

สมุดแปลนชีวิต



เรียนเด่น คุณธรรมดี ชีวิตมีสุข



STUDENT PLANNER 2025



ระดับประถมศึกษา
ปีการศึกษา **2568**



โรงเรียน

คำขวัญโรงเรียน

สมุดบันทึกของ

เลขประจำตัว ชั้น เลขที่

ชื่อสมุดบันทึก

วาดตัวเองที่ไว้



ข้อมูลประจำตัว

ชื่อเล่น.....

ที่อยู่.....

กรุ๊ปเลือด..... โรคประจำตัว.....

สิ่งที่ชอบ..... วิชาที่ชอบเรียน.....

โทรศัพท์..... งานอดิเรก.....

อีเมล..... ไลน์ ID.....

คติประจำใจ.....

กรณีฉุกเฉินติดต่อ

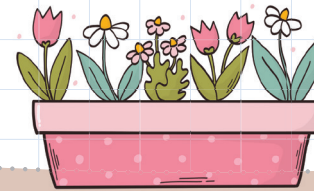
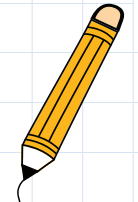
ชื่อ..... ความสัมพันธ์.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้.....

วิธีใช้

สมุดบันทึก

HOW TO USE



1.

ตั้งชื่อสมุดบันทึก และนำสมุดบันทึกมาโรงเรียนทุกวัน

2.

ดูแลทะนุถนอม และ “รัก” สมุดบันทึกนี้เสมือนเป็น “เพื่อน”

3.

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

4.

ฝึกตั้งเป้าหมายการเรียน การบริหารเวลา และ “ค้นหา” ตัวเอง จากการทำแบบฝึกหัดในเล่ม

เคยไหมที่เห็นชีวิตอยู่ไปวันๆ
ทั้งทุกทั้งเหนื่อย 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



พระบรมราชาวาท

วัยเด็กเป็นเวลาสำคัญที่สุด
ที่จะขวนขวายหาความรู้ความดี
ฝึกหัดดีดกายใจให้มีวินัยและมีความสุข
สำหรับนำพาชีวิตให้ก้าวไปสู่ความสูง
ความเจริญและความสำเริง
ตามทักขิโงปรรณนา

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร
พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๖

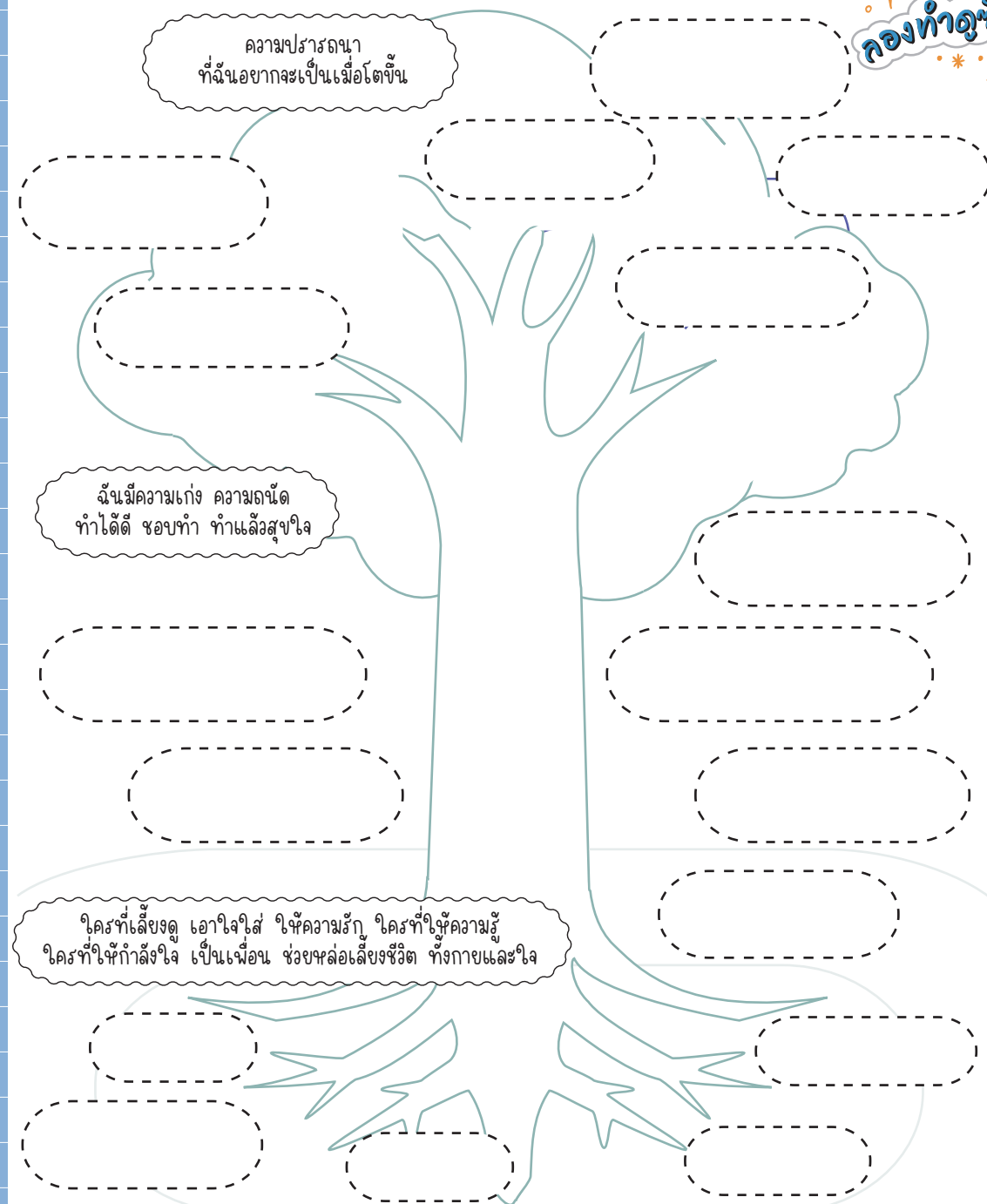
คนเราทุกคน ย่อมมีหน้าที่ที่ต้องทำ
หน้าที่ของเด็กนั้นสำคัญที่สุด ก็คือการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้มีวิชาความรู้
และคุณธรรมความดี จะได้สามารถพึ่งตนเองได้
สร้างความสุขความเจริญให้แก่ตนแก่ส่วนรวมได้ในอนาคต
เด็กทุกคนจึงต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ด้วยความอดทน
และพากเพียรอยู่เสมอ

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
มาใช้นำเสนอสาระการเรียนรู้ออกมา
เป็นบทความ รายงาน โครงการงาน
ให้ผู้รู้คนอื่นเข้าใจ

