

สมุดแผนชีวิต

STUDENT PLANNER

เส้นทางสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

โรงเรียน

คำขวัญโรงเรียน

.....

.....

.....

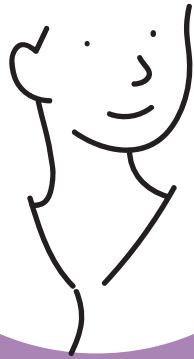
สมุดบันทึกของ

เลขประจำตัว ชั้น เลขที่

ครูประจำชั้น

วาดตัวเองที่รู้

ชื่อสมุดบันทึก



ข้อมูลประจำตัว

ชื่อเล่น
 ที่อยู่
 กรุ๊ปเลือด โรคประจำตัว
 สีที่ชอบ วิชาที่ชอบเรียน
 โทรศัพท์ งานอดิเรก
 มือถือ อีเมล
 คติประจำใจ
 เป้าหมายชีวิต

กรณิการ์จินตนาการ

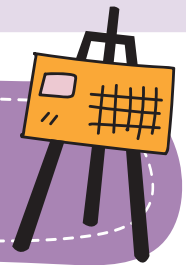
ชื่อ ความสัมพันธ์
 ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

 โทรศัพท์ มือถือ



HOW TO USE

วิธีใช้สมุดบันทึก



โปรดใช้อย่างทะนุถนอม
 สมุดบันทึกนี้เสมือนเป็น “เพื่อน”
 ที่อยู่คู่คุณตลอดปีการศึกษา

ตั้งชื่อให้
 สมุดบันทึกเพื่อนใหม่
 จะได้ไม่ลืมกันใจ !!

พลิกไปดูให้ครบ
 ทุกหน้านะ

อ่านคำแนะนำ
 สำหรับความรู้
 และตอบคำถามทำกิจกรรม
 ในสมุดบันทึก จะช่วยให้เราเห็น
 และเข้าใจตัวเองมากขึ้นนะ

ฝึกตั้งเป้าหมายชีวิต เป้าหมายการ
 เรียน การใช้เวลา เราจะได้ใช้ชีวิต
 อย่างมีทิศทางใจ !!

พกสมุดบันทึก
 ไปโรงเรียนทุกวัน
 หมั่นตรวจดูเรื่อง
 ที่นัดไว้ทุกเช้าและ
 ทุกคืนด้วย

จดบันทึกวันกำหนดส่งงาน
 ต่างๆ ทานที่รู้ เราอาจลืม
 ได้นะ!! เรื่องกิจกรรมนอก
 ห้องเรียน หรือนัดอื่นๆ
 จดไว้ด้วยก็ดีนะ

ลองหาเทคนิคสร้างสรรค์
 ของเรา ทำเครื่องหมายเตือน
 ตนเองก่อนวันกำหนดส่งงาน
 วันทำกิจกรรม เหตุการณ์
 สำคัญที่กำลังจะมาถึง เช่น
 ระบายสีให้สะดุดตา
 ติดสติ๊กเกอร์สติ๊กเกอร์ ฯลฯ
 ทำได้ เชื่อเกิดช่วยได้เยอะเลย

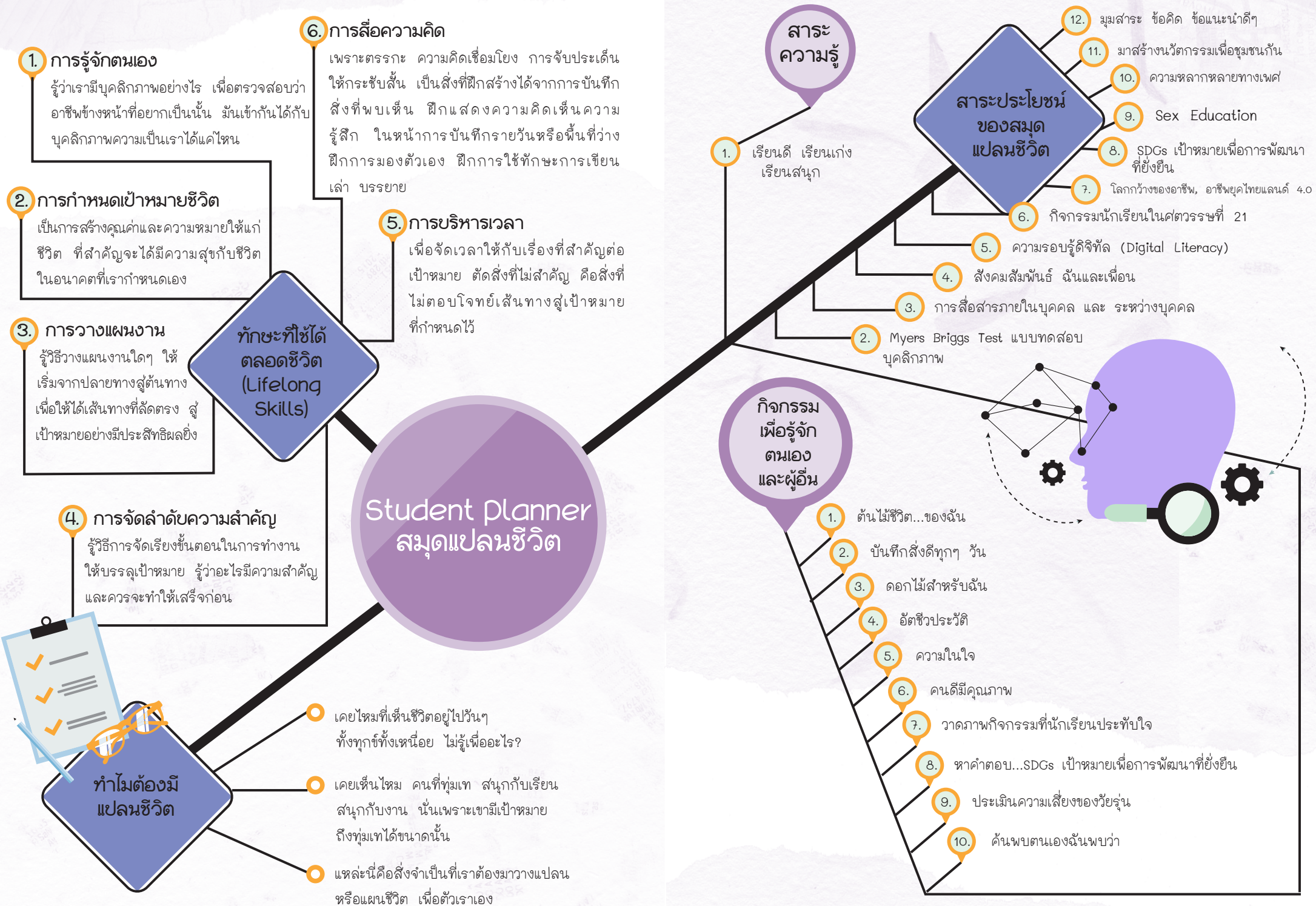
หมั่นจดบันทึก
 สิ่งดีๆ ทุกวัน
 ทั้งความคิด
 ความรู้สึก
 และเรื่องราวที่
 ประทับใจ

ฝึกตั้งเป้าหมายการใช้เวลาใน
 แต่ละวัน ด้วยการใช่วิธีทูลาย
 เดือนหรือรายสัปดาห์ ให้เป็น
 ประโยชน์

ลองบันทึกทุกวัน
 ลองปฏิบัติเป็นประจำวันตาม
 คำแนะนำในเพื่อนสมุดนี้ดูสิ
 เชื่อเกิด...สิ่งดีที่กำลังรอ
 ต้อนรับเราอยู่



พึงระวัง !!! อย่าทำสมุดบันทึกนี้หาย หรือทำตกน้ำ เพราะไม่มีวางขายทั่วไปนะ



วัยเด็กเป็นเวลาสำคัญที่สุด
ที่จะชวนเขาหาความรู้ความดี
ฝึกหัดตัดกายใจให้มีวินัยและมีความสุจริต
สำหรับนำพาชีวิตให้ก้าวไปสู่ความสุข ความเจริญและความสำเร็จ
ตามที่พอใจปรารถนา

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๑๖

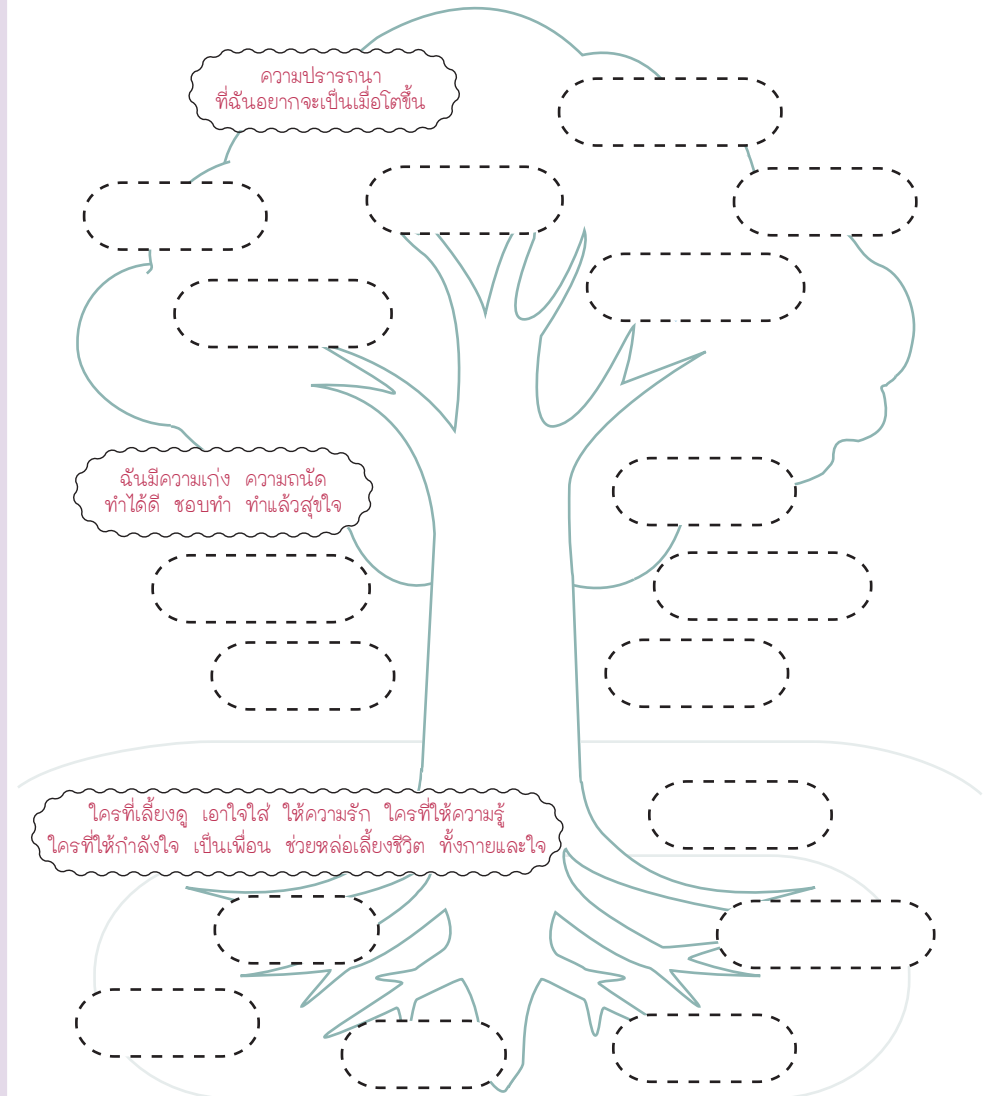
คนเราทุกคน
ย่อมมีหน้าที่ที่ต้องทำ หน้าที่ของเด็กนั้น
สำคัญที่สุด ก็คือการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้มีวิชาความรู้
และคุณธรรมความดี จะได้สามารถพึ่งตนเองได้
สร้างความสุขความเจริญให้แก่ตนแก่ส่วนรวมได้ในอนาคต
เด็กทุกคนจึงต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ด้วยความอดทน
และพากเพียรอยู่เสมอ

พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ
พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๕



ต้นไม้ชีวิต...ของฉัน

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



ลองระบายสีต้นไม้ชีวิตของฉันให้สวยงาม

“เรียนดี เรียนเก่ง เล่นสนุก”

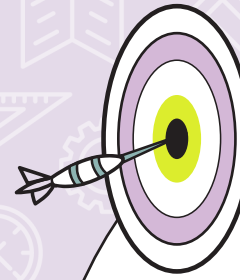


กำหนดเป้าหมายการเรียน

แห้ว และ หวัง ทั้งสองเป็นเพื่อนรักกัน
ต่างคนต่างมีแบบชีวิต มีวิธีการเรียน การเล่น และความนึกคิดแตกต่างกัน
ทั้งสองกำลังเล่นปาลูกดอกอยู่ที่สนาม

แห้วกำลังตั้งทำปาลูกดอก
แต่กลับไม่มีเป้าวางแขวนไว้ให้
เขาจะปาลูกดอกไปที่ตรงไหนดี?
พอเพื่อนๆ เขยริให้ปาไปข้างหน้าตรงๆ
เขาก็ปาลูกดอกไปข้างหน้าตรงๆ อย่างนั้น
ลูกดอกของแห้วตกลงที่พุ่มไม้ข้างหน้า ไปได้ไม่ไกลนัก
แห้วไม่ได้คิดอะไรมาก ถือว่า “เล่นแล้ว แล้วกัน”

