



คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างมีความสุข

โดย

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย
ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

ดำเนินการร่วมกับ

กรมกิจการเด็กและเยาวชน
กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

สนับสนุนโดย

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างมีความสุข

คำนำ

ภายใต้สถานการณ์สังคมไทยที่เด็กและเยาวชนต้องเผชิญปัญหามากมาย ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น เช่น อิทธิพลโฆษณา ภาวะติดเกมส์/ ทีวี การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ สื่อลามก ฯลฯ ในขณะที่อิทธิพลทางบวกที่สำคัญคือสถาบันครอบครัวของเด็ก/เยาวชนจำนวนมากกลับอ่อนแอลงด้วยภาระและปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ เป็นเด็กที่มีความเปราะบาง เนื่องด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น เป็นเด็กเร่ร่อน เด็กกำพร้า ที่ได้รับการเลี้ยงดูไม่เหมาะสม ทำให้พวกเขาารู้สึกอ้างว้าง ขาดความรักความอบอุ่น และขาดความภาคภูมิใจในตนเอง การจัดสวัสดิการสำหรับเด็กในสถานสงเคราะห์ เป็นการจัดบริการสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ ให้แก่เด็กอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 18 ปี เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีพัฒนาการเหมาะสมตามวัย และสามารถกลับคืนสู่สังคมได้อย่างปกติสุข จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องได้รับการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้เหมาะสมกับช่วงวัย

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ เช่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ความตระหนักรู้ในตน (รู้จักตนเอง) ความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งทักษะเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากความสามารถในการคิดวิเคราะห์และคิดสร้างสรรค์ ที่จะเพิ่มความสามารถของเด็กและเยาวชนในการอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ระบบการเรียนรู้ชีวิต เป็น 1 ใน 4 ของระบบหลัก ที่สถานรองรับจัดเตรียมไว้สำหรับเด็กและเยาวชน อันเกี่ยวข้องกับ เรื่องการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตามความเหมาะสม คู่มือเล่มนี้ เรียบเรียงขึ้น สำหรับวิทยากรใช้จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิต

ในระบบนี้ โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างเป็นสุข ได้จัดทำโปรแกรม เพื่อเสริมศักยภาพในการพัฒนาเด็กและเยาวชนเข้าไป 3 โปรแกรม ประกอบด้วย (1) โปรแกรมทักษะชีวิตทั่วไป (2) โปรแกรมทักษะชีวิตเฉพาะ และ (3) โปรแกรมเพศวิถีศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจและสังคม และเตรียมพร้อมสำหรับออกไปใช้ชีวิตในสังคมภายนอก ดังนี้

หวังว่าคู่มือนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ในการเตรียมความพร้อมออกสู่สังคมอย่างเป็นสุขต่อไป

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทยฯ

สารบัญ

	หน้า
บทนำ ระบบการเรียนรู้ชีวิต	1
คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	3
คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป(ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	4
กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 6 – 10 ปี	
กิจกรรมที่ 1. เรื่อง ข้ามถนนอย่างปลอดภัย	5
กิจกรรมที่ 2 เรื่อง การหายใจเพื่อให้จิตสงบ	8
กิจกรรมที่ 3 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	11
กิจกรรมที่ 4 เรื่อง อาหารดีมีคุณค่า	18
กิจกรรมที่ 5 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรให้ปลอดภัย	26
กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ปลอดภัยจากภัยใกล้ตัว	34
กิจกรรมที่ 7 เรื่อง ระวังไว้ปลอดภัยกว่า	36
กิจกรรมที่ 8 เรื่อง การให้และการรับ (Give & take)	38
กิจกรรมที่ 9 เรื่อง รู้เท่าทันโฆษณาชวนเชื่อ	41
คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	43
กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 11 – 14ปี	
กิจกรรมที่ 1 เรื่อง การหายใจอย่างถูกวิธี	44
กิจกรรมที่ 2 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ	42
กิจกรรมที่ 3 เรื่อง ความปลอดภัยบนท้องถนน	53
กิจกรรมที่ 4 เรื่อง สิ่งดี ๆ ในตัวฉัน	66
กิจกรรมที่ 5 เรื่อง เห็นคุณค่าตนเอง เห็นคุณค่าผู้อื่น	70
กิจกรรมที่ 6 เรื่อง เวลาไม่คอยท่า	77
กิจกรรมที่ 7 เรื่อง แก้ไขปัญหาอย่างไรดี	80
กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ตัดสินใจอย่างไรดี	92
กิจกรรมที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน	93
กิจกรรมที่ 10 เรื่อง สร้างสัมพันธภาพด้วยการ “สวัสดี”	98
กิจกรรมที่ 11 เรื่อง ใจเขา - ใจเรา	103
กิจกรรมที่ 12 เรื่อง นิทานล้อมวง	107
กิจกรรมที่ 13 เรื่อง รู้ทันสื่อโฆษณา	111
คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)	114
กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 15 – 18 ปี	
กิจกรรมที่ 1 เรื่อง การหายใจอย่างถูกวิธี	115

	หน้า
กิจกรรมที่ 2 เรื่อง ความปลอดภัยและวินัยจราจร	118
กิจกรรมที่ 3 เรื่อง ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน	124
กิจกรรมที่ 4 เรื่อง คิดอย่างไร ใจไม่ทุกข์	135
กิจกรรมที่ 5 เรื่อง การตัดสินใจ	142
กิจกรรมที่ 6 เรื่อง การแก้ไขปัญหา	150
กิจกรรมที่ 7 เรื่อง ปฏิเสธได้.. ถ้าไม่ต้องการ	162
กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ควรสื่อสารอย่างไร	169
กิจกรรมที่ 9 เรื่อง การจัดการอารมณ์โกรธ	173
กิจกรรมที่ 10 เรื่อง การจัดการความเครียด	179
ภาคผนวก	185

บทนำ

ระบบการเรียนรู้ชีวิต

ระบบการเรียนรู้ชีวิต เป็น 1 ใน 4 ของระบบหลัก ที่สถานรองรับจัดเตรียมไว้สำหรับเด็ก และเยาวชน อันเกี่ยวข้องกับ เรื่องการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบ รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้ตามความเหมาะสม

ในระบบนี้ โครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชนออกสู่สังคมอย่างเป็นสุข ได้จัดทำ โปรแกรม เพื่อเสริมศักยภาพในการพัฒนาเด็กและเยาวชนเข้าไป 3 โปรแกรม ประกอบด้วย (1) โปรแกรมทักษะชีวิตทั่วไป (2) โปรแกรมทักษะชีวิตเฉพาะ และ (3) โปรแกรมเพศวิถีศึกษาและ อนามัยการเจริญพันธุ์ เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจและสังคม และเตรียมพร้อมสำหรับออกไป ใช้ชีวิตในสังคมภายนอก ดังนี้

3.1 ทักษะชีวิตทั่วไป (life skills)

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการปรับตัวกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัว ซึ่ง ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๆ เช่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและ สังคม ความตระหนักรู้ในตน (รู้จักตนเอง) ความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์ กับผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สำหรับ เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ การออกแบบกิจกรรม เน้นเรื่อง ความภูมิใจในตนเอง ความ ตระหนักรู้ในตน (รู้จักตัวเองและจุดอ่อนของตนเอง) และความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ความเห็นใจผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ฯ ซึ่งทักษะเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากความสามารถใน การ คิดวิเคราะห์และคิดสร้างสรรค์ ที่จะเพิ่มความสามารถของเด็กและเยาวชนในการออกไปใช้ ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

3.2 ทักษะชีวิตเฉพาะ

เป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จัดทำเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะ สำหรับใช้จัด กิจกรรมกับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย ที่ ต้องการเสริมสร้างความสามารถทางจิตสังคมให้เข้มแข็งเป็นพิเศษ เน้นเรื่องการคิดวิเคราะห์ การ เสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นต้น โดยแบ่งเนื้อหา ออกเป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน และ ประจำปี ดังต่อไปนี้

- กิจกรรมเสริมทักษะชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย กิจกรรมส่งพลังรัก และ กิจกรรมบันทึกก่อนนอน

- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำสัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรม Home room กิจกรรมการวิเคราะห์ข่าวและเหตุการณ์ปัจจุบัน และกิจกรรม ชบคิด ตีความ
- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำวันสุดสัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรม นันทนาการ และ กิจกรรมชมภาพยนตร์
- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำเดือน ได้แก่ กิจกรรมเขียนจดหมายถึงตัวเอง

- กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตประจำปีได้แก่ กิจกรรมเปิดใจในบ้าน

โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเฉพาะ พัฒนามาจากแผนการจัดกิจกรรมของบ้านกาญจนาภิเษก แต่ปรับให้สอดคล้องกับธรรมชาติ และวิถีของเด็กและเยาวชนในสถานรองรับ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเฉพาะ ประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน และ ประจำปี โดยคณะวิทยากรจากกรมสุขภาพจิต และวิทยากรจากสถานรองรับนำร่องทั้ง 5 แห่ง รวมทั้งทีมวิทยากรหลักของโครงการฯ

3.3 เพศวิถีศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์

เป็นโปรแกรมที่โครงการฯ พัฒนาขึ้นสำหรับเด็กและเยาวชนในสถานรองรับ ซึ่งเป็นเด็กที่ต้องการการเสริมพลัง (Empowerment) เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศวิถีศึกษาอย่างรอบด้าน นอกเหนือจากความรู้เรื่องสรีระ พัฒนาการทางเพศ และอนามัยทางเพศที่ได้เรียนในโรงเรียนตามปกติ แต่มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจเรื่องอารมณ์เพศและการจัดการความรู้สึกรู้สึกคิดเรื่องเพศตามธรรมชาติของเพศชายหญิง อัตลักษณ์ทางเพศ การคบเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ ความหลากหลายทางเพศ บทบาททางเพศ ความรุนแรง ความเชื่อและค่านิยมในสังคมปัจจุบันที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ รวมถึงการฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น เช่น ทักษะการสื่อสารและการคาดการณ์ถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ความเสี่ยงเรื่องเพศและวิธีการป้องกัน ความรู้เรื่องการป้องกันและแก้ไขการตั้งครรภ์ไม่พร้อม และวิธีการคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น รวมทั้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ด้วย โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงวัย ตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ คือ อายุ 6 - 10 ปี อายุ 11- 14 ปี และ 15-18 ปี

ทั้งนี้ เนื้อหาในบทที่ 3 จะกล่าวถึงแผนการจัดกิจกรรม ทักษะชีวิตทั่วไป (life skills) ทักษะชีวิตเฉพาะ และ 3.3 เพศวิถีศึกษาและอนามัยการเจริญพันธุ์ ดังแนวทางต่อไปนี้

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป
(ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

ประกอบไปด้วยกิจกรรม

- (1) กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 6 – 10 ปี
- (2) กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 11 -14 ปี
- (3) กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 15 – 18 ปี

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป
(ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

- กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 6 – 10 ปี

กิจกรรมที่ 1. เรื่อง ข้ามถนนอย่างปลอดภัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้จักเครื่องหมายจราจรที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้เด็กรู้จักวิธีข้ามถนนอย่างปลอดภัย
3. เพื่อให้เด็กนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหา

อุบัติเหตุจากการข้ามถนน ยังคงพบอยู่เสมอ การสอนให้เด็ก ๆ เข้าใจความหมายของเครื่องหมายจราจร และฝึกให้เรียนรู้การข้ามถนนอย่างถูกต้อง จะช่วยให้ปฏิบัติตนในการข้ามถนนได้อย่างปลอดภัย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเล่นเกมละลายพฤติกรรมก่อนเข้าสู่บทเรียน
3. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “มีใครเคยข้ามถนนบ้าง” ขออาสาสมัคร เล่าประสบการณ์ตอนข้ามถนนครั้งแรก รู้สึกอย่างไร ข้ามที่ตรงไหน ข้ามยังไง มีใครช่วยพาข้ามถนน
4. ผู้จัดกิจกรรม ตั้งคำถามในกลุ่มใหญ่ “เราควรที่จะข้ามถนนตรงไหน” (ทางม้าลาย, สะพานลอย, ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม ฯลฯ) และ “อันตรายจากการข้ามถนนมีอะไรบ้าง” ให้ยกมือตอบ (รถเฉี่ยว/ ชน, ตกท่อ, ฯลฯ)
5. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้เรื่อง สัญญาณไฟจราจรและ สัญญาณไฟคนข้ามถนน พร้อมให้ดูรูปประกอบ (ใบความรู้ เรื่องสัญญาณไฟจราจร และสัญญาณไฟคนข้ามถนน)
6. ทบทวนสัญญาณไฟจราจร และ สัญญาณไฟคนข้ามถนน โดยให้เด็ก ๆ ช่วยกันตอบ
7. จัดสถานที่เป็นถนนจำลอง สาธิตการเดินถนนและข้ามถนนอย่างปลอดภัย และให้เด็ก ๆ ได้จับคู่กัน ฝึกเดินข้ามถนน 2 รอบ ดังนี้

รอบที่ 1 กรณีที่มีการข้ามถนนในตำแหน่ง ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม/ ทางม้าลาย/ หรือบริเวณที่มีตำรวจจราจรอำนวยความสะดวก

- (1) ยืนรอที่ขอบทางให้รถจอดสนิทแล้วจึงข้ามถนน
- (2) ขณะข้ามถนนให้ ระวังมองดูเพื่อมีรถที่ไม่ยอมจอดแต่ขับแซงขึ้นมาด้วย

รอบที่ 2 กรณีถ้าไม่มีทางข้ามที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม ไม่มีทางม้าลาย และไม่มีตำรวจอำนวยความสะดวก ต้องข้ามถนนด้วยความระมัดระวัง 4 ขั้นตอน

- (1) หยุดยืนที่ขอบทาง

- (2) มองดูรถทางขวา
- (3) หันกลับมาดูรถทางซ้าย แล้วหันกลับไปดูรถทางขวาอีกครั้ง
- (4) เมื่อไม่มีรถหรือรถอยู่ไกลจึงข้ามถนนอย่างระมัดระวัง โดยเดินทางตรง ถ้ามีรถให้หยุดรอและกลับไปขั้นตอน (1) ใหม่
- (5) ถ้ามีเกาะกลางถนน ควรข้ามทีละครึ่งถนน โดยหยุดพักที่เกาะกลาง หากไม่มีรถค่อยข้ามครึ่งหลัง

8. เมื่อฝึกจนครบทุกคู่ ทั้ง 2 รอบแล้ว ให้ร่วมกันทบทวนขั้นตอนการข้ามถนน การข้ามถนนในตำแหน่ง ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม/ ทางม้าลาย/ หรือบริเวณที่มีตำรวจอำนวยความสะดวก และ การข้ามถนนในที่ไม่มีทางข้ามที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม ไม่มีทางม้าลาย และไม่มีตำรวจอำนวยความสะดวก

9. ผู้จัดกิจกรรม เพิ่มเติมเรื่องข้อควรระวัง ดังนี้

9.1 การข้ามถนนบริเวณทางแยก และบริเวณที่มีสิ่งกีดขวาง เช่น ท้ายรถประจำทาง หรือ ซอยที่มีรถจอด ต้องระมัดระวังให้มากดูให้แน่ใจว่าไม่มีรถมาจริง ๆ

9.2 การข้ามถนนที่มีรถเดินทางเดียว ต้องดูว่ารถวิ่งมาจากทางใด และระมัดระวังรถที่วิ่งย้อนศร

9.3 ไม่วิ่งเล่นหยอกล้อ คุยโทรศัพท์ หาของในกระเป๋า หรือก้มเก็บของที่ตกหล่น ในขณะที่ข้ามถนน เพราะอาจเสียหลัก หกล้มจนโดนรถเฉี่ยวชนได้

10. ให้เด็กบันทึกในสมุดบันทึกกิจกรรม

11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลักจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

1. เครื่องหมายจราจร
2. ใบความรู้
3. บัตรคำ

การประเมินผล

1. วัดผลจากการตอบคำถาม
2. สังเกตพฤติกรรมของเด็ก

ใบความรู้

เรื่อง สัญญาณไฟจราจร และสัญญาณไฟคนข้ามถนน

เครื่องหมายจราจร

เป็นสัญลักษณ์ที่ใช้ในการควบคุมการจราจร มักทำเป็นสัญญาณไฟจราจรหรือป้าย

สัญญาณไฟจราจรสำหรับการเดินรถ

มี 3 สี คือ สีแดง สีเหลือง และสีเขียว

ภาพที่ สัญญาณไฟจราจร



สีแดง	หมายถึง	ให้รถทุกคันหยุดหลังแนวเส้นที่กำหนดไว้
สีเหลือง	หมายถึง	ให้รถที่แล่นอยู่เตรียมหยุด หรือให้รถที่จอดอยู่เตรียมแล่น
สีเขียว	หมายถึง	ให้รถแล่นผ่านไปได้

สัญญาณไฟสำหรับคนข้ามถนน

มักติดตั้งตามทางแยก มีรูปคนในสัญญาณไฟ มี 2 สี คือ สีแดง และสีเขียว

สีแดง	หมายถึง	ห้ามข้ามถนน
สีเขียว	หมายถึง	ข้ามถนนได้

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง การหายใจเพื่อให้จิตสงบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์และความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้องวิธี
2. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

เนื้อหา

การกำหนดลมหายใจ

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนการจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถาม “มีใครรู้วิธีการหายใจเพื่อให้ร่างกายได้อากาศบริสุทธิ์อย่างเต็มที่บ้าง” และขออาสาสมัคร ผู้รู้ออกมาแสดงให้สมาชิกในกลุ่มดู ผู้สอนกล่าวชม/ขอบคุณอาสาสมัคร และให้กลับเข้านั่งในกลุ่ม
3. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ และประโยชน์ ของการหายใจอย่างถูกวิธี
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กฝึกปฏิบัติตาม
 - 4.1 ให้ทุกคนนั่งตัวตรง ตั้งคอตรง ศีรษะตรง
 - 4.2 ค่อยๆ หลับตาลง สูดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาว สัก 4-5 ลมหายใจ
 - 4.3 สังเกตลมหายใจที่ปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่งบริเวณที่ซัดกว่า
 - 4.4 เมื่อสังเกตได้แล้วก็ขอให้ดูต่อไปอย่างต่อเนื่องด้วยลมหายใจที่ปกติ
 - 4.5 หากมีความคิดใดผุดขึ้นมาอย่าไปคิดตามให้กลับมาอยู่ในลมหายใจเหมือนเดิมแล้วดูต่อเนื่อง
 - 4.6 ขอให้ทุกท่านลืมตาขึ้นเบาๆ แต่อยู่ในลมหายใจปกติสัก 1-2 นาที
5. ผู้จัดกิจกรรมสรุปประโยชน์ของการหายใจที่ถูกต้องวิธี และแนะนำให้เด็กได้ฝึกปฏิบัติ
6. ให้เด็กบันทึกผลในสมุดบันทึกกิจกรรม
7. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
8. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ระฆังสติ
2. ใบความรู้

การประเมินผล

สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมของเด็ก

ใบความรู้

เรื่อง การหายใจอย่างถูกวิธี

การหายใจ คือการที่คนเราสูดลมหายใจหรืออากาศบริสุทธิ์เข้าปอด โดยเราสามารถหายใจเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายได้ 2 ทางคือ ทางจมูก ซึ่งเป็นทางปกติ และทางปาก ซึ่งเป็นทางฉุกเฉิน ที่เราอาจจำเป็นต้องหายใจทางปาก เช่น ในขณะที่เป็นหวัดและไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ และในขณะที่ว่ายน้ำ

การหายใจอย่างถูกวิธี ควรหายใจทางจมูก เพราะภายในโพรงจมูก สามารถควบคุมอุณหภูมิ และความชื้น รวมทั้งกรองฝุ่นละอองในอากาศที่หายใจเข้าปอดได้ ในขณะที่หายใจหน้าท้องจะป่องออก เนื่องจากปอดขยายตัวดันกระบังลมให้เคลื่อนตัวลงไปทางส่วนท้อง ท้องจึงป่องออก และแฟบลงขณะหายใจออก เนื่องจากปอดยุบตัวลงกระบังลมเคลื่อนตัวขึ้นมาทางด้านบน แต่คนส่วนมากมักจะหายใจไม่ถูกวิธี คือหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก จึงได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด ตื่นเต้น ตกใจ คนเราจะยิ่งหายใจถี่ และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ขึ้น ร่างกายจึงไม่ได้รับประโยชน์จากการหายใจเอาอากาศบริสุทธิ์ตามที่ควรจะเป็น ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็น ระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

ประโยชน์ของการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี

1. ช่วยบริหารปอดให้ทำงานเต็มที่ ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด สมองแจ่มใสปลอดโปร่ง ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า หัวใจเต้นช้าลง และระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและการทำงานของลำไส้
2. เมื่อรู้สึกโกรธ การหายใจเช่นนี้ จะช่วยถ่วงเวลา ให้มีการคิดตรองสิ่งที่จะทำตามอารมณ์โกรธ ส่งผลให้เป็นคนอารมณ์เย็น รอบคอบ และหายใจเร็วขึ้น
3. เมื่อเกิดการประหม่า ตื่นเต้น หรือตกใจ การหายใจเช่นนี้ จะช่วยให้อาการเหล่านั้นลดไปได้
4. เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง การหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบาย

จุดเน้นของการฝึกหายใจอย่างผ่อนคลาย

1. การรับรู้ลมหายใจเข้า - ออก อย่างรู้ตัวทุกขณะ
2. การหายใจเข้า - ออกอย่างถูกต้องและผ่อนคลาย: หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ

วิธีการฝึก

1. นั่งในท่าที่สบาย หลับตา เอามือประสานไว้บริเวณหน้าท้อง
2. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
1...2...3...4... ให้มือที่วางตรงหน้าท้องรู้สึกวาท้องพองออก
3. กลับหายใจเอาไว้อั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
4. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ
1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด ให้มือที่วางตรงหน้าท้องรู้สึกวาท้องแฟบลง
5. ทำซ้ำตามขั้นตอนที่ 2 - 4 รวม 5 ครั้งเป็น 1 ชุด โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลับไว้อั่วแล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าการหายใจเข้า
6. ควรฝึกการหายใจ ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกรวิธีให้ได้ประมาณ 40 ชุด ๆ ละ 5 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ
2. เพื่อส่งเสริมให้เด็กนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เนื้อหา

การมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ การดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพแวดล้อมที่ตนอยู่อาศัย และหลีกเลี่ยงจากปัจจัยที่ทำลายสุขภาพ เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับเด็กทุกคน ในการเติบโตอย่างแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนาด้วยคำถามต่อไปนี้ ให้เด็ก ๆ ช่วยกันตอบ และ แสดงความชื่นชมเมื่อตอบได้ถูกต้อง
 - 2.1 คิดว่าเด็กคนไหนจะมีร่างกายที่สะอาดและสุขภาพดี (เฉลย ค.)
 - ก. ป้อมชอบอาบน้ำและซักผ้าในหมวกแล้วเช็ดกับเสื้อตัวเอง
 - ข. เก่งไม่ชอบแปรงฟัน เขากินอาหารเข้า และเข้านอนโดยไม่ยอมแปรงฟัน
 - ค. ดาวรักความสะอาด ชอบอาบน้ำทุกวัน
 - 2.2 ก่อนรับประทานอาหาร หลังการปัสสาวะหรือขับถ่ายทุกครั้ง เด็ก ๆ ควรทำอย่างไร (เฉลย ค.)
 - ก. แปรงฟันให้สะอาด
 - ข. อาบน้ำให้สะอาด
 - ค. ล้างมือให้สะอาดและถูกวิธี
 - 2.3 อาหารขัณฑ์ไหน ที่เด็ก ๆ ควรเลือกรับประทานมากที่สุด (เฉลย ค.)
 - ก. ลูกอม สีสวย ๆ
 - ข. น้ำหวาน น้ำอัดลม ขนมเค้ก
 - ค. ผักและผลไม้

2.4 คิดว่าเด็ก ๆ ไม่ควรเอาแบบอย่างจากใครบ้าง (เฉลย ก. ข. ค.)