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

เพื่อน ๑๐%

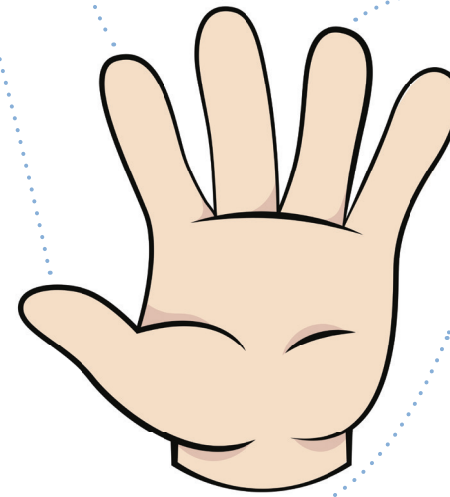
พ่อแม่ ผู้ปกครอง ๑๐%

เอกสาร ตำราเรียน สื่อ แหล่งเรียนรู้ ๑๐%

ครู ๒๐%

ตัวนักเรียนเอง ๕๐%

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



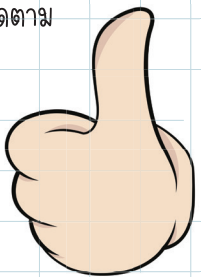
• **เอกสาร ตำราเรียน สื่อ**

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

စီမံခန့်ခွဲမှုဆိုင်ရာ

බෙලා

จิ้งจอก

อังคาร

๑๗

พฤษภาคม

ပြန်

เสาร์/อาทิตย์



สิ่งที่ฉันต้องทำ
ในแต่ละวัน
มีอะไรบ้าง?



เป้าหมายเดือนนี้

• อ่านหนังสือที่ชอบ

• วิ่งให้ได้ 20 กม.
เป็นอย่างน้อย

• ช่วยงานบ้านทุกวัน

• เตรียมอุปกรณ์
รับเปิดเทอม

• เปิดเทอมใหม่
ตั้งใจเรียน

• อ่านหนังสือเรียน
ส่งการบ้านให้ครบ

• ทำสิ่งดี ทุกวัน



(ตัวอย่างการบันทึกประจำวัน)

พฤษภาคม 2568
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 อ่านการ์ตูนที่ยิมพี่มด มาให้จ๊อบ วันฉัตรมงคล
5 วันหยุดชดเชยวันฉัตรมงคล	6	7 วิ่งออกกำลังกาย	8	9 วันพืชมงคล	10 วิ่งออกกำลังกาย	11 ไปเวียนเทียนที่วัด วันวิสาขบูชา
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 ทำได้ดีที่สุด
สิ่งนั้นก็จะมาสร้างเรา"
มาฝึกบันทึกสิ่งดีที่เกิดขึ้น
กับเราในทุกๆ วันกันนะ
มีวิธีการง่ายๆ คือ...

- ฝึกเขียนบันทึกทุกวัน เป็นเรื่องดี ๆ ที่ประทับใจของตัวเราที่ได้ทำ ได้พูด หรือได้คิด หรือเป็นเรื่องอื่นๆ ที่ได้พบเห็นและชอบ รู้สึกประทับใจ
- ฝึกการจัดการเวลา เขียนบันทึกกำหนดหมายในวันนั้น เช่น นัดส่งการบ้าน นัดสอบ นัดห่มอรรถวสุสุขภาพ 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 ฝึกทักษะทั้งทางภาคคิดและการปฏิบัติ
-  **สุขภาพ** : ดูแลร่างกาย และจิตใจของตนเอง ให้มีสุขภาพที่ดี เช่น ออกกำลังกาย ทำสมาธิ ทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ไปหาหมอ ฯลฯ
-  **คุณค่า** : สร้างคุณค่าให้ตัวเอง เช่น เป็นจิตอาสา ช่วยงานบ้าน งานโรงเรียน รวมถึงการทำงานหารายได้พิเศษ ฯลฯ
-  **มิตรภาพ** : สร้างความสัมพันธ์ที่ดี เป็นมิตร กับเพื่อนๆ ครอบครัว และผู้คน

(ตัวอักษรแบบอักษรศิลป์)
พฤษภาคม 2568



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.!!!! ต่อด้วยไปเล่นบาสกัน ที่สนามใกล้บ้าน วันนี้ทั้งเหนื่อย และ หิวสุดๆ	นัดเตี้ยไปวิ่ง-เล่นบาส	
อาทิตย์ Sunday 4	อ่านการ์ตูนที่ขี้ม้วน มาให้จ๊อบ	คืนหนังสือ ขี้ม้วน	

พฤษภาคม 2568
MAY 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

5

อังคาร
Tuesday

6

พุธ
Wednesday

7

พฤหัสบดี
Thursday

8

ศุกร์
Friday

9

เสาร์
Saturday

10

อาทิตย์
Sunday

11

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

อตตนา หิ อตตโน นนาโถ
ตนาเป็นท่งฟ่งของตนา

16

ตัวเอง



SELF

เรียนรู้



LEARN

สุขภาพ



HEALTH

ความรวย



WEALTH

มิตรภาพ



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

12

อังคาร
Tuesday

13

พุธ
Wednesday

14

พฤหัสบดี
Thursday

15

ศุกร์
Friday

16

เสาร์
Saturday

17

อาทิตย์
Sunday

18

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

ปญญา โลกสุมิ ปจโจโต
ปญญาเป็นแสงสว่างในโลก

17

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

19

อังคาร
Tuesday

20

พุธ
Wednesday

21

พฤหัสบดี
Thursday

22

ศุกร์
Friday

23

เสาร์
Saturday

24

อาทิตย์
Sunday

25

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

สสส ลมเต ปณณ
ผู้ตั้งใจศึกษา ย่อมได้ปัญญา

ตัวเอง
SELF

เรียนรู้
LEARN

สุขภาพ
HEALTH

คุณค่า
WEALTH

มิตรภาพ
FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

26

อังคาร
Tuesday

27

พุธ
Wednesday

28

พฤหัสบดี
Thursday

29

ศุกร์
Friday

30

เสาร์
Saturday

31

อาทิตย์
Sunday

1

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

สสส ลมเต ปณณ
ผู้ตั้งใจศึกษา ย่อมได้ปัญญา



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	=====	=====	=====

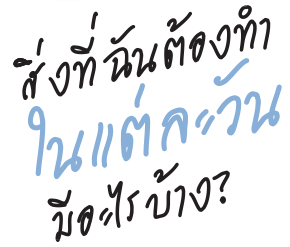
วาดรูปหรือติดสติ๊กเกอร์
ตามความรู้อย่างเต็มที่



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

ท้ายสุด ตอบคำถามข้างบนนะ ☐ เชื่อไม่ได้ ☐ เชื่อได้บ้าง ☐ เชื่อได้เลย





เป้าหมายเดือนนี้

มิถุนายน 2568
JUNE 2525



จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
						1
2	3 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 วันสุนทรภู่	27	28	29
30						