ส่วนหวังซึ่งกำลังเล่นปาลูกดอกเช่นกัน
แตกต่างที่หวังมีเป้ากลมแขวนอยู่ห่างจากจุดที่ยืน ๓ เมตร
เขาจะรู้ว่า จะปาลูกดอกไปที่เป้านั้น
ให้ลูกดอกปักลงตรงวงกลมในสุด
หวังเริ่มฝึกปาลูกดอกหลายๆ ครั้ง
ในที่สุด เขาก็มีทักษะดีในการปาลูกดอก
ปาได้ชำนาญและแม่นยำขึ้น
ลูกดอกมักปักลงตรงวงในสุดตามที่หวังต้องการ
เมื่อออกสนาม ลงแข่งขัน หวังได้เหรียญรางวัลมา
สมดังความพยายามที่ทุ่มเท



หวัง ได้อะไรจากการปาลูกดอกนี้เมื่อเทียบกับ แห้ว
คำตอบคือ หวัง ได้ทักษะความแม่นยำ
นั่นแหละคือ “ฝีมือ” ใช่มั้ย ?
การเรียนหนังสือก็มีหลักไม่แตกต่างกัน
ถ้าเรารู้ว่า “เราต้องการอะไรจากการเรียน” คือมีเป้าหมายชัดเจน
เราก็ฝึกฝนจัดการกับตัวเองเพื่อให้ได้ผลตรงกับเป้าที่ตั้งไว้
ต่างกับการเรียนแบบไม่มีเป้าหมาย
เราก็เรียนไปตามลำดับที่โรงเรียนตั้งไว้เท่านั้น
เหมือน แห้ว ที่ปาลูกดอกไปข้างหน้าตามที่เพื่อนบอก
โดยไม่รู้ว่ามีคนควรไปไกลแค่ไหน
และลูกดอกควรตกลงสู่จุดใด

นักเรียนตัดสินใจได้หรือไม่ว่าจะเลือกเป็นอย่าง แห้ว หรือ หวัง
ถ้าเลือกเป็นอย่าง หวัง ก็ขอแนะนำให้

“กำหนดเป้าหมายการเรียน”

นักเรียนที่ได้ตั้งเป้าหมายการเรียนไว้ ควรรู้ว่า
“ตัวเองต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย”
เช่น ถ้าอยากได้เกรดดีขึ้นกว่าเดิม
หรือหวังเกรด ๔ วิชาคณิตศาสตร์
ก็ต้องเรียนให้เข้าใจในเนื้อหาสาระ
มีข้อสงสัยต้องรีบถามครูทันที
การบ้านต้องทำครบ ส่งให้ทันกำหนด
และคอยค้นหาแบบฝึกหัดใหม่ๆ
นอกเหนือตำราเรียนมาหัดแก้โจทย์ ฝึกทักษะ
และทำความเข้าใจให้มากขึ้น บ่อยๆ ขึ้น

ปฏิทินการศึกษาภาคต้น

- **ສິດທິນາຍນ**

- พฤษภาคม

- **กรกฎาคม**

- สิงหาคม

- ก้นยายน

- ตุลาคม

วันเปิดภาคเรียน _____ วันสัปดาห์กลางภาค _____

วันสอบกลางภาค _____

วันสอบปลายภาค _____ วันปิดภาคเรียน _____

วันปิดภาคเรียน

[illegible]



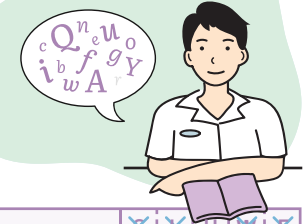
สิ่งที่ฉันต้องทำในแต่ละวันมีอะไรบ้าง? *

ใส่เลขวันที่เองนะ :)

พฤษภาคม

(ตัวอย่างการบันทึก) MAY

วันจันทร์ Mon	วันอังคาร Tue	วันพุธ Wed	วันพฤหัสบดี Thu	วันศุกร์ Fri	วันเสาร์ Sat	วันอาทิตย์ Sun
			1 วันแรงงาน	2	3	4 วันฉัตรมงคล เล่นฟุตบอล
5	6 อ่านการ์ตูนที่พี่มพี่ม มาให้จบ	7	8 วันกาชาดสากล เตรียมพร้อมชุดนักเรียน รองเท้า กระเป๋า เครื่องเขียน	9 วันพืชมงคล	10	11 วันวิสาขบูชา
12	13	14	15 วันครอบครัวสากล วันเปิดเทอม	16	17	18 วิ่งออกกำลังกาย
19	20	21	22	23 สงกรานต์วิสาข	24	25
26 สงกรานต์วิสาขไทย	27	28	29	30	31 วันงด สูบบุหรี่โลก	



บันทึกสิ่งดีทุกวัน

66 มีคำกล่าวที่ว่า “สิ่งดีงามใดๆที่เราสร้าง ทำยที่สุด สิ่งนั้นก็จะมาสร้างเรา” มาฝึกบันทึกสิ่งดี ที่เกิดขึ้นกับเรา ในทุกวันกันนะ มีวิธีการง่ายๆ คือ 99

- 1 เขียนวันที่ ลงในช่องของแต่ละวัน
- 2 ในช่องว่าง ฝึกบันทึกสิ่งต่างๆ ที่เราสนใจในวันนั้น เช่น เรื่องดีๆ ประทับใจ, นิดหมายสำคัญ, สิ่งที่เราวางแผนจะทำ ฯลฯ
- 3 เพื่อจะสร้างสมดุลชีวิตของเรา ในตอนท้าย มีช่องของสิ่งที่เราได้ ทำให้กับตนเองในทุกวัน ได้แก่ SELF, LEARN, HEALTH, WEALTH และ FRIEND

มาลองสังเกตตัวเอง ว่าเราได้ทำสิ่งดีๆ เหล่านี้กันมาก น้อยแค่ไหน โดยให้เขียนเครื่องหมาย X (เขียนจำนวน X เท่ากับจำนวนสิ่งที่เราได้ทำ) และหากเป็นเรื่องที่ประทับใจมาก อาจเขียนบันทึกในช่องว่างของวันนั้น เพื่อเก็บเป็นความทรงจำดีๆ

• ความหมายของกิจกรรมเพื่อสร้างสมดุลชีวิต •

-  **SELF :** ใช้เวลากับตัวเอง ทำสิ่งดีๆ ที่เราชอบและมีความสุข เช่น การเดินทาง การทำอาหาร ฟังเพลง ฝึกร้องเพลง ดูหนัง เล่นเกมส์ บ้าง ฯลฯ
-  **LEARN :** เรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ทั้งในบทเรียน และนอกห้องเรียน เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ฝึกทักษะทั้งทางการคิดและการปฏิบัติ
-  **HEALTH :** ดูแลร่างกาย และจิตใจของตนเอง ให้มีสุขภาพที่ดี เช่น ออกกำลังกาย ทำสมาธิ ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ไปหาหมอ ฯลฯ
-  **WEALTH :** สร้างคุณค่าให้ตัวเอง เช่น เป็นจิตอาสา ช่วยงานบ้าน งานโรงเรียน รวมถึงการทำงานหารายได้พิเศษ ฯลฯ
-  **FRIEND :** สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตร กับเพื่อนๆ ครอบครัว และผู้คน

วันจันทร์ Mon		X	X	H	X	X
19	เปิดเทอม ตั้งใจเรียนทั้งวัน กลับบ้านตั้งใจอ่านทบทวนที่เรียนมา พร้อมทำการบ้าน... "เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่งจ้า"	E	X	E	X	X
		L	X	A	X	I
		F	X	L	T	E
			N	T	H	N
				H	H	D
วันอังคาร Tue	นัดส่งการบ้านเลข	S	X	H	W	X
20		E	X	E	A	X
		L	X	A	A	X
		F	R	L	T	E
			N	T	H	N
				H	H	D
วันพุธ Wed		S	X	H	W	X
21	วิชาสังคม ครูส่งรายงานกลุ่ม หัวข้อ "ประเทศเพื่อนบ้านในอาเซียน" ขอบใจ สกกลางเดือนหน้านะ!!!	E	X	E	A	X
		L	X	A	A	X
		F	X	L	T	E
			N	T	H	N
				H	H	D
วันพฤหัสบดี Thu	นัดส่งเรียงความภาษาอังกฤษ "My good friend"	S	X	H	W	X
22		E	X	E	A	X
		L	X	A	A	X
		F	R	L	T	E
			N	T	H	N
				H	H	D
วันศุกร์ Fri		S	X	H	X	X
23	ดีใจจริง ๆ ที่เปิดเทอมแล้ว ได้มาเจอคุณครู ได้เรียนรู้ บทเรียนใหม่ๆ เทอมนี้จะตั้งใจเรียน ๆ ๆ แล้วก็ได้ใจมาเจอ เพื่อนๆ เกือบทุกวัน สนุกมาก!!!	E	X	E	X	X
		L	X	A	X	X
		F	X	L	T	E
			N	T	H	N
				H	H	D
วันเสาร์ Sat		X	L	X	W	X
24	นัด เติบ ไปวิ่งออกกำลังกายกัน วิ่งได้ตั้ง 5 กม.!!! ต่อด้วยไปเล่นบาสกัน ที่สนามใกล้บ้าน วันนี้ทั้งเหนื่อย และ สนุกสุด ๆ	X	E	X	A	X
		F	A	X	A	X
			R	L	T	E
			N	T	H	N
				H	H	D
วันอาทิตย์ Sun		X	X	H	X	X
25	วันนี้ได้ช่วยแม่ไปซื้อของ ได้ช่วยเหลือแม่อาหาร พ่อเย็นด้วย ได้กินอาหารทำเอง อร่อยจริง ๆ อ้อ!! ...วันนี้ไม่ลืมทำการบ้านที่ครูสั่ง ..	X	E	A	X	X
		F	A	A	A	X
			R	L	T	E
			N	T	H	N
				H	H	D

หากเราเชื่อมั่นว่าเราทำได้ นั่นเท่ากับเราได้ทำสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว



วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D



ความรู้นำมาซึ่งปัญญา ปัญญาทำให้เรารู้ว่าควรทำอะไรต่อไป

ประสบการณ์จะสอนเราว่าควรทำอย่างไร และความสามารถจะเกิดขึ้นได้ ต้องลงมือทำ





วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D



“อัจฉริยะ” ไม่ใช่สิ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมา



ไม่มีใครเก่งมาตั้งแต่เกิด คนเก่งได้นั้น ต้องได้รับการฝึกฝน

Myers Briggs Test

แบบทดสอบบุคลิกภาพฉบับย่อ

คำถาม	เลือกตัวอักษรตัวใดตัวหนึ่งในแต่ละคำถาม	
1. ในสภาพแวดล้อมที่คุณรู้สึก คึกคัก มีพลัง เพลิดเพลินได้ดี	E EXTROVERT ไม่ชอบอยู่บ้านคนเดียว อยากไปหาเพื่อนฝูง เฮฮา	I INTROVERT ไม่ชอบอยู่กับคนมากๆ จะ รู้สึกเหนื่อย ชอบอยู่เงียบๆ
2. เวลาอ่านหนังสือหรือไปซื้อของใช้ คุณชอบที่จะเป็นแบบใด	S SENSOR อ่านเนื้อหาอย่างละเอียด เลือกของอย่างพิถีพิถัน	N INTUITION อ่านแต่พาดหัวข่าว เลือกของ ที่ราคา รูปลักษณ์
3. สิ่งที่คุณชอบถูกจับเพราะไป ขโมยของ คุณจะตัดสินเขาโดย...	T THINKER หาเหตุผลว่าทำไมถึง ถึงขโมย เขาอาจจะไม่ผิด	F FEELER สงสารสิ่งๆ เพราะเป็นเพื่อน ห้องเดียวกัน ไม่คิดว่าเขาผิด
4. มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด คุณจะทำอย่างไร	J JUDGER ไปที่ไหน ก็วัน ต้องเตรียม อะไรบ้าง ขอเช็คนานก่อน	P PERCEIVER คงว่าง ไปได้เลย ใครไปบ้าง แคร์คนอื่น 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	เกณฑ์ใช้สมองด้านซ้าย	เกณฑ์ใช้สมองด้านขวา
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 ต้อง ปฏิบัติได้ สนใจมุ่งผลลัพธ์	F FEELER ใช้ความรู้สึกตัดสินใจ อยากเห็น การสนองตอบให้กับตัวเอง
4. วิธีการดำเนินชีวิต	J JUDGER ชอบวางแผน มีเป้าหมาย ไม่ชอบเสี่ยง ชอบที่จะจัดการ	P PERCEIVER ยืดหยุ่น ชอบฟังคนอื่น แคร์ ความรู้สึก สบายๆ 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





มัทนายน

JUNE

วันอาทิตย์ | Sun



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D



ไม่มีคำคมไหน ปลุกใจคุณได้ตลอดเวลา ถ้าคุณไม่คิดลงมือทำ

คุณค่าของชีวิต ไม่ได้อยู่ที่ว่าสำเร็จแค่ไหน แต่อยู่ที่ทำอะไรให้กับโลกและคนอื่น





วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E L T H	F R I E N D



การคิดดี พูดดี ทำดี เป็นการให้พรตัวเอง ซึ่งประเสริฐกว่าพรใดๆ

จงเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังแห่งความดี สิ่งนี้จะเป็นเกราะคุ้มครองป้องกันภัยเราเอง





[บันทึก]



[บันทึก]



การสื่อสารภายในบุคคล

ระดับของการสื่อสาร
จำแนกออกเป็น

6

ระดับ



การสื่อสารมวลชน

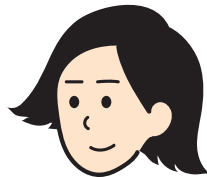
การสื่อสารสาธารณะ

การสื่อสารองค์การ

การสื่อสารกลุ่มบุคคล

การสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารภายในบุคคล



Intrapersonal communication

ในภาษาไทยมีนักวิชาการกำหนดคำไว้หลากหลาย เช่น

- การสื่อสารภายในบุคคล
- การสื่อสารภายในตนเอง
- การสื่อสารระดับภายในใจ

การสื่อสารภายในบุคคล

เป็นการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายในกระบวนการคิดของบุคคลหนึ่งๆ โดยการสร้างสาร เรียบเรียง และจัดระบบสารภายในตัวเอง ซึ่งเป็นการคิดภายในตัวบุคคลเท่านั้น หรือเป็นการเตรียมสารสำหรับส่งไปยังผู้อื่นก็ได้

(วรวิทย์ วัฏฏบุรุษ, 2552)

การสื่อสารภายในบุคคล

เป็นการสื่อสารที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารเป็นคนๆ เดียวกัน ตัวอย่างเช่น การขบคิด การทบทวนไตร่ตรอง การทำสมาธิ การเขียนไดอารี่ การพูดกับตนเอง การลงมือทำงานศิลปะ ฯลฯ

(กาญจนา แก้วเทพ, 2549)

ดอกไม้สำหรับฉัน



สิ่งที่ฉันและเพื่อนคิดเหมือนกัน

1.