- ก. รุ่นชอบรังแกเพื่อน
- ข. ลุงดำชอบสูบบุหรี่
- ค. ป้าเมี้ยนชอบกินเหล้า

2.5 คิดว่าเด็ก ๆ ควรเอาแบบอย่างจากใครบ้าง (เฉลย ก. ค.)

- ก. พี่เล็กชอบออกกำลังกายจึงแข็งแรงมาก
- ข. พี่ตุ้มชอบกินเค้ก ขนมหวาน และลูกอม เลยอ้วนมาก
- ค. พี่ก้อยชอบใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ช่วยรดน้ำต้นไม้ ช่วยล้างจาน และอ่านหนังสือที่มีประโยชน์

3. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถาม “ที่โรงเรียน มีใครได้เรียนรู้เรื่องสุขบัญญัติ 10 ประการ แล้วบ้าง” ขออาสาสมัครท้วงให้เพื่อน ๆ ฟัง คนละ 1 ประการ และผู้สอนอธิบายเพิ่มเติมอย่างง่าย ๆ จนครบทั้ง 10 ประการ ได้แก่

- 1) ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
- 2) รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี
- 3) ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย
- 4) กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
- 5) ไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และความไม่ปลอดภัยทางเพศ
- 6) สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- 7) ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- 8) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
- 9) ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ และ
- 10) มีสำนึกดีต่อส่วนรวมและร่วมสร้างสรรค์สังคม

4. ผู้จัดกิจกรรมเกริ่นนำว่า วันนี้เราจะมาฝึกร้องเพลง “สุขบัญญัติ 10 ประการ” กัน มีใครร้องได้แล้วบ้าง ให้อีกมือ และขอให้ช่วยกันร้อง

5. ผู้จัดกิจกรรมเปิดคลิปเพลง “สุขบัญญัติ 10 ประการ” พร้อมแจกเนื้อร้อง ให้ทุกคนฝึกร้องตาม 2 – 3 เทียบจนมั่นใจว่าร้องได้ ขออาสาสมัคร 3-4 คน ออกมาร้องนำให้ทุกคนร่วมร้องตามไปด้วย

6. ผู้จัดกิจกรรมและเด็ก ๆ ร่วมกันทบทวนว่า สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ มีอะไรบ้าง

7. ให้เด็กบันทึกผลในสมุดบันทึกกิจกรรม
8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
9. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. โปสเตอร์สุขบัญญัติ 10 ประการ
2. คลิปวีดิโอการดูแลสุขภาพอนามัยและการดูแลสุขภาพของตง
3. ใบความรู้

การประเมินผล

1. ให้เด็กจับคู่ผลัดกันตรวจตามสุขบัญญัติ 10 ประการ
2. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็ก
3. ตรวจบันทึกการจัดกิจกรรม

เพลงเด็ก : สุขบัญญัติ 10 ประการ

สุขบัญญัติ 10 ประการ แสนสำราญตั้งใจหมาย มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อมร่างกาย สุขสบายทั้ง 10 ประการ

เรื่องดี ๆ นะเออ อยู่ที่เธอคนดี ถามใจเธอดูซิ ทำได้ใช่ไหม.....ทำได้ทำได้

ข้อ 1 นั้นก็แสนง่าย ดูแลร่างกายของใช้ให้สะอาดทำได้

ข้อ 2 อยากให้ฟันแข็งแรง ต้องหมั่นแปรงฟันทุกวันอย่าได้ขาด.....ทำได้

ข้อ 3 ล้างมือเสียก่อน ก่อนทานอาหารและหลังการขับถ่าย.....ทำได้

ข้อ 4 ทานอาหารสุก ไม่ทานรสจัดและมีสารอันตราย.....ทำได้

เรื่องดี ๆ นะเออ อยู่ที่เธอคนดี ถามใจเธอดูซิทำได้ใช่ไหม.....ทำได้ทำได้

ข้อ 5 นี่แหละสำคัญ ไม่เล่นการพนันและใช้สารเสพติด.....ทำได้

ข้อ 6 ครอบครัวยุบอุ่น มาสร้างสัมพันธ์เชื่อมกันให้สนิท.....ทำได้

ข้อ 7 ระวังระไว ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท.....ทำได้

ข้อ 8 ตรวจสอบสภาพหน่อย ออกกำลังกายกันไว้อะไรให้ขาดทำได้

ข้อ 9 นี้อยู่ที่ใจทำจิตแจ่มใสสำเร็จทุก ๆ วัน.....ทำได้

ข้อ 10 มีสำนึกดี มีต่อส่วนรวมมาร่วมกันสร้างฝัน.....ทำได้

สุขบัญญัติ 10 ประการ มีปาฏิหาริย์ให้แสนสบาย มีดีพร้อม สิ่งแวดล้อมร่างกาย ใครทำได้ ส่งเสียงกันหน่อย

(ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=peu0wqYTvOY>)

ใบความรู้สำหรับผู้สอน

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ส่วนตัวให้สะอาด

1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน ชัดดูซีโคล ใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว และเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

1.2 สระผมเป็นประจำ จนสะอาด ด้วยสบู่หรือแชมพูสระผม เช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หมั่นหวีผมให้เรียบร้อย

1.3 รักษาอนามัยของดวงตา อ่านหรือเขียนหนังสือระยะห่างประมาณ 1 ฟุต มีแสงสว่างเพียงพอ, ดูโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรครึ่ง กินอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น พักทอง ผักบุ้ง, ไม่มองในที่มืดจ้า หรือสว่างมากเกินไป ถ้าจำเป็นต้องมองให้สลับแว่นกันแดด ควรตรวจสายตาอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง

1.4 รักษาอนามัยของหู เช็ดใบหูและรูหูเท่าที่นิ้วจะเข้าไปได้ ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู หลีกเลี่ยงการถูกระแทกกระแทกบริเวณหู และเสียงที่ดังมาก ๆ โดยเฉพาะการใช้หูฟังแล้วเปิดเสียงดัง

1.5 รักษาอนามัยของจมูก ไม่ถอนขนจมูก ไม่นำสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในรูจมูก ใช้ผ้าหรือกระดาษเช็ดหน้าที่สะอาดปิดปากและจมูกในการไอ จาม และการสู่น้ำมูก

1.6 ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ไม่ควรกัดเล็บ ไม่ปล่อยให้เล็บยาวหรือเล็บดำ เพราะ จะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

1.7 ล้างมือและเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ ทั้งก่อนและหลังการรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย

1.8 สวมรองเท้าเมื่อออกจากบ้าน รองเท้าควรมีขนาดพอดีและสะอาดอยู่เสมอ ควรเปลี่ยนใส่ถุงเท้าที่ซักสะอาดแล้วทุกวัน

1.9 ถ่ายอุจจาระทุกวัน ควรฝึกให้เป็นเวลาทุกวันในตอนเช้า ไม่ปล่อยให้ท้องผูก เพราะจะทำให้เกิดปัญหาโรคลำไส้ใหญ่และริดสีดวงทวาร

1.10 ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและให้ความอบอุ่นเพียงพอ ของใช้ส่วนตัว อื่น ๆ เช่น ที่นอน กระเป๋านักเรียน อุปกรณ์การเรียน ภาชนะใส่อาหารและน้ำ ก็ต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพดีและสะอาดด้วย

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี

2.1 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงมน เพื่อป้องกันฟันสึกและเหงือกเป็นแผล ควรแปรงลิ้นด้วย

2.2 เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันมาก เพียงทาติดบนขนแปรงก็เพียงพอแล้ว

2.3 ไม่กินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมขบเคี้ยวที่หวานเหนียวติดฟัน เพราะทำความสะอาด และน้ำตาลยังเป็นอาหารของเชื้อโรคในปาก ทำให้ฟันผุง่ายขึ้น

2.4 พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2.5 ห้ามใช้ฟันกัด ขบ อาหารที่แข็ง เพราะจะทำให้ฟันแตก บิ่น หรือเก และกล้ำเนื้อที่ยึดขากรรไกรอักเสบ

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อและติดเชื้อโรค ควรล้างมือให้ถูกวิธี 5 ขั้นตอน

3.1 ทำให้มือเปียกน้ำ

3.2 ฟอกสบู่ ถูให้ทั่วทั้งฝ่ามือด้านหน้าและหลังมือ

3.3 ถูฝ่ามือและซอกเล็บให้ทั่ว พร้อมทั้งถูข้อมือทั้ง

3.4 ล้างน้ำให้สะอาด

3.5 แล้วเช็ดให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด

4.1 เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย

4.2 ปรุงอาหารที่ถูกต้องลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ได้มาตรฐาน คำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สด สะอาด สุกเสมอ และ สะอาดปลอดภัย

4.3 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

4.4 กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน

4.5 หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารรสจัด อาหารใส่สีฉูดฉาด

4.6 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

5. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และ ความไม่ปลอดภัยทางเพศได้แก่ ไม่หัดสูบบุหรี่ ไม่ลองดื่มสุรา หรือลองใช้สารเสพติด รวมทั้ง ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และ ไม่นำตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นทุกคนในครอบครัวช่วยกันรับผิดชอบงานบ้าน มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น มีการปรึกษาหารือกัน มีน้ำใจต่อกัน และ ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท ระวังระวังในการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ของมีคม หรือไม้ขีดไฟ รวมถึง ระวังป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น การข้ามถนน การพลัดตกหกล้ม การใช้รถโดยสาร เป็นต้น

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมน่าอยู่น่าอาศัย มองโลกในแง่ดี ให้อภัยและยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรรหาที่ปรึกษา และหาทางผ่อนคลายในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

10. มีสำนึกดีต่อส่วนรวม และร่วมสร้างสรรค์สังคมทั้งขณะในที่รองรับ หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม ถุงพลาสติก มีการใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด และช่วยอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมที่ 4 เรื่อง อาหารดีมีคุณค่า

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจ และเห็นความสำคัญของการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่
2. เพื่อให้เด็กนำความรู้ไปใช้จนเป็นวิถีชีวิตประจำวัน

เนื้อหา

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหาร 5 หมู่
2. ประโยชน์และโทษของการรับประทานอาหาร

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนการจัดกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่มจำนวน 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กเล็ก (5 - 8 ปี) และเด็กโต (9 - 10 ปี) อยู่รวมกัน
3. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนจับฉลาก ว่ากลุ่มใดจะเป็นอาหารหมู่ไหนใน 5 หมู่
4. ผู้จัดกิจกรรมแจกใบความรู้อาหารแต่ละหมู่ ให้เวลาเตรียมตัว 10-15 นาที เพื่อออกมาพูดชักชวนในกลุ่มใหญ่ ให้ทุกคน กินอาหารที่อยู่ในหมู่ของตน โดยมีหัวข้อการพูดดังนี้ ให้เวลาพูดกลุ่มละ 5 นาที
 - 4.1 แนะนำตัวว่าเป็นอาหารหมู่ใด
 - 4.2 อาหารที่อยู่ในหมู่นี้มีอะไรบ้าง ยกตัวอย่างอาหารที่เด็ก ๆ ชอบกิน
 - 4.3 ถ้าเลือกกินอาหารหมู่นี้จะเกิดประโยชน์อะไรบ้าง ต่อร่างกายของเด็ก ๆ
 - 4.4 ถ้าไม่กิน ร่างกายขาดอาหารหมู่นี้ จะเกิดผลเสียอย่างไร
 - 4.5 ชวนให้ทุกคนกินอาหารในหมู่ของตน
5. แต่ละกลุ่ม ผลัดกันออกมาช่วยกันพูดชักชวน จนครบทั้ง 5 หมู่
6. ถามในกลุ่มใหญ่ว่า “ใครจะกินอาหารหมู่ผักบ้าง ให้ยกมือ” สุ่มถามคนที่ยกมือ 2-3 คนว่าชอบกินผักอะไรบ้าง ชมคนที่ยกมือว่าเก่ง ฉลาด รู้จักกินอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย ถามคนที่ไม่ยกมือว่าเหตุใดจึงไม่กิน แล้วถามทุก ๆ คนว่าถ้าไม่กินจะเกิดผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง แล้วสรุปว่าอยากให้ เด็ก ๆ ไปลองกินดู เริ่มจากสิ่งที่คิดว่าตนเองจะกินได้ เช่น แดงกวา แล้วค่อยหัดกินผักชนิดอื่น ๆ ต่อไป เพื่อจะได้มีสุขภาพแข็งแรง
7. เมื่อจบอาหารหมู่ผัก ให้ถามถึงอาหารหมู่อื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน จนครบ ทั้ง 5 หมู่
8. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกัน โดยสรุปว่า “อาหารหลัก 5 หมู่ หมายถึง อาหารแต่ละหมู่ต่างก็มีความสำคัญต่อร่างกาย เพราะทำหน้าที่เสริมซึ่งกันและกัน ร่างกายต้องได้อาหารครบทั้ง 5 หมู่ในแต่ละวัน จึงจะทำงานได้เป็นปกติ และเติบโตแข็งแรง ถ้าขาดไปหมู่ใดหมู่หนึ่งก็จะเกิด

ผลเสียต่อร่างกาย เด็ก ๆ จึงควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และกินให้หลากหลาย ไม่เลือกกินแต่อาหารที่ชอบ ช้ำ ๆ จะทำให้ได้สารอาหารไม่ครบทุกชนิด

9. ให้เด็กบันทึกผลในสมุดบันทึกกิจกรรม
10. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
11. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

1. โปสเตอร์อาหารหลัก 5 หมู่
2. คลิปวิดีโออาหารหลัก 5 หมู่/ ประโยชน์และโทษของการกินอาหาร
3. ฉลากอาหาร 5 หมู่
4. ใบความรู้

การประเมินผล

1. บันทึกการตอบคำถามของเด็ก
2. แบบทดสอบ ก่อน - หลังการจัดกิจกรรม
3. สังเกตการร่วมกิจกรรมของเด็ก

ใบความรู้

เรื่อง อาหารหลัก 5 หมู่

อาหารหลัก 5 หมู่ คือ กลุ่มสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการ และควรได้รับให้ครบใน
แต่ละวัน จำแนกได้ ดังต่อไปนี้

หมู่ที่ 1 โปรตีน



อาหารที่อยู่ในหมู่นี้ ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ ปลา กุ้ง ปู ไข่ นม ถั่วชนิดต่าง ๆ
ตัวอย่างอาหารที่เด็ก ๆ ชอบกิน เช่น หมูปั้น ไก่ทอด ปลาทอด กุ้งเผา ปูนึ่ง ไข่เจียว ไข่
ดาว ไข่พะโล้ นมกล่อง นมเปรี้ยว ไอศกรีมนม ถั่วเขียวต้ม ถั่วลิสงทอด ฯลฯ

ประโยชน์ต่อร่างกาย สรุปลงให้จำง่าย ๆ คือ เจริญเติบโต ซ่อมแซม สร้าง

1. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค
2. ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่สึกหรอ เช่น ทำให้แผล
หายเร็ว การเจ็บป่วยหายเร็ว
3. ร่างกายต้องใช้โปรตีน ในการสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เลือด เม็ดเลือด ผิงหนัง
น้ำย่อย ฮอร์โมน ตลอดจนภูมิต้านทานเชื้อโรคต่าง ๆ อาหารหมู่นี้นอกจากเป็นแหล่งโปรตีนแล้ว
ยังให้ แร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก และวิตามินบางชนิดด้วย

ถ้าร่างกายขาดอาหารหมู่นี้จะเกิดผลเสีย ดังนี้

1. ไม่เติบโต ตัวเตี้ย สูงช้า เพราะการสร้างกระดูกต้องใช้โปรตีน
2. กล้ามเนื้อลีบ ไม่แข็งแรง เพราะการสร้างกล้ามเนื้อต้องใช้โปรตีน
3. เลือดจาง ไม่มีภูมิต้านทานโรค ป่วย ติดเชื้อง่าย
4. แผลหายช้า เวลาเจ็บป่วยหายช้า

อาหารหมูนี้นอกจากเป็นแหล่งโปรตีนแล้ว ยังให้ แร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก และวิตามินบางชนิดด้วย ถ้ากินอาหารหมู่มากจนเกินความต้องการของร่างกาย ร่างกายใช้ไม่หมด ก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมในร่างกายและทำให้เกิดโรคอ้วนได้

หมูที่ 2 คาร์โบไฮเดรต



อาหารที่อยู่ในหมู่นี้ ประกอบด้วย แป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวชนิดต่าง ๆ แป้งที่ใช้ทำอาหาร และขนม ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว มันเทศ มันฝรั่ง เผือก น้ำตาลชนิดต่าง ๆ ซึ่งมักใช้เป็นส่วนประกอบของขนม ลูกอม ช็อกโกแลต

ตัวอย่างอาหารที่เด็ก ๆ ชอบกิน ได้แก่ ขนมปัง แครกเกอร์ กูลิโกะ ช็อกโกแลต ขนมเค้ก น้ำหวาน น้ำอัดลม ชาเขียว ขนมถุง มันฝรั่งอบกรอบ ข้าวเกรียบ ขนมกรุบกรอบ เฟรนช์ฟรายส์ ลูกอม ฯลฯ

ประโยชน์ต่อร่างกาย สรุปลงให้ง่าย ๆ คือ ให้ พลังงาน + ความอบอุ่น

1. ให้ พลังงานแก่ร่างกาย เพื่อให้ร่างกายทำงานได้ เพราะ กล้ามเนื้อ สมอง และเนื้อเยื่อทุกชนิดในร่างกายต้องอาศัยพลังงานในการทำงาน เช่น การวิ่ง เล่น เดิน ทำงาน การออกกำลังกายต่าง ๆ การใช้สมองในการเรียน การคิด หัวใจเต้นต้องใช้พลังงาน ปอดหายใจต้องใช้พลังงาน เป็นต้น

2. ให้ความอบอุ่น แก่ร่างกาย ไม่รู้สึกหนาวเวลาอากาศเย็น

ถ้าร่างกายขาดอาหารหมู่นี้จะเกิดผลเสีย ดังนี้

1. อวัยวะต่าง ๆ ไม่มีพลังงานในการทำงาน สมองมึนงง คนมีน้ำตาลในเลือดต่ำมากอาจเป็นลมไม่รู้สึกรู้ตัวได้
2. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ทำงานไม่ได้
3. ชี้นาว ทนความหนาวไม่ได้

พลังงานที่ได้จากหมู่นี้ส่วนใหญ่จะใช้หมดไปวันต่อวัน แต่ถ้ากินอาหารหมู่มากจนเกินความต้องการของร่างกาย ร่างกายใช้ไม่หมด ก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน สะสมในร่างกายและทำให้เกิดโรคอ้วนได้

หมู่ที่ 3 พืช ผักต่าง ๆ (วิตามิน+ แร่ธาตุ)



อาหารที่อยู่ในหมู่นี้ ประกอบด้วย ผักต่าง ๆ เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักกาด และผักใบเขียวอื่น ๆ นอกจากนั้นยังรวมถึงพืชผักอื่น ๆ เช่น มะเขือ พักทอง ถั่วฝักยาว แตงกวา แครอท เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารที่เด็ก ๆ ชอบกิน ได้แก่ ผักบุ้งชุบแป้งทอดกรอบ พักทองอบกรอบ ผักขมอบชีส แองจิตผักกาดขาว สลัดใส่ผักหลายชนิด ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าใส่ผักคะน้า แตงกวากินสด ข้าวโพดต้ม ฯลฯ

ประโยชน์ต่อร่างกาย ผักอุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และ สารต้านอนุมูลอิสระ ทำหน้าที่ ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย กากใยอาหารช่วยให้อิ่มเร็ว และลำไส้ทำงานปกติ ท้องไม่ผูก ขับถ่ายง่าย

ตัวอย่าง ประโยชน์ของสารอาหารที่มีอยู่ในผัก มี ดังนี้

1. วิตามินเอ และ เบต้าแคโรทีน
 - ❖ ช่วยให้เยื่อบุตาแข็งแรง บำรุงสายตาช่วยเรื่องการมองเห็น
2. วิตามินบี
 - ❖ ช่วยบำรุงสมอง ทำให้มีสมาธิความจำดี
 - ❖ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ
 - ❖ ช่วยเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตไปเป็นพลังงาน เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ใช้ในการทำงาน
3. วิตามินซี
 - ❖ ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค
 - ❖ ช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียม ซึ่งใช้ในการสร้างเม็ดเลือดและกระดูก
 - ❖ ช่วยสุขภาพปาก เหงือก และฟัน
 - ❖ ช่วยทำให้ผิวหนังแข็งแรง แผลหายเร็ว
4. แคลเซียม เหล็ก และฟอสฟอรัส ช่วยบำรุงเลือด บำรุงกระดูกและฟัน

ถ้าร่างกายขาดอาหารหมู่นี้จะเกิดผลเสีย ดังนี้

1. ท้องผูก ปวดท้องบ่อย ๆ ขับถ่ายลำบาก อูจจาระแข็ง เจ็บก้นเวลาถ่าย บางครั้งมีเลือดออก

2. ตัวเตี้ย กระดูกและฟันไม่แข็งแรง เลือดออกตามไรฟัน

3. อ่อนแอ ซึโรค ป่วยบ่อย

4. สมอง สมาธิ ความจำไม่ดี

5. ผิวพรรณไม่สวย ไม่สดใส

ควรกินผักให้หลากหลาย และหลากสี เพราะผักแต่ละชนิดมีประโยชน์ที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้สารอาหารจากผักครบถ้วน

หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ (วิตามิน + แร่ธาตุ)



อาหารที่อยู่ในหมู่นี้ ประกอบด้วย ผลไม้ชนิดต่าง ๆ เช่น กล้วยชนิดต่าง ๆ เงาะ ฝรั่ง มะม่วง สับปะรด ลำไยขนุน ชมพู ส้ม องุ่น ทูเรียน แดงโม มังคุด ฯลฯ

ตัวอย่างอาหารที่เด็ก ๆ ชอบกิน ได้แก่ ส้ม ฝรั่ง มะม่วง ชมพู กล้วย แดงโม องุ่น ฯลฯ

ประโยชน์ต่อร่างกาย ผลไม้มีสารอาหารเหมือนที่มีในผัก คือ อุดมไปด้วย วิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และ สารต้านอนุมูลอิสระ ทำหน้าที่ ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย กากใยอาหารช่วยให้ท้องอิ่มเร็ว และลำไส้ทำงานปกติ ท้องไม่ผูก ขับถ่ายง่าย ผลไม้จะมีน้ำตาลและวิตามินซี มากกว่าในผัก

ตัวอย่าง ประโยชน์ของสารอาหารที่มีอยู่ในผลไม้ มี ดังนี้

1. วิตามินเอ และเบต้าแคโรทีน

❖ ช่วยให้เยื่อบุตาแข็งแรง บำรุงสายตาช่วยเรื่องการมองเห็น

2. วิตามินบี

❖ ช่วยบำรุงสมอง ทำให้มีสมาธิความจำดี

❖ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานเป็นปกติ

- ❖ ช่วยเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตไปเป็นพลังงาน เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ใช้ในการทำงาน

3. วิตามินซี

- ❖ ช่วยเพิ่มความต้านทานโรค
- ❖ ช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กและแคลเซียม ซึ่งใช้ในการสร้างเม็ดเลือดและกระดูก
- ❖ ช่วยสุขภาพปาก เหงือก และฟัน
- ❖ ช่วยทำให้ผิวหนังแข็งแรง แผลหายเร็ว

4. แร่ธาตุต่าง ๆ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด บำรุงกล้ามเนื้อ กระดูกและฟัน

ถ้าร่างกายขาดอาหารหมู่นี้จะเกิดผลเสีย ดังนี้

1. ท้องผูก ปวดท้องบ่อย ๆ ซับถ่ายลำบาก อูจจาระแข็ง เจ็บก้นเวลาถ่าย บางครั้งมีเลือดออก