มิถุนายน 2568
JUNE 2525

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

2

อังคาร
Tuesday

3

พุธ
Wednesday

4

พฤหัสบดี
Thursday

5

ศุกร์
Friday

6

เสาร์
Saturday

7

อาทิตย์
Sunday

8

สัปดาห์ที่ 1

Week 1



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

9

อังคาร
Tuesday

10

พุธ
Wednesday

11

พฤหัสบดี
Thursday

12

ศุกร์
Friday

13

เสาร์
Saturday

14

อาทิตย์
Sunday

15

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

มิถุนายน 2568
JUNE 2525

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

16

อังคาร
Tuesday

17

พุธ
Wednesday

18

พฤหัสบดี
Thursday

19

ศุกร์
Friday

20

เสาร์
Saturday

21

อาทิตย์
Sunday

22

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

อตตา 4แเว จิตี เสบูโย
ชนะตนนั้นแหละประเสริฐกว่า

ตัวเอง



SELF

เรียนรู้



LEARN

สุขภาพ



HEALTH

คุณค่า



WEALTH

มิตรภาพ



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

23

อังคาร
Tuesday

24

พุธ
Wednesday

25

พฤหัสบดี
Thursday

26

ศุกร์
Friday

27

เสาร์
Saturday

28

อาทิตย์
Sunday

29

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

สภมมุนา โหติ ผลูปตติ
ความอุบัติแห่งผล ป่อมมีได้ด้วยการกระทำของตน



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	พักผ่อน /นอนหลับ	อื่นๆ	รวม 24 ชั่วโมง
									24
									24
									24
									24
									24
									24
									24
									24

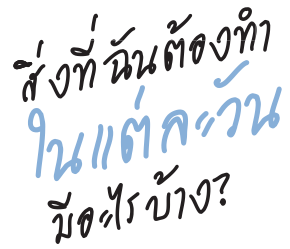
สัปดาห์ที่ 2

วันที่..... ถึง..... เดือน.....

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

สิ่งสำคัญของนักเรียนในวันนี้ คือ การเรียนรู้ เพื่ออนาคตที่ดีในวันหน้า
จงใช้เวลาที่มี เพื่อสร้างรากฐานของชีวิต





เป้าหมายเดือนนี้

กัตติญญ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ สวดหัวใจ
กัตติญญต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ กัตติญญกตเวที

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10 วันอาสาฬหบูชา	11 วันเข้าพรรษา	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ราชินีแห่งไทย	29 วันภาษาไทย	30	31			



กรกฎาคม 2568
JULY 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

30

อังคาร
Tuesday

1

พุธ
Wednesday

2

พฤหัสบดี
Thursday

3

ศุกร์
Friday

4

เสาร์
Saturday

5

อาทิตย์
Sunday

6



สัปดาห์ที่ 1

Week 1

สาคตุลปสุโต สียา
พิจวณวหาขีเณเป้าหมาขของตน

ตัวเอง



SELF

เรียนรู้



LEARN

สุขภาพ



HEALTH

คุณค่า



WEALTH

มิตรภาพ



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

7

อังคาร
Tuesday

8

พุธ
Wednesday

9

พฤหัสบดี
Thursday

10

ศุกร์
Friday

11

เสาร์
Saturday

12

อาทิตย์
Sunday

13



สัปดาห์ที่ 2

Week 2

ขโณ โว มา อุปจุจคา
อย่าปล่อยกาลเวลาให้ล่องไปโดยเปล่าประโยชน์

กรกฎาคม 2568
JULY 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

14

อังคาร
Tuesday

15

พุธ
Wednesday

16

พฤหัสบดี
Thursday

17

ศุกร์
Friday

18

เสาร์
Saturday

19

อาทิตย์
Sunday

20

สัปดาห์ที่ 3

Week 3



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

21

อังคาร
Tuesday

22

พุธ
Wednesday

23

พฤหัสบดี
Thursday

24

ศุกร์
Friday

25

เสาร์
Saturday

26

อาทิตย์
Sunday

27

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

กาลคตญจ น หาเปติ อตุถิ
คนขยัน นิ่งไม่ไห้ประโยชน์ทำมาถึงแล้วผ่านไปโดยเปล่า

อนาทุลา จ กมมนตา เอตมมจคคตมุตตม
การงานไม่คั่งค้างสืบสาน เปิ่นมจคคตอย่างสูงสุด

กรกฎาคม 2568
JULY 2025

ได้...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



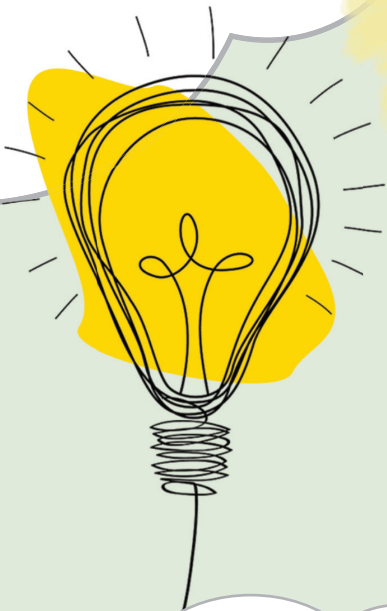
บันทึก...

จันทร์ Monday 28			☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
อังคาร Tuesday 29			☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
พุธ Wednesday 30			☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
พฤหัสบดี Thursday 31			☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
ศุกร์ Friday 1			☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
เสาร์ Saturday 2			☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
อาทิตย์ Sunday 3			☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

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 จินนี้มีความสำคัญที่สุด เพราะถ้าเพื่อน ๆ ขาดทักษะการฟัง ทักษะอื่นๆ ก็จะอ่อนด้อยตามไปด้วย
 - ตั้งใจฟังสิ่งที่กำลังได้ยิน ว่าครูพูดอะไร เพื่อนๆ ควรจะสามารถในการฟัง ฟังเรื่องที่ครูสอน ฟังการบรรยายเนื้อหาต่างๆ ฟังวิธีการและพร้อมศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ ใบงาน

- จิ คือ จินตะ หมายถึง จินตนาการ ให้อคิดติดตามเรื่องที่ครูสอน โดย
 - รู้จักคิดวิเคราะห์ จับประเด็นความหมายสิ่งที่ครูบอกให้เรารู้
 - สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ฝึกหัดจำแนกหมวดหมู่ เรื่องราวต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องที่กำลังเรียนรู ให้อคิดอย่างหลากหลายในแง่มุมอื่นๆ แยกแยะ พิจารณา คิดอย่างสร้างสรรค์ด้วยตนเอง
 - ควรฝึกทักษะการคิดบ่อยๆ เพราะจะทำให้สมองมีการพัฒนา ความคิดที่ไม่ตรงกันของแต่ละบุคคล นับเป็นที่มาแห่งการเรียนรู้