2.

3.

4.

5.



การสื่อสาร ระหว่างบุคคล

คือ การแลกเปลี่ยนเชิงสัญลักษณ์ ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 ฝ่าย (dyadic) ที่มีความเกี่ยวข้องกันระดับใดระดับหนึ่ง (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



TRUST

Best Friend

Close Friend

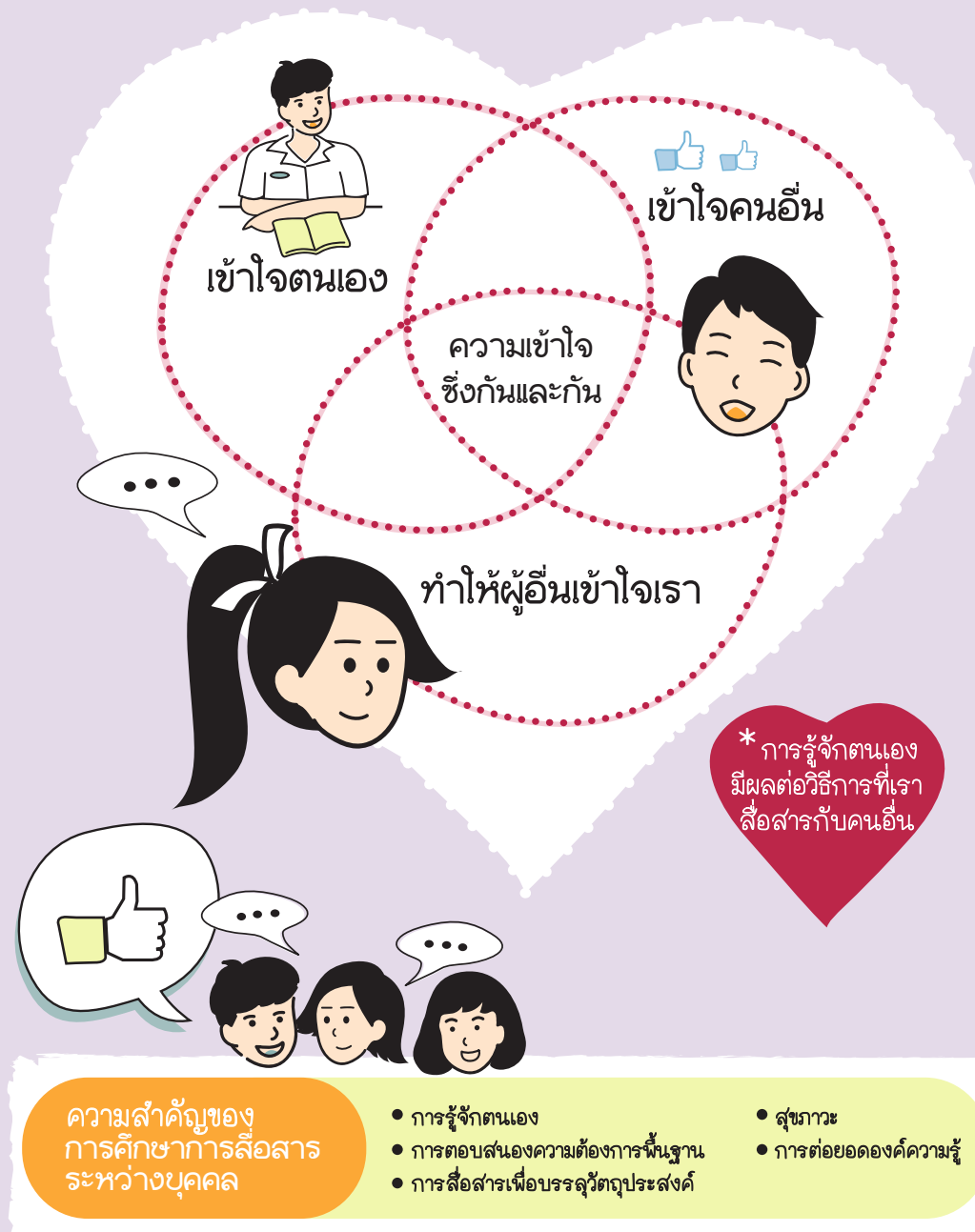
เพื่อน

เพื่อนทั่วไป

คนคุ้นเคย

คนแปลกหน้า

หัวใจสำคัญและประสิทธิภาพ ของการสื่อสารระหว่างบุคคล





ករណី

JULY

วันอาทิตย์ | Sun



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D



คนเราจะมีความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่า “มีเท่าไร” แต่ขึ้นอยู่กับว่าเรา “พอเมื่อไร”

ไม่จำเป็นต้องเปรียบเทียบ “ตัวเรา” กับ “ใคร” ขอเพียงภูมิใจในสิ่งที่เรามีและเป็นอยู่ก็พอ





วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D



[บันทึก]



[บันทึก]



สังคมสัมพันธ์ ฉันและเพื่อน



ธรรมชาติของมนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน เพื่อความมั่นคง ปลอดภัย และสนองความต้องการทางจิตใจ กับทั้งมีพลังสามารถร่วมมือ ร่วมใจ ช่วยให้เกิดกระบวนการแก้ปัญหาและนำไปสู่ความเจริญงอกงาม มนุษย์จึงปฏิบัติตน ปรับตนให้เหมาะกับสังคมแต่ละประเภท เช่น สังคมครอบครัว สังคมกลุ่มเพื่อน สังคมห้องเรียน สังคมโรงเรียน สังคมชุมชน เป็นต้น วัยของเราใช้เวลาอยู่กับสังคมกลุ่มเพื่อนมากที่สุด เมื่อเราอยู่ในกลุ่มถ้าเราเป็นทั้ง**ผู้ให้**และ**ผู้รับ** ความรู้สึกเป็นมิตร ความมีน้ำใจและปรารถนาดีอย่างจริงใจ จะนำความสุขมาสู่เรา



เพื่อน คือผู้ร่วมฐานะ ผู้ชอบพอรักใคร่กัน ผู้อยู่ในสภาพหรือลักษณะเดียวกัน เช่น เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อนมีความสำคัญต่อชีวิตไม่มีใครอยากขาดเพื่อน เพราะฉะนั้นการมีเพื่อนหรือการอยู่ร่วมกับเพื่อนก็ควรทำความเข้าใจเพื่อนของเราให้ดี โดยเรียนรู้ถึงลักษณะนิสัยใจคอ ความต้องการและการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลอื่น เพื่อนำมาพิจารณาประกอบการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ การที่จะเข้าใจเพื่อนของเราหรือใครที่ดีคือ ความอดทน สามารถคุมสติหรืออารมณ์ของตนได้ดี การเข้าใจผู้อื่นหรือการเข้าใจเพื่อน คือการมีความเห็นอกเห็นใจ การให้ความช่วยเหลือ การให้อภัย เข้าใจ และคิดถึงสภาวะอารมณ์บารมเสียขง การเรียนรู้สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ของเรา เพื่อที่จะพยายามเข้าใจว่าเพื่อนพูดหรือทำอย่างนั้น เพราะเขามีประสบการณ์มีฐานะความเป็นอยู่อย่างนั้น ก็ย่อมต้องพูดหรือกระทำอย่างนั้น เราต้องยอมรับและให้อภัยเพราะจะทำให้เราอยู่ร่วมกับเพื่อนทำงานลุล่วงไปด้วยดี ดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

สังคมเพื่อน

1. ให้นักเรียนเขียนความหมายของคำว่า **เพื่อน** ลงในกล่องสี่เหลี่ยมด้านล่าง

“เพื่อน” หมายถึง

ลักษณะของเพื่อนที่ฉันอยากคบหา คือ

2. ถ้าฉันมีของขวัญ 3 ชิ้น จะนำไปมอบให้เพื่อนในห้อง จำนวน 3 คน เพราะฉันมีเหตุผลดังนี้

ชิ้นที่ 1 มอบให้เพื่อนชื่อ.....

เพราะ.....

ชิ้นที่ 2 มอบให้เพื่อนชื่อ.....

เพราะ.....

ชิ้นที่ 3 มอบให้เพื่อนชื่อ.....

เพราะ.....

3. ฉันจะเขียนชื่อเพื่อนในห้อง ตามลำดับความชอบมาก - น้อย ในสถานการณ์ต่อไปนี้
ถ้าให้ฉันเลือกที่นั่งในห้องเรียน ฉันอยากจะนั่งใกล้กับเพื่อน 3 คน

คนที่ 1 ชื่อ..... เหตุผลเพราะ.....

คนที่ 2 ชื่อ..... เหตุผลเพราะ.....

คนที่ 3 ชื่อ..... เหตุผลเพราะ.....

วิเคราะห์สังคมสัมพันธ์

1. ฉันได้สังเกตแล้วพบว่าเพื่อนๆ ในห้องที่มีลักษณะตรงกับข้อกำหนด และเพื่อนได้เซ็นชื่อยอมรับความคิดเห็นของฉัน ได้แก่ (ให้นักเรียนตามหาเพื่อนในห้องที่เป็น.....)

	ชื่อเพื่อน	ลายเซ็นเพื่อน
1. ที่เรียนเก่งที่สุด		
2. ที่มีชื่อขึ้นต้นด้วยพยัญชนะ “ก”		
3. ที่นามสกุลมีพยัญชนะ “พ”		
4. ที่มาโรงเรียนเช้าเสมอ		
5. ที่เพื่อนๆ ชอบไปขอความช่วยเหลือ		
6. ที่ครูมักพูดชมบ่อยครั้ง		
7. ที่ชอบร้องเพลง		
8. ที่ชอบวาดภาพ		
9. ที่อดทนจริงๆ		
10. ที่เป็นคนขยันที่สุด		

2. ฉันมีจุดเด่น-จุดด้อย ที่เพื่อนอย่างน้อย 3 คน สังเกตเห็น (นักเรียนให้เพื่อนเขียน) ดังนี้

จุดเด่น	จุดด้อย	ลงชื่อเพื่อน

สรุปแล้วฉันเองเป็นผู้ที่.....

สังคมสัมพันธ์อันอบอุ่นจะมีสิ่งเหล่านี้ให้แกกันเสมอๆ “มีน้ำใจ รัก ปรารถนาดี เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ชื่นชมยินดี ไว้วางใจ รับผิดชอบ และอื่นๆ”





สิงหาคม

AUGUST

วันอาทิตย์ | Sun

46



วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D



อย่าอายที่เราเป็นคนประหยัด แต่ครวยตอนที่เราใช้เงินเกินตัว มากกว่า

แค่คุณ “รัก” ในสิ่งที่ทำ ไม่ว่าจะงานไหน ๆ ก็จะออกมาดี





วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



อย่าหยุดตัวเอง ไว้กับความทุกข์ คุณมีสิทธิ์ที่จะมีความสุขไม่น้อยไปกว่าคนอื่น

จงคิดถึงสิ่งสวยงามที่ยังคงอยู่รายรอบตัว และมีความสุขไปกับมัน





[บันทึก]



[บันทึก]



ความรู้เรื่องดิจิทัล (Digital Literacy)

หมายถึง ความสามารถในการอธิบายธรรมชาติของสื่อดิจิทัลแต่ละประเภท และเลือกใช้สื่อดิจิทัล โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อดิจิทัลที่พัฒนาขึ้นบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (เว็บไซต์, เว็บบล็อก, สื่อสังคมออนไลน์ เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) ยูทูบ (YouTube) ไลน์ (Line) ฯลฯ) เพื่อยังประโยชน์ในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การลดทอนปัญหาการสื่อสาร การสืบค้นข้อมูลที่น่าเชื่อถือ การทำงานอย่างร่วมพลัง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ฯลฯ



ตัวอย่างของสื่อดิจิทัลประเภทต่าง ๆ

ที่มา <https://www.conceptdraw.com/solution-park/infographics-mass-media>

ผลการวิจัย พบว่า ความเสี่ยงสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาที่เพิ่มโอกาสการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม หรือถูกหลอกลวงจากการใช้สื่อดิจิทัล ได้แก่