2. ตัวเตี้ย กระดูกและฟันไม่แข็งแรง เลือดออกตามไรฟัน
3. อ่อนแอ ซึโรค ป่วยบ่อย
4. สมอง สมาธิความจำไม่ดี
5. ผิวพรรณไม่สวย ไม่สดใส

ควรกินผลไม้ให้หลากหลาย และหลากสี เพราะผลไม้แต่ละชนิดมีประโยชน์ที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้สารอาหารจากผลไม้ครบถ้วน ผลไม้ที่สุกจะให้พลังงานที่มากกว่าผลไม้ดิบเพราะมีน้ำตาลมากกว่า เช่น มะม่วง มะละกอ กล้วย แดงโม ขนุน เป็นต้น

น้ำผลไม้และผลไม้แห้ง จะมีสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ รวมทั้งเส้นใยอาหารน้อยกว่าผลไม้สด แต่มีน้ำตาลมากกว่า ซึ่งทำให้อ้วนได้ จึงควรรับประทานผลไม้สด ซึ่งให้ประโยชน์มากกว่า

หมู่ที่ 5 ไขมัน



อาหารที่อยู่ในหมู่ที่ 5 ได้แก่ กลุ่มไขมัน 2 ประเภท

1. อาหารไขมันดี คือ ไขมันที่มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ของร่างกายและสมอง อาหารที่อุดมไปด้วยไขมันดี ได้แก่ ไขมันที่ไม่อิ่มตัว เช่น น้ำมันปลา ถั่ว งา เมล็ดธัญพืช และ โอเมก้า 3

2. อาหารไขมันร้าย ได้แก่ ไขมันอิ่มตัว (ที่พบมากในเนื้อ เนย นมสดและเนยแข็ง) และไขมันทรานส์ (ที่พบมากในอาหารจำพวก มاکารีน ขนมถุง และ ขนมอบ) โดยไขมันร้ายทั้งสองชนิดนี้จะเพิ่มระดับโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด และนำมาสู่โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารที่เด็ก ๆ ชอบกิน ได้แก่ พิซซ่า เค้ก โดนัท คุกกี้ หมูปิ้งที่ติดมันมาก และของทอด เช่น ปาท่องโก๋ หมูสามชั้นกรอบ หนั๋งหมูทอดกรอบ กุนเชียง กากหมู ฯลฯ

ประโยชน์ต่อร่างกาย

1. ให้พลังงาน และความอบอุ่น แก่ร่างกาย
2. ช่วยดูดซึมวิตามินชนิดละลายในไขมัน คือ วิตามิน เอ ดี อี และ เค
3. สะสมไว้ในร่างกาย เพื่อดึงออกมาใช้ในเวลาจำเป็น

ถ้าร่างกายขาดอาหารหมู่นี้จะเกิดผลเสีย ดังนี้

- ❖ ขาดวิตามิน เอ ดี อี และ เค เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในไขมัน มีผลเสียต่อสายตา กระดูก ฟันและเวลามีเลือดออกจะหยุดยาก
- ❖ ร่างกายทำงานไม่ปกติ เพราะไขมันเป็นส่วนประกอบในฮอร์โมนบางชนิดที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย

ควรเลือกกินแต่กลุ่มไขมันดี และกินในปริมาณเท่าที่ร่างกายต้องการเท่านั้น การกินอาหารกลุ่มนี้มากเกินไปไขมันส่วนเกินจะไปเก็บสะสมในร่างกาย ทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่น ๆ ตามมาได้

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรให้ปลอดภัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กคิดวิเคราะห์ในสถานการณ์ที่อาจมีอันตราย และหาทางออกในเหตุการณ์เฉพาะหน้า
2. เพื่อฝึกการปฏิเสธในสถานการณ์ซับซ้อน

เนื้อหา

ความรู้เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ สถานการณ์หรือเหตุการณ์บางอย่างอาจน่าเด็ก ๆ ไปสู่อันตรายได้โดยที่เขาไม่ทันระวังตัว การจัดประสบการณ์ให้เด็กได้ฝึกคิด วิเคราะห์ และหาทางออก จะช่วยให้เด็กได้รู้จักคิดถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น และหาทางออกด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรม แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กโต (9 - 10 ปี) และเด็กเล็ก (5 - 8 ปี) อยู่รวมในทุกกลุ่ม ให้นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอ “แต่ละวันเด็ก ๆ อาจต้องเจอกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เราไม่รู้ว่ามีอันตรายหรือไม่ และควรจะทำอย่างไร วันนี้เด็ก ๆ จะได้ทดลองสมมุติว่าถ้าเด็ก ๆ ไปเจอเหตุการณ์ แต่ละอย่าง จะรู้ได้อย่างไรว่าอันตรายไหม และจะทำอย่างไรจึงจะผ่านเหตุการณ์ได้อย่างปลอดภัย”
4. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายวิธี “จะรู้ได้อย่างไรว่าอันตรายไหม” และ “จะทำอย่างไรจึงจะผ่านเหตุการณ์ได้อย่างปลอดภัย” (*ใบความรู้ เรื่อง อันตรายหรือไม่*)
5. ผู้จัดกิจกรรมแจกใบงาน กลุ่มละ 1 สถานการณ์ ให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น และเขียนข้อสรุปลงในตารางที่กำหนดให้ แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน
6. ให้เด็กได้ฝึกทักษะตามสถานการณ์ตัวอย่าง ตามสถานการณ์จริงและให้มีการฝึกทบทวนซ้ำบ่อย ๆ
7. ผู้จัดกิจกรรมให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายให้กลุ่มอื่นแสดงความคิดเห็น และสรุป ที่สถานการณ์จนครบ
8. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า
 - 8.1 ทุกคนควรต้องระวังตนเองเพื่อไว้ตลอดเวลา เพราะเราไม่สามารถรู้ได้ว่าใครคิดไม่ดีกับเรา
 - 8.2 เมื่อพบเหตุการณ์ที่รู้สึกแปลก ๆ ไม่ปกติ บางครั้งไม่สมเหตุผล ให้ถามตัวเองว่า รู้สึกอย่างไร ถ้าเราเป็นอะไรไปผู้ใหญ่จะรู้ไหม และถ้ามีอันตรายจะมีใครช่วยไหม ถ้าได้

คำตอบว่า “ไม่” แม้เพียงข้อเดียวแสดงว่าอันตรายให้เด็ก ๆ ปฏิเสธทันที รีบหนีออกมา แล้วไปหาผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ เพื่อเล่าให้ฟัง หรือขอความช่วยเหลือ

9. ผู้จัดกิจกรรมให้ทุกคนท่อง “รู้สึกอย่างไร—ผู้ใหญ่จะรู้ไหม-- มีใครช่วยเรา” 3 ครั้ง ถ้า “รู้สึกไม่ดี - ผู้ใหญ่ไม่รู้ - ไม่มีใครช่วย” ข้อใดข้อหนึ่งให้ “ปฏิเสธทันที - รีบหนีออกมา - ไปหาผู้ใหญ่” ท่อง 3 ครั้ง

10. ให้เด็กบันทึกในสมุดบันทึกกิจกรรม
11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

1. ใบงาน
2. ใบความรู้

การประเมินผล

1. การถาม - ตอบ
2. การสังเกต

ใบงาน สถานการณ์ที่ 1

วุฒิกำลังเดินจากโรงเรียนกลับบ้าน มีผู้ชายท่าทางใจดีเดินมาคุยด้วย บอกว่า “ไปเที่ยวบ้านลุงกันไหม ลุงมีหลานชายตัวเท่าหนูนี้แหละ จะได้เล่นกัน บ้านลุงมีของเล่นกับขนมให้กิน เยอะแยะเลย” วุฒิคควรตัดสินใจอย่างไร

สมมติว่า เด็ก ๆ เป็นวุฒิ ให้ช่วยกันคิดในกลุ่มแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม	คำตอบ
1. ฉันรู้สึกอย่างไร ดี หรือ ไม่ดี	
2. ถ้าฉันเป็นอะไรหรือหายตัวไปจะมีใครรู้ไหม	
3. ถ้าฉันเป็นอันตรายจะมีใครช่วยเหลือไหม	
จากข้อ 1 ถึง ข้อ 3 ทำให้ฉันรู้ว่าเหตุการณ์นี้มีอันตรายหรือไม่อันตราย	
4. ฉันจะออกจากเหตุการณ์ให้ปลอดภัยอย่างไร	ปฏิเสธทันทีโดยพูดว่า.....
	พร้อมก็รีบหนีออกมาทันที
	ไปหาผู้ใหญ่ เพื่อ....

ใบงาน สถานการณ์ที่ 2

ก้อยเล่นอยู่กับเพื่อนเด็กหญิงอีก 1 คน มีผู้หญิงแปลกหน้าเข้ามาหา ส่งลูกอมให้ก้อยกับเพื่อน แล้วชวนให้กิน บอกว่าลูกอมอร่อยมากกินแล้วจะติดใจ ก้อยกับเพื่อนลังเลไม่รู้ว่าจะกินดีไหม เพราะครูเคยสอนไม่ให้กินของจากคนแปลกหน้า

สมมุติว่า เด็ก ๆ เป็นก้อยกับเพื่อน ให้ช่วยกันคิดในกลุ่มแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม	คำตอบ
1. ฉันรู้สึกอย่างไร ดี หรือ ไม่ดี	
2. ถ้าฉันกินแล้วเป็นอะไรไปจะมีใครรู้ไหม	
3. ถ้าฉันเป็นอันตรายจะมีใครช่วยเหลือไหม	
จากข้อ 1 ถึง ข้อ 3 ทำให้ฉันรู้ว่าเหตุการณ์นี้มีอันตรายหรือไม่ มีอันตราย	
4. ฉันจะออกจากเหตุการณ์ให้ปลอดภัยอย่างไร	ปฏิเสธทันทีโดยพูดว่า.....
	พร้อมกับรีบหนีออกมาทันที
	ไปหาผู้ใหญ่ เพื่อ....

ใบงาน สถานการณ์ที่ 3

จ๊อบแจงเดินกลับบ้านผ่านรถคันหนึ่งจอดอยู่ มีผู้หญิงท่าทางใจดีนั่งหน้าข้างคนขับ เธอเรียกจ๊อบแจง ให้เข้าไปแล้วถามทาง ขอให้จ๊อบแจงนั่งรถไปด้วย เพื่อบอกทาง แล้วจะพาไปส่งบ้าน จ๊อบแจงควรตัดสินใจอย่างไร

สมมติว่า เด็ก ๆ เป็นจ๊อบแจง ให้ช่วยกันคิดในกลุ่มแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม	คำตอบ
1. ฉันรู้สึกอย่างไร ดี หรือ ไม่ดี	
2. ถ้าฉันเป็นอะไรหรือหายตัวไปจะมีใครรู้ไหม	
3. ถ้าฉันเป็นอันตรายจะมีใครช่วยเหลือไหม	
จากข้อ 1 ถึง ข้อ 3 ทำให้ฉันรู้ว่าเหตุการณ์นี้มีอันตรายหรือไม่ มีอันตราย	
4. ฉันจะออกจากเหตุการณ์ให้ปลอดภัยอย่างไร	ปฏิเสธทันทีโดยพูดว่า.....
	พร้อมก็รีบหนีออกมาทันที
	ไปหาผู้ใหญ่ เพื่อ....

ใบงาน สถานการณ์ที่ 4

เก่งยืนอยู่หน้าร้านเกม วันนี้เขาไม่มีเงินเล่นจึงได้แต่มองดูคนอื่น ชายคนหนึ่งเดินมาหา เก่งบอกว่า “มาเล่นเกมข้างโนลิ น้าออกเงินให้หนูเอง น้ามีขนมให้กินด้วย” เก่งควรตัดสินใจอย่างไร

สมมติว่า เด็ก ๆ เป็นเก่ง ให้ช่วยกันคิดในกลุ่มแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม	คำตอบ
1. ฉันรู้สึกอย่างไร ดี หรือ ไม่ดี	
2. ถ้าฉันเป็นอะไรหรือหายตัวไปจะมีใครรู้ไหม	
3. ถ้าฉันเป็นอันตรายจะมีใครช่วยเหลือไหม	
จากข้อ 1 ถึง ข้อ 3 ทำให้ฉันรู้ว่าเหตุการณ์นี้มีอันตรายหรือไม่อันตราย	
4. ฉันจะออกจากเหตุการณ์ให้ปลอดภัยอย่างไร	ปฏิเสธทันทีโดยพูดว่า.....
	พร้อมก็รีบหนีออกมาทันที
	ไปหาผู้ใหญ่ เพื่อ....

ใบงาน สถานการณ์ที่ 5

ตุ๊กตามาซื้อขนมที่ร้านสะดวกซื้อ เดินผ่านชายคนหนึ่งที่ถือของอยู่หลายถุง ชายคนนั้นบอกตุ๊กตาว่า “หนูช่วยถือของไปส่งลุงหน่อยได้ไหม ลุงแขนเจ็บถือไม่ไหว เดี่ยวลุงให้เงินไว้ซื้อขนม” ตุ๊กตาลังเลว่าจะช่วยเขาดีไหม

สมมติว่า เด็ก ๆ เป็นตุ๊กตา ให้ช่วยกันคิดในกลุ่มแล้วตอบคำถามต่อไปนี้

คำถาม	คำตอบ
1. ฉันรู้สึกอย่างไร ดี หรือ ไม่ดี	
2. ถ้าฉันเป็นอะไรหรือหายตัวไปจะมีใครรู้ไหม	
3. ถ้าฉันเป็นอันตรายจะมีใครช่วยเหลือไหม	
จากข้อ 1 ถึง ข้อ 3 ทำให้ฉันรู้ว่าเหตุการณ์นี้มีอันตรายหรือไม่ มีอันตราย	
4. ฉันจะออกจากเหตุการณ์ให้ปลอดภัยอย่างไร	ปฏิเสธทันทีโดยพูดว่า.....
	พร้อมกับรีบหนีออกมาทันที
	ไปหาผู้ใหญ่ เพื่อ.....

ใบความรู้ เรื่อง “อันตรายหรือไม่”

จะรู้อย่างไรว่าสถานการณ์นั้นอันตรายไหม

1. ถามตนเองว่าฉันรู้สึกอย่างไร รู้สึกดี คือปลอดภัย รู้สึกไม่ดีคือ สงสัย ไม่แน่ใจ ไม่ไว้ใจ ตกใจ น่ากลัว
2. ถ้าเราเป็นอันตรายหรือหายตัวไปจะมีใครรู้ไหม
3. ถ้าเราเป็นอันตรายจะมีใครช่วยเหลือไหม ถ้ามีคำตอบคือ “ไม่” แม้เพียงข้อเดียว หมายถึงมีอันตราย ให้หาทางออกจากเหตุการณ์ทันที

จะทำอย่างไรจึงจะผ่านเหตุการณ์ได้อย่างปลอดภัย

1. ปฏิเสธทันที เช่น “ไม่ไปครับ”
2. รีบหนีออกมา ไม่ต้องรอพูดจบ พูดพร้อมกับรีบเดินหรือวิ่งออกมาเลย ไม่หันให้เขาตั้งตัวได้ หรือมาจับตัวเราไว้ เพราะเราไม่รู้ว่าอะไรจะเกิดอะไรกับเรา
3. ไปหาผู้ใหญ่ ที่เราไว้ใจ เป็นคนที่คอยดูแลปกป้องเรา เช่นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ฯลฯ เล่าให้ผู้ใหญ่ฟังทันที เพื่อขอความช่วยเหลือ และป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์อีก

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง ปลอดภัยจากภัยใกล้ตัว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กรู้เท่าทันสถานการณ์ที่อาจเกิดอันตราย
2. เพื่อฝึกให้เด็กรู้จักการป้องกัน การแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า และการขอความช่วยเหลือ

เนื้อหา

สถานการณ์จากข่าว/เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอันตรายใกล้ตัว เช่น ข่าวเด็กหาย และการล่อลวงเด็ก ยังคงพบได้อยู่เสมอ การสอนให้เด็กรู้เท่าทันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ จะช่วยป้องกันเด็กจากการล่อลวงได้อีกทางหนึ่ง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถาม “ใครเคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับการล่อลวงเด็กบ้าง” ขออาสาสมัครออกมาเล่าให้กลุ่มฟัง
3. ผู้จัดกิจกรรม เล่าข่าวต่อไปนี้ให้เด็ก ๆ ฟัง

ข่าวที่ 1 คันหาระทึก 2 เด็กอนุบาลชายหญิง ถูกหนุ่ม 2 คนหลอกจากบ้านพักเข้าป่าหายไปตั้งแต่ตอนเย็น ตำรวจ กู้ภัย และชาวบ้าน ช่วยกันตามหา ตกดีก็มีพลเมืองดีแจ้งว่าพบเด็กชายวิ่งออกมาจากป่าข้างวัด จึงระดมค้นหาจนพบผู้ต้องหาและเด็กหญิง เด็กเล่าว่าถูกชายทั้งสองชักชวนล่อลวงว่าจะพามาซื้อของเล่นใหม่ที่ตลาดนัด จึงยอมขึ้นรถมาด้วย ระหว่างถูกพาไปได้ถูกทำร้ายร่างกายด้วยการตบหน้าและเตะที่หลัง

ข่าวที่ 2 รวบหนุ่มลวงเด็ก ป. 3 หน้าโรงเรียน ชาวบ้านรุมจับได้ทันควัน เด็กหญิงซึ่งอยู่ในอาการตกใจ เล่าเหตุการณ์ว่า ชายคนดังกล่าวมาจอดรถจักรยานยนต์หน้าโรงเรียน และได้ว่าจ้าง 20 บาทให้พาไปซื้อน้ำมันรถจึงไปด้วย แต่โชคดีเพื่อนที่ปั่นจักรยานมาโรงเรียนด้วยกันเห็นเหตุการณ์ จึงรีบแจ้งผู้ใหญ่ที่อยู่บริเวณหน้าโรงเรียน ออกติดตามตัวจนพบ

4. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถาม “เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไรต่อข่าว 2 เรื่องนี้ สุ่มถาม 2-3 คน

5. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กเล็ก (5-8 ปี) และเด็กโต (9-10 ปี) อยู่รวมกัน ให้ช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้ เขียนลงกระดาษ และส่งตัวแทนรายงาน

5.1 คิดว่าคนรู้จักคุ้นเคยจะกลายเป็นคนล่อลวงเด็กได้ไหม ระหว่างคนรู้จักคุ้นเคยกับคนแปลกหน้า ใครจะล่อลวงเด็กได้ง่ายกว่ากัน เพราะอะไร (ได้, เด็กถูกคนคุ้นเคยหลอกง่ายกว่าคนแปลกหน้า เพราะไม่ทันได้คิดว่าต้องระวังตัว)

5.2 อาจเกิดอันตรายอะไรได้บ้าง ถ้าเด็ก ๆ ถูกล่อลวงเอาตัวไป (ทำร้ายร่างกาย, สภาพจิตใจแย่มากจากความหวาดกลัว ตกใจ เสียใจ, ลวนลาม/คุกคามทางเพศ, ถูกใช้งานหนัก, ถูกขายไปไกลไม่ได้กลับบ้าน ฯลฯ)

5.3 เด็ก ๆ คิดว่าคนที่มาล่อลวงเด็ก จะเอาเรื่องอะไรมาหลอกเด็ก ๆ บ้างที่ควรต้องระวังตัวอยู่เสมอ (เช่น คนแปลกหน้ามาถามทางแล้วขอให้นั่งรถไปด้วย, คนคุ้นเคยหลอกว่าจะพาไปซื้อขนมแต่กลับพาไปในที่เปลี่ยวลับตา, คนแปลกหน้าให้ขนมกิน ฯลฯ)

5.4 ช่วยกันคิดว่าควรจะมีวิธีป้องกันการถูกล่อลวงอย่างไร (เช่น ไม่แอบไปเล่นคนเดียวตามลำพัง ควรอยู่กับกลุ่มเพื่อนเสมอ ไม่รับของจากคนแปลกหน้า, ไม่ไวใจใครง่าย ๆ, ไม่เข้าใกล้รถจนอาจถูกจับตัวใส่รถไปได้ ตรวจสอบ ขอไปถามผู้ใหญ่ก่อน ฯลฯ และเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัวว้าวุ่นใจ เด็ก ๆ ควรจะต้องแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร เช่น บอกครู ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่)

6. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนและเด็ก ๆ ช่วยกันสรุปแนวทางป้องกันการถูกล่อลวง และการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า เมื่อมีเหตุการณ์ที่น่าสงสัย เขียนติดบอร์ด

7. ให้เด็กบันทึกในสมุดบันทึกกิจกรรม

8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

9. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

1 คลิปวิดีโอ

2 ข่าว/บทความ

3 ใบงาน/ใบกิจกรรม

4 post it note

การประเมินผล

1 การถาม – ตอบ

2 สังเกตการแก้ไขปัญหาตามสถานการณ์

3 ตรวจสอบสมุดบันทึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง ระวังไว้ปลอดภัยกว่า

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้เด็กคิดวิเคราะห์ในสถานการณ์ที่อาจมีอันตราย และมีความมั่นใจที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทันที เมื่อมีเหตุการณ์ที่รู้สึกว่าจะไม่ปลอดภัย

เนื้อหา

1. ช่องทางการช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น บุคคลที่สามารถช่วยเหลือเบื้องต้นได้ (เพื่อน คุณครู) บุคลิกของแต่ละบุคคลที่สามารถเชื่อถือและไว้ใจได้
2. สถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย สถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ไม่ปลอดภัยบางอย่างอาจน่าเด็ก ๆ ไปสู่อันตรายได้โดยที่เขาไม่ทันระวังตัว การจัดประสบการณ์ให้เด็กได้ฝึกคิด วิเคราะห์ และหาทางออก จะช่วยให้เด็กได้รู้จักคิดถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น และหาทางออกด้วยการขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ในทันที

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนการจัดกิจกรรม
2. ให้เด็กแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3-4 คน นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “มีใครเคยได้ยินเรื่องราว หรือเหตุการณ์ที่น่ากลัวที่เกิดขึ้นกับเด็ก ๆ บ้าง ช่วยเล่าให้ทุกคนฟังหน่อย” เปิดโอกาสให้เล่า 2-3 คน โดยไม่ต้องสรุป
4. ผู้จัดกิจกรรมอ่านสื่อ เรื่อง “แพร์ไม่ถูกหลอก” ท่อนแรก ให้ทุกคนฟัง
5. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามให้ช่วยกันคิดในกลุ่มย่อย
 - 5.1 ถ้าเด็ก ๆ เป็นแพร์ จะรู้สึกอย่างไร
 - 5.2 จะขึ้นรถไปกับคนขี่มอเตอร์ไซด์หรือไม่ เพราะอะไร
 - 5.3 ถ้าไม่ไปจะทำอย่างไร
6. ผู้จัดกิจกรรมทวนคำถามให้ตัวแทนกลุ่มรายงานแล้วอภิปรายสรุปที่ละคำถาม จนครบทั้ง 3 คำถาม แล้วอ่านสื่อส่วนที่เหลือจนจบ
7. ผู้จัดกิจกรรมจำลองสถานการณ์ และให้เด็กแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้แก้ไขปัญหา และฝึกฝนซ้ำเพื่อให้เกิดทักษะและสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน
8. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามในกลุ่มใหญ่ให้ช่วยกันตอบ
 - 8.1 “เชื่อความรู้สึกตัวเอง รีบหนีออกมาจากเหตุการณ์ แล้วบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ทันที” หมายความว่าอย่างไร (ทุกคนมักมีสัญชาตญาณที่บ่งบอกความผิดปกติ หรือไม่ชอบมาพากล ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตกใจ ไม่สบายใจ กลัว ไม่ปลอดภัย ฯลฯ ควรเชื่อความรู้สึกตนเอง ปฏิเสธทันที พร้อมกับรีบหนีออกมาจากเหตุการณ์ และไปหาผู้ใหญ่ไว้ใจได้ทันที เล่าเหตุการณ์ให้ฟัง)