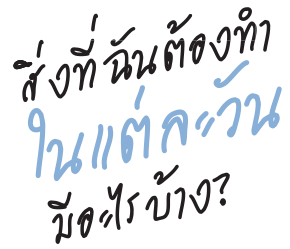
- ปุ คือ ปุจฉา หมายถึง การซักถามครูเมื่อสงสัย โดย
 - ถามทันทีหรือถามในช่วงเวลาที่ครูเปิดโอกาสให้
 - การซักถามจะช่วยให้เราได้ทบทวนสิ่งที่ได้ฟังมา ว่าฟังแล้วเข้าใจได้ถูกต้องหรือไม่
 - การซักถาม เป็นตัวช่วยสรุปสร้างองค์ความรู้ หากเราสรุปให้เป็็นวิธี่ลัดได้ จะช่วยทำให้จำได้ง่ายขึ้น

- 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





เป้าหมายเดือนนี้

มุ่งไฟ ค่าเรียน เพชรวิทย์
ไฟหาความรู้ หนึ่งปีศึกษาเล่าเรียนทั้งทางตรง และทางอ้อม

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 วันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง	13	14	15	16	17
18 วันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



สิงหาคม 2568
AUGUST 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

4

อังคาร
Tuesday

5

พุธ
Wednesday

6

พฤหัสบดี
Thursday

7

ศุกร์
Friday

8

เสาร์
Saturday

9

อาทิตย์
Sunday

10

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

อตตานันท์ ทมขันธ์ สุพพตา
ผู้ประพตติดี ช่อมฝึกตทนอยู่เปิ่นนใจ



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

11

อังคาร
Tuesday

12

พุธ
Wednesday

13

พฤหัสบดี
Thursday

14

ศุกร์
Friday

15

เสาร์
Saturday

16

อาทิตย์
Sunday

17

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

สุสสุสสิ ลลาเต ปณณั
ฟังดื้อยบติ ช่อมได้ปญญา

สิงหาคม 2568
AUGUST 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

18

อังคาร
Tuesday

19

พุธ
Wednesday

20

พฤหัสบดี
Thursday

21

ศุกร์
Friday

22

เสาร์
Saturday

23

อาทิตย์
Sunday

24

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

ลพภา ปิยา โอจิตเตน ปจฺฉา
ตรระเตรัยมนทนไให้ดีเสัยก่อนแล้ว ต่อไปจะได้สิ่งอันเป็นที่รัก



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

25

อังคาร
Tuesday

26

พุธ
Wednesday

27

พฤหัสบดี
Thursday

28

ศุกร์
Friday

29

เสาร์
Saturday

30

อาทิตย์
Sunday

31

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

สนาธา อิหระถ มา อนาคตา
จงอยู่อย่างมีหลักยึดเหนี่ยวใจ อย่าเป็นคนไร้ที่พึ่ง



บันทึกทำดี



ให้เด็กเรียนรู้และลองสำรวจตนเองว่าเราทำได้ทำสิ่งดี ๆ 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

☐

☐

☐

☐

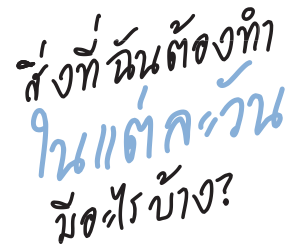
☐

☐

การทำดีถูกดีนั้นมีค่า
การทำดีถูกบุคคลพลโลกนี้

การทำดีถูกเวลาตามจันทร์
การทำดีด้วยการหมั่นเน้นแนะจะดี





รักษาวัฒนธรรมประเพณีไทย ส่งเสริมแบบแผนธรรมเนียมของชุมชน

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



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

1

อังคาร
Tuesday

2

พุธ
Wednesday

3

พฤหัสบดี
Thursday

4

ศุกร์
Friday

5

เสาร์
Saturday

6

อาทิตย์
Sunday

7

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

สนุ่โต สดุดาหิเต รตา
คนดี ชอบช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

ตัวเอง



SELF

เรียนรู้



LEARN

สุขภาพ



HEALTH

คุณค่า



WEALTH

มิตรภาพ



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

8

อังคาร
Tuesday

9

พุธ
Wednesday

10

พฤหัสบดี
Thursday

11

ศุกร์
Friday

12

เสาร์
Saturday

13

อาทิตย์
Sunday

14

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

นิเวศตนนติ โสภณหา
คนใจกว้าง ช่วยแก้ไขคนใจแคบโศกเศร้า

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

15

อังคาร
Tuesday

16

พุธ
Wednesday

17

พฤหัสบดี
Thursday

18

ศุกร์
Friday

19

เสาร์
Saturday

20

อาทิตย์
Sunday

21

สัปดาห์ที่ 3

Week 3



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

22

อังคาร
Tuesday

23

พุธ
Wednesday

24

พฤหัสบดี
Thursday

25

ศุกร์
Friday

26

เสาร์
Saturday

27

อาทิตย์
Sunday

28

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

กันยายน 2568
SEPTEMBER 2025

จัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



บันทึก...

จันทร์ Monday 29				☐
อังคาร Tuesday 30				☐
พุธ Wednesday 1				☐
พฤหัสบดี Thursday 2				☐
ศุกร์ Friday 3				☐
เสาร์ Saturday 4				☐
อาทิตย์ Sunday 5				☐

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. ให้อภัยและให้ข้อคิดที่ดีต่อผู้อื่น



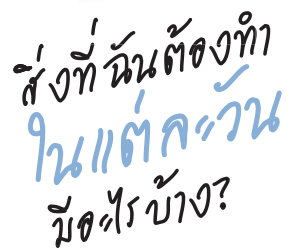
10. นึกคิดในทางที่ถูกต้องดีงาม



ตัวอย่างการเขียนบันทึก.....

- ข้อ ...3... ฉันชื่นชมธรรมชาติ เก็บดอกไม้ปลูกเองมาจัดแจกัน
- ข้อ ...5... ฉันแสดงกิริยาสุภาพ พูดจาไพเราะกับทุกคน
- ข้อ ...6... ในวันนี้ฉันตั้งใจ ทำผู้ใหญ่งานในสถานที่ต่างๆ ให้ได้ดีๆ อย่างพวกเรา
- ข้อ ...8... ฉันได้ฟังเรื่องของในหลวง ร.9 ในวัยเด็ก เก็บเงินค่าขนม ซื้อจักรยานเอง
- ข้อ ...10... ฉันสำนึกในพระคุณพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และคุณครู





เป้าหมายเดือนนี้

ตุลาคม 2568
OCTOBER



มีพิธีกรรม รักษาความศักดิ์

มีศีลธรรม รักษาความสัตย์ จงดีต่อผู้อื่น เพื่อแบ่งและแบ่งปัน

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
		1	2	3	4	5
6	7 วันเยาวชนแห่งชาติ	8	9	10	11	12
13 วันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาอานันทมหิดลราชเดชมหาราช บรมชนกนาถ	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 วันปิยมหาราช	24	25	26
27	28	29	30	31		