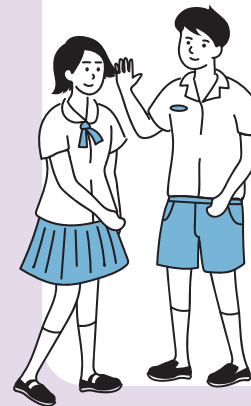
- 1) การพบเจอป๊อปอัพ (Pop up) ในขณะที่ใช้งานเว็บไซต์ โปรแกรม หรือแอปพลิเคชัน
- 2) การใช้งานตามลำพัง
- 3) การพูดคุยสนทนากับคนแปลกหน้าบนอินเทอร์เน็ต
- 4) การแนะนำการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมโดยเพื่อน
- 5) การถูกหลอกล่อจากโปรแกรม

ทักษะสำคัญของความรู้ดิจิทัลสำหรับเด็กและเยาวชน (3U)

1) การเข้าใจ (Understand) หมายถึง การระบุธรรมชาติ ข้อเด่น ข้อด้อย ตลอดจนข้อควรระวังในการใช้สื่อดิจิทัลแต่ละประเภท

2) การใช้ให้เกิดประโยชน์ (Utilize) หมายถึง การเลือกใช้โปรแกรม แอปพลิเคชัน และเว็บไซต์ต่าง ๆ อย่างชำนาญ และเกิดประโยชน์สูงสุด สามารถประเมินสื่อดิจิทัลที่เหมาะสมกับกิจกรรม รวมถึงใช้งานภายใต้กรอบของกฎหมาย และจริยธรรม

3) การพัฒนาทักษะ (Upskill) หมายถึง การติดข้อมูลข่าวสารทางเทคโนโลยีดิจิทัล ตรวจสอบพิจารณาทักษะของตน และการฝึกฝนพัฒนาทักษะการใช้สื่อดิจิทัลผ่านรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางเทคโนโลยีดิจิทัล



กิจกรรม Hot Seat Exercise

เมื่อครูอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วให้นักเรียนสำรวจตนเองโดยเขียนคำตอบโดยทันทีภายในเวลาข้อละ 10 วินาที ทั้งนี้ไม่ให้นักเรียนแก้ไขคำตอบที่ได้ตอบไปแล้ว

1. เมื่อฉันตื่นนอนกิจกรรมที่ฉันทำอันดับแรก
2. ฉันใช้เวลากับสื่อดิจิทัลวันละกี่ชั่วโมง
3. แอปพลิเคชันในโทรศัพท์ที่ฉันใช้เวลาแต่ละวันมากที่สุด
4. ฉันสืบค้นข้อมูลทำการบ้าน หรือรายงานผ่านช่องทางใด
5. ฉันใช้โปรแกรม/แอปพลิเคชันใดเพื่อทำงานกลุ่มกับเพื่อน
6. เมื่อฉันสืบค้นข้อมูลมาจากสื่อดิจิทัล ฉันมีวิธีตรวจสอบข้อมูลอย่างไร
7. ฉันพบปัญหาอะไรบ้างจากการใช้โปรแกรม/แอปพลิเคชันนั้นเพื่อทำงานกลุ่ม
8. ฉันมีข้อเสนอเพื่อแก้ไขปัญหาลักษณะอย่างไร
9. ฉันเคยคุยกับบุคคลแปลกหน้าทางอินเทอร์เน็ตจากแอปพลิเคชัน หรือเว็บไซต์ใด
10. ฉันจะระมัดระวังตัวเองเมื่อมีบุคคลแปลกหน้าทักมาหาได้อย่างไร
11. ข้อมูลอะไรบ้างที่จัดว่าเป็นข้อมูลส่วนตัว
12. เมื่อบุคคลแปลกหน้าขอข้อมูลส่วนตัว ฉันควรจะ
13. ฉันมักติดต่อเพื่อนของฉันผ่านช่องทางใด
14. ฉันเข้าเว็บไซต์อะไรบ่อยที่สุด

15. ฉันได้ประโยชน์อะไรจากการเข้าเว็บไซต์ข้างต้น
16. เนื้อหาประเภทใดที่ฉันคิดว่าเป็นเนื้อหาที่ไม่เหมาะสมในสื่อดิจิทัล
17. ฉันคิดว่าเว็บไซต์ที่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของฉัน คือ
18. ฉันเสียเงินค่าโทรศัพท์มือถือเดือนละกี่บาท
19. ฉันชำนาญการใช้แอปพลิเคชัน หรือโปรแกรมอะไรมากที่สุด
20. เรื่องอะไรที่ฉันอยากรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับแอปพลิเคชันหรือโปรแกรมนั้นๆ
21. ฉันคิดว่าพฤติกรรมต่อไปนี้เป็นการใช้สื่อดิจิทัลอย่างผิดกฎหมาย
22. ผู้ปกครอง หรือครูเคยให้คำแนะนำฉันเกี่ยวกับการใช้สื่อดิจิทัลอย่างไร
23. ถ้าฉันเห็นเพื่อนลืมนำ log out ออกจากแอปพลิเคชัน ฉันจะ
24. ฉันเปลี่ยนรหัส (password) อีเมลครั้งสุดท้ายเมื่อใด
25. ฉันคิดว่าสื่อดิจิทัลมีข้อดีอย่างไร
26. ฉันคิดว่าสื่อดิจิทัลมีข้อด้อยอย่างไร
27. ฉันจะทําอย่างไรให้มีทักษะการใช้สื่อดิจิทัลเพิ่มขึ้น
28. โลกสื่อดิจิทัลในอีก 10 ปีข้างหน้า ฉันคิดว่าจะมีลักษณะอย่างไร
29. ฉันต้องเตรียมตัวอย่างไรให้สามารถใช้ชีวิตในโลกสื่อดิจิทัล 10 ปีข้างหน้า
30. อะไรคือปัจจัยที่ฉันควรคำนึงถึงมากที่สุดเมื่อใช้สื่อดิจิทัล



กัณยายน

SEPTMBER

วันอาทิตย์ | Sun

58



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D

30

วินัยคือการอยู่กับตนเองและสังคมอย่างมีสันติสุข

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D

วินัยในการพัฒนาดน เป็นสิ่งที่แยกระหว่างคนที่สำเร็จและล้มเหลว



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E E L T H	F R I E N D

ถึงจะไม่ฉลาดกว่าคนอื่นๆ แต่จะมีวินัยมากกว่าคนอื่นๆ

จงควบคุมวินัยในตนเอง แล้วคนอื่นจะได้ไม่ต้องมาควบคุมคุณ



[บันทึก]



[บันทึก]



ฉันเป็นคนแบบไหน

อัตชีวประวัติ เป็นการบันทึกข้อความเกี่ยวกับตนเองในทุกๆ ด้าน ตั้งแต่ความเป็นมาในอดีต เหตุการณ์ในปัจจุบัน และแผนการในอนาคต ซึ่งหากนักเรียนบันทึกอัตชีวประวัติของตนเองโดยละเอียด ไม่บิดเบือนจากความเป็นจริงก็จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสทบทวนตนเองเพื่อค้นหาจุดเด่น และข้อควรปรับปรุง อีกทั้งยังทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น มีแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้เป็นคนดี คนเก่ง ตลอดจนช่วยให้ผู้อื่นได้รู้จักและเข้าใจนักเรียนได้เป็นอย่างดี ทำให้เกิดความรัก ความผูกพัน และมีมิตรภาพที่แท้จริง

ให้นักเรียนเขียนบรรยายเกี่ยวกับตนเองตามความรู้สึกและความเป็นจริงในช่องว่าง



ก. ฉันคือใคร

ฉันอยากเป็น
ความรู้สึกที่ฉันมีต่อตัวเอง คือ.....



ข. ครอบครัวของฉัน

พ่อของฉันประกอบอาชีพ ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน
ความรู้สึกที่ฉันมีต่อพ่อ คือ.....
แม่ของฉันประกอบอาชีพ ตำแหน่ง
สถานที่ทำงาน
ความรู้สึกที่ฉันมีต่อแม่ คือ.....
ฉันมีพี่น้อง (รวมฉัน)คน เป็นหญิง คน เป็นชาย คน ฉันเป็นบุตรคนที่
บุคคลในครอบครัวที่ฉันรักและไว้วางใจมากที่สุดคือ เพราะ
ความรู้สึกที่ฉันมีต่อครอบครัว



ค. การศึกษาของฉัน

ฉันเรียนชั้นอนุบาลที่ และเข้าศึกษาต่อที่โรงเรียน
เนื่องจาก..... ผลการเรียนชั้นประถมศึกษาของฉัน
วิชาที่ฉันชอบ คือ เพราะ
วิชาที่ฉันไม่ชอบ คือ เพราะ
ผู้ที่จะช่วยเหลือฉันในการเรียน คือ
ครูที่ฉันประทับใจ คือ เพราะ



ง. เพื่อนของฉัน

เพื่อนคนแรกของฉัน คือ
เพื่อนที่ฉันชอบมีลักษณะ
เพื่อนที่ฉันไม่ชอบมีลักษณะ
ฉันมีเพื่อน (มาก, น้อย) เพื่อนที่ฉันชอบเล่นด้วยมากที่สุด คือ
เพื่อนที่ฉันชอบทำงานด้วย คือ
เพื่อนที่ฉันชอบนั่งใกล้ คือ
เวลาอยู่บ้านฉันมักเล่นกับ
เพื่อนที่ดีที่สุดในใจของฉัน คือ เพราะ





ประเภทของหนังสือที่ฉันชอบอ่าน ได้แก่

ฉันมักจะไปเที่ยวกับ

สถานที่ที่ฉันเคยไปเที่ยว ได้แก่

สื่อโซเชียลที่ฉันมี ได้แก่



โรงเรียน

ฉันอยากจะประกอบอาชีพ เพราะ

พ่อแม่ของฉันต้องการให้ฉันเป็น

ฉันอยากปรับปรุงตัวเองในเรื่อง

สิ่งที่ฉันปรารถนามากที่สุดในเวลานี้ คือ



ช. ฉันมีสิ่งที่ดีในตัวของฉัน คือ

1.

.....

2.

3.



1.

2.

3.

4.

5.



1.

2.

3.



ความเข้าใจ

การเก็บความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ครอบครัว และคนที่รัก โดยไม่
อยากจะทำอะไร-เล่าให้ผู้อื่นได้รับฟัง นานเข้าอาจเกิดความรู้สึกสับสนหรือเครียด
จึงควรหาวิธีเขียนระบายความรู้สึกออกมาบ้าง จะทำให้โล่งใจ สบายใจขึ้น

รู้เขา รู้เรา

ให้นักเรียนเติมคำในประโยคที่กำหนดให้สมบูรณ์ตามความคิดครั้งแรกของนักเรียน

1. ฉันชอบ.....เพราะ.....
2. แม่ของฉัน.....
3. เพื่อนๆ มักจะ.....
4. พ่อของฉันควรจะ.....เพราะ.....
5. เรื่องที่ฉันไม่เคยเล่าให้ใครฟัง คือ.....เพราะ.....
6. เพื่อนของฉันเป็นคน.....
7. ฉันจะปฏิบัติตนให้ดีขึ้นได้โดย.....
8. เพื่อนตามใจฉัน เมื่อ.....
9. ฉันต้องรับผิดชอบคนเดียวในเรื่อง.....
10. แม่ของฉันดีใจเมื่อ.....
11. คนอื่นๆ มักคิดว่าฉัน.....
12. เพื่อนคาดหวังให้ฉัน.....

13. พ่อทำให้ฉันภูมิใจมาก เมื่อ.....
14. เมื่อนันทาส่งโกรธ.....
15. พ่อและแม่ของฉันเป็น.....
16. โรงเรียนของฉัน.....
17. ในห้องเรียนมักจะมี.....
18. ฉันได้รับความช่วยเหลือบอยที่สุดจาก.....
19. ครู-อาจารย์ ของฉัน.....
20. ในอนาคตฉันจะ.....
21. ฉันมีความหวังเพราะ.....
22. สิ่งที่ทำให้ฉันกลัวคือ.....
23. เมื่อนันถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ ฉันจะ.....
24. ฉันไม่ชอบคนที่.....
25. เมื่อนันถูกลงโทษ ฉันจะ.....
26. ฉันรู้สึกเจ็บเหงาเมื่อ.....
27. ฉันมักถูกรบกวนจาก.....
28. เพื่อให้ได้สิ่งที่ฉันต้องการ ฉันจะ.....
29. ฉันรู้สึกภูมิใจเมื่อ.....
30. ฉันอยากปรับปรุงตัวเองในเรื่อง.....



ຕຸລາຄາ

OCTOBER

วันอาทิตย์ | Sun

72



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



ลงมือทำในสิ่งที่ต้องทำ ถึงแม้ไม่ได้รู้สึกอยากทำ เรียกว่าวินัย

ความมีวินัย คือ สะพานที่เชื่อมระหว่างเป้าหมายและความสำเร็จ





[บันทึก]



[บันทึก]



ปฏิทินการศึกษาภาคปลาย

- พฤษจิกายน

- เมษายน

- มีนาคม

- ธันวาคม

- มกราคม

- กุณภาพพันธ์

ตารางเรียนภาคเรียนที่ 2

วันเปิดภาคเรียน _____ วันสัปดาห์กลางภาค _____

วันสอบปลายภาค _____ วันปิดภาคเรียน _____

อื่น ๆ _____

[illegible]



พฤศจิกายน

NOVEMBER

วันอาทิตย์ | Sun



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



ที่ไหนไร่ซึ่งความพยายาม ที่นั้นยอมไร่ซึ่งความแข็งแกร่ง

ไม่มีนักเตะระดับโลก หรือซูเปอร์สตาร์คนไหน ที่ไม่ต้องฝึกซ้อม





วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun 	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



จงข้อสัดยกับตนเอง เช่นเดียวกับที่ข้อสัดยกับผู้อื่น



มีความสุจริต เป็นเครื่องป้องกันความชั่ว



[บันทึก]



[บันทึก]



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. ให้นักเรียนประเมินคุณภาพของนักเรียน 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
ฉันเป็นคนดี.....