8.2 ใครบ้างที่เป็นผู้ใหญ่ที่ไวใจได้” (ผู้ใหญ่ที่ไวใจได้ หมายถึงผู้ใหญ่ใกล้ชิดที่คอยดูแลปกป้องเราเช่นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น หรือผู้ที่มีหน้าที่โดยตรง เช่น ตำรวจ ที่อยู่ตรงนั้นพอดีกรณีต้องการความช่วยเหลือเร่งด่วน)

9. ผู้จัดกิจกรรมสรุป “ให้เชื่อความรู้สึกตนเอง หากรู้สึกว่าไม่ปลอดภัย ให้ “ปฏิเสธทันที” รับหนือออกมา ไปหาผู้ใหญ่” ท่องพร้อมกัน 3 ครั้ง

10. ให้เด็กบันทึกในสมุดบันทึกกิจกรรม

11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

1. ข่าว เหตุการณ์ที่เตือนภัย

2 ใบงาน ใบกิจกรรม

การประเมินผล

1 สังเกตวิธีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าตามสถานการณ์

2 การถาม – ตอบ

3 ตรวจสอบบันทึกกิจกรรม

กิจกรรมที่ 8 เรื่อง การให้และการรับ (Give & take)

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อให้เด็กตระหนักถึงความสำคัญของการเป็นผู้ให้และผู้รับ
- 2 เพื่อให้เด็กรู้จักการเสียสละ ความมีน้ำใจ การแบ่งปันซึ่งกันและกัน

เนื้อหา

- 1 ประโยชน์ของการเป็นผู้ให้และผู้รับ
- 2 คุณสมบัติของการอยู่ร่วมกัน การแบ่งปัน การมีน้ำใจซึ่งกันและกัน การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ต้องเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ การให้คือการรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น การรับคือการรับสิ่งของหรือความช่วยเหลือจากผู้อื่น การปฏิบัติเช่นนี้จะช่วยให้อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเป็นสุข

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 - 4 คน นั่งตามกลุ่มตนเอง
3. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนาด้วยคำถาม “วันนี้เด็ก ๆ ได้ทำอะไรให้ใครบ้าง” และ “วันนี้มีใครทำอะไรให้เด็ก ๆ บ้าง” เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ตอบ โดยไม่ต้องมีการสรุป
4. สรุปความหมายของการให้ และการรับ (การให้คือการรู้จักแบ่งปัน เช่น แบ่งขนม แบ่งของเล่น และ ช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถที่ทำได้ การรับคือการรับสิ่งของหรือรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น)
5. อ่านนิทานเรื่อง “ราชสีห์กับหนู”
6. ตั้งคำถามในกลุ่มใหญ่ ให้ช่วยกันตอบทีละคำถาม เปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ตอบ โดยไม่ต้องสรุป
 - 6.1 ฟังนิทานแล้ว เด็ก ๆ รู้สึกอย่างไร
 - 6.2 คิดว่าราชสีห์จะช่วยทำอะไรให้หนูได้บ้าง
 - 6.3 นอกจากกัดเชือกแล้ว คิดว่าหนูจะทำอะไรให้ราชสีห์ได้อีก
7. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดว่า “นิทานเรื่องนี้สอนอะไรเราบ้าง” แล้วส่งตัวแทนรายงาน
8. ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนนำอภิปรายสรุปว่า “ทุกคนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ตามความสามารถที่มี บางครั้งเราช่วยเหลือคนอื่น บางครั้งคนอื่นก็ช่วยเหลือเรา ทำให้ทุกคนได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข”
9. ผู้จัดกิจกรรม ขออาสาสมัคร ออกมาบอกว่า ตนเองจะช่วยคนอื่น ในเรื่องอะไรได้บ้าง 1 - 2 คน
10. ให้ทุกคนบันทึก “สิ่งที่ช่วยเหลือคนอื่นได้” ลงในสมุดบันทึกกิจกรรม แล้วสุมให้บางคนอ่านให้เพื่อนฟัง

11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังกิจกรรม
12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

1. นิทานเรื่องราชสีห์กับหนู
2. สมุดบันทึกการทำความดี

การวัดประเมินผล

- 1 การถาม – ตอบ
- 2 การบันทึกความดี การให้และรับ
- 3 ตรวจสอบบันทึกสถิติการทำความดี

นิทาน เรื่อง “ราชสีห์กับหนู”

ครั้งหนึ่งยังมีราชสีห์ตัวหนึ่ง มันกำลังเหนื่อยและง่วงนอน มันจึงหลับไปนอนใต้ร่มไม้ เวลาผ่านไปราชสีห์กำลังนอนเพลิน ๆ มีเจ้าหนูตัวเล็ก ๆ ตัวหนึ่งผ่านมามันขึ้นไปวิ่งเล่นบนหลังราชสีห์โดยคิดว่าเป็นขอนไม้ ราชสีห์สะดุ้งตื่น มันโกรธมาก จึงตะครุบจับหนูดังนั้นไว้ได้ แล้วคำรามว่า “ข้าจะกินเจ้าชะเตี้ยวนี้แหละ”

“เดี๋ยวก่อน ท่านราชสีห์ โปรดอย่ากินฉันเลย ฉันไม่รู้จริง ๆ ว่าเป็นท่านราชสีห์นอนอยู่” หนูวิงวอนขอชีวิต “โปรดปล่อยฉันไปเถิด วันหนึ่งข้างหน้า ฉันคงมีโอกาสได้ช่วยท่านบ้าง”

ราชสีห์หัวเราะ ขบขันในสิ่งที่หนูพูด “เจ้าน่ะเธอจะช่วยข้า ข้าคงไม่มีวันรับการช่วยเหลือจากเจ้าหรอก แต่เอาเถอะ เจ้าทำให้ข้าหัวเราะได้ ครั้งนี้ข้าจะปล่อยเจ้าไป”

หลายวันต่อมา ราชสีห์เดินไปติดตาข่ายของนายพราน มันถูกตาข่ายกักไว้ ไม่สามารถออกไปได้ มันจึงส่งเสียงร้องขอความช่วยเหลือ หนูดังนั้นได้ยินเสียง รีบวิ่งมาที่ราชสีห์ แล้วบอกกับราชสีห์ว่า “ฉันสามารถช่วยท่านได้”

เจ้าหนูใช้ฟันอันแหลมคมของมัน กัดแทะตาข่ายจนขาด เกิดเป็นช่องโหว่ขนาดใหญ่มาก มันแทะตาข่ายจนราชสีห์หลุดออกมาได้ ราชสีห์ก็กล่าวขอบคุณเจ้าหนูตัวน้อยที่ช่วยเหลือมัน ก่อนที่จะเดินเข้าไป

การตั้งคำถาม

- ❖ ทำไมหนูดึงช่วยราชสีห์
- ❖ ทำไมราชสีห์ถึงช่วยหนู
- ❖ ถ้าเราเป็นราชสีห์จะรู้สึกอย่างไรกับหนู
- ❖ ถ้าเราเป็นหนูจะรู้สึกอย่างไรกับราชสีห์

กิจกรรมที่ 9 เรื่อง รู้เท่าทันโฆษณาชวนเชื่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้เด็กคิดวิเคราะห์และเลือกซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

เนื้อหา

- 1 การประชาสัมพันธ์ ชักชวนซื้อสินค้า
- 2 ข้อดี - ข้อเสีย ของสินค้า ผลิตภัณฑ์
- 3 การเปรียบเทียบความคุ้มค่า ประโยชน์ตามความเหมาะสมของสินค้า ผลิตภัณฑ์

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนการจัดกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กเล็ก (5 - 8 ปี) และเด็กโต (9 - 10 ปี) อยู่รวมกัน
3. ผู้จัดกิจกรรมมอบหมายให้แต่ละกลุ่มแข่งกันโฆษณาสินค้ากลุ่มละ 1 ชิ้น (ผู้สอนเตรียม ลูกอม ขนมถุงกรอบอบ บะหมี่สำเร็จรูป น้ำอัดลม ขนมหวาน เช่น ช็อกโกแลต ฯลฯ หรือใช้กระดาษเขียนทำเป็นบัตรคำแจก) เพื่อจะโหวตเลือกกันว่าสินค้าของกลุ่มใดน่าซื้อมากที่สุด
4. การออกมานำเสนอ บทบาทสมมุติเพื่อชักชวนซื้อผลิตภัณฑ์ สินค้า
5. ตั้งคำถามให้อภิปรายแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ ผู้สอนนำอภิปราย ให้ความเห็นเพิ่มเติม และสรุป ทีละประเด็นดังนี้
 - 5.1 คิดว่าคำโฆษณาเป็นความจริงทั้งหมดหรือไม่ (ไม่จริงทั้งหมด เพราะจะเลือกเอาแต่สิ่งดี ๆ ที่คนชอบฟัง มาพูด และมักพูดเกินความจริง ให้คนอยากซื้อ โดยไม่บอกถึงข้อเสียเลย เช่น ลูกอมกินแล้วทำให้ฟันผุ /ขนมถุงและบะหมี่สำเร็จรูป มีเกลือและผงชูรสมาก เป็นพิษต่อร่างกาย /น้ำอัดลมเป็นกรดกัดกระเพาะได้/ ขนมหวานมีน้ำตาลมากทำให้เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันสูงเมื่อโตขึ้น ฯลฯ)
 - 5.2 เราควรเชื่อสิ่งที่เขาบอกหรือไม่ เพราะอะไร (ไม่ควรเชื่อคำโฆษณา เพราะกินแล้วอาจมีผลเสียทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย และเสียเงินแพงแต่ได้ของไม่ดี ควรพิจารณาอย่างรอบคอบด้วยเหตุผล ก่อนคิดจะซื้อ ลูกอม ขนมถุงบะหมี่สำเร็จรูป น้ำอัดลม น้ำหวาน และของขบเคี้ยวอื่น ๆ)
6. ผู้จัดกิจกรรมทบทวน “สรุปว่าโฆษณาเชื่อได้ไหม” (ให้ตอบโดยอิสระ เช่น ไม่เชื่อ โดนหลอก ฯลฯ)
7. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
9. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

- 1 สินค้า ผลิตภัณฑ์ที่จะนำเสนอ
- 2 ใบคำศัพท์ บัตรคำ
- 3 คลิปประชาสัมพันธ์ของผลิตภัณฑ์
- 4 ใบกิจกรรม
- 5 Post it note

การประเมินผล

- 1 จากการถาม - ตอบ
- 2 สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. สังเกตการเลือกซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์และความเข้าใจในสินค้า ผลิตภัณฑ์
4. วิธีการนำเสนอผลิตภัณฑ์ สินค้า

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป
(ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

➤ **กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 11 - 14 ปี**

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง การหายใจอย่างถูกวิธี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์และความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้องวิธี สามารถฝึก
2. เพื่อให้เด็กฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

เนื้อหา

การหายใจ คือการที่คนเราสูดลมหายใจหรืออากาศบริสุทธิ์เข้าปอด คนส่วนมากมักจะหายใจไม่ถูกวิธี คือหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก จึงได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร การปรับปรุงการหายใจของตนเองให้ถูกวิธีจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถาม “มีใครรู้วิธีการหายใจเพื่อให้ร่างกายได้อากาศบริสุทธิ์อย่างเต็มที่บ้าง” และขออาสาสมัคร ผู้รู้ออกมาแสดงให้สมาชิกในกลุ่มดู ผู้สอนกล่าวชม/ขอบคุณอาสาสมัคร และให้กลับเข้านั่งในกลุ่ม
3. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ และประโยชน์ ของการหายใจอย่างถูกวิธี
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กจับคู่ปรึกษากัน เพื่อตอบคำถาม “การหายใจที่ถูกต้องมีความสำคัญอย่างไร ทำไมเราจึงต้องฝึกและนำไปปรับปรุงการหายใจของตนเอง” ให้เวลา 3 – 5 นาที แล้วสุ่มถาม 2 – 3 คู่ จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้อื่น ๆ แสดงความเห็นเพิ่มเติม
5. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายและสาธิต ขั้นตอนการหายใจอย่างถูกวิธี ให้เด็กทั้งหมดที่จับคู่กันอยู่ ฝึกหายใจตามผู้สอนในแต่ละขั้นตอนจนเกิดความเข้าใจ
6. ให้เด็กแต่ละคู่ผลัดกันฝึก โดยอีกคนจะเป็นผู้ตรวจสอบ เมื่อมั่นใจว่าทุกคนฝึกหายใจได้อย่างถูกต้อง จึงให้ นั่งทำพร้อมกันทุกคนทั้งกลุ่ม จำนวน 2 ชุด ๆ ละ 5 ครั้ง
7. ผู้จัดกิจกรรมแนะนำให้ทุกคนนำไปปรับปรุงการหายใจของตนเอง ทุกคนควรให้ได้ อย่างน้อยวันละประมาณ 40 ชุด หรือทำทุกครั้งที่ตนเองนึกได้ และทุกครั้งก่อนเริ่มการสอนในเรื่องอื่น ๆ ผู้สอนและเด็ก ๆ ควรฝึกหายใจพร้อมกัน 5 ครั้ง เป็นการกระตุ้นเตือน
8. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
10. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ความรู้เรื่อง การหายใจอย่างถูกวิธี

การหายใจ คือการที่คนเราสูดลมหายใจหรืออากาศบริสุทธิ์เข้าปอด โดยเราสามารถหายใจเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายได้ 2 ทางคือ ทางจมูก ซึ่งเป็นทางปกติ และทางปาก ซึ่งเป็นทางฉุกเฉิน ที่เราอาจจำเป็นต้องหายใจทางปาก เช่น ในขณะที่เป็นหวัดและไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ และในขณะที่ว่ายน้ำ

การหายใจอย่างถูกวิธี ควรหายใจทางจมูก เพราะภายในโพรงจมูก สามารถควบคุมอุณหภูมิ และความชื้น รวมทั้งกรองฝุ่นละอองในอากาศที่หายใจเข้าปอดได้ ในขณะที่หายใจหน้าท้องจะป่องออก เนื่องจากปอดขยายตัวดันกระบังลมให้เคลื่อนตัวลงไปทางส่วนท้อง ท้องจึงป่องออก และแฟบลงขณะหายใจออก เนื่องจากปอดยุบตัวลงกระบังลมเคลื่อนตัวขึ้นมาทางด้านบน

แต่คนส่วนมากมักจะหายใจไม่ถูกวิธี คือหายใจตื้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก จึงได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด ตื่นเต้น ตกใจ คนเราจะยิ่งหายใจถี่ และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ขึ้น ร่างกายจึงไม่ได้รับประโยชน์จากการหายใจ อากาศบริสุทธิ์ ตามที่ควรจะเป็น ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็น ระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

ประโยชน์ของการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี

1. ช่วยบริหารปอดให้ทำงานเต็มที่ ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด สมองแจ่มใสปลอดโปร่ง ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า หัวใจเต้นช้าลง และระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและการทำงานของลำไส้

2. เมื่อรู้สึกโกรธ การหายใจเช่นนี้ จะช่วยถ่วงเวลา ให้มีการคิดตรองสิ่งที่จะทำตามอารมณ์โกรธ ส่งผลให้เป็นคนอารมณ์เย็น รอบคอบ และหายโกรธเร็วขึ้น

3. เมื่อเกิดการประหม่า ตื่นเต้น หรือตกใจ การหายใจเช่นนี้ จะช่วยให้อาการเหล่านั้นลดไปได้

4. เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง การหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบาย

จุดเน้นของการฝึกหายใจอย่างผ่อนคลาย

1. การรับรู้ลมหายใจเข้า - ออก อย่างรู้ตัวทุกขณะ
2. การหายใจเข้า - ออกอย่างถูกต้องและผ่อนคลาย: หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ

วิธีการฝึก

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณหน้าท้อง
2. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
1...2...3...4... ให้มือที่วางตรงหน้าท้องรู้สึกวาท้องพองออก
3. กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
4. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ
1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด ให้มือที่วางตรงหน้าท้องรู้สึกว่าท้องแฟบลง
5. ทำซ้ำตามขั้นตอนที่ 2 – 4 รวม 5 ครั้งเป็น 1 ชุด โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าการหายใจเข้า
6. ควรฝึกการหายใจ ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ชุด ๆ ละ 5 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

เนื้อหา

การมีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพแวดล้อมที่ตนอยู่อาศัย และหลีกเลี่ยงจากปัจจัยที่ทำลายสุขภาพ เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับเด็กทุกคนในการเติบโตอย่างแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถาม “ใครท่องสุขบัญญัติ 10 ประการได้บ้าง” ขออาสาสมัครท่องให้เพื่อน ๆ ฟัง คนละ 1 ประการ จนครบทั้ง 10 ประการ
3. แบ่งผู้เรียนออกเป็น 10 กลุ่ม จับฉลาก ให้ช่วยกันค้นหาความรู้เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ กลุ่มละ 1 ประการ และตอบคำถามในประเด็น “ทำไมทุกคนจึงควรรักษาสุขบัญญัติ 10 ประการ” (เด็ก ๆ สามารถค้นหาความรู้ได้ ทั้งจากหนังสือเรียน อินเทอร์เน็ต และใบความรู้จากผู้สอน)
4. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละกลุ่ม และผู้สอนช่วยเพิ่มเติม จนครบทั้ง 10 กลุ่ม
5. ให้จับคู่ ผลัดกันตรวจดูซึ่งกันและกัน ว่าการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้า ผมมือ เล็บมือ และ ฟัน ของแต่ละคนเป็นอย่างไร ผู้สอนสุ่มถาม 3 - 4 คู่ โดยไม่ต้องวิจารณ์หรือสรุป
6. ผู้จัดกิจกรรมและผู้เรียนร่วมกันสรุป ว่า สุขบัญญัติ 10 ประการมีอะไรบ้าง และทำไมทุกคนจึงควรรักษาสุขบัญญัติ ทั้ง 10 ประการ (เพื่อให้ทุกคน มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพแวดล้อมที่ตนอยู่อาศัย และหลีกเลี่ยงจากปัจจัยที่ทำลายสุขภาพ เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับเด็กทุกคนในการเติบโตอย่างแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม)
7. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
9. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. โปสเตอร์สุขบัญญัติ 10 ประการ
2. คลิปวีดิโอการดูแลสุขภาพอนามัยและการดูแลสุขภาพของตง
3. ใบความรู้

การประเมินผล

1. ให้เด็กจับคู่ผลัดกันตรวจตามสุขบัญญัติ 10 ประการ
2. สังเกตการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็ก
3. ตรวจสอบบันทึกการจัดกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ..หัวใจของการมีสุขภาพดี

ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนเราเปลี่ยนแปลงไปมาก ด้วยปัจจัยทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ การศึกษา สังคม และสภาพแวดล้อม ฯลฯ ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตที่ก่อให้เกิด ปัญหาสุขภาพมากขึ้น ผู้ป่วยโรคเรื้อรังเพิ่มจำนวนสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในประชากรทุกกลุ่มอายุ

สุขภาพเป็นปัจจัยขั้นแรกในการพัฒนามนุษย์ทุกคน ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การมี “สุขภาพดี” จึงหมายถึง มีความสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคหรือความพิการใด ๆ รวมทั้งมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุขด้วย

เด็กและเยาวชน เป็นกลุ่มที่เสี่ยงมากกว่าประชากรกลุ่มอายุอื่น ๆ โดยเฉพาะจากโรคที่เกิดจากการขาดสุขลักษณะที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่สำคัญได้แก่

1. ปัญหาด้านอารมณ์จิตใจ

2. ปัญหาด้านโภชนาการ เช่น ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เกินต้องการ ผิดสัดส่วนหรือไม่สมดุล ไม่ครบ 5 หมู่ ซึ่งเป็นภัยคุกคามร้ายแรงในปัจจุบัน ทำให้เด็กเตี้ยและผอม สติปัญญาด้อย เรียนรู้ช้า ภูมิคุ้มกันโรคต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย พบวัยรุ่นบางคนเป็น “โรคกลัวอ้วน” มีทัศนคติที่ผิดต่อรูปร่างและน้ำหนักตัว ปฏิเสธอาหาร กินแล้วอาเจียนออก ร่างกายผ่ายผอมอย่างมาก นอกจากนี้กระแสบริโภคนิยม ทำให้พบปัญหา โรคอ้วนและเด็กและเยาวชน มากขึ้น ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด กระดูกและข้อไม่แข็งแรง เป็นต้น

3. ปัญหาฟันผุมีอัตราที่สูงขึ้น จากการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง เด็กไทยกินน้ำตาลสูงสุดถึง 20 ช้อนชาต่อวัน (องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ที่ 10 ช้อนชา)

4. ปัญหายาเสพติด โดยเฉพาะบุหรี่ จากข้อมูล สำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2557 พบมีผู้สูบบุหรี่รายใหม่ที่ อายุต่ำกว่า 20 ปี เพิ่มขึ้น ถึง 200,000 ราย โดย 80% เป็นผู้ชาย

5. ปัญหาทางเพศ การถูกล่อลวง การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบผลที่จะเกิดตามมาจากมีเพศสัมพันธ์ เช่นการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น อันตรายจากการตั้งครรภ์และการคลอด อันตรายจากการทำแท้ง การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอชไอวี/เอดส์ เป็นต้น

6. ขาดการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อสมอง มีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งปกติแล้วธรรมชาติของคนเราจะสามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ได้ แต่เมื่อไรที่เรานอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ประสิทธิภาพในการควบคุมอารมณ์จะลดต่ำลง และยังมีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคทำงานแยลงด้วย

ประเทศไทยได้ประกาศใช้ “สุขบัญญัติแห่งชาติ” เมื่อ 28 พฤษภาคม พ.ศ.2539 เพื่อเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้กับทุกคน เพื่อการมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยกำหนด ในวันที่ 28 พฤษภาคมของทุกปีเป็นวัน “สุขบัญญัติแห่งชาติ”

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1. การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ส่วนตัวให้สะอาด

1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน ชัดดูซีโคล ใช้สบู่ฟอกทุกส่วนของร่างกายให้ทั่ว และเช็ดตัวให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

1.2 สระผมเป็นประจำ จนสะอาด ด้วยสบู่หรือแชมพูสระผม เช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หมั่นหวีผมให้เรียบร้อย

1.3 รักษาอนามัยของดวงตา อ่านหรือเขียนหนังสือระยะห่างประมาณ 1 ฟุต มีแสงสว่างเพียงพอ, ดูโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรครึ่ง กินอาหารที่ช่วยบำรุงสายตา เช่น พักทอง ผักบุ้ง, ไม่มองในที่มืดจ้า หรือสว่างมากเกินไป ถ้าจำเป็นต้องมองให้สวมแว่นกันแดด ควรตรวจสายตาอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง

1.4 รักษาอนามัยของหู เช็ดใบหูและรูหูเท่าที่นิ้วจะเข้าไปได้ ระวังอย่าให้น้ำเข้าหู หลีกเลี่ยงการถูกระแทกกระแทกบริเวณหู และเสียงที่ดังมาก ๆ โดยเฉพาะการใช้หูฟังแล้วเปิดเสียงดัง

1.5 รักษาอนามัยของจมูก ไม่ถอนขนจมูก ไม่นำสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในรูจมูก ใช้ผ้าหรือกระดาษเช็ดหน้าที่สะอาดปิดปากและจมูกในการไอ จาม และการสู่น้ำมูก

1.6 ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ไม่ควรกัดเล็บ ไม่ปล่อยให้เล็บยาวหรือเล็บดำ เพราะ จะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

1.7 ล้างมือและเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ ทั้งก่อนและหลังการรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย

1.8 สวมรองเท้าเมื่อออกจากบ้าน รองเท้าควรมีขนาดพอดีและสะอาดอยู่เสมอ ควรเปลี่ยนใส่ถุงเท้าที่ซักสะอาดแล้วทุกวัน