ตุลาคม 2568
OCTOBER 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

6

อังคาร
Tuesday

7

พุธ
Wednesday

8

พฤหัสบดี
Thursday

9

ศุกร์
Friday

10

เสาร์
Saturday

11

อาทิตย์
Sunday

12



สัปดาห์ที่ 1

Week 1



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

13

อังคาร
Tuesday

14

พุธ
Wednesday

15

พฤหัสบดี
Thursday

16

ศุกร์
Friday

17

เสาร์
Saturday

18

อาทิตย์
Sunday

19



สัปดาห์ที่ 2

Week 2

ตุลาคม 2568
OCTOBER 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

20

อังคาร
Tuesday

21

พุธ
Wednesday

22

พฤหัสบดี
Thursday

23

ศุกร์
Friday

24

เสาร์
Saturday

25

อาทิตย์
Sunday

26

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

จเซ มตุตาสู้บึ ีโร
ผู้ฉลาดควรสละสุขเล็กน้อย เพื่อสุขยิ่งใหญ่ของส่วนรวม



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

27

อังคาร
Tuesday

28

พุธ
Wednesday

29

พฤหัสบดี
Thursday

30

ศุกร์
Friday

31

เสาร์
Saturday

1

อาทิตย์
Sunday

2

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

นตติ สนนตปรี สุนํ
ความสุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี



บันทึก...



การชื่นชมเป็นสิ่งสำคัญเมื่อเราอยู่ในสังคม
การชื่นชมอย่างจริงใจแสดงให้เห็นถึงการให้
ความสนใจซึ่งกันและกัน 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 Gardner นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ได้ให้ความหมายของ
เชาว์ปัญญา หรือความฉลาด หรือความเก่งของมนุษย์เอาไว้ 8 อย่าง
ที่เรียกว่า “ทฤษฎีพหุปัญญา”



• ความฉลาดในการเข้าใจสังคมชาติ



• ความฉลาดทางด้านเข้าใจตนเอง



• ความฉลาดทางด้านมนุษยสัมพันธ์



• ความฉลาดทางด้านดนตรี



ดูเพิ่มที่

https://adchasri.blogspot.com/2018/11/blog-post_36.html

อยากเข้าใจตนเอง อยากรู้ว่าเรา
มีความพิเศษแบบไหน นี้เลยล่ะ
<https://samsungslc.org/scd/self-discovery/>





จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.	อา.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

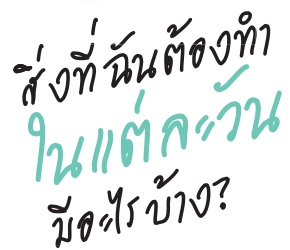
กุมภาพันธ์ 2569						
จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.	ส.	อา.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2569 אטרסונו						
א.	ב.	ג.	ד.	ה.	ו.	ז.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

14 วันสงกรานต์/วันครอบครัววันหยุด, 15 วันสงกรานต์

ਉੱਤਰ

เสาร์/อาทิตย์



เป้าหมายเดือนนี้

พฤศจิกายน 2568
NOVEMBER 2025



เรียนรู้ประวัติโปงลางที่ต้อง

เจ้าใจเร่ยนรู้การเป็นประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
					1	2 วันลอยกระทง
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25 วันวิสาขบูชา, วันประณตศึกษาแห่งชาติ	26	27	28	29	30



พฤศจิกายน 2568 NOVEMBER 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

3

อังคาร
Tuesday

4

พุธ
Wednesday

5

พฤหัสบดี
Thursday

6

ศุกร์
Friday

7

เสาร์
Saturday

8

อาทิตย์
Sunday

9



สัปดาห์ที่ 1

Week 1

สพพทานิ รมพทานิ จินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

10

อังคาร
Tuesday

11

พุธ
Wednesday

12

พฤหัสบดี
Thursday

13

ศุกร์
Friday

14

เสาร์
Saturday

15

อาทิตย์
Sunday

16



สัปดาห์ที่ 2

Week 2

โลโกปตฤณภิกขา เมตตทา
เมตตทาเป็นเครื่องค้าลุนโลก

พฤศจิกายน 2568

NOVEMBER 2025

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

17

อังคาร
Tuesday

18

พุธ
Wednesday

19

พฤหัสบดี
Thursday

20

ศุกร์
Friday

21

เสาร์
Saturday

22

อาทิตย์
Sunday

23

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

ททมาโน ปีโย โหติ
ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

24

อังคาร
Tuesday

25

พุธ
Wednesday

26

พฤหัสบดี
Thursday

27

ศุกร์
Friday

28

เสาร์
Saturday

29

อาทิตย์
Sunday

30

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

รกุเขยบ อุตตโน สารุ ลอนโน โลณตติ ขธา
พิจรัชชาความดีของตนไว้ ดังเกล็ดธรรมาความเค็ม



บันทึก...

วิชา ที่ฉันชอบ 2

เชื่อได้ไหมที่ว่า “เมื่อเราชอบสิ่งใด
เราจะตั้งใจทำสิ่งนั้น อย่างดี”
ลองมานิสัยกันดูนะ



ให้นักเรียน **ติดตามการเรียนรู้อย่างตนเองทุกสัปดาห์ 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	=====	=====	=====

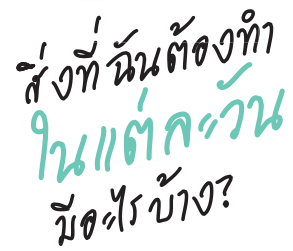
วาดรูปหรือติดสติ๊กเกอร์
ตามความรู้อีกของตัวเรา

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

ท้ายสุด ตอบคำถามข้างบนนะ

☐ เชื่อไม่ได้ ☐ เชื่อได้บ้าง ☐ เชื่อได้เลย





เป้าหมายเดือนนี้

គោរពព្រមព្រៀង ផ្ដល់នូវការគោរពដ៏ស្មើគ្នា ត្រូវការអតិថិភាព គឺ ឧបសគ្គនៃប្រព័ន្ធ

รักษา วัณโรค ปอดมางไทย

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
1	2	3	4	5 วันคล้ายวันพระบรมราชสมภพ พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร, วันพืชมงคล	6	7
8	9	10 วันรัฐธรรมนูญ, วันสิทธิมนุษยชนสากล	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 วันคริสต์มาส	26	27	28 วันสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช
29	30	31 วันสิ้นปี				



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

1

อังคาร
Tuesday

2

พุธ
Wednesday

3

พฤหัสบดี
Thursday

4

ศุกร์
Friday

5

เสาร์
Saturday

6

อาทิตย์
Sunday

7

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

กาลิเลโอ ฆิสตี ภูตางิ สัพพานาเว สหตุตตะนา
กาลเวลา ย่อมกินสรรพสัตว์พร้อมทั้งตัวมันเอง