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. ให้นักเรียนบอกสิ่งที่นักเรียนปฏิบัติแล้วเกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว โรงเรียน และสังคม

สิ่งที่ปฏิบัติ

ประโยชน์ที่เกิด

ต่อตนเอง	ต่อครอบครัว	ต่อโรงเรียน	ต่อส่วนรวม



3. ให้นักเรียนเลือกแสดงท่าทางประกอบคำตอบของตน หลังจากฟังครูอ่านข้อความเกี่ยวกับ “มารยาทที่น่ารัก” ที่ละข้อ (ครูอาจจะสุ่มเลือกให้แสดงข้อละ 1 – 2 คน)

เมื่อนักเรียนพบครูครั้งแรก นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนมาเข้าห้องเรียนช้ากว่าครูผู้สอน นักเรียนควรจะ

เพื่อนหยิบของส่งให้ นักเรียนจะ

ในขณะที่ครูกำลังสอน นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนเดินชนกับเพื่อนที่มูมตัก นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนเป็นผู้รับโทรศัพท์ นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนคุยกับเพื่อน นักเรียนจะ

มีผู้ที่นักเรียนเคยรู้จักมาเยี่ยมที่บ้าน นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนเดินผ่านผู้ใหญ่ นักเรียนจะ

เมื่อนักเรียนออกนอกบ้าน นักเรียนจะ

กิจกรรมนักเรียนในศตวรรษที่ 21



นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมนักเรียนตามความสนใจได้มากกว่า 1 ประเภท โดยพิจารณากิจกรรมที่จะก่อประโยชน์ในการพัฒนาทักษะชีวิต และทักษะอาชีพของตนเอง ปัจจุบันกิจกรรมนักเรียนสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในรูปแบบในสถานที่ตั้ง และออนไลน์ ซึ่งศึกษาทำความเข้าใจกิจกรรมก่อนการตัดสินใจจะทำให้นักเรียนได้ข้อมูลที่ครบถ้วนรอบด้าน และเกิดประสบการณ์ตรงอันนำไปสู่การต่อยอดในอนาคต

อนาคต อย่างไรก็ตามก็ดีนักเรียนควรหลีกเลี่ยงการเลือกกิจกรรมตามเพื่อน เนื่องจากกิจกรรมที่เหมาะสมตามลักษณะของแต่ละบุคคลอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้กิจกรรมแต่ละประเภทมีรายละเอียด ดังนี้

- 1) **กิจกรรมวิชาการ** หมายถึง กิจกรรมที่เพิ่มพูนความรู้ทางวิชาการ หรือทักษะทางปัญญาอันมีเนื้อหาสัมพันธ์กับกลุ่มสาระการเรียนรู้ใดกลุ่มสาระการเรียนรู้หนึ่ง เช่น การแข่งขันตอบปัญหาทางวิชาการ การประกวดคำขวัญ วิทยาศาสตร์ กิจกรรมเปิดโลกอาชีพ ฯลฯ
- 2) **กิจกรรมศิลปะ** หมายถึง กิจกรรมที่พัฒนาทักษะทางศิลปกรรม ทั้งจิตรกรรม ประติมากรรม ดนตรี นาฏศิลป์ ศิลปะการแสดง ฯลฯ เช่น การประกวดดนตรีไทย ศิลปหัตถกรรม การประกวดวาดภาพ ฯลฯ
- 3) **กิจกรรมวัฒนธรรม** หมายถึง กิจกรรมอันสัมพันธ์กับขนบ ธรรมเนียม ความคิดความเชื่อ รากเหง้าทางวัฒนธรรมไทย ซึ่งรวมถึงวัฒนธรรมประจำถิ่น หรือวัฒนธรรมชุมชน เช่น กิจกรรมวันตรุษสงกรานต์ กิจกรรมไหว้ครูครอบครัว ฯลฯ
- 4) **กิจกรรมกีฬา** หมายถึง กิจกรรมการแข่งขันตามกฎกติกาของกีฬาต่าง ๆ ที่มีชื่อกำหนด อาจเป็นได้ทั้งกีฬาสากล และกีฬาพื้นบ้าน ซึ่งผู้เข้าร่วมต้องใช้ทักษะของร่างกาย และสติปัญญาในการเข้าร่วมแข่งขัน ทั้งนี้อาจเป็นทั้งรูปแบบเดี่ยว หรือทีมก็ได้ เช่น การแข่งขันกีฬาฟุตซอล การแข่งขันกีฬาประจักษ์จังหวัด ฯลฯ
- 5) **กิจกรรมนันทนาการ** หมายถึง กิจกรรมเพื่อความบันเทิงสันทนาการ และอาจก่อให้เกิดความสามัคคี เช่น กิจกรรมรับน้อง กิจกรรมชมภาพยนตร์ กิจกรรมร้องเพลง ฯลฯ

กิจกรรมต่าง ๆ นี้อาจปรากฏในรูปแบบของกิจกรรมชมรม โครงการฯ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราว ซึ่งนักเรียนเลือกเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และอาจปรึกษาครูประจำชั้นเพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับการประเมินว่ากิจกรรมนั้น ๆ เหมาะสมกับนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

กิจกรรม

ให้นักเรียนเลือกวาดภาพกิจกรรมที่นักเรียนประทับใจ พร้อมบรรยายเหตุผลประกอบ





รณรงค์

DECEMBER

วันอาทิตย์ | Sun

96



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A R T	W E A T H	F R I E N D



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



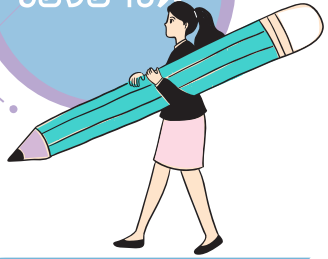
จงพาตัวเองไปอยู่ในที่ที่มี “โอกาส” ย่อมดีกว่าที่จะ “รอ” โอกาสเดิมมาหาเราเอง

อย่าตั้งเป้าหมายเพียงเพื่อประสบความสำเร็จ แต่จงทำให้ทุกสิ่งเกิดคุณค่า





โลกกว้าง ของอาเซียน



โลกมีความเป็นหนึ่งเดียวและเปลี่ยนแปลงเสมอ มีคำกล่าวถึงอนาคต 10 ปีข้างหน้า จะมีอาชีพใหม่ๆ ที่เราไม่ได้คิดเกิดขึ้น และบางอาชีพในปัจจุบันจะสูญหายไป จึงต้องจับตามองและค้นหาเสมอ

กลุ่มงานสนับสนุนในองค์กร บริษัท สถาบัน

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

งานเกษตร ประมง ป่าไม้

- ชาวนา ชาวไร่ ชาวสวน
- ผู้จัดการฟาร์ม เจ้าของฟาร์ม
- ส่วนเกษตร ขยาย / ท่องเที่ยว
- ผู้จำหน่ายอุปกรณ์การเกษตร
- นักเพาะพันธุ์ - จำหน่ายสายพันธุ์
- นักปรับปรุงสายพันธุ์
- นักวิจัยเกษตร
- พัฒนาผลิตภัณฑ์เกษตร



กลุ่มงานวิทยาศาสตร์

- นักวิทยาศาสตร์
- นักวิจัย
- นักประดิษฐ์ / สิทธิบัตรทางปัญญา
- ผู้ตรวจสอบ / ควบคุมคุณภาพ

นักพัฒนาโครงการเกษตร

- นักบริหารศูนย์เรียนรู้เกษตรตัวอย่าง
- งานอนุรักษ์ป่า สัตว์ป่า และพันธุ์พืช
- งานการประมง

กลุ่มงานโรงงานอุตสาหกรรม

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

กลุ่มงานราชการ / เอกชน

- ครู อาจารย์
- ผู้บริหารโรงเรียน
- สถาบันการศึกษา
- ทหาร ตำรวจ
- นักกฎหมาย
- ทนายความ ผู้พิพากษา
- อบต. อบจ. สจ. สก.
- ตุลาการ
- นักการทูต ลอบบี้สตา



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
- ผู้จัดการศูนย์ฝึกกีฬา (ประเภทต่างๆ)
- ผู้จัดการสมาคม / 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

กลุ่มงานเครื่องยนต์

- ขายรถ
- งานซ่อมบำรุงรถ
- ร้านเครื่องประดับยนต์

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

8 อาชีพ ที่สามารถทำงานได้อย่างเสรี

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

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

การเงิน การธนาคาร หลักทรัพย์

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

กลุ่มงานก่อสร้างบ้าน หมู่บ้าน อาคารสูง

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



งานสื่อสารมวลชน

- นักข่าว
- บรรณาธิการ
- คอลัมนิสต์
- นักเขียน
- พิธีกรรายการ
- นักจัดทำรายการ วิทยุ โทรทัศน์
- นักผลิตรายการ วิทยุ โทรทัศน์
- งานสื่อสารโทรคมนาคม
- นักบริหารธุรกิจสื่อสาร



งานด้านอาหาร

- โรงเรียนสอนทำอาหาร
- เชฟ
- ผู้จัดการร้านอาหาร
- ร้านเครื่องดื่ม
- นักวิทยาศาสตร์การอาหาร
- ผู้ตรวจสอบร้านอาหาร
- ธุรกิจสินค้ามือสอง

งานบันเทิง

- ดารา นักแสดง
- ผู้เขียนบท ผู้แปลบทละคร
- ผู้กำกับนักแสดง
- 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

รู้จักอาชีพต่างๆ เพิ่มเติมใน
trueplookpanya.com



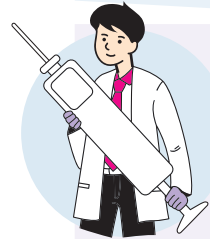
อาชีพ ยุคไทยแลนด์ 4.0

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



1. อาชีพโปรแกรมเมอร์

ยุคที่อินเทอร์เน็ต เป็นปัจจัยในชีวิตประจำวัน อาชีพเกี่ยวกับการพัฒนาดีจิทัล โปรแกรมแอปพลิเคชันต่างๆ จึงมีความสำคัญและเป็นที่ต้องการอย่างมาก



3. อาชีพด้านการรักษาสุขภาพ

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ยุคไทยแลนด์ 4.0 ไปพร้อมกับก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพพยาบาลจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยและผู้สูงอายุในอนาคต



5. อาชีพที่เกี่ยวข้องกับพลังงาน

พลังงานเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญมากในชีวิตประจำวันของทุกคน จึงต้องการผู้แปรรูปพลังงาน (ไม่ว่าจะเป็นไฟฟ้า น้ำมัน หรืออื่นๆ) รวมถึงการประหยัดพลังงานและพัฒนาสิ่งแวดล้อม



7. อาชีพด้านการใช้ภาษา

ทั้งการพูด อ่าน เขียน ในทุกธุรกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งธุรกิจด้านการท่องเที่ยว

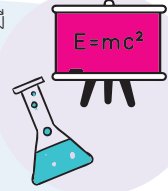
2. อาชีพด้านความงาม

แพทย์ศัลยกรรม ช่างเสริมสวย แพทย์ทันตกรรม ผลิตภัณฑ์เสริมความงามทั้งหลายกำลังมาแรง เนื่องจากทั้งผู้หญิงและผู้ชายหันมาดูแลตัวเองกันมากขึ้น



4. อาชีพด้านวิทยาศาสตร์และเคมี

เทรนด์การให้ความสำคัญกับการรักษาสิ่งแวดล้อมของโลก ผู้คนนิยมเลือกใช้สารเคมีจากธรรมชาติวัสดุชีวภาพของเครื่องใช้จากธรรมชาติ



6. อาชีพด้านเครื่องกลชิ้นสูง

ไทยแลนด์ 4.0 ถือเป็นยุคทองของภาคการผลิตเครื่องจักรกลต่างๆ รวมไปถึงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เพื่อพัฒนาปรับโครงสร้างอุตสาหกรรมไทยครั้งใหญ่



8. อาชีพนักกฎหมายธุรกิจ

เจรจาติดต่อบริษัทระหว่างประเทศ การค้า และการทำสัญญาการค้า

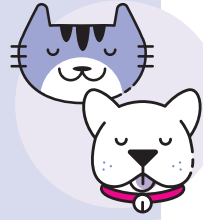


9. อาชีพนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ซึ่งจะมีบทบาทสำคัญในการรักษาสภาพแวดล้อมธรรมชาติและพืชสัตว์ ให้คงอยู่กับไทยไปอีกรุ่น

10. อาชีพที่เกี่ยวข้องกับสัตว์เลี้ยง

ความนิยมการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง ทำให้อาชีพสัตวแพทย์ ผู้ผลิตวัคซีน ผู้จำหน่ายอาหารสัตว์เพิ่มขึ้น เลี้ยงสัตว์เลี้ยง 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 การเงิน การธนาคาร การเกษตร การแพทย์ ฯลฯ จากข้อมูลที่มีการสะสมอย่างมหาศาล

วิศวกรระบบราง

ที่สามารถออกแบบ พัฒนาระบบควบคุม ระบบความปลอดภัย และระบบบำรุงรักษาการขนส่งทางราง เพื่อรองรับการขยายตัวของความต้องการใช้ระบบรางที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพราะสามารถเดินทางได้เร็วขึ้น ปลอดภัย และประหยัดพลังงานมากขึ้น

วิศวกรหุ่นยนต์และระบบอัตโนมัติ

ที่สามารถออกแบบ และสร้างหุ่นยนต์ และระบบอัตโนมัติให้กับอุตสาหกรรมจำนวนมากที่ต้องการใช้ระบบอัตโนมัติ หุ่นยนต์ และระบบเครือข่ายคอมพิวเตอร์ในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต และการบำรุงรักษาของตน