1.9 ถ่ายอุจจาระทุกวัน ควรฝึกให้เป็นเวลาทุกวันในตอนเช้า ไม่ปล่อยให้ท้องผูก เพราะจะทำให้เกิดปัญหาโรคลำไส้ใหญ่และริดสีดวงทวาร

1.10 ใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่อับชื้นและให้ความอบอุ่นเพียงพอ ของใช้ส่วนตัว อื่น ๆ เช่น ที่นอน กระเป๋านักเรียน อุปกรณ์การเรียน ภาชนะใส่อาหารและน้ำ ก็ต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพดีและสะอาดด้วย

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี

2.1 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน ใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อนนุ่ม ปลายขนแปรงมน เพื่อป้องกันฟันสึกและเหงือกเป็นแผล ควรแปรงลิ้นด้วย

2.2 เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาสีฟันมาก เพียงทาติดบนขนแปรงก็เพียงพอแล้ว

2.3 ไม่กินลูกอม ทอฟฟี่ หรือขนมขบเคี้ยวที่หวานเหนียวติดฟัน เพราะทำความสะอาด และน้ำตาลยังเป็นอาหารของเชื้อโรคในปาก ทำให้ฟันผุง่ายขึ้น

2.4 พบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2.5 ห้ามใช้ฟันกัด ขบ อาหารที่แข็ง เพราะจะทำให้ฟันแตก บิ่น หรือเก และกล้ำเนื้อที่ยึดขากรรไกรอักเสบ

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่าย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อและติดเชื้อโรค ควรล้างมือให้ถูกวิธี 5 ขั้นตอน

3.1 ทำให้มือเปียกน้ำ

3.2 ฟอกสบู่ ถูให้ทั่วทั้งฝ่ามือด้านหน้าและหลังมือ

3.3 ถูข้อมือและซอกเล็บให้ทั่ว พร้อมทั้งถูข้อมือทั้ง

3.4 ล้างน้ำให้สะอาด

3.5 แล้วเช็ดให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีส้มจัด

4.1 เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย

4.2 ปรุงอาหารที่ถูกต้องลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ได้มาตรฐาน คำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สวมคุณค่า สุกเสมอ และ สะอาดปลอดภัย

4.3 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

4.4 กินอาหารปรุงสุกใหม่ๆ และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน

4.5 หลีกเลี่ยงอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารรสจัด อาหารใส่สีส้มจัด

4.6 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

5. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และ ความไม่ปลอดภัยทางเพศ ได้แก่ ไม่หัดสูบบุหรี่ ไม่ลองดื่มสุรา หรือลองใช้สารเสพติด รวมทั้ง ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และ ไม่นำตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นทุกคนในครอบครัวช่วยกันรับผิดชอบงานบ้าน มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น มีการปรึกษาหารือกัน มีน้ำใจต่อกัน และ ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท ระวังระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ของมีคม หรือไม้ขีดไฟ รวมถึง ระวังป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น การข้ามถนน การพลัดตกหกล้ม การใช้รถโดยสาร เป็นต้น

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปีออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละอย่างน้อย 30 นาที และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมน่าอยู่น่าอาศัย มองโลกในแง่ดี ให้อภัยและยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรรหาที่ปรึกษา และหาทางผ่อนคลายในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

10. มีสำนึกดีต่อส่วนรวม และร่วมสร้างสรรค์สังคมทั้งขณะในที่รองรับ หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม ถุงพลาสติก มีการใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด และช่วยอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง ความปลอดภัยบนท้องถนน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กรู้จักเครื่องหมายจราจรที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และเห็นความสำคัญของความปลอดภัยบนท้องถนน

เนื้อหา

อุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นเรื่องที่พบอยู่เสมอ ทุกคนจึงควรรู้จักเครื่องหมายจราจรที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน และเห็นความสำคัญในการระมัดระวังป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุบนท้องถนน

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนาด้วยการขออาสาสมัคร “ยกตัวอย่างอุบัติเหตุบนท้องถนน ที่เกิดกับเด็ก ๆ และเยาวชน คนละ 1 อย่าง”
3. ผู้จัดกิจกรรมรวบรวมเขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต
4. ผู้จัดกิจกรรม เกริ่นนำว่า “ในเรื่องนี้ ประเทศไทย ได้รับการจัดอันดับเป็นแชมป์โลก เรามาดูข่าวเรื่อง แชมป์โลกที่น่ายินดี กัน” แล้วอ่านข่าวให้ฟัง (ข่าวเรื่อง “แชมป์โลกที่น่ายินดี”)
5. ผู้จัดกิจกรรม ถามว่า “ฟังข่าวแล้วรู้สึกอย่างไร” เปิดโอกาสให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป
6. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน แจกใบงาน ให้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามประเด็นในใบงานจนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้สอนนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็นจนครบทุกประเด็น
8. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเพิ่มเติม เรื่อง “เครื่องหมายจราจร และความปลอดภัยในการเดินถนน”
9. ผู้จัดกิจกรรมถามในกลุ่มใหญ่ว่า “จะนำการเรียนรู้ในวันนี้ ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง” เปิดโอกาสให้ตอบอย่างอิสระ
10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ข่าวเรื่อง “แชมป์โลกที่ไม่อายินดี”

ไทยครองแชมป์ เสียชีวิตบนถนนมากที่สุดในโลก !!!

จากการเปิดเผยของเว็บไซต์เว็ลด์แอตลาส เกี่ยวกับประเทศที่มีการเสียชีวิตบนท้องถนนมากที่สุดในโลกปี 2560 ประเทศไทยขยับขึ้นมาเป็นอันดับ 1 ของโลก มีอัตราผู้เสียชีวิตประมาณ 26,000 คนต่อปี หรือประมาณ 70 คนต่อวัน หรือ ชั่วโมงละ 2 -3 คน จากเดิมที่รั้งอันดับ 2 เนื่องจากมีเจ้าหน้าที่ไปตรวจสอบว่า ประเทศลิเบียเจ้าของตำแหน่งเดิมมีการสู้รบภายใน ประเทศ ทำให้มีผู้เสียชีวิตบนท้องถนนมาก ซึ่ง ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุ

จากสถิติการเกิดอุบัติเหตุทางถนนในประเทศไทย ยังพบว่ามีผู้บาดเจ็บประมาณปีละ 1 ล้านคน ต้องเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลประมาณ 1 แสนคน และกลายเป็นผู้พิการราว 60,000 คน รัฐต้องสูญเสียงบประมาณกว่า 5 แสนล้านบาทต่อปี ในเรื่องเหล่านี้ นับว่าเป็นความสูญเสียอย่างมากมายมหาศาล

ผู้เชี่ยวชาญแห่งองค์การอนามัยโลกยังระบุว่า วัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปี ทั่วโลกเสียชีวิตถึง 1.2 ล้านคนต่อปี หรือ 3,000 คนต่อวัน ซึ่งเทียบได้กับผู้โดยสารบนเครื่องบินโดยสารลำใหญ่หรือจัมโบ้เจ็ททั้งหมด 10 ลำรวมกัน

สาเหตุของการเสียชีวิตในวัยรุ่น อันดับ 1 คือ อุบัติเหตุบนท้องถนนซึ่งสามารถป้องกันได้ พบว่าเป็นอุบัติเหตุจักรยานยนต์มากที่สุด ส่วนเด็กเล็ก ๆ ส่วนมากถูกรถชนขณะเดินหรือปั่นจักรยาน

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน ให้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. จากอุบัติเหตุบนท้องถนนในเด็ก และเยาวชน ที่ช่วยกันยกตัวอย่างมา และข่าวสถิติการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน ให้ช่วยกันคิดว่า เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนอย่างไร ที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุบนถนน

2. อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

3. ช่วยกันคิดวิธีการสร้างความปลอดภัยบนท้องถนนให้เด็ก ๆ และเยาวชน

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. จากอุบัติเหตุบนท้องถนนในเด็กและเยาวชน ที่ช่วยกันยกตัวอย่างมา และข่าวสถิติการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน ให้ช่วยกันคิดว่าเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนอย่างไร ที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุบนถนน</p>	<p>1.1 การเดินทางไปโรงเรียนด้วยตนเองตั้งแต่อายุน้อย โดยไม่มีผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือ/สอน วิธีการเดินถนนและข้ามถนนอย่างปลอดภัย</p> <p>1.2 การวิ่งเล่นหยอกล้อ คุยโทรศัพท์ หางของในกระเป๋า หรือก้มเก็บของที่ตกหล่น ในขณะที่ข้ามถนน ซึ่งอาจทำให้เสียหลัก หกล้ม จนโดนรถเฉี่ยวชนได้</p> <p>1.3 การแข่งขันความเร็วจักรยานยนต์</p> <p>1.4 ประมาท ชอบเสี่ยง ต้องการเป็นที่ยอมรับ</p> <p>1.5 ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน หรือใช้ผิดวิธี: หมวกกันน็อก เข็มขัดนิรภัย</p> <p>1.6 ดื่มสุราของมีเมา</p> <p>1.7 เสพสารเสพติด</p> <p>1.8 ความบกพร่องของรถ ไม่มีการดูแลและซ่อมบำรุงที่ดี</p>
<p>2. อะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการใช้รถใช้ถนนที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ</p>	<p>2.1 ขาดความรู้ความเข้าใจ และไม่เห็นความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยทางถนน</p> <p>2.2 ความประมาท เลินเล่อ ชอบเสี่ยง ชอบแข่งขัน และไม่ใช้อุปกรณ์เสริมเพื่อความปลอดภัย เช่น หมวกกันน็อก</p> <p>2.3 พฤติกรรมการเล่นแบบดาราในหนัง เพื่อน ผู้ที่ตนเองชื่นชอบ</p>
<p>3. ช่วยกันคิดวิธีการสร้างความปลอดภัยบนท้องถนนให้เด็ก ๆ และเยาวชน</p>	<p>3.1 สอนเด็กเล็กในการเดินถนนและข้ามถนนอย่างปลอดภัย มีผู้ใหญ่ดูแลในช่วงแรก จนมั่นใจว่า เด็ก ๆ สามารถเดินถนนเองได้อย่างปลอดภัย</p> <p>3.2 รณรงค์ให้เห็นความสำคัญเรื่องความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนไม่ประมาท ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง รวมทั้งใช้อุปกรณ์ป้องกันทุกครั้งอย่างถูกวิธี</p> <p>3.3 สร้างวินัยในการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด</p>

ใบความรู้เรื่อง

“เครื่องหมายจราจร และความปลอดภัยในการเดินทาง”

เครื่องหมายจราจร

เป็นสัญลักษณ์ที่ใช้ในการควบคุมการจราจร มักทำเป็นสัญญาณไฟจราจร หรือป้ายจราจร

สัญญาณไฟจราจรสำหรับการเดินรถ

มี 3 สี คือ สีแดง สีเหลือง และสีเขียว

ภาพที่ สัญญาณไฟจราจร



สีแดง	หมายถึง	ให้รถทุกคันหยุดหลังแนวเส้นที่กำหนดไว้
สีเหลือง	หมายถึง	ให้รถที่แล่นอยู่เตรียมหยุด หรือให้รถที่จอดอยู่เตรียมแล่น
สีเขียว	หมายถึง	ให้รถแล่นผ่านไป

สัญญาณไฟสำหรับคนข้ามถนน

มักติดตั้งตามทางแยก มีรูปคนในสัญญาณไฟ มี 2 สี คือ สีแดง และสีเขียว

สีแดง	หมายถึง	ห้ามข้ามถนน
สีเขียว	หมายถึง	ข้ามถนนได้

ป้ายจราจร

เป็นป้ายควบคุมการจราจร แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ใหญ่ ๆ

1. **ป้ายบังคับ** มีวัตถุประสงค์เพื่อแจ้งให้ผู้ใช้ทางปฏิบัติตามข้อบังคับที่ได้แสดงไว้ ตามเครื่องหมาย หรือสัญลักษณ์ที่ปรากฏบนแผ่นป้ายอย่างเคร่งครัด หากผู้ใดฝ่าฝืนก็จะมีผลตามกฎหมาย เช่น หยุด ให้ทาง ห้ามแซง ห้ามเข้า ห้ามรถจักรยานยนต์ ห้ามจอดรถ ห้ามรถจักรยาน ห้ามคนเดิน ห้ามกลับรถ ห้ามเลี้ยว เป็นต้น

2. **ป้ายเตือน** มีวัตถุประสงค์เพื่อเตือนให้ผู้ขับขี่ทราบล่วงหน้าถึงสภาพทางที่จะมีการเปลี่ยนแปลง หรืออาจก่อให้เกิดอันตรายได้ หรือมีจะการบังคับใช้อุปกรณ์ควบคุมการจราจรบางประเภท ทำให้ผู้ขับขี่ต้องเพิ่มความระมัดระวังและ/ หรือต้องลดความเร็วในการเคลื่อนที่ผ่านบริเวณนั้น

3. **ป้ายแนะนำ** มีวัตถุประสงค์เพื่อแนะนำให้ผู้ขับขี่ทราบถึงทิศทางและระยะทางไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการเดินทาง เช่น แนะนำทิศทางของการเดินทางล่วงหน้า จุดหมายปลายทาง บอกสถานที่ บอกระยะทาง ตำแหน่งคนเดินข้ามทาง ข้อมูลสำคัญและทางเดินรถประจำทาง ป้ายหมายเลขทางออก ป้ายแนะนำแหล่งท่องเที่ยว เป็นต้น

ตัวอย่างป้ายจราจรชนิดต่าง ๆ

ป้ายจราจร	ความหมาย
	แสดงตำแหน่งทางข้ามถนน
	ให้รถตรงไป: ผู้ขับขี่ต้องขับรถตรงไปตามทิศทางที่ป้ายกำหนด เป็นทางเดินรถทางเดียวเท่านั้น ห้ามมิให้ไปทางซ้ายหรือไปทางขวา
	ทางเดินรถทางเดียวไปทางซ้าย :ทางข้างหน้าเป็นทางบังคับให้เดินรถทางเดียวไปทางซ้ายเท่านั้น

ป้ายจราจร	ความหมาย
	<p>ให้เลี้ยวซ้าย : ให้ขับรถเลี้ยวไปทางซ้ายแต่ทางเดียว</p>
	<p>เฉพาะคนเดิน : บริเวณที่ติดตั้งป้ายเป็นบริเวณที่กำหนดให้เฉพาะคนเดินเท่านั้น</p>
	<p>วงเวียน : ให้รถทุกชนิดเดินวนทางซ้ายของวงเวียน และรถที่เริ่มจะเข้าสู่ทางร่วมบริเวณวงเวียนต้องหยุด ให้สิทธิแก่รถที่เล่นอยู่ในทางรอบวงเวียนไปก่อน ห้ามขับรถแทรกหรือตัดหน้ารถที่อยู่ในทางรอบบริเวณวงเวียน</p>
	<p>ช่องเดินรถประจำทาง : ช่องเดินรถที่ติดตั้งป้ายเป็นบริเวณที่กำหนดให้เป็นช่องเดินรถประจำทาง</p>
	<p>ช่องเดินรถจักรยานยนต์ : ช่องเดินรถที่ติดตั้งป้ายเป็นบริเวณที่กำหนดให้เป็นช่องเดินรถจักรยานยนต์</p>
	<p>ช่องเดินรถจักรยาน : ช่องเดินรถที่ติดตั้งป้ายเป็นบริเวณที่กำหนดให้เป็นช่องเดินรถจักรยาน</p>

ป้ายจราจร	ความหมาย
	<p>หยุด : รถทุกชนิดต้องหยุดเมื่อเห็นว่าปลอดภัยแล้ว จึงให้เคลื่อนรถต่อไปได้ด้วยระมัดระวัง</p>
	<p>"ห้ามคน" : ห้ามคนผ่านเข้าไปในเขตทางที่ติดตั้งป้าย</p>
	<p>"ให้ทาง" : รถทุกชนิดต้องระมัดระวังและให้ทางแก่รถและคนเดินเท้าในทางขวางหน้าผ่านไปก่อน เมื่อเห็นว่าปลอดภัยและไม่เป็นการกีดขวางการจราจรที่บริเวณทางแยกนั้นแล้ว จึงให้เคลื่อนต่อไปด้วยความระมัดระวัง</p>
	<p>"ห้ามแซง" : ห้ามมิให้ขับรถแซงขึ้นหน้ารถคันอื่นในเขตทางที่ติดตั้งป้าย</p>
	<p>"ห้ามเข้า" : ห้ามมิให้รถทุกชนิดเข้าไปในทางที่ติดตั้งป้าย</p>

ป้ายจราจร	ความหมาย
	<p>“ห้ามจอดรถ” : ห้ามมิให้จอดรถทุกชนิดระหว่างแนวนั้น เว้นแต่การรับ-ส่งคน หรือสิ่งของชั่วคราวซึ่งต้องกระทำโดยมิชักช้า</p>
	<p>“ห้ามรถจักรยานยนต์” : ห้ามรถจักรยานยนต์ผ่านเข้าไปในเขตทางที่ติดตั้งป้าย</p>
	<p>“ห้ามรถจักรยาน” : ห้ามรถจักรยานผ่านเข้าไปในเขตทางที่ติดตั้งป้าย</p>
	<p>“ห้ามรถจักรยาน รถสามล้อ รถจักรยานยนต์” : ห้ามรถจักรยาน รถสามล้อ รถจักรยานยนต์ ผ่านเข้าไปในเขตทางที่ติดตั้งป้าย</p>
	<p>“ห้ามใช้เสียง” : ห้ามใช้เสียงสัญญาณหรือทำให้เกิดเสียงที่ก่อการรบกวนด้วยประการใด ๆ ในเขตที่ติดตั้งป้าย</p>
	<p>“ทางข้ามทางรถไฟไม่มีเครื่องกั้นทาง” : ป้ายเตือน ช่างหน้ามีทางรถไฟตัดผ่านและไม่มีเครื่องกั้นทาง ให้ขับรถช้า ๆ สังเกตดูรถไฟทั้งทางขวาและซ้าย ถ้ามีรถไฟกำลังจะผ่านมาให้หยุดรถห่างจากทางรถไฟอย่างน้อย 5 เมตร รอจนกว่ารถไฟผ่านพ้นไป</p>

ป้ายจราจร	ความหมาย
	<p>จนปลอดภัยแล้ว จึงเคลื่อนรถต่อไปได้ ห้ามขับรถตัดหน้ารถไฟ ในระยะที่อาจเกิดอันตราย</p>
	<p>“ทางข้ามทางรถไฟมีเครื่องกั้นทาง” : ป้ายเตือน มีเครื่องกั้นทางปิดกั้น ให้หยุดรอ เมื่อเปิดเครื่องกั้นทางแล้วให้รถที่หยุดรอเคลื่อนที่ตามกันไป</p>
	<p>“ทางลื่น” : ทางข้างหน้าลื่นเมื่อผิวทางเปียกอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ให้ขับรถช้าลงให้มาก และระมัดระวังการลื่นไถล อย่าใช้ห้ามล้อโดยแรงและทันที การหยุดรถ การเบารถ หรือเลี้ยวรถในทางลื่นต้องกระทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ</p>
	<p>“หยุดข้างหน้า” : ทางข้างหน้ามีเครื่องหมายหยุดติดตั้งอยู่ ให้ผู้ขับรถเตรียมพร้อมที่จะหยุดรถได้ทันที เมื่อขับรถถึงป้ายหยุด</p>
	<p>“สัญญาณจราจร” : ทางข้างหน้ามีสัญญาณไฟจราจร ให้ขับรถช้าลงและพร้อมที่จะปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจร</p>

ป้ายจราจร	ความหมาย
	<p>“ระวังคนข้ามถนน” : ชำงหน้ามีทางสำหรับคนข้ามถนน หรือมีหมู่บ้านราษฎรอยู่ข้างทาง ซึ่งมีคนเดินข้ามไปมาอยู่เสมอ ให้ขับรถให้ช้าลงพอสมควรและ ระวังคนข้ามถนน ถ้ามีคนกำลังเดินข้ามถนนให้หยุดรถให้คนเดินข้ามถนนไปได้โดยปลอดภัย</p>
	<p>“ระวังคนข้ามถนน” : ชำงหน้ามีโรงเรียน ให้ขับรถช้าลงและ ระวังอุบัติเหตุซึ่งอาจเกิดขึ้นแก่เด็กนักเรียน ถ้ามีเด็กนักเรียนกำลังเดินข้ามถนนให้หยุดรถให้เด็กนักเรียนข้ามถนนไปได้โดยปลอดภัย ถ้าเป็นเวลาโรงเรียนกำลังสอน ให้งดใช้เสียงสัญญาณ ห้ามทำเสียงรบกวน</p>
	<p>“เขตห้ามแซง” : ใช้ติดตั้งทางด้านขวาของทาง ทางช่วงนั้นมีระยะมองเห็นจำกัด ผู้ขับรถไม่สามารถมองเห็นรถที่สวนมาในระยะที่จะแซงรถอื่นได้</p>
	<p>เส้นแนวหยุด (เส้นทึบสีขาวขวางถนน กว้าง 40 ซม.) : ให้ผู้ขับรถหยุดรถก่อนถึงแนวเส้นขวางทุกครั้งเพื่อดูจังหวะรถว่างหรือรอให้คนข้าม ในทางข้ามข้างหน้าผ่านไปก่อนเมื่อปลอดภัยจึงขับรถผ่านไป</p>
	<p>เส้นให้ทาง (เส้นประสีขาว ขวางถนน กว้าง 40 ซม. ยาว 60 ซม. เว้นช่องห่าง 30 ซม.) : เป็นเส้นประสีขาวข้ามถนนให้ผู้ขับขี่ขับรถให้ช้าลง แล้วดูให้รถอื่นที่ออกจากทางร่วม หรือคนเดินเท้าในทางข้ามที่ขวางหน้าผ่านไปก่อน เห็นปลอดภัยแล้วจึงขับรถผ่านไป</p>
	<p>เส้นทแยงสำหรับทางแยก (เส้นทึบสีเหลือง กว้าง 15 ซม. ลากทแยงตัดกันทำมุม 45 องศา ห่างกัน 200 ซม. ภายในกรอบเส้นทึบสีเหลือง ขนาดกว้าง 20 ซม.) : เป็นเส้นทึบสีเหลืองลากทแยงมุม ห้ามหยุดรถทุกชนิดภายในกรอบเส้นทแยงนี้</p>

ประโยชน์ของป้ายจราจรและเครื่องหมายจราจร

1. ช่วยให้ผู้ขับขี่มีวินัยมากขึ้น การมีความรู้ความเข้าใจในความหมายของป้ายจราจรและเครื่องหมายจราจร ก็จะทำให้ผู้ขับขี่เมื่อเห็นป้ายจราจรหรือเครื่องหมายจราจรก็จะปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง เกิดวินัยในการใช้รถใช้ถนน และช่วยลดปัญหาการติดขัดด้วย
2. ช่วยลดอุบัติเหตุ เพราะการเกิดอุบัติเหตุส่วนมากมักเกิดจากการไม่เคารพและไม่ทำตามกฎจราจร หากมีป้ายจราจรและเครื่องหมายจราจรบ่งชี้ชัด และผู้ขับขี่มีวินัย ก็จะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุได้
3. ช่วยเตือนภัยล่วงหน้า ทำให้ผู้ขับขี่มีการขับอย่างระมัดระวัง ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุหรือเหตุไม่คาดฝัน สามารถอ่าน ความรู้ ป้ายจราจร ฉบับเต็มๆ ได้ที่นี่ ป้ายจราจร เครื่องหมายจราจร สัญลักษณ์ไฟจราจร ป้ายเตือน มีอะไรบ้างมาดูกัน

ความปลอดภัยในการเดินถนน และข้ามถนน

เพื่อความปลอดภัยของตนเอง ผู้อื่น และเป็นตัวอย่างที่ดี ควรปฏิบัติในการเดินถนน ดังนี้