ตัวเอง



SELF

เรียนรู้



LEARN

สุขภาพ



HEALTH

คุณค่า



WEALTH

มิตรภาพ



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

8

อังคาร
Tuesday

9

พุธ
Wednesday

10

พฤหัสบดี
Thursday

11

ศุกร์
Friday

12

เสาร์
Saturday

13

อาทิตย์
Sunday

14

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

สุขุขิ อสุขุขิ ปจุจตุตถิ
ความบริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ เป้าของเฉพาะตัว

ธันวาคม 2568
DECEMBER 2025



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

15

อังคาร
Tuesday

16

พุธ
Wednesday

17

พฤหัสบดี
Thursday

18

ศุกร์
Friday

19

เสาร์
Saturday

20

อาทิตย์
Sunday

21

3. สัปดาห์ที่ 3

Week 3

จันทร์
Monday

29

อังคาร
Tuesday

25

พุธ
Wednesday

24

พฤหัส
Thursda

25

ศุกร์
Friday

26

เสาร์
Saturday

2

อาทิตย์
Sunday

28

๔๖๑๑๑๑ 4

Week 4

กฤษดาณัฏฐ์ วรุต โสภณ อุตตนาณัฏฐ์ อติมาณัฏฐ์
ทำงานเอ่ย ! ทำงานก็สามารถทำได้ ! ไปจึงมาดูแลตัวเองเสีย

บาทตุตครหิ ताकुण्णमाणे
 तित्तेणोवणेरारहेतुिदे ढाक्करांभाहेतुण्णि

ธันวาคม 2568
DECEMBER 2025

ได้...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



บันทึก...

จันทร์ Monday 29				☐
อังคาร Tuesday 30				☐
พุธ Wednesday 31				☐
พฤหัสบดี Thursday 1				☐
ศุกร์ Friday 2				☐
เสาร์ Saturday 3				☐
อาทิตย์ Sunday 4				☐

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

Myers Briggs Test

แบบทดสอบบุคลิกภาพฉบับย่อ

คำถาม	เลือกตัวอักษรตัวใดตัวหนึ่งในแต่ละคำถาม	
1. ในสภาพแวดล้อมที่คุณรู้สึก 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 หาเหตุผลว่าทำไมสิ่งๆ ถึงไม่ เขาอาจจะไม่ผิด	F FEELER ส่งสารสิ่งๆ เพราะเป็นเพื่อน หรือเคยชินกัน ไม่คิดว่าเขาผิด
4. มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด คุณชอบเพื่อนอย่างไร	J JUDGER ไปที่ไหน 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 ทำให้เราได้ตัวอักษรบุคลิกภาพของเรา 4 ตัวอักษร
ปรากฏในตาราง สำหรับการอธิบายความหมายของคนแบบไหน 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

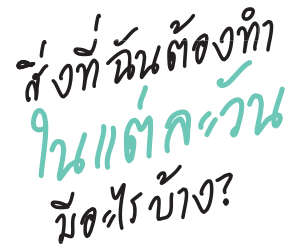


นักเรียนสามารถค้นคว้าเพิ่มเติมได้ที่



"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



เป้าหมายเดือนนี้

JANUARY 2026



ดำรงตนโดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสันโดษ คือ ความยินดี

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



มกราคม 2569
JANUARY 2026

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

5

อังคาร
Tuesday

6

พุธ
Wednesday

7

พฤหัสบดี
Thursday

8

ศุกร์
Friday

9

เสาร์
Saturday

10

อาทิตย์
Sunday

11

สัปดาห์ที่ 1

Week 1

ครู โหติ สดาร์โ
ผู้เคารพผู้อื่น ป่อมมีผู้เคารพตนเอง

ตัวเอง
SELF

เรียนรู้
LEARN

สุขภาพ
HEALTH

คุณค่า
WEALTH

มิตรภาพ
FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

12

อังคาร
Tuesday

13

พุธ
Wednesday

14

พฤหัสบดี
Thursday

15

ศุกร์
Friday

16

เสาร์
Saturday

17

อาทิตย์
Sunday

18

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

สัจจิ งาม สดุดี รสอัน
ความซื่อสัตย์นั้นแล ดีกว่าสัจทั้งหลาย

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

19

อังคาร
Tuesday

20

พุธ
Wednesday

21

พฤหัสบดี
Thursday

22

ศุกร์
Friday

23

เสาร์
Saturday

24

อาทิตย์
Sunday

25

สัปดาห์ที่ 3

Week 3



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

26

อังคาร
Tuesday

27

พุธ
Wednesday

28

พฤหัสบดี
Thursday

29

ศุกร์
Friday

30

เสาร์
Saturday

31

อาทิตย์
Sunday

1

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

ผาติ กยิรา อวิเชฐย์ ปรี
ควรทำแต่ความเจริญ อย่าเบียดเบียนผู้อื่น

อุปมาทฤษฎี เมธาวิ ธน เสน่ห์ ฤกษ์
ปราชญ์ย่อมรักษาความไม่ประมาทไว้ เหมือนนักรบที่ประเสริฐสุด



บันทึก...

ฉันเป็นฉันเอง



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



การทำดู





กุมภาพันธ์ 2569
FEBRUARY 2026



มีความเข้มแข็งทั้งทางใจ

ต้องเข้มแข็งทั้งร่างกาย และจิตใจ มีความหมายตรงกับหลักธรรม คือ อดทน 4 ประการ

สิ่งที่ฉันต้องทำ
ในแต่ละวัน
มีอะไรบ้าง?



เป้าหมายเดือนนี้

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 วันวาเลนไทน์	15
16	17 วันตรุษจีน	18	19	20	21	22
23	24 วันศิลปินแห่งชาติ	25	26	27	28	



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

2

อังคาร
Tuesday

3

พุธ
Wednesday

4

พฤหัสบดี
Thursday

5

ศุกร์
Friday

6

เสาร์
Saturday

7

อาทิตย์
Sunday

8

สัปดาห์ที่ 1

Week 1



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

9

อังคาร
Tuesday

10

พุธ
Wednesday

11

พฤหัสบดี
Thursday

12

ศุกร์
Friday

13

เสาร์
Saturday

14

อาทิตย์
Sunday

15

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

16

อังคาร
Tuesday

17

พุธ
Wednesday

18

พฤหัสบดี
Thursday

19

ศุกร์
Friday

20

เสาร์
Saturday

21

อาทิตย์
Sunday

22

สัปดาห์ที่ 3

Week 3



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

23

อังคาร
Tuesday

24

พุธ
Wednesday

25

พฤหัสบดี
Thursday

26

ศุกร์
Friday

27

เสาร์
Saturday

28

อาทิตย์
Sunday

1

สัปดาห์ที่ 4

Week 4



บันทึก...