นักวิเคราะห์การลงทุน

ที่สามารถคัดกรองและประมวลผลข้อมูลข่าวสารที่สำคัญต่อการลงทุน ให้คำแนะนำ และกำหนดกลยุทธ์การลงทุนให้กับนักลงทุน โดยการวิเคราะห์ปัจจัยพื้นฐานขององค์กร วิเคราะห์แนวโน้มของธุรกิจ แนวโน้มอุตสาหกรรม วิเคราะห์ความสามารถในการทำกำไร และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ตลอดจนแนวโน้มในการจ่ายเงินปันผล

เกษตรกรยุคใหม่

เป็นอาชีพที่เหมาะสมกับผู้รักธรรมชาติ ท้องฟ้า ทุ่งนา ไร่ สวน แต่จะไม่ใช้การกลับไปทำเกษตรแบบวิถีเดิม เพราะเกษตรกรยุคใหม่คือผู้นำเทคโนโลยีมาใช้ในการพัฒนาเกษตรกรรมเพื่อผลผลิต ลดต้นทุนการผลิต การเก็บเกี่ยว กำจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ตลอดจนการแปรรูปเกษตร



ນກຣາມ

JANUARY

วันอาทิตย์ | Sun

109



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D



อย่าตัดสินใคร เพียงเพราะว่า ฟังคนอื่นมาอีกที

เราแข็งแกร่งขึ้นเมื่อรับฟัง และฉลาดขึ้นเมื่อแบ่งปัน





วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D



สิ่งใดก็ตามที่เราสร้าง ท้ายที่สุดสิ่งนั้นก็จะมาสร้างเรา

เราทำดีต่อผู้อื่น แต่อย่าคาดหวังว่าผู้อื่นจะต้องทำดีต่อเรา





SDGs

Sustainable Development Goals



เป้าหมายเพื่อการ พัฒนาที่ยั่งยืน



ในเดือนกันยายน พ.ศ. 2558 (ค.ศ. 2015) สมัชชาองค์การสหประชาชาติทั้ง 193 ประเทศ ได้เปิดตัวเป้าหมายระดับโลกของการพัฒนาที่ยั่งยืน ซึ่งเป็นความมุ่งมั่นที่จะบรรลุถึงวิสัยทัศน์สามประการในปีพ.ศ. 2573 (ค.ศ. 2030) ได้แก่ ยุติความยากจนขั้นรุนแรง ต่อสู้กับความไม่เท่าเทียมและความยุติธรรม และแก้ไขการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ เพื่อให้สิ่งนี้สำเร็จ มีการตั้งเป้าหมายไว้ 17 ข้อ



มาลองหาคำตอบกัน

☞ โรงเรียนของเรา มีโครงการอะไร หรือ กิจกรรมอะไร ที่คิดว่า เกี่ยวกับ SDGs บ้าง และมาช่วยกันคิดว่าเราจะร่วมมือได้อย่างไร (นักเรียนจะนำไปปฏิบัติจริงและติดตามผลด้วย)

องค์การสหประชาชาติ ได้รับความร่วมมือจาก รัฐบาลทั่วโลก ในการมอบหมายเป้าหมายเหล่านี้ ให้หน่วยงานต่าง ๆ รับผิดชอบดำเนินงาน ในขอบเขตของประเทศ และหวังว่าประชาชนหรือ แม้แต่เยาวชนของทุกประเทศทั่วโลกจะมีส่วนร่วม ในการดำเนินการด้วย

☞ ลองหาข้อมูลว่ามีหน่วยงานใดในพื้นที่ของเรา มีโครงการอะไรที่เกี่ยวกับ SDGs บ้าง และมาช่วยกันคิดว่าเราจะร่วมมือได้อย่างไร

ตัวอย่างของ SCGs ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนมากที่สุด



เป้าหมายที่ 4 คุณภาพการศึกษา Quality Education



เด็กทุกคนควรที่จะได้เข้ารับการศึกษ ได้เรียนในที่ ที่ปลอดภัย มีสภาพแวดล้อมที่ดี โดยครูที่เก่ง สอนนักเรียนให้เข้าใจเนื้อหา คิดค้น และสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตัวเองได้

เมื่อทุกคนได้มีโอกาสเรียนรู้ในสิ่งที่สนใจ รู้จักเคารพส่วนรวม มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาคารวะ รู้กาลเทศะ รักษาขนบธรรมเนียม รู้จักคิดไตร่ตรอง ไม่ก้าวร้าว ไม่ทำเป็นเพียง เหยื่อตามคนอื่น ก็จะทำให้มีโอกาสได้ชีวิตที่มั่นคง และสังคมก็จะ มีพัฒนาการอย่างเหมาะสม



มาลองหาคำตอบกัน

☞ สภาพแวดล้อมของโรงเรียนเราคืออะไรที่จะช่วยให้เรารักที่จะเรียนรู้มากขึ้น โดยไม่ได้ให้ ความสำคัญกับการได้คะแนนที่ดีมากนัก

☞ การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ ดูเรื่องราวจากคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ มีส่วนไหน ได้ความรู้ที่ดี ส่วนไหนได้ความรู้ที่ผิด

☞ ในหมู่คนที่เรารู้จัก มีใครไม่มีโอกาสเรียนต่อเพราะทางบ้านไม่สามารถส่งให้เรียนต่อได้หรือไม่ เราน่าจะมีทางช่วยเหลือได้อย่างไร



เป้าหมายที่ 5 ความเท่าเทียมระหว่างเพศ Gender Equality



ยังมีผู้หญิงและเด็กหญิงจำนวนมากบนโลก ที่ถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกกระทำรุนแรง มีการกีดกันสิทธิเด็ก ผู้หญิง ยังมีการล้อเลียน กลั่นแกล้ง คนที่มีความพอใจเพศสภาพที่ไม่ตรงกับสภาพที่เกิดมา ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเพศเหล่านี้เป็นต้นเหตุแห่งความขัดแย้ง ความไม่ทัดเทียมและเกิดจากการปลูกฝังที่อคติ และจิตใจที่ไม่ดี

การเอารัดเอาเปรียบ การข่มเหงรังแก ด้วยเห็นว่าอ่อนแอกว่าเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ แสดงถึงระดับภาวะทางจิตใจของผู้คิดผู้กระทำว่าจำเป็น

ต้องได้รับการแก้ไข หากจะหวังให้สังคมสามารถพัฒนาได้อย่างยั่งยืน เราต้องให้ความสำคัญต่อภาวะ เงื่อนไขการทำงานที่สอดคล้องกับเพศสภาพ สนับสนุนให้มีความร่วมมือกัน ทำงานอย่างเท่าเทียมกัน

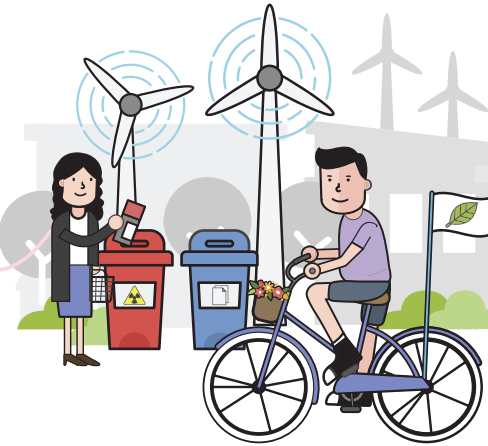
เราต้องมีกฎ ระเบียบที่เป็นธรรม ให้เกียรติ และเหมาะสมต่อสภาพของแต่ละเพศและวัย และต้องเร่งแก้ไขเมื่อพบว่าเกิดหรือมีเหตุอันอาจก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมเกิดขึ้น

มาลองหาคำตอบกัน

- ๑ ในห้องเรียน มีกิจกรรมอะไรที่แบ่งแยกระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงบ้าง อะไรที่คิดว่าเหมาะสมแล้ว และมีอะไรควรปรับปรุง
- ๒ มีสถานที่อะไร ที่เห็นว่าเป็นที่ที่น่าจะมีการเอารัดเอาเปรียบ ไม่เสมอภาคระหว่างชาย-หญิงหรือไม่ อย่างไร
- ๓ ในหมู่คนที่เรารู้จัก เคยเห็นการข่มเหง รังแกคนต่างหรือมีเพศสภาพต่างกันหรือไม่ อย่างไร



เป้าหมายที่ 11 เมืองและชุมชนที่ยั่งยืน Sustainable Cities and Communities



เมืองและสังคมที่ดี คือที่ที่ผู้คนผูกพันกัน มีความปลอดภัย ปรับตัวเข้าหากันและกัน เป็นที่อยู่ ที่ประกอบอาชีพที่น่าประทับใจ น่าอยู่เสมอ

ทุกคนในชุมชนต้องได้รับบริการพื้นฐานที่มีคุณภาพ มีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย มีระบบขนส่งที่ดี ทิวทัศน์ และไม่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม ในชุมชนต้องมีการจัดการของเสีย และคุณภาพอากาศ

สมาชิกของชุมชนต้องมีส่วนร่วมในการทำให้เมืองชุมชนน่าอยู่ ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่างกัน

เมืองต้องมีการจัดการให้สามารถทนทานต่อภัยพิบัติ และปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศได้ดี

มาลองหาคำตอบกัน

- ๑ ระบุสิ่งที่ทำให้รู้สึกว่าการอยู่อาศัยของเราน่าอยู่ และไม่น่าอยู่ เราจะช่วยกันปรับปรุงให้น่าอยู่ยิ่งขึ้นได้ไหม
- ๒ ถิ่นที่อยู่ของเรามีปัญหาภัยพิบัติอะไร เราจะลดความเสียหายจากภัยพิบัติได้อย่างไร
- ๓ เราจะช่วยกันทำให้ขยะในโรงเรียนของเราลดลงได้อย่างไร



กุมภาพันธ์
FEBRUARY

วันอาทิตย์ | Sun



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



ผู้ที่มีเกียรติ คือ ผู้ที่ให้เกียรติผู้อื่น

ถ้าคุณไม่สามารถทำเรื่องยิ่งใหญ่ได้ ให้ทำเรื่องเล็ก ๆ ที่พอทำได้ในด้านดี





วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D





[บันทึก]



[บันทึก]



Sex Education



การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ขนในที่ลับ รักแร้ หน้าอก
หน้าแข้ง หนวดเครา

ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคน
อาจมีสิว

มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น

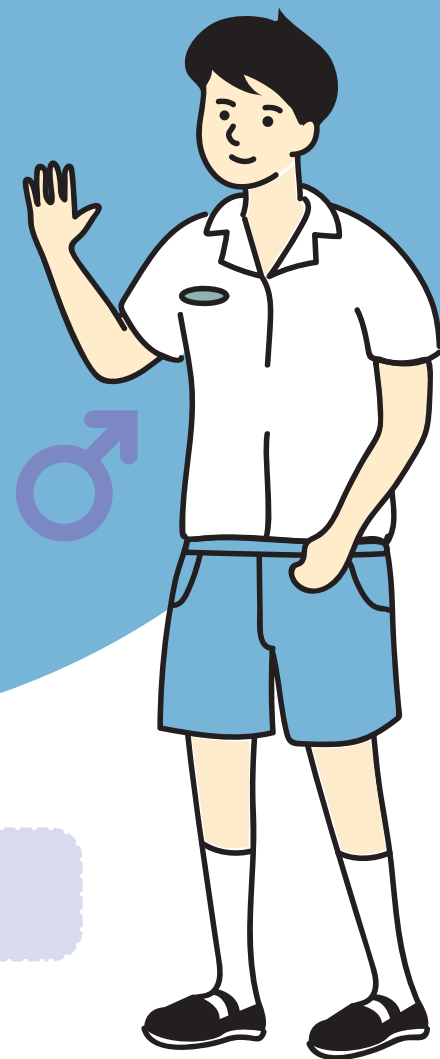
ความสูง/น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

เสียงทุ้มต่ำ

ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น
จนรูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหาร
ถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย

เริ่มมีขนขึ้นที่หน้าอก

อวัยวะเพศเพิ่มขนาดใหญ่ขึ้น
และมีการแข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น



มีฝันเปียกเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศ

เมื่อมนุษย์เข้าสู่วัยรุ่น กล่าวคือ มีอายุระหว่าง 10-20 ปี จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ รวมถึงพัฒนาการทางเพศ อันเป็นสัญญาณของการก้าวเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว และสภาวะเจริญพันธุ์ เช่น การผื่นเปื่อยในเพศชาย การมีประจำเดือนในเพศหญิง ฯลฯ การทำความเข้าใจ และเข้าใจพัฒนาการของตนเอง อันธรรมดาเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้สามารถดูแลสุขภาพ และสภาวะทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงช่วยป้องกันปัญหาอันสืบเนื่องจากกิจกรรมทางเพศอันเป็นทอนคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น



ขนในที่ลับ รักแร้

ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น
บางคนอาจมีสิว

มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น

ความสูง/น้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

เสียงแหลมต่ำลง

ไหล่ สะโพก ขยายออก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น
จนรูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหารถูกหลัก
โภชนาการและออกกำลังกาย

หน้าอกมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มขนาด

แคมของอวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น เปลี่ยนแปลงรูปร่าง
เล็กน้อย ภายในของแคมและช่องคลอดจะเปียกชื้น
ขึ้น เพราะมีน้ำหล่อลื่นมากขึ้น จะเริ่มสังเกตเห็น
มีอาการตกขาว

ประจำเดือน เลือดออกจากช่องคลอด เริ่มมีตั้งแต่
8-17 ปี ระยะเวลาประมาณ 2-3 วัน

** อ้างอิง (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. (2558). คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ. นนทบุรี: ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.)