1. ถนนที่มีทางเท้า เดินบนทางเท้าและเดินชิดด้านซ้ายของทางเท้า
2. ถนนที่ไม่มีทางเท้า เดินชิดขอบด้านขวาของถนน เมื่อมีรถแล่นสวนมาจะได้ระมัดระวัง
3. เดินถนนตอนกลางคืนควรถือไฟฉายส่องทาง และควรสวมเสื้อผ้าสีขาวหรือสีอ่อน
4. เด็กที่ยังข้ามถนนไม่เป็น ต้องมีผู้ใหญ่ดูแลโดยจูงเด็กให้เด็กเดินด้านในทางขอบถนน

การเดินข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยให้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ข้ามสะพานลอย ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม ทางม้าลาย หรือบริเวณจุดที่มีตำรวจอำนวยความสะดวก รอให้รถจอดสนิทก่อนจึงข้ามได้ และระมัดระวังรถที่ขับแซงขึ้นมา
2. ถ้าไม่มีสะพานลอย หรือ ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟ หรือทางม้าลาย ให้ข้ามถนนด้วยความระมัดระวัง หยุดที่ขอบทางก่อน มองดูรถทางขวา หันกลับมาดูรถทางซ้าย แล้วหันกลับไปดูรถทางขวาอีกครั้ง เมื่อไม่มีรถหรือรถอยู่ไกลจึงข้ามถนนอย่างระมัดระวัง โดยเดินทางตรง
3. ไม่ควรวิ่ง ไม่ควรเดินย้อนกลับกลางทาง และไม่ควรหยุดเก็บของที่ตกหล่นอยู่กลางถนน ไม่วิ่งเล่นหยอกล้อ คุยโทรศัพท์ หายของในกระเป๋าหรือก้มเก็บของที่ตกหล่นขณะข้ามถนนเด็ดขาด เพราะอาจเสียหลัก หกล้มจนโดนรถเฉี่ยวชนได้
4. เพิ่มความระมัดระวังการข้ามถนนบริเวณทางแยก และบริเวณที่มีสิ่งบดบัง เช่น ท้ายรถประจำทาง ซอยที่มีรถจอด

5. การข้ามถนนที่มีรถเดินทางเดียว ควรหยุดดูว่ารถวิ่งมาจากทางใด และ
ระมัดระวังรถที่วิ่งย้อนศร หากเป็นถนนที่มีเกาะกลาง ควรข้ามทีละครึ่งถนน และหยุดพักที่เกาะกลาง
หากไม่มีรถค่อยข้ามครึ่งหลัง

กิจกรรมที่ 4 เรื่อง สิ่งดี ๆ ในตัวฉัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กค้นหาสิ่งดี ๆ และความสามารถของตนเอง เพื่อการพัฒนาตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

เนื้อหา

การค้นพบสิ่งดี ๆ และความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น และสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมแจกกระดาษ A 4 คนละ 1 แผ่น ให้เขียนชื่อของตนเองที่หัวกระดาษ
3. นับ 1...2...3 ให้แต่ละคน หาคู่ แลกกันเขียนสิ่งดี ๆ ของแต่ละฝ่ายลงกระดาษ แล้วคืนกระดาษกัน เมื่อทุกคนได้กระดาษคืน จึงเริ่มนับ 1...2...3 ให้เด็กหาคู่ แลกกันเขียนใหม่ ให้เวลาเขียนรอบละ 3 นาที ทำเช่นนี้ 3 รอบ แต่ละรอบต้องจับคู่ไม่ซ้ำคนเดิม
4. รอบที่ 4 ให้ แต่ละคน ค้นหาสิ่งดี ๆ ที่ตนเองภูมิใจและทำได้ดีที่สุด คนละ 1 - 2 อย่าง เขียนลงในกระดาษของตน
5. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน แจกใบงานให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันทำกิจกรรมตามที่กำหนดในใบงาน แล้วส่งตัวแทน รายงานในกลุ่มใหญ่
6. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้สอนนำอภิปราย สรุป และเพิ่มเติม ที่ละประเด็นจนครบ (*ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้*)
7. ผู้จัดกิจกรรมสรุปว่า
 - 7.1 ออกรักให้พวกเราหันมาพูดถึงสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น ให้มากขึ้น แทนการ นิ่งเฉยเมื่อผู้อื่นทำดี หรือ คอยหาจุดบกพร่องเพื่อตำหนิ จับผิด หรือ นินทา ว่าร้าย เพราะการพูดถึงสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น นอกจากจะช่วยให้กำลังใจเพื่อนแล้ว ยังสร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน ช่วยให้ความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการอยู่ร่วมกัน และการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ช่วยให้งานประสบความสำเร็จได้ดีขึ้นด้วย

7.2 อยากให้แต่ละคนมองหาจุดดี ความถนัด หรือความสามารถของตนเอง ที่สามารถนำมาช่วยเหลือเพื่อน ๆ และส่วนรวมได้ เพราะนอกจากช่วยเหลือเพื่อนและส่วนรวมแล้ว ยังได้ฝึกฝนสร้างความชำนาญให้ตนเองมากขึ้น รวมทั้งสร้างความภูมิใจและเห็นคุณค่าของตนเอง มีพลังที่จะทำสิ่งดี ๆ ต่อไป ให้มากยิ่งขึ้น

8. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
10. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน ร่วมกันทำกิจกรรมในกลุ่มดังนี้

1. ผลัดกันอ่าน สิ่งดี ๆ ของตนที่เขียนในกระดาษ ทั้ง 4 รอบ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
2. ร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุป แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
 - 2.1 รู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนพูดถึงสิ่งดี ๆ ในตัวเรา
 - 2.2 การที่เรารู้ตัวว่าเรามีสิ่งดี ๆ และมีความสามารถ ที่ ทั้งตนเองและคนอื่นก็ยอมรับ จะเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นอย่างไร
 - 2.3 ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้ และเราจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. รู้สึกอย่างไรเมื่อมีคนพูดถึงสิ่งดี ๆ ในตัวเรา	1. รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความภูมิใจ มีพลัง และแรงบันดาลใจ อยากที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น
2. การที่เรารู้ตัวว่าเรามีสิ่งดี ๆ และมีความสามารถ ที่ ทั้งตนเองและคนอื่นก็ยอมรับ จะเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นอย่างไร	2. การค้นพบสิ่งดี ๆ ความถนัด และความสามารถของตนเอง จะทำให้เรารู้ว่า ควรจะพัฒนาตนเองในเรื่องใด เพราะถ้าทำในสิ่งที่ตนเองถนัด และชอบ ก็จะได้ประสบความสำเร็จมากขึ้น และยังใช้ความสามารถของตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นและส่วนรวมได้ด้วย โดยมีจิตอาสา ให้ความช่วยเหลือสำหรับผู้ที่ต้องการให้ช่วย เมื่อได้ทำบ่อยขึ้นก็จะมีผลย้อนกลับเป็นวงจรช่วยพัฒนาตนเองให้ชำนาญและเก่งยิ่งขึ้น มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปอีก
3. ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากการทำกิจกรรมนี้ และเราจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร	3. จะพูดถึงสิ่งดี ๆ ของผู้อื่น ให้มากขึ้น เพื่อช่วยสร้างกำลังใจและความรู้สึกที่ดี ๆ ให้กับเขา จะอาสาช่วยงานคนอื่น และส่วนรวม ในเรื่องที่เราถนัดมากขึ้น เพื่อฝึกฝนและพัฒนาตนเอง และสร้างภูมิใจ/คุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง เห็นคุณค่าตนเอง เห็นคุณค่าผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กตระหนักว่าทุกคนย่อมมีสิ่งดี ๆ และมีคุณค่า ในตนเอง

เนื้อหา

คนเราทุกคนย่อมมีสิ่ง ดี ๆ และมีคุณค่าในตนเอง เพียงแต่ยังไม่ได้ค้นหาหรือยังมองไม่เห็น การเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น โดยมองให้รอบด้าน จะทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเอง และคุณค่าของผู้อื่นมากขึ้น สร้างความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งนำมาซึ่งความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นด้วย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนาด้วยเรื่องแมว “กาลครั้งหนึ่ง นานมาแล้ว... มีแมวสามสีตัวหนึ่ง ตัวมันมีทั้งสีส้ม สีดำ และสีขาว เป็นแมวที่สวยงาม ชอบจับหนู ชู้ประจบ เจ้าแมวตัวนี้โชคร้ายอยู่อย่างหนึ่งคือมันมีตาบอดข้างหนึ่งมาตั้งแต่เกิด”
3. แจกกระดาษแผ่นเล็กให้คนละ 1 ใบ ให้ทุกคนเขียนลักษณะของแมวตัวนี้ ที่จำได้มา 1 อย่าง ในเวลา 1 นาที ผู้สอนจับเวลา ครบ 1 นาทีให้หยุดเขียน
4. ให้อาสาสมัคร 1 คนอ่าน แล้วให้คนอื่นที่เขียนเหมือนกันยกมือ นับจำนวน ถามต่อว่า มีใครเขียนอย่างอื่นให้อ่านและให้คนอื่นเขียนเหมือนกันยกมือ นับจำนวน จนครบทุกคน แล้วสำรวจว่า ลักษณะใดมีผู้เขียนมากที่สุด (โดยทั่วไปมักจะพบลักษณะที่มีคนเขียนมากที่สุด คือ “ตาบอด” เพราะคนเรามีแนวโน้มจะจดจำลักษณะที่ไม่ดีได้มากกว่าที่ดี)
5. ผู้จัดกิจกรรม เกริ่นนำว่ามีเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในโรงเรียนแห่งหนึ่งเมื่อนานมาแล้ว จะเล่าให้ฟัง
6. อ่านเรื่อง “วีรกรรมสุดยิ่งใหญ่ของแม่ ที่ลูกทุกคนควรอ่าน” ให้ผู้เรียนฟัง
7. ตั้งคำถามว่า “ฟังเรื่องที่คุณครูท่านนี้เล่ามาแล้วรู้สึกอย่างไร” เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึก โดยไม่ต้องสรุป
8. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน แจกใบงานให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุป ตามประเด็นในใบงาน จนครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
9. ให้ตัวแทนของแต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้สอนนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็น จนครบทุกประเด็น (ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้)
10. ผู้จัดกิจกรรมและผู้เรียนร่วมกันสรุป “คนเราทุกคนย่อมมีสิ่ง ดี ๆ และมีคุณค่าในตนเอง เพียงแต่ยังไม่ได้ค้นหา หรือยังมองไม่เห็น เพราะมันแต่ไปมองอย่างอื่น การเปลี่ยนมุมมอง

ต่อตนเองและผู้อื่น โดยมองให้รอบด้าน ไม่มองอยู่จุดเดียว จะทำให้มองเห็นคุณค่าของตนเอง และคุณค่าของผู้อื่นมากขึ้น สร้างความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งนำมาซึ่งความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นด้วย”

11. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
12. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
13. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

วีรกรรมสุดยิ่งใหญ่ของแม่ ที่ลูกทุกคนควรอ่าน

ที่มา <http://www.lcc-th.com/95.html>

ตึกเซนต์หลุยส์ มาร์ซี แผนกประถม ราวปี พ.ศ. 2539

เสียงโทรศัพท์ ดังขึ้น ... คุณครูคะ ... ช่วงพักเที่ยงจะมีผู้ปกครองมารอบสองท่านที่หน้าห้องนะคะ ครูอุไรพร นาคะเสถียร ครูประจำชั้น ป.4 รู้สึกแปลกใจเล็กน้อย เพราะจำได้ว่ามีนัดหมายเพียงท่านเดียวเมื่อมาถึงห้อง คุณครูต้องรีบปรับหัวสุภาพสตรีสองท่านแทบไม่ทัน และแปลกใจเล็กน้อยที่เห็นคุณแม่ท่านหนึ่งยกมือไหว้ด้วยแขนและมือข้างเดียว

หลังจากคุยกับคุณแม่ท่านแรกเสร็จ คุณครูจึงได้เชิญคุณแม่อีกท่านเข้ามาคุยในห้องรับรอง

คุณครูตกใจเล็กน้อยเมื่อได้เห็นชัด ๆ ว่าแขนซ้ายของคุณแม่เป็นแขนเทียม คุณแม่มาขอปรึกษาเรื่องการเรียนของลูก เพราะไม่ได้มาในวันนัดพบผู้ปกครองประจำปี เพราะว่า.....

“ลูกเขาไม่ยอมให้มา เขาบอกว่าอายุเพื่อน ๆ ที่แม่ใส่แขนเทียม เขากลัวโดนเพื่อนล้อว่าแม่แขนเดียว แม่เป็นหุ่นยนต์เหรอ อะไรนี่แหละคะ ก็เลยไม่ได้มา” น้ำเสียงคุณแม่แฝงแวแวเอ็นดูมากกว่าที่จะโกรธหรือไม่พอใจ คุณครูจึงขออนุญาตซักถามถึงสาเหตุที่คุณแม่ต้องใส่แขนเทียม หลังจากทำความจริง คุณครูตัดสินใจแน่วแน่ว่า ต้องจัดการเรื่องที่ถูกไม่ยอมรับและไม่เข้าใจแม่ให้ได้ ถ้าปล่อยเรื่องนี้ไป.... จะเป็นตราบาปอันหนักยิ่งติดตัวไปกายหน้า ทั้งตัวลูกชายของคุณแม่ท่านนี้ และเพื่อน ๆ ที่ล้อเขาด้วย

ในช่วงเย็นวันนั้น คุณครูจึงได้โอกาสนำเรื่องนี้มาเล่าให้นักเรียนฟัง

วันที่ 21 สิงหาคม 2536 หลังวันแม่ไม่กี่วัน... มีครอบครัวหนึ่งเดินทางไปเที่ยวนาทุ่งที่จังหวัดสตูล มีพ่อแม่และลูกชาย 3 คน พวกเขาเดินชมนากุ้งไปตามทางเดินซึ่งเป็นคันดินเล็ก ๆ ท่ามกลางธรรมชาติที่สดชื่น คุณพ่อเดินนำหน้ากับลูกชายคนโตสองคน ส่วนคุณแม่เดินตามหลังกับลูกชายคนเล็ก

ทางเดินที่เป็นคันดินได้ถูกแบ่งเป็นท้องร่องเพื่อติดตั้งระหัดวิดน้ำ ซึ่งมีใบพัดเหล็กสูงจากคันดินราว 25 ซม. คุณพ่อและลูกชายคนโตสองคนเดินข้ามท้องร่องนำไปข้างหน้า ไม่มีใครจกคิดถึงเหตุร้าย ลูกชายคนเล็กได้ก้าวพลาดล้มลงไปในห้องร่อง ขากางเกงเข้าไปติดกับร่องของระหัดวิดน้ำที่กำลังหมุนอยู่และจุดขาทั้งสองข้างเข้าไปในใบพัดเหล็ก

ถ้าเป็นพวกคุณ คุณจะทำอย่างไร คุณครูหยุดเรื่องไว้ แล้วเอ่ยถาม นักเรียนทั้งห้องหน้าชิดนั่งเงิบกริบ โดยเฉพาะลูกชายของคุณแม่ท่านนั้น คุณครูจึงเล่าต่อ.....

นักเรียนรู้มัยว่า คุณแม่ท่านนั้นทำอย่างไร คุณแม่ไม่ยอมเสียเวลาคิด ท่านรีบดึงตัวลูกชายเอาไว้ แล้วเอาแขนซ้ายที่วางอยู่เข้าไปขวางใบพัดไว้ก่อน...ใบพัดได้หมุนเอาแขนของคุณแม่เข้าไป.....คนงานที่เห็นเหตุการณ์จึงรีบปิดเครื่องแต่แรงเฉื่อยยังทำให้ใบพัดหมุนด้วยกำลังแรง.....แรงเสียดจนกระชากแขนซ้ายของคุณแม่ ขาดสะบั้นลง ! คุณแม่กรี๊ดร้องด้วยความเจ็บปวด

ทรมานแสนสาหัส สติสัมปชัญญะดับวูบลงในทันทีที่ห้องรื่องบริเวณนั้นแดงฉานไปด้วยเลือดเลือดของแม่

ใบพัดเหล็กยังหมุนต่อไปอีกเล็กน้อยและบาดเอาขาทั้งสองข้างของลูกชายคนเล็กจนกระดูกหัก แต่ไม่ขาด ที่ไม่ขาดก็เพราะแขนซ้ายของแม่ขาดแทนและที่ไม่ขาด ก็เพราะว่าแม่แม่จะไร้ซึ่งสติสัมปชัญญะ แต่มือขวาของแม่ยังยึดตัวลูกชายเอาไว้แน่น ไม่ยอมปล่อย

คุณพ่อและลูกคนโตทั้ง 2 คน หันกลับมามองตามเสียงเอะอะโวยวายของคณางาน และเสียงกรีดร้องของคุณแม่ ภาพที่เห็นทำให้พวกเขาตกใจแทบสิ้นสติ คุณพ่อรีบกระโจนพรวดเดียวถึงตัวแม่และลูกชายคนเล็ก

แต่มันสายเกินไป สิ่งเดียวที่ทำได้ คือ รีบพาทั้ง 2 คน ส่งโรงพยาบาลทันที ผลการรักษาคุณแม่ต้องใส่แขนเทียมแทนแขนที่ขาดไป ส่วนลูกชายคนเล็ก ขาหักต้องพักฟื้นราว 3 เดือน จึงกลับมาเดินได้ เป็นปกติ

คุณครูอุไรพร กวาดสายตามองไปที่นักเรียนทั้งหมด แล้วถามว่า นักเรียนคิดว่าคุณแม่ท่านนี้กล้าหาญไหมคะ เด็ก ๆ พวกกันตอบเป็นเสียงเดียวกันพลางพยักหน้าว่า “กล้าหาญ” หลาย ๆ คนยังคงหน้าซีด เมื่อนึกถึงภาพเหตุการณ์ตามที่ครูเล่า

คุณครู มองหน้าลูกชายของคุณแม่แล้วบอกว่า นักเรียนทราบไหมว่าคุณแม่ท่านนั้นเป็นคุณแม่ของเพื่อนเราในห้องนี้เอง ไหน ใครเป็นลูกของคุณแม่ท่านนั้น ยืนขึ้นให้เพื่อนเห็นหน่อยซิ..... เด็กคนนั้นยืนขึ้น ท่ามกลางเสียงปรบมือของเพื่อน ๆ ทั้งห้อง “วันนี้เมื่อคุณกลับไปบ้าน ครูฝากเรียนคุณแม่ด้วยว่า พวกเราชื่นชมและยกย่องท่านมาก ๆ” แล้วหันไปพูดต่อนักเรียนคนอื่น ๆ ว่า

“ครูได้ทราบว่าพวกเราหลายคนได้ล้อเลียนเพื่อน มีใครบ้างคะที่เคยล้อคุณแม่เขา ถ้ามีเราลูกผู้ชายต้องกล้ารับค่ะ” มีนักเรียน 3-4 คน ยืนขึ้น ใบหน้าของแต่ละคนบ่งบอกว่ารู้สึกสำนึกผิด คุณครูจึงพูดต่อว่า “ดีมากนักเรียน ตอนนี้คุณคงมีอะไรอยากจะทำกับเพื่อนใช่ไหมคะ”

เด็กชายกลุ่มนั้นเดินเข้าไปโอบกอดคอ แล้วกล่าวขอโทษเพื่อนด้วยความจริงใจ คุณครูมองภาพนั้นด้วยความปลาบปลื้มใจ น้ำตาคลอ ใครเล่า ... จะเข้าใจความเจ็บช้ำ ขมขื่นในหัวใจเล็ก ๆ ของเด็กชายคนหนึ่ง ที่ถูกเพื่อนล้อเลียนประสาเด็กไม่ทันคิด แต่บัดนี้ ... ความรักของแม่และน้ำใจของเพื่อน ๆ ได้สลายปมด้อยในใจของเขาไปจนสิ้น เหลือเพียงความรักและความภาคภูมิใจในตัวคุณแม่ท่านนั้น

เมื่อหมดชั่วโมงเรียน คุณครูได้เรียกลูกชายคุณแม่ เข้าไปคุยด้วยอีกครั้ง “วันนี้เรามีอะไรในใจที่คิดว่าควรพูดกับคุณแม่ไหมคะ” เด็กคนนั้นนั่งคิดไปชั่วครู่ ก่อนจะตอบเสียงสั่นปนสะอื้นว่า

“ผม..... ผม จะไปขอโทษคุณแม่แล้ว..... บอกคุณแม่ว่า ผมรักคุณแม่มากที่สุดในโลกเลยครับ”

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุป ตามประเด็นต่อไปนี้ จนครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. เหตุใด เพื่อน ๆ บางคนจึงล้อเลียนเรื่องคุณแม่ของนักเรียนคนนี้ การล้อเลียนได้ส่งผลกระทบต่อใครบ้าง และมีผลกระทบอย่างไร
2. เหตุใดเพื่อน ๆ ที่เคยล้อเลียนจึงรู้สึกสำนึกผิด และกล่าวขอโทษ การกระทำเช่นนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในตัวเด็กนักเรียนผู้นี้
3. มีความคิดเห็นอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า “เรื่องดี มักจำไม่ค่อยได้ แต่ เรื่องร้าย มักจะจำได้แม่น” เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เพราะอะไร
4. เราควรมีมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร จึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. เหตุใด เพื่อน ๆ บางคนจึง ล้อเลียนเรื่องคุณแม่ของนักเรียนคนนี้ การล้อเลียนได้ส่งผลกระทบต่อใครบ้าง และมีผลกระทบอย่างไร</p>	<p>1. เป็นความสนุกตามประสาเด็ก ที่มองอะไรผิวเผิน ไม่ได้คิดให้ลึกไปถึงเหตุผล ความเป็นมาของเรื่องราวที่เกิดขึ้น รวมทั้งไม่ได้ตระหนักถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากการล้อเลียนนั้น ซึ่งได้แก่</p> <p>ผลต่อเด็กนักเรียนคนนี้ การล้อเลียนทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ที่แม่ของตนพิการไม่เหมือนแม่ของคนอื่น จึงรู้สึกอับอาย ไม่ยอมให้แม่มาที่ โรงเรียน ขณะเดียวกันก็อาจจะมีผลกระทบต่อการเรียนด้วย เพราะคุณแม่มาปรึกษาคุณครูเรื่องการเรียนของลูก</p> <p>ผลต่อคุณแม่ของเด็ก แม่จะเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องความสนุกตามประสาเด็ก และเข้าใจความรู้สึกของลูก แต่ก็ต้องเป็นห่วงที่ลูกมีปมด้อย และมีผลกระทบต่อการเรียน</p> <p>ผลต่อผู้ล้อเลียน เขาได้ทำให้เพื่อนไม่เห็นคุณค่าของตัวเองและแม่ของเขา โดยที่ไม่ได้ตั้งใจ เมื่อคุณครูได้ชี้ให้เห็นการกระทำของพวกเขา จึงรู้สึกสำนึกผิด และมาขอโทษเพื่อน</p> <p>ผลต่อคุณครู เป็นผู้ที่มีหน้าที่ชี้ทางที่ถูกต้องให้ลูกศิษย์ ต้องหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น</p>
<p>2. เหตุใดเพื่อน ๆ ที่เคยล้อเลียน จึงรู้สึกสำนึกผิด และกล่าวขอโทษ การกระทำเช่นนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในตัวเด็กนักเรียนผู้นี้</p>	<p>2. เพราะคุณครูได้ชี้ให้เห็นมุมมองใหม่ในชีวิตของนักเรียนคนนี้ และผลเสียที่เกิดจากความสนุก โดยไม่ได้ยั้งคิดของพวกเขา</p> <p>การขอโทษ ได้เรียกความเชื่อมั่นในตัวเองของนักเรียนผู้นี้กลับคืนมา มีมุมมองใหม่เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง มองเห็นคุณค่าในสิ่งที่คุณแม่ได้กระทำเพื่อเขา และเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะทำให้เขายอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้</p>