ความสัมพันธ์ฉันและเพื่อน

“เพื่อน คือ ผู้ชอบพอรักใคร่กัน
ผู้สนใจสนทนาคู่กัน”
กองทำดูซี

- 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		

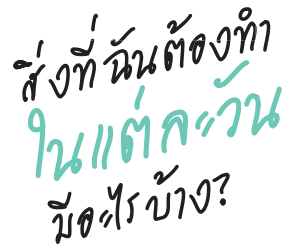
- 5) ฉันมีจุดเด่น - จุดด้อย ที่เพื่อนอย่างน้อย 3 คน สังเกตเห็น (นึกเรียนให้เพื่อนเขียน) ดังนี้

จุดเด่น	จุดด้อย	ลงชื่อเพื่อน

สรุปแล้ว ฉันเองเป็นผู้ที่.....

ความสัมพันธ์ฉัน-เพื่อน อันอบอุ่นจะมีสิ่งเหล่านี้ให้แก่งานเสมอๆ

“มีน้ำใจ รัก ปรารถนาดี เอื้ออาทร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ชื่นชมยินดี ไว้วางใจ รับผิดชอบ และอื่นๆ”



เป้าหมายเดือนนี้



เป้าหมายเดือนนี้

A decorative illustration of four yellow flowers with red centers and green leaves, arranged in a cluster.

มีความละเอียดรอบคอบถี่ถ้วนตามหลักของศาสนาที่ว่า หิริโอตตัปปะ
ได้แก่ ความกลัวบาป, เกรงกลัวต่อความชั่ว

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
						1
2	3 วันมาฆบูชา	4	5	6	7	8 วันเสด็จสวรรคต
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



มีนาคม 2569
MARCH 2026

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

2

อังคาร
Tuesday

3

พุธ
Wednesday

4

พฤหัสบดี
Thursday

5

ศุกร์
Friday

6

เสาร์
Saturday

7

อาทิตย์
Sunday

8

สัปดาห์ที่ 1

Week 1



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

9

อังคาร
Tuesday

10

พุธ
Wednesday

11

พฤหัสบดี
Thursday

12

ศุกร์
Friday

13

เสาร์
Saturday

14

อาทิตย์
Sunday

15

สัปดาห์ที่ 2

Week 2

มีนาคม 2569
MARCH 2026

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

16

อังคาร
Tuesday

17

พุธ
Wednesday

18

พฤหัสบดี
Thursday

19

ศุกร์
Friday

20

เสาร์
Saturday

21

อาทิตย์
Sunday

22

สัปดาห์ที่ 3

Week 3

วิสาสาสปรมา ญาติ
คนคุ้นเคย ไว้ใจกันได้ เป็นญาติอย่างยิ่ง



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ

จันทร์
Monday

23

อังคาร
Tuesday

24

พุธ
Wednesday

25

พฤหัสบดี
Thursday

26

ศุกร์
Friday

27

เสาร์
Saturday

28

อาทิตย์
Sunday

29

สัปดาห์ที่ 4

Week 4

สมศุลา สปิลา โจด
จงสามัคคีมีน้ำใจต่อกัน

มีนาคม 2569
MARCH 2026

ได้...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



บันทึก...

จันทร์ Monday 30				☐
อังคาร Tuesday 31				☐
พุธ Wednesday 1				☐
พฤหัสบดี Thursday 2				☐
ศุกร์ Friday 3				☐
เสาร์ Saturday 4				☐
อาทิตย์ Sunday 5				☐

สัปดาห์ที่ 5

Week 5

โก๋ ปณฺหาข อฺจุฉินฺหา
พึงตัดความโกรธด้วยปัญญา



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/ท่าอึ่งเหี้ยม
- ▶ 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. อบจ. 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
- ▶ คอลัมน์นิสต์
- ▶ นักเขียน
- ▶ นักรีวิว
- ▶ นักจัดทำรายการ วิจัย โททส์
- ▶ นักผลิตรายการ วิจัย โททส์
- ▶ งานสื่อสารโทรคมนาคม
- ▶ นักบริหารธุรกิจสื่อสาร

งานการท่องเที่ยว

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

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 2569
APRIL 2026



คิดอะไรให้ส่วนรวม

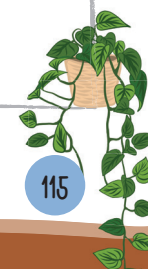
คำนึงถึงผลประโยชน์ของส่วนรวม และของชาติ มากกว่าผลประโยชน์ของตนเอง

สิ่งที่ฉันต้องทำ
ในแต่ละวัน
มีอะไรบ้าง?



เป้าหมายเดือนนี้

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
วันจักรี	วันอนามัยโลก					
13	14	15	16	17	18	19
วันสงกรานต์/วันผู้สูงอายุแห่งชาติ	วันสงกรานต์/วันครอบครัวไทย	วันสงกรานต์				
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



จันทร์
Monday

6

อังคาร
Tuesday

7

พุธ
Wednesday

8

พฤหัสบดี
Thursday

9

ศุกร์
Friday

10

เสาร์
Saturday

11

อาทิตย์
Sunday

12



สัปดาห์ที่ 1

Week 1



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



จันทร์
Monday

13

อังคาร
Tuesday

14

พุธ
Wednesday

15

พฤหัสบดี
Thursday

16

ศุกร์
Friday

17

เสาร์
Saturday

18

อาทิตย์
Sunday

19



สัปดาห์ที่ 2

Week 2

เมษายน 2569

APRIL 2026

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



จันทร์
Monday

20

อังคาร
Tuesday

21

พุธ
Wednesday

22

พฤหัสบดี
Thursday

23

ศุกร์
Friday

24

เสาร์
Saturday

25

อาทิตย์
Sunday

26



สัปดาห์ที่ 3

Week 3



SELF



LEARN



HEALTH



WEALTH



FRIEND

นัด...ส่งการบ้าน,
สอบ, อื่นๆ



จันทร์
Monday

27

อังคาร
Tuesday

28

พุธ
Wednesday

29

พฤหัสบดี
Thursday

30

ศุกร์
Friday

เสาร์
Saturday

อาทิตย์
Sunday



สัปดาห์ที่ 4

Week 4

อุณัฐาตา วินาเท ธน
คนขยัน ย่อมหาทรัพย์ได้

ปญญาว ธเนน 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)

.....

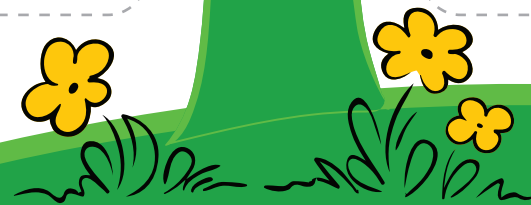
.....

.....

.....