อารมณ์ทางเพศ

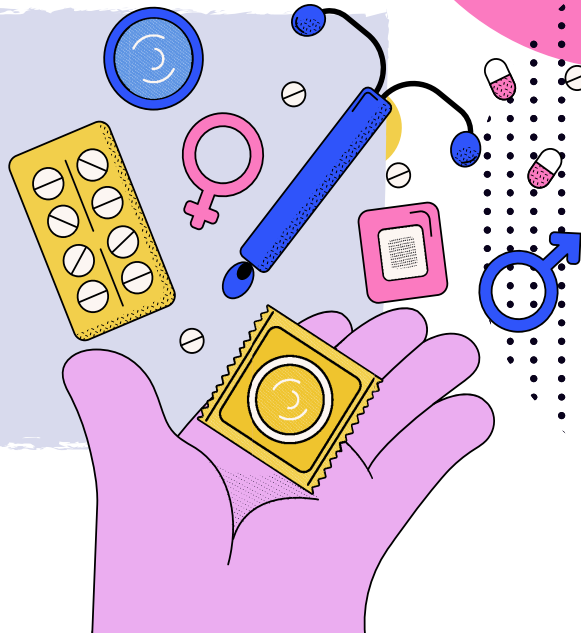
เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นย่อมเกิดอารมณ์เพศอันสัมพันธ์กับฮอร์โมนเพศที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งนับเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน มีทั้งเรื่องน่าอาย หรือเรื่องผิดปกติแต่อย่างใด ทั้งนี้การมีอารมณ์เพศเกิดจากสิ่งเร้าซึ่งแต่ละบุคคลอาจมีในระดับที่แตกต่างกัน

เช่น บางคนเกิดอารมณ์เพศจากการสัมผัสด้วยตา บางคนเกิดอารมณ์เพศจากการสัมผัสอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย บางคนเกิดจากการได้ยิน ฯลฯ กล่าวได้ว่าอารมณ์เพศสามารถเกิดขึ้นได้จากประสาทสัมผัสทั้งห้าของร่างกายที่ได้รับการกระตุ้นจากสิ่งภายนอก อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดอารมณ์เพศขึ้นแล้ว วัยรุ่นควรพิจารณาเลือกวิธีการจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม เพื่อลดทอนความเสี่ยงที่จะมีต่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิต กล่าวคือ

1 การมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมอื่น ๆ ตามความสนใจของแต่ละบุคคล เช่น การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา การปลูกต้นไม้ การเล่นดนตรี หรือกิจกรรมทางศิลปะ ฯลฯ

2 การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) เป็นวิธีการที่ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโอกาสการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ เมื่อวัยรุ่นทำความรู้จัก และเข้าใจร่างกายของตนเองแล้ว ย่อมสามารถเรียนรู้วิธีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้สอดคล้องกับความต้องการ และรสนิยมทางเพศของตน ซึ่งควรระมัดระวังเรื่องความถี่ที่ไม่กระทบต่อวิถีชีวิต และการเรียน รวมถึงต้องให้ความสำคัญกับความสะอาดด้วย

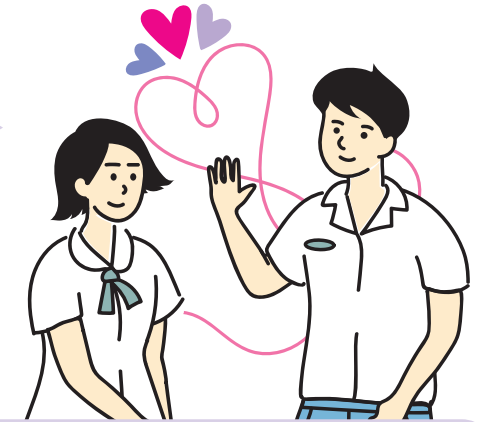
3 การมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นโดยปราศจากการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง และขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขอนามัยทางเพศ นับเป็นปัจจัยเสี่ยงของการตั้งครรภ์อันไม่พึงประสงค์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น และครอบครัว **ทั้งนี้วัยรุ่นควรพิจารณางดเว้นการมีเพศสัมพันธ์**



วัยรุ่นพึงหลีกเลี่ยงสถานการณ์อันเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดอารมณ์ทางเพศ และอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้การประเมินความเสี่ยง และความสามารถในการควบคุมสติของวัยรุ่นแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงควรพิจารณาแต่เบื้องต้นถึงปัจจัยเสี่ยง

และพยายามหลีกเลี่ยงไม่นำตนเองเข้าไป

สู่ปัจจัยทั้งหลายเหล่านั้น



มาประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์กัน

สถานการณ์	เสี่ยง	ไม่เสี่ยง
อยู่ตามลำพังสองต่อสอง		
ดูสื่อลามกทางเพศ		
เที่ยวกลางคืน / สถานบันเทิง		
เสพสิ่งเสพติดและของมีนเมา		
ใส่เสื้อรัดรูป เลือสายเดี่ยว		
จับมือถือแขน		
ไปในสถานที่ที่เปลี่ยว ที่ห่างไกลผู้คน		
แชทไลน์กับแฟน		
ซื้อกุหลาบให้กันในวันวาเลนไทน์		
แสดงความห่วงใยโดยการกอด		

ความหลากหลายทางเพศ

วัยรุ่นแต่ละคนอาจมีค่านิยม ความเชื่อ โลกทัศน์ และวัฒนธรรมที่ต่างกัน อันส่งผลให้เกิดความหลากหลายทางเพศ และการแสดงออกทางเพศที่อาจไม่ตรงกับเพศกำเนิด พร้อมทั้งมีคำศัพท์ต่าง ๆ ที่เรียกความหลากหลายทางเพศ เช่น LGBTQIA+ ซึ่งย่อมาจาก Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Intersex และ Asexual ปัจจุบันแวดวงการแพทย์ และนักจิตวิทยาต่างยอมรับและเห็นสอดคล้องกันว่า การเป็น LGBTQIA+ นั้นไม่ใช่สิ่งผิดปกติ ดังนั้นวัยรุ่นควรเคารพในความหลากหลายทางเพศ งดการล้อเลียน ล้อเล่น และยอมรับในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม เพราะบุคคลเหล่านี้สามารถเป็นคนดีของสังคม เป็นเพื่อนที่ดี และเป็นคู่รักที่ดีได้ด้วยเช่นเดียวกัน

ในโลกสากลความหลากหลายทางเพศนับเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจ และความสำคัญอย่างยิ่ง

ดังจะเห็นได้ว่า มีการกำหนดให้เดือนมิถุนายนของทุกปี เป็นเดือนแห่งความภาคภูมิใจของชาวหลากหลายทางเพศ (Pride Month) ซึ่งจะมีการจัดงานเฉลิมฉลองประเทศต่าง ๆ ร่วมกัน และเป็นสัปดาห์ของการยอมรับและความเคารพในความหลากหลายทางเพศของมนุษย์ ทั้งนี้กำหนดให้ธงสีรุ้ง (Pride Flag) เป็นสัญลักษณ์ตัวแทนของกลุ่มผู้ความหลากหลายทางเพศ โดยสีต่าง ๆ มีความหมายดังนี้

- สีแดง หมายถึง ชีวิต
- สีส้ม หมายถึง การเยียวยา
- สีเหลือง หมายถึง แสงแดด
- สีเขียว หมายถึง ธรรมชาติ
- สีน้ำเงิน หมายถึง ความสามัคคี
- สีม่วง หมายถึง จิตวิญญาณของชาว LGBTQIA+

ลองทำดู

ให้นักเรียนสืบค้น และระบายสีธงสีรุ้ง พร้อมทั้งยกตัวอย่างกิจกรรม Pride Month ที่จัดในประเทศต่าง ๆ จำนวน 1 ตัวอย่าง

๕ ตัวอย่างกิจกรรม Pride Month

ประเทศ..... ปี.....

ใครคือผู้จัด.....

ใครคือผู้เข้าร่วม.....

รูปแบบกิจกรรมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

ความสำเร็จของกิจกรรมคืออะไร

.....

.....

.....



มีนาคม

MARCH

วันอาทิตย์ | Sun

135



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D



การให้สิ่งไหนไม่มีความหมายเท่ากับ การให้อภัย

แค่คุณ “รัก” ในสิ่งที่ทำ ไม่ว่างานไหน ๆ ก็จะมีออกมาดี





วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

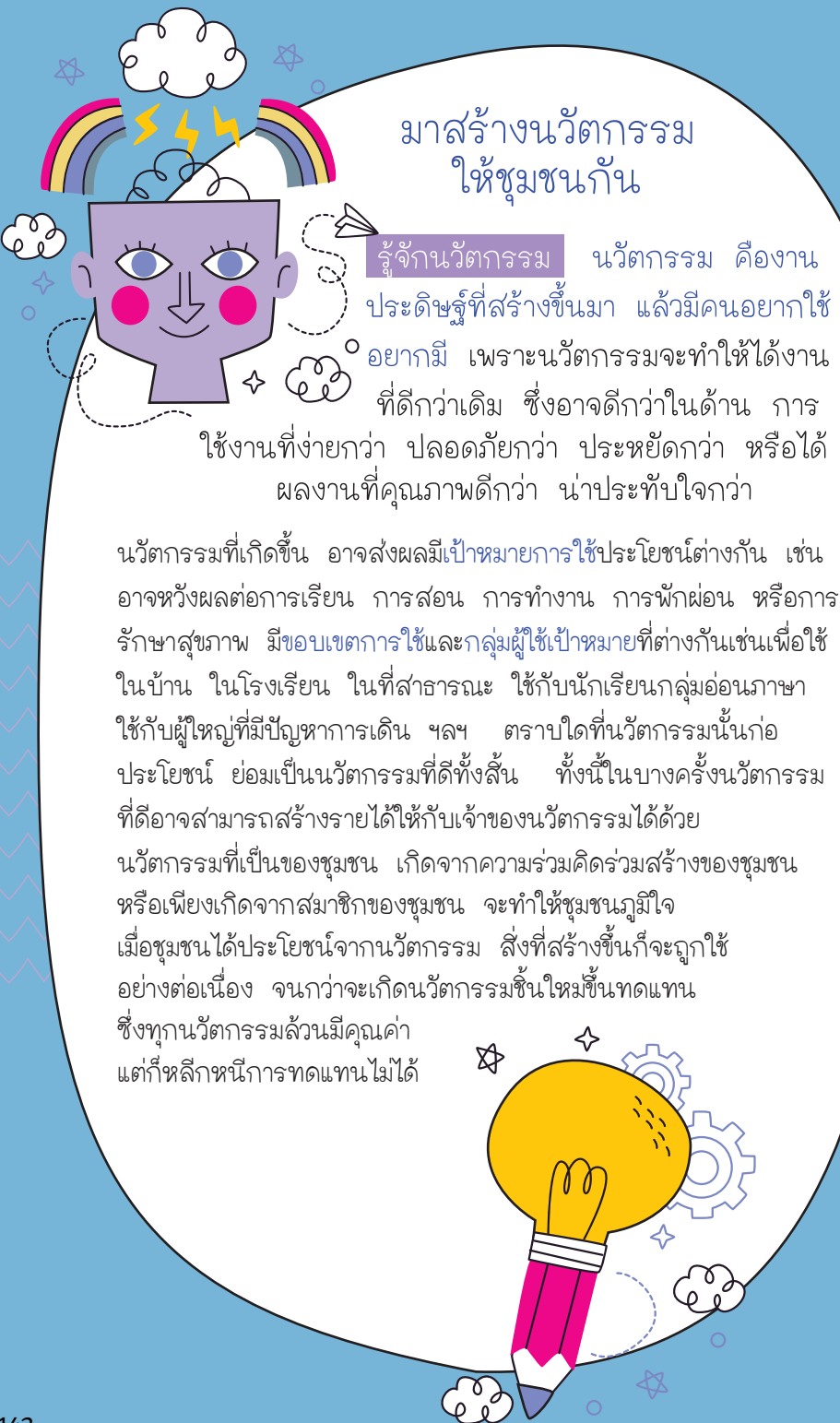


อย่าหยุดตัวเอง ไว้กับความทุกข์ คุณมีสิทธิ์ที่จะมีความสุขไม่น้อยไปกว่าคนอื่น

จงคิดถึงสิ่งสวยงามที่ยังคงอยู่รายรอบตัว และมีความสุขไปกับมัน







มาสร้างนวัตกรรม ให้ชุมชนกัน

รู้จักนวัตกรรม นวัตกรรม คืองานประดิษฐ์ที่สร้างขึ้น มา แล้วมีคนอยากใช้
อยากมี เพราะนวัตกรรมจะทำให้ได้งาน
ที่ดีกว่าเดิม ซึ่งอาจดีกว่าในด้าน การ
ใช้งาน ที่ง่ายกว่า ปลอดภัยกว่า ประหยัดกว่า หรือได้
ผลงานที่มีคุณภาพดีกว่า น่าประทับใจกว่า

