

สถิติความสามารถ

วิชา

เกรดเฉลี่ย

วิชา

เกรดเฉลี่ย

ภาษาไทย

คณิตศาสตร์

สังคมศึกษา

การงานอาชีพ

ภาษาอังกฤษ

พลศึกษา

วิทยาศาสตร์

ศิลปะ

เกรดเฉลี่ยรวม

บุคลิกลักษณะ

ฉันมีบุคลิกลักษณะที่สอดคล้องกับคณะวิชาและอาชีพ คือ

1) บุคลิกลักษณะ..... อาชีพ.....

2) บุคลิกลักษณะ..... อาชีพ.....

3) บุคลิกลักษณะ..... อาชีพ.....



ฉันมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมาย คือ





ความถนัด ของฉัน...ในวันนี้



• รายวิชาและอาชีพที่ชอบมากที่สุด

วิชาที่ชอบ-ทำคะแนนได้ดีที่สุด 3 ลำดับ คือ

- 1)
- 2)
- 3)

อาชีพที่ชอบมากที่สุด 3 ลำดับ คือ

- 1)
- 2)
- 3)



• ฉันมีความถนัดพิเศษในด้านต่อไปนี้ (เลือกได้มากกว่า 1 ด้าน)



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

• อาชีพที่ฉันสนใจและสอดคล้องกับความถนัดของฉัน คือ

อาชีพ

เหตุผล



ไม่ต้องสนใจว่า คนอื่นจะคิดอย่างไร
ไม่ต้องคำนึงว่า เพื่อนๆ ส่วนใหญ่จะไปเป็นอะไร
คิดเพียงว่า....เราทำอะไรได้ดี และมีความสุขกับสิ่งที่ทำ

อาชีพ...ในฝัน



ให้ฉันได้เรียนรู้และอาชีพที่สนใจ และเป็นอาชีพในฝัน
พร้อมระบุข้อมูลต่างๆ ลงในต้นไม้อาชีพนี้



อาชีพในฝัน

ลักษณะการทำงาน
(งานที่ทำ หน้าที่ ความรับผิดชอบ)

.....

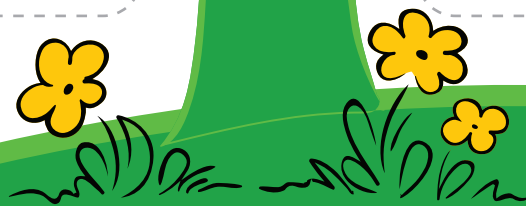
.....

.....

.....

คุณสมบัติสำคัญ
ของผู้ประกอบอาชีพ

สิ่งที่น่าสนใจของอาชีพ
(ความก้าวหน้า คุณค่าต่อสังคม
ความต้องการของตลาดแรงงาน)





แบบประเมินความพึงพอใจ

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

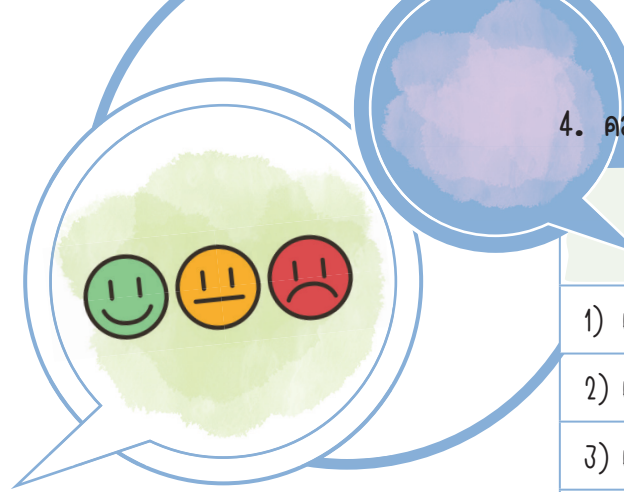
เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ..... ปี

2. การใช้สมุดแปลนชีวิต

☐ ทุกวัน ☐ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ☐ สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง
☐ อื่นๆ (ระบุ).....

3. ความคิดเห็นต่อเนื้อหา ความรู้ บทความ ต่างๆ ในเล่ม (ใส่ ✓ ในช่องตาราง)

เนื้อหา ความรู้ บทความ ต่างๆ	ไม่ได้อ่าน	ได้อ่านแล้ว..มีความรู้สึก		
		ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1) พระบรมราโชวาท				
2) เรียบร้อยอยู่ในมือเรา				
3) บันทึกสิ่งดีๆ ทุกๆ วัน				
4) สู้ จิ ปุ ลิ หัวใจนักปราชญ์				
5) โลกกว้างของอาชีพ				
6) มุม จิตคิดดีๆ (ในหลายๆ เดือน)				
7) มุม พุทธสุภาษิต (ในหลายๆ สัปดาห์)				



4. ความคิดเห็นต่อกิจกรรมต่างๆ... “ลองทำดูซิ” ในเล่ม

กิจกรรมต่างๆ	ไม่ได้ทำ	ได้ทำแล้ว..มีความรู้สึก		
		ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1) เขียนบันทึก "ปฏิทินรายเดือน"				
2) เขียนบันทึก "ปฏิทินรายสัปดาห์"				
3) เขียนบันทึก "เป้าหมายเดือน..."				
4) หน้า "บันทึก"				
5) ต้นไม้ชีวิต				
6) วิชาที่ฉันชอบ 1				
7) ปัญญาเวลา				
8) บันทึกทำดี				
9) บันทึกความสุขของฉัน				
10) คำชื่นชมจากใจ				
11) มารู้จักกับความเก่ง ความฉลาด ของตัวเองกัน				
12) วิชาที่ฉันชอบ 2				
13) แบบทดสอบบุคลิกภาพฉบับย่อ				
14) ฉันเป็นฉันเอง				
15) ความสัมพันธ์ ฉันและเพื่อน				
16) ค้นพบตัวเอง ฉัน..ในวันนี้				
17) ความถนัดของฉัน..ในวันนี้				
18) อาชีพในฝัน				

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





ชีวิตต้องมีความฝัน ฝันเห็นอนาคตที่ดีงาม เป็นสุข และนั่นคือ
ผลที่รออยู่ข้างหน้า เราจึงต้องสร้างเหตุให้เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง

การสร้างเหตุที่ดีในวัยเรียน คือการบ่มเพาะอุปนิสัยที่มีวินัย มีความรับผิดชอบ
มีความสามารถในการสื่อสาร เมื่ออ่านได้มาก ก็เขียนได้ดี สมุดบันทึกเปลี่ยนชีวิตนี้
จึงถูกออกแบบ เพื่อให้เยาวชนไทย ได้ฝึกความรับผิดชอบในการเรียน เตือนตัวเอง
ให้ดูหนังสื่อก่อนสอบ ทำงานให้เสร็จก่อนกำหนดส่ง ฝึกให้มีความนึกคิดต่อสิ่งที่ได้
พบเห็นในแต่ละวัน ด้วยการเขียนบันทึก เพื่อการสื่อสารที่เข้าใจ

อุปนิสัยที่ถูกต้องมีหลักการเหล่านี้ จะนำมาเยาวชนของเราให้มีอนาคต
เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญมีคุณภาพให้แก่ครอบครัว สังคม
และประเทศชาติ นั่นคือความฝันของพวกเขา