คุณสมบัติสำคัญ
ของผู้ประกอบอาชีพ

สิ่งที่น่าสนใจของอาชีพ
(ความก้าวหน้า คุณค่าต่อสังคม
ความต้องการของตลาดแรงงาน)





แบบประเมินความพึงพอใจ

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

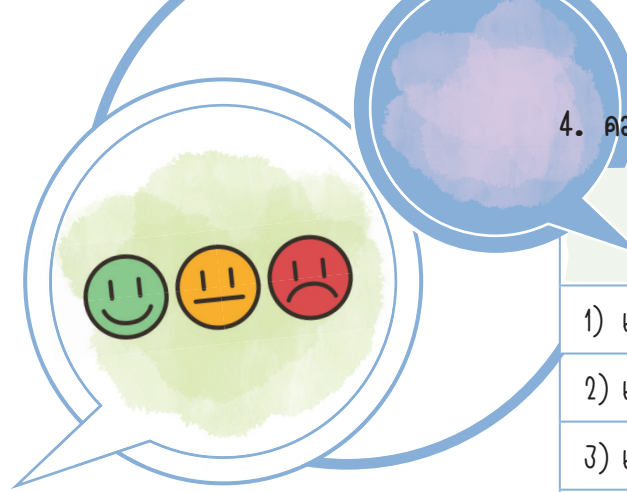
เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ..... ปี

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) ระเบียบข้อปฏิบัติในมือเรา				
3) บันทึกสิ่งดีๆ ทุกๆ วัน				
4) สู้ จิ ปุ ลิ หัวใจนักปราชญ์				
5) โลกกว้างของอาชีพ				
6) มุม จิตคิดดี ๆ (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) ปัญหิเวลา				
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





ขอขอบคุณผู้สนับสนุน



มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

ก่อตั้ง 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2555

กรรมการมูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

ดร.ศุภชัย ตั้งใจตรง	ประธานกรรมการ
ผศ.ดร.อัจฉราวรรณ จันทะเพ็ญศรี	รองประธานกรรมการ
ดร.รพีภิญญา ภูษาแก้ว	กรรมการและเลขานุการ
คุณสมศรี ตุงคศักดิ์	กรรมการและเหรัญญิก
ผศ.ดร.ศรเนตร อารีโสภณพิเชษฐ์	กรรมการ
รศ.ดร.ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ	กรรมการ
ผศ.ดร.วันสิน ชุตินธรรานนท์	กรรมการ
คุณยุพิน สุวรรณใจ	กรรมการ
คุณพรทิมา ตั้งใจตรง	กรรมการ

ที่ปรึกษามูลนิธิ

คุณสุทัศน์ ปั่นเจริญสุข
คุณเน้นนา ตั้งใจตรง
รศ.แฉ่งมิส สุวรรณศักดิ์ศรี
คุณพรศรี ปัญจปัญกุล
คุณเรวัต วัฒนกุล (ผู้ตรวจสอบบัญชี)

ที่ปรึกษาโครงการฯ ผู้สนับสนุนและจิตอาสา

ศ.ดร.สุชนา ขวณิชย์, รศ.ดร.อดิศักดิ์ สุชาโต, อ.วิภาดา สารปลั่ง,
อ.มณีนีรัตน์ วัฒนสมบัติ, คุณวิเชียร โลหะสถาพรพาณิชย์, คุณอรพินท์ วีระตระกูลชัย,
อ.วลัยพร เป็ยไพรี, คุณวิชัย พูนพัฒน์กิจ, คุณสินธา ลั่นกัน ๖๗



สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร



สำนักงานคณะกรรมการกำกับกิจการพลังงาน



บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน)



บริษัท ไทยกรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน)



สโมสโรตารี ลุมพินี



บริษัท เพอร์วิลเลจ จำกัด

โรงเรียนบวรจรัญ จ.ลพบุรี

คุณสมใจ ปิยะพรมดี

ดร.ศุภชัย ตั้งใจตรง

รศ.ชัยรัตน์ วิวัฒน์วณิช

คุณวรรณภา ธรรมสงฆ์

คุณรัชนีวรรณ พลาฤทธิ์

คุณชูศักดิ์ ขนตรักษ์

คุณพรชัย ปัญจปัญกุล

ดร.วาสนา ศรีรังษี

คุณวีระวรรณ เรืองบุษการณ

คุณกัลยา เนตรกัลยามิตร

คุณพรณภา อิศรางกูร ณ อยุธยา, คุณวิไลวรรณ เพชรโสภณสกุล,

คุณพินณาภา หอวัฒนพันธ์, คุณเชษฐาภูมิ ไตรรัตน์วงษ์, คุณพัชรา เจริญนนท์,

คุณณลณี เปรมประชา, คุณจารุณี เอี่ยมสะอาด, คุณเกรียงไกร ศรีภิรมย์,

คุณปัทมา อารยศาสตร์, คุณสุจนา หงษ์ดาวิง, คุณประยงค์ ธนินผล,

บริษัท มิ่งค์ แอนด์ ซีน จำกัด, คุณวาณี ปรีดาสวัสดิ์,

กลุ่มเพื่อน Chang Chun Taichi สอนเฉลิมพระเกียรติ สหภาพธรรม 9

ประชาคมขอนแก่นอาสาสมัครนครินทร์ 18 เขตยานนาวา

คณะกรรมการขับเคลื่อนการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาเขตยานนาวา ด้านการศึกษาและเทคโนโลยี

ร่วมสนับสนุนโครงการฯ ที่ :

บัญชี "มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต" ๘.กรุงเทพฯ สาขานานาชาติ สหภาพ 5

บัญชีเลขที่ 219-0-51250-5



ชีวิตต้องมีความฝัน ฝันใฝ่ในอนาคตที่งดงาม เป็นสุข และนั่นคือ
ผลที่รออยู่ข้างหน้า เราจึงต้องสร้างเหตุให้เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้อง

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

อุปนิสัยที่ถูกต้องมีหลักการเหล่านี้ จะนำพาเยาวชนของเราให้มีความคิด
เป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญมีคุณภาพให้แก่อุปกรณ์ สังคม
และประเทศไทย นั่นคือความฝันของพวกเรา



STUDENT PLANNER : สมุดเปลี่ยนชีวิต ระดับประถมศึกษา ปีการศึกษา 2568

โครงการส่งเสริมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤษภาคม พ.ศ. 2568 จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

คณะผู้จัดทำ มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต

ออกแบบ & จัดรูปเล่ม : สติชัย แหยมกล้า

ผู้จัดพิมพ์ :

มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต



65 ถนนราชมรรคาซอย 18 แขวงช่องนนทรี

เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120

Mobile : 086-744-7323 เว็บไซต์ : www.thailifeskills.org



พิมพ์ที่ : บริษัทฯ ไทยเซฟตี้ จำกัด

Mobile : 081-933-9939, 081-821-6183

สงวนสิทธิ์ในการพิมพ์จัดจำหน่าย

หากประสงค์จะพิมพ์แจก หรือใช้ประโยชน์ทางการศึกษา หรืออื่นใด
ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโดยตรงที่ มูลนิธิพัฒนาทักษะชีวิต