นวัตกรรมที่เกิดขึ้น อาจส่งผลมีเป้าหมายการใช้ประโยชน์ต่างกัน เช่น
อาจหวังผลต่อการเรียน การสอน การทำงาน การพักผ่อน หรือการ
รักษาสุขภาพ มีขอบเขตการใช้และกลุ่มผู้ใช้เป้าหมายที่ต่างกันเช่นเพื่อใช้
ในบ้าน ในโรงเรียน ในที่สาธารณะ ให้กับนักเรียนกลุ่มอ่อนภาษา
ให้กับผู้ใหญ่ที่มีปัญหาการเดิน ฯลฯ ตราบใดที่นวัตกรรมนั้นก่อ
ประโยชน์ ย่อมเป็นนวัตกรรมที่ดีทั้งสิ้น ทั้งนี้ในบางครั้งนวัตกรรม
ที่ดีอาจสามารถสร้างรายได้ให้กับเจ้าของนวัตกรรมได้ด้วย
นวัตกรรมที่เป็นของชุมชน เกิดจากความคิดร่วมสร้างของชุมชน
หรือเพียงเกิดจากสมาชิกของชุมชน จะทำให้ชุมชนภูมิใจ
เมื่อชุมชนได้ประโยชน์จากนวัตกรรม สิ่งที่เกิดขึ้นก็จะถูกใช้
อย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะเกิดนวัตกรรมชิ้นใหม่ขึ้นทดแทน
ซึ่งทุกนวัตกรรมล้วนมีคุณค่า
แต่ก็หลีกเลี่ยงการทดแทนไม่ได้

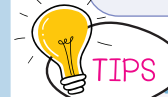
ออกแบบนวัตกรรม



นวัตกรรมอาจเกิดจากความช่างสงสัย
ความคิดสร้างสรรค์ของใครบางคน
แต่นวัตกรรมที่ก่อประโยชน์อย่างกว้างขวาง
มีความยั่งยืน มักเกิดจากการร่วมคิด ร่วมทำ
ของคนหลายคน และหลายครั้งจากคนที่มิ
มีความรู้ ความเชี่ยวชาญหลายด้าน

มาประสานงานกัน การออกแบบและวางแผน
นวัตกรรม อย่างน้อยควรต้องดำเนินการใน
ด้านต่อไปนี้ (แน่นอนว่าคนที่สร้างสรรค์
ย่อมกล้าคิดว่ามีขั้นตอนที่ดีกว่านี้ มีสิ่งที่ควรทำ
มากกว่านี้)

- 1 **เห็นปัญหา เห็นแนวทางที่จะทำให้อดีขึ้น** เริ่มจากเมื่อมีใครบางคน
เห็นปัญหา อยากแก้ปัญหา หรือมีปัญหาที่ต้องแก้ ต้องเริ่มจากการ
รวมกลุ่มคนที่คิดคล้ายกันก่อน
- 2 **ขีดขอบเขตของนวัตกรรม** ให้อธิบายว่าทำอะไรดีขึ้น ใช้ที่ไหน ใครใช้
ใครได้ประโยชน์
- 3 **ระดมสมอง** ให้อธิบายว่าทำอะไร ต้องใช้เครื่องมืออะไร ต้องใช้ความรู้
อะไร ต้องการการสนับสนุนอะไรบ้าง ทุกความคิดมีค่า บันทึกทุก
ความคิด เพื่อจะมีประโยชน์ตอนที่ทำแล้วมีปัญหา
- 4 **ทำแผน** ว่าต้องทำอะไรบ้าง แต่ละอย่างต้องใช้ความรู้ ทักษะทางไหน
ต้องการเวลาเท่าไร ให้ใครรับผิดชอบงานส่วนไหน ควรเขียน
แผนภาพให้เห็นสิ่งที่จะทำ เพื่อให้มั่นใจว่าทุกคนในทีมเข้าใจตรงกัน
เห็นภาพเดียวกัน
- 5 **หาทีมงานที่เหมาะสม** ให้อธิบายหาคนที่เหมาะสมมาร่วมทีมงานให้
ครบทุกด้าน
- 6 **ลงมือทำ** ต้องแน่ใจว่ากลุ่มเป้าหมายของเราจะอยากใช้นวัตกรรม และ
นวัตกรรมของเราไม่ก่อผลกระทบที่ไม่ดี



TIPS

การฟังความเห็นจากผู้รู้ ผู้ที่เคยใช้สิ่งที่นวัตกรรมของเราจะไปเพิ่มเติมหรือ
ทดแทน จะทำให้มั่นใจได้ว่าความคิดของเรา ไม่เป็นเพียงความอยากของเราฝ่ายเดียว
เราจึงต้องหาให้ได้ว่าในแต่ละด้านที่เราคิดว่าจะทำให้ดีขึ้น มีความเห็นด้วยหรือต่างไป
อย่างไร มีมุมมองที่ต้องคิดมากกว่านั้น จะก่อผลกระทบในทางไม่ดีด้านใดหรือไม่

ในปัจจุบันการฟังความเห็น เพื่อตัดสินใจสนับสนุนการสร้างนวัตกรรมหนึ่ง ๆ
อาจถูกแทนที่ด้วยกิจกรรมที่เรียกว่าการ pitching โดยให้นัเสนอความเห็นในเวลา
สั้น ๆ ให้กับผู้เชี่ยวชาญ



ข้อควรคำนึง...ก่อนสร้างนวัตกรรม

ต้องปลอดภัย การสร้างนวัตกรรม จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ต่อคน สังคม และสิ่งแวดล้อม ทั้งในขั้นตอนการผลิต การใช้ และสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเลิกใช้



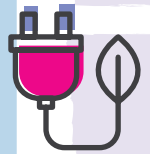
ต้องมีความยั่งยืน พยายามใช้ของที่จัดหาได้โดยง่าย ทั้งนี้หากนวัตกรรมหนึ่ง ๆ จะหมดประโยชน์เพราะมีสิ่งที่ดีกว่า มาทดแทนในภายหลัง



ต้องสามารถพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง จึงควรมีการบันทึกขั้นตอนต่าง ๆ ในการสร้างนวัตกรรมอย่างละเอียด เพื่อจะได้ใช้ในการศึกษา ปรับปรุง และยังช่วยในการถ่ายทอดเทคโนโลยีการผลิตได้อีกด้วย



ต้องมีการนำไปใช้ ควรมีการเผยแพร่ นวัตกรรม ไปยังกลุ่มเป้าหมาย เป็นคู่มือวิธีการใช้นวัตกรรม และถ้าจำเป็นควรมีการสาธิต หรือจัดอบรมการใช้เพื่อให้ได้ประโยชน์ที่สุด



ลงมือสร้างนวัตกรรม



1. แบ่งกลุ่ม และระดมสมองคิดนวัตกรรม

- เลือกนวัตกรรมที่แปลกๆ เช่น
 - เครื่องทำให้ไก่ดำน้ำได้
 - เครื่องบังคับให้ฝนตกเฉพาะเวลาเฉพาะที่ ฯลฯ
- เลือกนวัตกรรมที่น่าจะทำได้ เช่น
 - นวัตกรรมจับโกหกหาลอกลวงทางอินเทอร์เน็ต
 - วิธียกระดับผลการเรียนเฉลี่ยของโรงเรียนดีขึ้น นักเรียนแข่งกับตัวเองแต่แบ่งปันความรู้และช่วยเหลือกันและกัน ฯลฯ



2. แบ่งกลุ่ม สร้างนวัตกรรมที่น่าจะเป็นประโยชน์

- นวัตกรรมในโรงเรียน เช่น
 - นวัตกรรมเพื่อให้เด็กเยาวชนเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมไทย และยังดูทันสมัย ฯลฯ
- นวัตกรรมในชุมชน เช่น
 - ระบบเฝ้าติดตามสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ฯลฯ

3. การนำเสนอให้กระชับ

- จากนวัตกรรมที่กลุ่มเลือก เลือกคำสามคำ ที่เป็นคำนาม คำวิเศษณ์ และคำกริยา ที่ไปถึงความต้องการใช้นวัตกรรมที่เลือกได้ดีที่สุด แล้วแต่งประโยคจากคำทั้งสามคำนั้น
- นำเสนอ นวัตกรรมด้วยหัวข้อต่อไปนี้ให้ได้ภายในสองนาที
 - ปัญหาที่ทำให้ต้องมีนวัตกรรม
 - ทางแก้ปัญหา และจุดเด่นของทางแก้
 - จะให้ใครเป็นคนกลุ่มแรกที่จะได้ใช้นวัตกรรม
 - ผู้อยากใช้นวัตกรรมต้องทำอะไร (ถ้าให้ซื้อ จะขายในราคาเท่าไร)
 - อยากให้ผู้ฟังสนับสนุนการทำงานนวัตกรรมอย่างไร



คำที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดการออกความคิดเห็น ในช่วงการระดมสมอง

“มันจะเป็นอย่างไร ถ้า...”

“ช่วยให้ความเห็นเพิ่มอีกหน่อย”

“ชอบความคิดนี้มากเลย”

“ลองมาหาทางออกอื่น เพิ่มเติมอีกหน่อยนะ”

“พวกเราจะสนับสนุนความคิดนี้อย่างไร”





លេខាធិបតី

APRIL

วันอาทิตย์ | Sun



วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E E A L T H	F R I E N D





วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D

วันจันทร์ Mon	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอังคาร Tue	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพุธ Wed	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันพฤหัสบดี Thu	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันศุกร์ Fri	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันเสาร์ Sat	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D
วันอาทิตย์ Sun	S E L F	L E A R N	H E A L T H	W E A L T H	F R I E N D



อยู่รวมกันที่สำคัญคือน้ำใจ อยู่กับคนหมู่มาก จงจำไว้ต้องสามัคคี

หากคุณเชื่อมั่นว่า คุณสามารถทำได้ นั่นเท่ากับว่าคุณได้ทำสำเร็จไปครึ่งหนึ่งแล้ว



ค้นหาตัวเอง ฉันพบว่า

ความต้องการ - ความปรารถนา ในชีวิตของฉัน คือ.....



ความสนใจ/ความชอบ



ความถนัด

ความถนัดทางการเรียน.....



ความถนัดเฉพาะด้าน.....



สติปัญญา/ความสามารถ

วิชา

เกรดเฉลี่ย

เกรดเฉลี่ย

ภาษาไทย



สังคมศึกษา



ภาษาอังกฤษ



วิทยาศาสตร์



คณิตศาสตร์



การงานอาชีพ



พลศึกษา



ศิลปะ



เกรดเฉลี่ยรวม



บุคลิกภาพ

ฉันมีบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับคณะวิชาและอาชีพคือ

1. บุคลิกภาพ:

อาชีพ:

2. บุคลิกภาพ:

อาชีพ:

3. บุคลิกภาพ:

อาชีพ:



ฉันมีแนวทางที่จะไปสู่เป้าหมาย คือ.....



แบบประเมินความพึงพอใจ

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมข้อความที่ตรงกับคุณมากที่สุด

1. รายละเอียดทั่วไปของนักเรียน เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ.....ปี

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

2. การใช้สมุดแปลงชีวิต

☐ 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) เรียนดี เรียนเก่ง เรียนสนุก					
2) Myers Briggs Test แบบทดสอบบุคลิกภาพ					
3) การสื่อสารภายในบุคคล และระหว่างบุคคล					
4) สังคมสัมพันธ์ฉันและเพื่อน					
5) ความรอบรู้ดิจิทัล (Digital Literacy)					
6) กิจกรรมนักเรียนในศตวรรษที่ 21					
7) โลกกว้างของอาชีพ, อาชีพยุคไทยแลนด์ 4.0					
8) SDGs เป้าหมายเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน					
9) Sex Education					
10) ความหลากหลายทางเพศ					
11) มาสร้างนวัตกรรมเพื่อชุมชนกัน					
11) มุมสาระ ข้อคิด ข้อแนะนำดีๆ					

ชีวิตต้องมีความฝัน ฝันเห็นอนาคตที่งดงาม เป็นสุข และนั่นคือผลที่รออยู่ข้างหน้า เราจึงต้องสร้างเหตุให้เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง

การสร้างเหตุดีในวัยเรียน คือการบ่มเพาะอุปนิสัยที่มีวินัย มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการสื่อสาร เมื่ออ่านได้มาก ก็เขียนได้ดี สมุดบันทึกแปลงชีวิตนี้ จึงถูกออกแบบ เพื่อให้เยาวชนไทย ได้ฝึกความรับผิดชอบในการเรียน เดือนตัวเองให้ดูหนึ่งสัปดาห์ก่อนสอบ ทำงานให้เสร็จก่อนกำหนดส่ง ฝึกให้มีความนึกคิดต่อสิ่งที่ได้พบเห็นในแต่ละวัน ด้วยการเขียนบันทึก เพื่อการสื่อสารที่เข้าใจ

อุปนิสัยที่ถูกต้องมีหลักการเหล่านี้ จะนำพาเยาวชนของเราให้มียุคเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญมีคุณภาพให้แก่ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นั่นคือความฝันของพวกเรา



4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบฝึกการคิด การวิเคราะห์ และการเขียนเรื่องราวต่างๆ ในเล่ม

เนื้อหา	ใส่ ✓ ช่องทำ หรือไม่ได้ทำ		ความพึงพอใจจากการทำแบบฝึก (หากเลือกว่าทำกรุณาตอบ)		
	ทำ	ไม่ได้ทำ	ชอบ	เฉยๆ	ไม่ชอบ
1) ต้นไม้มีชีวิต...ของฉัน					
2) บ้านที่กล้งดีทุกวัน					
3) ดอกไม้สำหรับฉัน					
4) อัดชีวิตประวัติ					
5) ความในใจ					
6) คนดีมีคุณภาพ					
7) วาดภาพกิจกรรมที่นักเรียน ประทับใจ					
8) หาคำตอบ...SDGs เป้าหมายเพื่อ การพัฒนาที่ยั่งยืน					
9) ประเมินความเสี่ยงของวัยรุ่น					
10) ค้นพบตนเองฉันพบว่า					

5. ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงสมุดแปลงชีวิต

.....

.....

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