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>3. มีความคิดเห็นอย่างไรกับคำกล่าวที่ว่า “เรื่องดี มักจำไม่ค่อยได้ แต่ เรื่องร้าย มักจะจำได้แม่น” เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เพราะอะไร</p>	<p>3. เห็นด้วย เพราะเป็นธรรมชาติของคนทั่วไปที่มักจะมองเห็นดีความ และ ตัดสิน เรื่องราวต่าง ๆ อย่างผิวเผิน ในด้านลบ โดยไม่ใส่ใจที่จะหาเหตุผล และข้อมูลที่แท้จริง</p>
<p>4. เราควรมีมุมมองต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร จึงจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p>	<p>4. เรื่องนี้เป็นบทเรียนให้เกิดความตระหนักว่าทุก ๆ คนย่อมมีคุณค่าอยู่ในตนเอง เราควรค้นหาให้พบจุดเด่น ความถนัดและความสามารถของตนเอง ซึ่งจะสร้างความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็ยอมรับและเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วย จึงจะสร้าง ความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเป็นสุข</p>

วัน/ เวลา กิจกรรม	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	เฉลี่ย เวลา (ชั่วโมง)
6. กิจกรรมที่ทำ ประจำ เช่น กีฬา ดนตรี ฯลฯ								
7. กิจกรรมที่ทำ เป็นครั้งคราว								
รวมเวลา								

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มดูบันทึกของเด็ก ตลอด 1 สัปดาห์ก่อนการสอน
3. แบ่งกลุ่ม 3 - 4 คน แลกเปลี่ยนกันดูบันทึกในกลุ่มย่อย แล้วผลัดกันวิเคราะห์ความเหมาะสมในการใช้เวลาของตนเองให้กลุ่มย่อยฟังทีละคน ว่ามีผลดีและผลเสียอย่างไร และตนเองอยากจะปรับปรุงอย่างไร ลดเวลาเรื่องไหนลง หรือเพิ่มเวลาเรื่องไหนขึ้น เพื่อที่การใช้เวลาจะเกิดประโยชน์มากขึ้น และตั้งเป้าหมายการใช้เวลาของตนเองใหม่ จดบันทึกสิ่งที่ต้องการปรับปรุงของแต่ละคนไว้ เวียนจนครบทุกคน
4. เมื่อแต่ละกลุ่มได้พูดจนครบทุกคนแล้ว ผู้จัดกิจกรรมขอตัวแทนแต่ละกลุ่มย่อย มาเล่าให้ทุกคนฟังว่า จากการคุยกันในกลุ่มย่อย ได้ข้อคิดอะไรบ้าง จนครบทุกกลุ่ม
5. ปิดการสอนโดยแจกตารางบันทึกเวลาให้เด็กแต่ละคน สำหรับการบันทึกในสัปดาห์ต่อไป ว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้หรือไม่
6. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
7. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
8. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ วัสดุอุปกรณ์

1. ตารางบันทึกเวลา
2. สมุดบันทึกกิจกรรมของเด็ก
3. บันทึกผลการจัดกิจกรรมของผู้จัดกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์ทำงานกลุ่ม
2. ตรวจสอบบันทึกกิจกรรม

หมายเหตุ ในการสอนสัปดาห์ต่อ ๆ ไป ควรถามความก้าวหน้า เรื่องการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ก่อนการเข้าสู่กิจกรรมการสอนเรื่องอื่น ๆ

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง แก้ไขปัญหาอย่างไรดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างรอบคอบ

เนื้อหา

การแก้ไขปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดปัญหา 2) กำหนดทางเลือก 3) วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก 4) เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด 5) หาทางแก้ไข ข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องเผชิญปัญหามากมาย บางเรื่องมีผลกระทบน้อย บางเรื่องอาจมีผลกระทบร้ายแรงเมื่อแก้ไขปัญหาผิดพลาด การแก้ปัญหาย่างรอบคอบด้วยเหตุผล จึงมีความสำคัญมาก

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันพวกเราเคยพบกับปัญหาอะไรบ้าง ขอให้ช่วยกันยกตัวอย่าง” เปิดโอกาสให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป
3. ถามต่อว่า “ที่ผ่านมา เราเคยแก้ปัญหากันอย่างไบบ้าง” เปิดโอกาสให้ตอบอย่างทั่วถึง โดยไม่ต้องสรุป
4. ผู้จัดกิจกรรมเกริ่นนำว่า “วันนี้เราจะเรียนรู้และฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นทักษะทางความคิดเช่นเดียวกับการตัดสินใจ และเปรียบเทียบวิธีแบบเดิมที่เคยใช้ กับวิธีใหม่ ว่าอย่างไหนจะช่วยให้เราแก้ไขปัญหาคิดดีกว่ากัน”
5. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่อง “ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา” พร้อมสาธิต ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา จากตัวอย่างกรณีศึกษา เรื่อง “ฝั่งอยากพอม”
6. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คนแจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาของกรณีศึกษา เรื่อง “การแก้ไขปัญหาของคุณ” ตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหา ทั้ง 5 ขั้นตอน
7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานที่ละกลุ่ม ผู้สอนนำอภิปราย เพิ่มเติม และสรุป “แนวทางการแก้ไขปัญหาของคุณ” ทั้ง 5 ขั้นตอน (ใบความรู้ ตัวอย่างแนวทางการแก้ไขปัญหาของคุณ 5 ขั้นตอน)
8. ตั้งคำถามว่า การแก้ปัญหามาตามวิธีที่ได้เรียนรู้วันนี้แตกต่างจากเดิมอย่างไร (ให้ตอบโดยอิสระ) คิดว่าจะช่วยในการแก้ปัญหาได้รอบคอบดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ (ให้ตอบโดยอิสระ) และคิดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เพราะอะไร (ให้ตอบโดยอิสระ)

9. ผู้จัดกิจกรรมและผู้เรียน ร่วมกันสรุปขั้นตอนการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน
10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาในกรณีศึกษา เรื่อง “การแก้ไขปัญหาของคุณ” ตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอน และส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

กรณีศึกษา เรื่อง “การแก้ไขปัญหาของคุณ”

คุณนั่งรถเมล์กลับบ้านจากไปซื้อของสำหรับทำกิจกรรม เย็นวันนี้คนแน่นมาก คุณขยับเข้ามาชิดด้านใน เพื่อช่วยให้คนที่ขึ้นมาใหม่มีที่ยืน โชคดีมีคนลงจากรถจึงมีที่ว่างอยู่ใกล้ ๆ ที่คุณยืนอยู่ คุณได้นั่งมาตลอดทาง ได้วางของหนัก ๆ ลงบ้าง ค่อยสบายขึ้น คุณเปลี่ยจนอยากหลับต้องพยายามฝืน

ตอนลงจากรถคุณต้องรีบมาก เพราะกลัวจะเบียดคนลงมาได้ ต้องส่งเสียงขอลงหน่อยค่ะให้ดัง ๆ ไว้ตลอด เพราะกลัวจะลงจากรถไม่ทัน คุณสำรวจของที่ซื้อมายังอยู่ครบ แต่ที่ทำให้คุณต้องตกใจมากก็คือ.....

คุณลืมกระเป๋านักเรียนไว้บนที่นั่งในรถเมล์ คุณรีบตะโกนบอกคนขับให้รอดด้วย แต่รถได้ออกไปแล้ว จึงทำได้แค่จดหมายเลขทะเบียนไว้ในฝ่ามือตัวเอง คุณเครียดอยากร้องไห้ คิดไม่ออกว่าจะตามกระเป๋านักเรียนคืนอย่างไร นี่ก็เริ่มจะค่ำแล้ว คุณรู้สึกทึ่งเหนื่อยและหิว

วิเคราะห์ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา ของกลุ่มที่

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของคุณ คือ

1.1

.....

1.2

.....

2. กำหนดทางเลือก คือหนทางแก้ไขปัญหานั้นเป็นไปได้อย่างไร

.....

2.1

.....

2.2

.....

2.3

.....

2.4

.....

3. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย

4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก

คุณได้พิจารณาทางเลือกทั้ง..... ข้อแล้ว จึงตัดสินใจเลือกทางเลือกที่คือ

5. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ โดย.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

“ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา”

ในขณะที่การตัดสินใจ ใช้ในกรณีที่มีทางเลือกอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องการเลือกหนทางปฏิบัติที่เกิดผลดีที่สุด โดยมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือก
2. วิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของแต่ละทางเลือก
3. เปรียบเทียบและเลือก ทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก
4. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

การแก้ไขปัญหา เป็นทักษะทางสติปัญญา ที่ใช้ในกรณีที่ยังไม่มีทางออก ต้องคิดหาหนทางปฏิบัติที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา มาเป็นทางเลือกให้ตัดสินใจเลือก นอกจากนี้ปัญหาบางเรื่องมีความซับซ้อน จนไม่รู้ว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร เรื่องไหนเร่งด่วนต้องแก้ไขก่อน เรื่องไหนรอไว้แก้ไขทีหลังได้ อารมณ์และความวิตกกังวล ยังมีผลต่อความคิดและสติปัญญาอย่างมาก จึงควรจัดการอารมณ์ให้สงบก่อน เพื่อให้สมองปลอดโปร่ง จะได้ใช้สติปัญญา ความคิด และเหตุผลในการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ การแก้ไขปัญหา มี 5 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดปัญหา วิเคราะห์ให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง ซึ่งอาจมีได้หลายปัญหา จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์ถึงความสำคัญและความเร่งด่วนของทุกปัญหา และเลือกเอาปัญหาที่มีความสำคัญมาก + เร่งด่วนมาก มาแก้ไขก่อน ตามด้วยที่ สำคัญน้อย + เร่งด่วนมาก ต่อไปเป็น สำคัญมาก + เร่งด่วนน้อย และสุดท้ายคือ สำคัญน้อย + เร่งด่วนน้อย
2. กำหนดทางเลือก เลือกหนทางแก้ปัญหที่เป็นไปได้ทั้งหมดสำหรับปัญหานั้น ๆ
3. วิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของแต่ละทางเลือก
4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก
5. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ ในการแก้ไข ปัญหา จะยึดเจ้าของปัญหาเป็นศูนย์กลางในการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหานั้น ทำโดยคำนึงถึงผลดี และผลเสียต่อเจ้าของปัญหาเป็นหลัก

ตัวอย่างกรณีศึกษา

เรื่อง “ผึ่งอยากผอม”

ผึ่ง มองตามนิตไปอย่างชื่นชมแกมอิจฉา ทำไมนิตจึงหุ่นดี ใส่อะไรก็สวยไปหมด เพื่อนคนอื่น ๆ ก็เหมือนกัน ไม่มีใครตัวใหญ่เท่าผึ่งซักคนเดียว เพื่อน ๆ จะเห็นคุณค่าของผึ่งก็ตอนแข่งชักคะเย่อกีฬาสีเทานั้นเอง นอกนั้นผึ่งคิดว่าตัวเองเป็นแค่ตัวตลกให้เพื่อน ๆ แชว แม้ผึ่งจะหัวเราะไปกับพวกเขา แต่ในใจก็ไม่ชอบเท่าไรนัก เฮ้ออออ....จะอดอาหารก็หิว จะวิ่งก็เหนื่อย จะกินยาลดความอ้วนตีหมอนออ โอ๊ย! ผึ่งอยากผอมลงบ้าง จะทำอย่างไรดี

สาธิตขั้นตอนการแก้ไขปัญหา กรณีศึกษาเรื่อง “ผึ่งอยากผอม”

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของผึ่ง คือ

- 1.1 ผึ่งต้องการลดน้ำหนัก อยากแต่งตัวดูดีเหมือนเพื่อน ๆ
- 1.2 ผึ่งไม่ชอบที่ถูกเพื่อนแซว มันทำให้ผึ่งรู้สึกว่าเป็นตัวตลก ผึ่งคิดว่าการลดน้ำหนักลง จะเป็นทางแก้ปัญหาทั้ง 2 ข้อไปพร้อม ๆ กัน ถ้าผึ่งผอมลงก็จะแต่งตัวดูดีตามที่ต้องการ และเมื่อไม่อ้วน เพื่อนก็คงไม่มีอะไรมาแซวผึ่งอีก

2. กำหนดทางเลือก คือหนทางแก้ปัญหาคือเป็นไปได้อย่างหมดของผึ่ง

- 2.1 ซื้อยาลดความอ้วนมากิน
- 2.2 ไปหาหมอรักษาโรคอ้วน
- 2.3 คุมอาหาร และกินให้น้อยลง งดแป้ง น้ำตาล ของทอด ของมัน ๆ กินผักและผลไม้เล็ก ๆ เกี่ยวกับหวาน
- 2.4 ออกกำลังกายให้มากขึ้น

3. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
1. ซื้อยาลดความอ้วนมากิน	- ผึ่งได้แต่เห็นในโฆษณาว่าช่วยลดน้ำหนักได้รวดเร็วและลดได้มาก	- เห็นข่าวอันตรายจากการใช้ยาลดความอ้วน น่ากลัวเหมือนกัน - ญาติผึ่งเคยใช้ เขาผอมตอนแรก แต่ตอนหลังอ้วนกว่าเดิมอีก - ราคาแพง ผึ่งคงต้องใช้จ่ายเงินเกือบทั้งหมดที่มี
2. ไปหาหมอรักษาโรคอ้วน	- หมอคงจะให้คำแนะนำที่ดี และและปลอดภัยกว่าที่จะไปซื้อยากินเอง	- ที่ผึ่งเคยไปหาหมอรักษาเรื่องอื่น ๆ แต่แต่ละครั้งต้องรอนาน ใช้เวลาเยอะ และต้องขาดเรียน

4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสีย่น้อยที่สุด โดยข้อเสีย่นั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก

ฝั่งพิจารณาทางเลือกทั้ง 4 ข้อแล้ว เธอตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ 3 คือ คุมอาหาร และกินให้น้อยลง เพราะการกินยาลดความอ้วนอาจไม่ปลอดภัย และต้องเสียเงิน ซึ่งฝั่งมีไม่พอ ส่วนการไปหาหมอก็ต้องขาดเรียนและเสียเงินเช่นกันรวมทั้งอาจยังไม่จำเป็น สำหรับการออกกำลังกายฝั่งก็ทำอยู่แล้ว

5. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ ฝั่งจะแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ 3 โดย

5.1 ใช้ความตั้งใจ และความพยายามให้มาก ใคร ๆ ก็บอกว่าฝั่งเป็นคนอึดมาก เรื่องแค่นี้ฝั่งต้องให้กำลังใจตัวเองทำให้สำเร็จให้ได้

5.2 การเรียนรู้และทำความเข้าใจก็คงไม่เกินความพยายาม เพราะมีแหล่งเรียนรู้ให้เข้าไปค้นคว้าในเน็ต และถามคำถามได้ด้วย รวมทั้งคงปรึกษา อจ. ที่ห้องพยาบาลได้ด้วย

5.3 การซื้ออาหารกิน ถ้าไม่มีให้เลือก ฝั่งคิดว่าจะกินพวกฝรั่ง ข้าวโพดต้ม และอาหารจากผัก ผลไม้ที่ไม่หวานแทน

ใบความรู้

ตัวอย่างแนวทางการแก้ไขปัญหาของคุณ 5 ขั้นตอน

กรณีศึกษาเรื่อง “การแก้ไขปัญหาของคุณ”

คุณนั่งรถเมล์กลับบ้านไปซื้อของสำหรับทำกิจกรรม เย็นวันนี้คนแน่นมาก คุณขยับเข้ามา ยืนด้านใน เพื่อช่วยให้คนที่ขึ้นมาใหม่มีที่ยืน โชคดีมีคนลงจากรถจึงมีที่ว่างอยู่ใกล้ ๆ ที่คุณยืนอยู่ คุณได้นั่งมาตลอดทาง ได้วางของหนัก ๆ ลงบ้าง ค่อยสบายขึ้น คุณเปลี่ยจนอยากหลับต้องพยายามฝืน

ตอนลงจากรถคุณต้องรีบมาก กว่าเจเบียดคนลงมาได้ ต้องส่งเสียงขอลงหน่อยค่ะให้ดัง ๆ ไว้ตลอด เพราะกลัวจะลงจากรถไม่ทัน คุณสำรวจของที่ซื้อมายังอยู่ครบ แต่ที่ทำให้คุณต้องตกใจมากก็คือ

คุณลืมกระเป๋านักเรียนไว้บนที่นั่งในรถเมล์ คุณรีบตะโกนบอกคนขับให้จอดด้วย แต่รถได้ออกไปแล้ว จึงทำได้แค่จดหมายเลขทะเบียนไว้ในฝ่ามือตัวเอง คุณเครียดอยากร้องไห้ คิดไม่ออกว่าจะตามกระเป๋านักเรียนคืนอย่างไร นี่ก็เริ่มจะค่ำแล้ว คุณรู้สึกท้อแท้และหิว

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของคุณ คือ

1. คุณลืมกระเป๋านักเรียนไว้บนรถเมล์ และคุณได้จดหมายเลขทะเบียนรถไว้

2. กำหนดทางเลือก คือหนทางแก้ไขปัญหาคือเป็นไปได้ทั้งหมดสำหรับการตามกระเป๋านักเรียนคืนมา

2.1 ไปแจ้งความที่โรงพัก

2.2 โทรไป จส. 100 ให้ช่วยประกาศหาให้

2.3 โทรปรึกษาเพื่อน

2.4 กลับเข้าบ้านก่อน เพราะเริ่มจะค่ำแล้ว ค่อยปรึกษากับผู้ปกครองอีกที

3. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
1. ไปแจ้งความที่โรงพัก	- ตำรวจคงเป็นที่พึ่งของประชาชนได้ดีที่สุด	- คุณไม่รู้ว่าต้องไปโรงพักไหน อยู่ไกลแค่ไหน และต้องทำอะไรบ้าง - ค่ำแล้ว ถ้าไปไหนมาไหนคนเดียวจนดึกอาจไม่ปลอดภัย และผู้ปกครองจะเป็นห่วงเพราะกลับบ้านผิดเวลามาก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
		- ตนเองรู้สึก หดแรงแรง ทั้งเหนื่อย และหิวด้วย ด้วยสภาพนี้คงทำอะไรได้ไม่มากนัก
2. โทรไป จส. 100 ให้ช่วยประกาศหาให้	- เคยได้ยินว่าแก้ปัญหาค่าได้ มีการติดตามของคืนให้	- ถ้ามีการประกาศออกอากาศ เพื่อนก็รู้แล้วเอามาล้อตุนที่หลัง ไม่ดี ตุนไม่ชอบ - ค่าแล้ว ถ้าต้องใช้เวลากับเรื่องนี้ต่อผู้ปกครองจะเป็นห่วงเพราะกลับบ้านผิดเวลา - ตนเองรู้สึก หดแรงแรง ทั้งเหนื่อย และหิวด้วย ด้วยสภาพนี้ตนรู้สึกคิดอะไรไม่ออก
3. โทรปรึกษาเพื่อน	- อาจได้กำลังใจจากเพื่อน	- เพื่อนเอาไปเล่าต่อ อาจรู้กันหมด และเอามาล้อตุนที่หลัง - เพื่อนตุนก็คงจะช่วยอะไรไม่ได้มาก เพราะอ่อนประสบการณ์ด้วยกัน - ตนเองรู้สึก หดแรงแรง ทั้งเหนื่อย และหิวด้วย ด้วยสภาพนี้ตนคงทำอะไรต่อไม่ไหว
4. กลับเข้าบ้านก่อน เพราะเริ่มจะค่ำแล้ว ค่อยปรึกษากับผู้ปกครองอีกที	- มีคนที่ไว้ใจช่วยรับฟัง ช่วยคิดหาทางออก - ได้พักผ่อนให้หายเหนื่อย หายเครียด หายหิว - มีเวลาหาข้อมูลเพิ่มเติม	- จะเข้าไปใหม่ จะมีผู้โดยสารคนอื่นเอากระเป๋าของตุนไปหรือเปล่า

4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก

ตนพิจารณาทางเลือกทั้ง 4 ข้อแล้ว จึงตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ 4 คือ กลับเข้าบ้านก่อน เพราะเริ่มจะค่ำแล้ว ค่อยปรึกษากับผู้ปกครองอีกที เพราะเป็นทางเลือกที่ดีและปลอดภัยที่สุด สำหรับสภาพของตุนเวลานี้

5. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

- เรื่องจะเข้าไปใหม่ คุณจะรีบเข้าบ้านให้เร็วที่สุด เพื่อปรึกษากับผู้ปกครอง และหาข้อมูลอื่น ๆ
- ถ้ามีผู้โดยสารคนอื่นตั้งใจหยิบกระเป๋านักเรียนไป ก็ต้องทำใจขึ้นกับว่าเขาจะคืนนำมาคืนไหม

หมายเหตุ องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.) ให้ข้อมูลว่า มีผู้โดยสารลืมของไว้บนรถโดยสาร เฉลี่ยเดือนละประมาณ 100 ราย ส่วนใหญ่เป็นโทรศัพท์มือถือ กระเป๋าตังค์และกล้องถ่ายรูป ได้มีการรวบรวม และประกาศตามหาเจ้าของและส่งคืนได้ส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม ยังมีที่หาเจ้าของไม่พบอีกมาก ผู้โดยสารจะเป็นสิ่งของของตนเอง สามารถติดต่อขอรับคืนได้ที่ศูนย์บริการ 1348 ขสมก. สำนักงานใหญ่ 131 ถนนเทียมร่วมมิตร เขตห้วยขวาง กทม. 10320 โทร. 0-2246-4262.

กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ตัดสินใจอย่างไรดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กมีความสามารถในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ

เนื้อหา

การตัดสินใจใช้ในสถานการณ์ที่มีทางเลือกอยู่แล้ว มี 4 ขั้นตอนคือ 1) กำหนดทางเลือก 2) วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก 3) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากกว่า และผลเสียน้อยกว่า 4) หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากทางเลือกที่ได้เลือกไว้

มีสถานการณ์มากมายในชีวิตประจำวันที่ทุกคนต้องตัดสินใจเลือก ซึ่งการตัดสินใจพลาดในบางเรื่องอาจส่งผลกระทบต่อร้ายแรงหรือเปลี่ยนชีวิตอย่างสิ้นเชิง การตัดสินใจอย่างรอบคอบด้วยเหตุผลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในทุกสถานการณ์

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. นำสนทนาด้วยคำถาม “ใครเคยตัดสินใจพลาดบ้าง” และ “คิดว่าเหตุใดจึงตัดสินใจพลาด” สุ่มถามและรวบรวมสาเหตุที่ตัดสินใจพลาด เช่น ไม่คิดให้รอบคอบ ข้อมูลไม่พอ ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล อคติ เชื้อมั่นตนเองสูง ฯลฯ วันนี้เราจะเรียนรู้และฝึกทักษะการตัดสินใจ ซึ่งเป็นทักษะทางความคิดอย่างหนึ่งกัน”
3. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ” พร้อมสาธิต และวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน ในกรณีศึกษาเรื่อง “การตัดสินใจของป้อม ฉากที่ 1”
4. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน แจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการตัดสินใจ ในกรณีศึกษาที่กำหนดให้ ผู้สอนเดินดูและให้คำแนะนำ จนทำกิจกรรมครบทุกกลุ่ม
5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละกลุ่ม โดยให้อ่านกรณีศึกษาของกลุ่มก่อน แล้วตามด้วยการวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน ผู้สอนนำอภิปรายดูความครบถ้วนทุกขั้นตอน ในแต่ละกรณีศึกษา จนครบทุกกลุ่ม
6. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามว่า การตัดสินใจตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้วันนี้แตกต่างจากที่เคยปฏิบัติอย่างไร (ให้ตอบโดยอิสระ) คิดว่าจะช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างรอบคอบดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ (ให้ตอบโดยอิสระ) และคิดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เพราะอะไร (ให้ตอบโดยอิสระ)
7. ผู้จัดกิจกรรมและผู้เรียน ร่วมกันสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน
8. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
10. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรไม่เสียเพื่อน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจสิทธิพื้นฐานของตนเองที่จะปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยและไม่ต้องการกระทำ
2. เพื่อฝึกให้เด็กมีทักษะในการปฏิเสธ

เนื้อหา

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน ที่จะปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยและไม่ต้องการกระทำ การรู้จักปฏิเสธ จะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อย่างเป็นผล การปฏิเสธที่ดีและไม่เสียมิตรภาพ มี 3 ขั้นตอนคือ 1. การบอกความรู้สึก 2. การบอกปฏิเสธ

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอ เรื่องการถูกชวนไปมีกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ว่าเคยถูกชวนไปทำอะไรบ้าง
3. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้นั่งตามกลุ่มของตนเอง ช่วยกันคิดสถานการณ์ที่เคยถูกชวน และคิดว่า “ไม่ควรทำ” กลุ่มละ 1 สถานการณ์ และบอกเหตุผลที่ไม่ควรทำ
4. ให้ตัวแทนกลุ่ม รายงาน ผู้สอนรวบรวม ตัดที่ซ้ำกันออก
5. ผู้จัดกิจกรรมถามว่า “จะตอบสนองต่อการชวนอย่างไร ในสถานการณ์ที่คิดว่า ไม่ควรทำ” ให้ตอบโดยอิสระ แล้วสรุปด้วย “สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ 3 กรณี” (*ใบความรู้ เรื่อง ทักษะปฏิเสธ*)
6. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการ ขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ต่อ พร้อมยกตัวอย่าง และร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ต่อ จากตัวอย่าง จนเกิดความเข้าใจ (*ใบความรู้ เรื่อง ทักษะปฏิเสธ*)
7. แจกใบงานให้กลุ่มละ 1 สถานการณ์ ให้ช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ต่อ เขียนลงในตารางที่กำหนดให้ แล้วส่งตัวแทนกลุ่ม รายงาน
8. ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปราย ตรวจสอบประโยคปฏิเสธของแต่ละกลุ่ม ว่าถูกต้องครบถ้วนตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้ หรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องควรปรับแก้อย่างไรจึงจะถูกต้อง
9. ขออาสาสมัคร 1 กลุ่ม มาแสดงหน้าชั้น โดยนำสถานการณ์ตามใบงานของกลุ่มตน มาเล่นบทบาทสมมุติ ฝึกพูดปฏิเสธ ตามขั้นตอนที่ได้ปรับแก้แล้ว
10. ผู้จัดกิจกรรมสรุป ขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้
11. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

12. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
13. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่บอกความรู้สึก ใบงานการปฏิเสธ

การวัดประเมินผล

สังเกตจากการให้เด็กแสดงบทบาทสมมติในการปฏิเสธ เด็กสามารถแสดงการโต้ตอบได้ ถูกต้อง

ใบงาน

ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อต่อ กลุ่มละ 1 สถานการณ์ โดยเลือกสถานการณ์จาก ที่ได้ช่วยกันคิดในตอนแรก เขียนประโยคคำพูดของแต่ละขั้นตอน ลงในตารางด้านล่าง แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน

สถานการณ์

.....

ประโยคคำพูดปฏิเสธ

.....

ขั้นตอน	คำพูด
บอกความรู้สึก	
บอกปฏิเสธ	
ถามความเห็น	
ขอบคุณเมื่อเขายอมรับ	
เมื่อถูกติดต่อ ให้เลือก 1 วิธี จาก 3 วิธี ต่อไปนี้ คือ	
ปฏิเสธซ้ำ แล้วรีบออกจากเหตุการณ์	
ผัดผ่อน แล้วรีบออกจากเหตุการณ์	
ต่อรองหาทางเลือกอื่นที่เหมาะสมกว่า	

ใบความรู้

เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ ทุกคนควรยอมรับ และควรรักษาสิทธิของตนเองที่จะปฏิเสธในเรื่องที่ตนเองไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย หรืออาจเป็นอันตรายต่อตนเอง

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ มี 3 กรณี ดังนี้

1. การชวนโดยคนแปลกหน้า ทุกกรณี
2. การชวนให้ไปทำในสิ่งที่คิดว่าจะเป็นภัย อันตรายต่อร่างกายหรือสุขภาพ
3. การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย

หลักการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. **บอกความรู้สึก** เป็นการบอกให้รู้ถึงความรู้สึกของเราที่มีต่อสถานการณ์นั้น เช่น ความกังวลใจ ความหวังใจ ความชอบหรือไม่ชอบ ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วยก็ได้เพื่อความหนักแน่นมากขึ้น การบอกความรู้สึกทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้ แต่การใช้เหตุผลสามารถหาเหตุผลอื่นมาลบล้างได้อยู่เรื่อย ๆ ซึ่งมักเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปฏิเสธไม่สำเร็จ เพราะใช้แต่เหตุผลเป็นข้ออ้าง
2. **บอกปฏิเสธ** โดยพูดชัดเจน ทั้งภาษาพูดและภาษากาย ไม่อ้อมค้อมลังเลซึ่งจะทำให้มีการเข้าซื้อต่อ เช่น คำพูดปฏิเสธ แต่ท่าทางบ่งบอกว่าลังเลอยากไป
3. **ถามความเห็น** เป็นการถนอมน้ำใจผู้ชวน ให้เห็นว่าเราหวังใจความรู้สึกเขา เช่น “เธอคงเข้าใจนะ” หรือ “เธอคิดว่าไง” หรือ “นายคงไม่ว่าเรานะ” เป็นต้น

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

การปฏิเสธควรมีคำพูดครบทั้ง 3 ขั้นตอน แต่การเรียงคำพูดอาจสลับที่กันได้

สถานการณ์ เพื่อนชวนไปร้านเกมหลังเลิกเรียน

แก่ง : ชัย เราไปเล่นเกมกันเถอะ อย่าเพิ่งรีบกลับเลย

ชัย : กลัวที่บ้านเป็นห่วง เราขอไม่ไป นายคงไม่ว่าเรานะ

- กลัวที่บ้านเป็นห่วง เป็น การบอกความรู้สึก
- เราขอไม่ไป เป็น การบอกปฏิเสธ
- นายคงไม่ว่าเรานะ เป็น การถามความเห็น

สถานการณ์ เพื่อนชวนสูบบุหรี่

แก่ง : ชัย มาลองนี้หน่อยไหม แล้วนายจะติดใจ

ชัย : แค่นี้ก็ไม่น่าจะติดใจแล้ว ขอไม่ลองดีกว่า

- นายคงเข้าใจเรานะแค่นี้ เป็น การบอกความรู้สึก
 ก็ไม่น่าจะติดใจแล้ว
- ขอไม่ลองดีกว่า เป็น การบอกปฏิเสธ
- นายคงเข้าใจเรานะ เป็น การถามความเห็น

เมื่อปฏิเสธได้สำเร็จ คือผู้ชวนยอมรับ ไม่มีการเข้าซื้อต่อไป ให้ผู้ปฏิเสธกล่าว “ขอบคุณ” ทุกครั้ง เป็นการแสดงความชื่นชม ที่เขาใจกว้าง เข้าใจและยอมรับสิทธิของเราในการปฏิเสธคำชวนของเขาได้ เมื่อเราไม่ต้องการกระทำตาม ทั้งยังเป็นมารยาทที่ดีทางสังคม และช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อต่อ

บางครั้งผู้ชวนก็ไม่ยอมเข้าใจ พยายามเข้าซื้อต่อ เพื่อจะชวนให้สำเร็จ การหาทางออกสามารถทำได้โดยเลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง ใน 3 วิธี ต่อไปนี้ แล้วรีบออกจากเหตุการณ์ทันที ไม่อยู่ให้ถูกซื้อต่อ

1. ปฏิเสธซ้ำ แล้วเดินจากไปทันที

สถานการณ์ เพื่อนชวนไปร้านเกมหลังเลิกเรียน

แก่ง : ชัย เราไปเล่นเกมกันเถอะ อย่าเพิ่งรีบกลับเลย

ชัย : กลัวที่บ้านเป็นห่วง เราขอไม่ไป นายคงไม่ว่าเรานะ

แก่ง : ไปนำ นาน ๆ เล่นซักที ไม่เป็นไรหรอก

ชัย : เราไม่อยากไปจริง ๆ ขอตัวนะ (แล้วรีบเดินจากไป)

2. ผัดผ่อน เป็นการประวิงเวลาออกไปก่อน

แก่ง : ไปนำ นาน ๆ เล่นซักที ไม่เป็นไรหรอก

ชัย : เอาไว้วันหลังแล้วกัน ไปก่อนนะ (แล้วรีบเดินจากไป)

3. ตอรอง เพื่อเสนอทางเลือกที่เหมาะสมกว่าให้กับผู้ชวน

แก่ง : ไปนำ นาน ๆ เล่นซักที ไม่เป็นไรหรอก

ชัย : งั้น เาอย่างนี้ดีไหม ไปหาไอศกรีมกินกันคนละถ้วย แล้วก็แยกกัน
 กลับบ้าน

วิธีตอรองนี้ถ้าผู้ชวนไม่เห็นด้วย ยังซื้อต่อ ก็ควรนำวิธีปฏิเสธซ้ำ หรือผัดผ่อน มาใช้แล้วรีบเดินจากไป ไม่อยู่ให้ถูกซื้อต่อ

กิจกรรมที่ 10 เรื่อง สร้างสัมพันธภาพด้วยการ “สวัสดี”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเข้าใจความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ รู้ความหมายและภาคภูมิใจในการใช้คำว่า “สวัสดี” เพื่อทักทายผู้มิตร สร้างสัมพันธภาพต่อกัน

เนื้อหา

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การผูกมิตรกัน หรือการสร้างความผูกพัน ความเกี่ยวข้องกัน จากเดิมไม่เคยเกี่ยวข้อง ไม่รู้จักกันมาก่อน โดยมีการสื่อสารทั้งภาษาพูดและภาษากายเป็นเครื่องมือ

สวัสดี เป็นคำทักทายเพื่อผูกมิตรหรือสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ใช้เมื่อพบกันหรือจากกัน การ “สวัสดี” ซึ่งกันและกันยังสะท้อนถึงความปรารถนาดี เปี่ยมไปด้วยไมตรีจิต และอวยพรให้พบแต่สิ่งที่ดี ๆ เป็นลักษณะพิเศษในคำทักทายของคนไทย ที่ต่างจากชาติอื่น ๆ ซึ่งเราควรภาคภูมิใจ

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยการชวนร้องเพลง “สวัสดี” 2 รอบ ตอนจบเพลงให้ทุกคน ยกมือพนมระหว่างอก “สวัสดี” ซึ่งกันและกัน พร้อมกับพูด “สวัสดีครับ”/ “สวัสดีค่ะ”
3. นำสนทนาด้วยคำถามว่า “มีใครรู้บ้างว่า คำว่า สวัสดี มีความหมายว่าอย่างไร เปิดโอกาสให้ตอบ โดยไม่ต้องมีการสรุป
4. ผู้จัดกิจกรรมบรรยาย ความหมาย ที่มา ของคำว่า “สวัสดี” และการผูกมิตรด้วยการสวัสดี จนเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของคนไทย (*ใบความรู้เรื่อง “สวัสดี”*)
5. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้นั่งตามกลุ่มของตนเอง แจกใบงานให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นในใบงาน จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
6. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้สอนนำอภิปราย และสรุปและเพิ่มเติม ที่ละประเด็น จนครบทุกประเด็น (*ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้*)
7. ให้เด็กจับคู่ พูดคำว่า “สวัสดี” ต่อกัน พร้อมกับยกมือไหว้ และก้มศีรษะให้กัน
8. สุ่มถาม 3 - 4 คน ว่ารู้สึกอย่างไร ต่อคำว่า สวัสดี โดยไม่ต้องสรุป
9. ปิดการสอน โดยขอให้ใช้การสวัสดีเป็นทักทายซึ่งกันและกัน
10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกที่กิจกรรม
11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. การสร้างสัมพันธภาพ หรือการผูกมิตร มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันอย่างไร
2. การที่คนเราจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความผูกพัน เกี่ยวข้องกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ควรจะต้องปฏิบัติตนต่อกันอย่างไร

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้ (สำหรับผู้สอน)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. การสร้างสัมพันธภาพ หรือการผูกมิตร มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันอย่างไร	1. สำคัญมาก เพราะการจะอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุขทุกคนที่เป็นสมาชิกในสังคมนั้น จะต้อง มีสัมพันธภาพที่ดี ต่อกัน ผูกพัน เกี่ยวข้อง และเป็นมิตรที่ดีต่อกัน
2. การที่คนเราจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความผูกพัน เกี่ยวข้องกัน อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ควรจะต้องปฏิบัติตนต่อกันอย่างไร	2. ควรปฏิบัติตนต่อกัน ดังนี้ 2.1 มีการสื่อสารที่สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน และมีความสุขทั้งสองฝ่าย 2.2 สื่อความหมายชัดเจน สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน 2.3 เข้าใจความรู้สึก และความต้องการของกันและกัน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา 2.4 เปิดเผย ใจกว้างใจซึ่งกันและกัน 2.5 มีน้ำใจ ช่วยเหลือ แบ่งปันซึ่งกันและกัน 2.6 ให้เกียรติ ยอมรับฟังความคิดเห็น และเคารพสิทธิส่วนบุคคลของกันและกัน

เพลง “สวัสดี”

สวัสดีเธอจำ เรามาพบกัน

ทั้งเธอและฉัน พบกันสวัสดี

สวัสดีค่ะ / สวัสดีครับ

ใบความรู้ เรื่อง “สวัสดี”

คำว่า “สวัสดี” มี 2 ความหมาย (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ๒๕๕๒)

1. ความดี, ความงาม, ความเจริญรุ่งเรือง; ความปลอดภัย และ เป็นการอวยชัยให้พร
2. คำทักทายหรือพูดขึ้นเมื่อพบหรือจากกัน เช่น สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ สวัสดีปีใหม่ สวัสดีครับคุณครู อรุณสวัสดิ์ ราตรีสวัสดิ์ ฯลฯ

ดังนั้นความหมายของคำ “สวัสดี” จึงไม่ใช่แค่คำทักทาย แต่เป็นการผูกมิตร หรือสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน สะท้อนถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรีจิต และอวยพรผู้ที่สนทนาด้วยให้พบแต่สิ่งที่ดี ๆ เป็นลักษณะพิเศษในคำทักทายของคนไทย ที่ต่างจากชาติอื่น ๆ เช่น คำว่า “ฮัลโล” ในภาษาอังกฤษ มีความหมาย เป็นเพียงแค่ทักทายกันเมื่อพบกัน, คำว่า “หนีฮ่าว” ในภาษาจีน มีความหมายแค่ คุณสบายดีไหม เท่านั้น

รัฐบาลไทยได้ประกาศให้ใช้คำว่า “สวัสดี” เป็นคำทักทาย เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2476 โดยให้ข้าราชการทุกคนกล่าวคำ “สวัสดี” ต่อกันในโอกาสที่พบกันครั้งแรกของวัน เพื่อผูกไมตรีต่อกัน และฝึกนิสัยให้กล่าวแต่คำที่เป็นมงคล และให้ข้าราชการช่วยแนะนำคนในครอบครัวของตน ให้รู้จักกล่าวคำ “สวัสดี” ด้วย

ปกติเราจะกล่าวคำว่า “สวัสดี” พร้อมกับการยกมือขึ้นประนมไหว้ตรงระหว่างอก ก้มศีรษะลง โดยมีทั้งสองประสานกันเป็นรูปดอกบัวตูม ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่สื่อถึงสิ่งอันเป็นมงคล เพราะคนไทยใช้ดอกบัวในการบูชาพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ และสักการะผู้ใหญ่ เช่น ในงานไหว้ครู ส่วนการวางมือไว้ตรงระดับหัวใจ เป็นการถ่ายทอดความรู้สึกว่า การทักทายนั้น มาจากใจของผู้ไหว้

การ “สวัสดี” จึงเป็นวัฒนธรรมที่แฝงถึงความมีจิตใจที่งดงามของคนไทย หวังให้ผู้อื่นพบเจอสิ่งที่ดี ยังถือเป็นมงคลทั้งต่อผู้พูดและผู้ฟัง การ “สวัสดี” บวกกับ ความมีน้ำใจ และรอยยิ้มแห่งมิตรภาพ ทำให้คำว่า “สวัสดี” มีความหมายลึกซึ้ง เป็นวัฒนธรรมที่ยังรากลึกในจิตใจของคนไทยภาคภูมิใจ

ปัจจุบัน ชาวต่างชาติที่มาเที่ยวเมืองไทยต่างพยายามยกมือไหว้และกล่าวคำว่า “สวัสดี – Sawasdee” เพราะเข้าใจวัฒนธรรมของไทยดีขึ้น คำว่า “สวัสดี” จึงแพร่หลายออกไปจนกลายเป็นสัญลักษณ์ของคนไทยที่เราควรดำรงรักษาไว้ด้วย สำนึกในความเป็น “ไทย”

กิจกรรมที่ 11 เรื่อง ใจเขา - ใจเรา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง

เนื้อหา

ทุกคนต่างมีความชอบหรือไม่ชอบในเรื่องต่าง ๆ และมีความต้องการหรือความคาดหวังจากคนอื่นด้วย สิ่งไม่ดีที่เราไม่ชอบให้ใครทำกับเราคนอื่นก็ไม่ชอบเช่นกัน สิ่งที่เราต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา คนอื่นก็ต้องการเช่นกัน ความเข้าใจในเรื่องนี้ จะช่วยให้ทุกคนเอาใจเขามาใส่ใจเราและร่วมกันอย่างมีความสุข

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “คนเราจะอยู่คนเดียวโดยไม่ต้องยุ่งเกี่ยวกับใครเลย เป็นไปได้ไหม” เปิดโอกาสให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป
3. ผู้จัดกิจกรรมเกริ่นนำ “มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่ร่วมกัน แบ่งปันประสบการณ์ความสามารถ และทรัพยากรที่แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน เพื่อในที่สุดแล้วทุกคนจะได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นที่แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน เช่น คนหนึ่งปลูกผัก อีกคนปลูกข้าว อีกคนเลี้ยงหมู ฯลฯ เมื่อเอามาซื้อขายแลกเปลี่ยนกัน ทุกคนก็ได้กินทั้งผัก ข้าว และหมู ไม่มีใครอยู่คนเดียวได้ ในบ้านหลังนี้พวกเราที่อยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ หรือที่โรงเรียนก็มีเพื่อนนักเรียนมากมาย ดังนั้น วันนี้เราจะช่วยกันคิดว่า ทำอย่างไรเราจึงจะอยู่ร่วมกันกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข”
4. แจกกระดาษสี ชมพู ให้คนละ 1 ใบ ให้แต่ละคนเขียนสิ่งที่ฉันต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อฉัน พยายามเขียนเป็นข้อ ๆ ให้ได้มากที่สุด แล้วนำไปติดบอร์ด
5. แจกกระดาษสี ฟ้า ให้คนละ 1 ใบ ให้แต่ละคนเขียนสิ่งที่ฉันควรปฏิบัติต่อผู้อื่น พยายามเขียนเป็นข้อ ๆ ให้ได้มากที่สุด แล้วนำไปติดบอร์ด
6. อ่านกระดาษสีชมพู ตัดข้อที่ซ้ำกันออก สรุปรวม “สิ่งที่ฉันต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อฉัน” ว่ามีอะไรบ้าง
7. อ่านกระดาษสีฟ้า ตัดข้อที่ซ้ำกันออก สรุปรวม “สิ่งที่ฉันควรปฏิบัติต่อผู้อื่น” ว่ามีอะไรบ้าง
8. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 - 4 คน แจกใบงานให้ช่วยกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปแล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
9. ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายให้แต่ละกลุ่มรายงาน และสรุปที่ละประเด็นจนครบ (ใบความรู้แนวคิดที่ควรได้)

10. ผู้จัดกิจกรรมถามว่า “ได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้” เปิดโอกาสให้ตอบ 2 - 3 คน แล้วสรุปว่า “ทุกคนต่างก็มีความชอบหรือไม่ชอบในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งมีความต้องการหรือความคาดหวังจากคนอื่นด้วย สิ่งไม่ดีที่เราไม่ชอบให้ใครทำกับเรากันคนอื่นก็ไม่ชอบเช่นกัน และ สิ่งที่เราต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อเรา คนอื่นก็ต้องการเช่นกัน ถ้าเราเข้าใจและยอมรับในเรื่องนี้ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็จะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข”

11. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
12. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
13. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์

- 1 กระดาษ 2 สี
- 2 ปากกา
3. กระดาน (บอร์ด)

การประเมิน

ประเมินจากกระดาษคำตอบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและสรุปผล

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 3 -4 คน ช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปแล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. “สิ่งที่ฉันต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อฉัน” (สีชมพู) กับ “สิ่งที่ฉันควรปฏิบัติต่อผู้อื่น” (สีฟ้า) อันไหนมากกว่ากันเพราะอะไร
2. ถ้าเราปฏิบัติต่อผู้อื่น เหมือนที่เราต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา การอยู่ร่วมกันจะเป็นอย่างไร

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. “สิ่งที่ฉันต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อฉัน” (สีชมพู) กับ “สิ่งที่ฉันควรปฏิบัติต่อผู้อื่น” (สีฟ้า) อันไหนมากกว่ากันเพราะอะไร</p>	<p>1. มักพบว่า “สิ่งที่ฉันต้องการให้คนอื่นปฏิบัติต่อฉัน” (สีชมพู) มากกว่า “สิ่งที่ฉันควรปฏิบัติต่อผู้อื่น” (สีฟ้า) เพราะคนเรามักคาดหวังเรียกร้องให้คนอื่นทำในสิ่งที่เราต้องการ/ ชอบ แต่ลืมที่จะปฏิบัติเช่นเดียวกันกับผู้อื่น</p>
<p>2. ถ้าเราปฏิบัติต่อผู้อื่น เหมือนที่เราต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเรา การอยู่ร่วมกันจะเป็นอย่างไร</p>	<p>2. ทุกคนจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>

กิจกรรมที่ 12 เรื่อง นิทานล้อมวง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเข้าใจหลักการทำงานเป็นทีม ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของแต่ละคน การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข

เนื้อหา

การทำงานเป็นทีม ต้องวางแผนร่วมกัน แบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบ ยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขและบรรลุความสำเร็จ

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำเสนอสนทนาด้วยคำถาม “การทำงานเป็นทีมดีกว่าทำงานคนเดียวอย่างไร” ให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป (ตัวอย่าง คำตอบ ได้แก่ งานเสร็จเร็วขึ้น เหนื่อยน้อยกว่า มีเพื่อนเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้จากผู้ร่วมงาน มีคนช่วยคิด ฯลฯ)
3. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ให้นั่งล้อมวงตามกลุ่มของตน ขออาสาสมัครกลุ่มละ 1 คน เป็นคนเริ่มต้นเล่านิทานโดยให้ขึ้นต้นประโยคด้วย “กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว.....” เมื่อจบประโยค ให้คนที่นั่งถัดไปทางขวามือเล่าต่ออีก 1 ประโยค เวียนจนถึงคนสุดท้าย ให้ขึ้นต้นประโยคด้วย “นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า.....”
4. ขออาสาสมัคร 1 กลุ่ม เล่านิทานของกลุ่มตน ให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง
5. ให้แต่ละกลุ่ม เล่านิทานล้อมวงรอบใหม่ โดยใช้เวลาแต่ละกลุ่มวางแผนร่วมกันก่อน 10 นาที แล้วจึงเริ่มเล่านิทาน โดยคนแรกขึ้นต้นด้วยประโยคด้วย “กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว.....” และคนสุดท้ายขึ้นต้นประโยคด้วย “นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า.....”
6. ขออาสาสมัคร 1 กลุ่ม เล่านิทานของกลุ่มตน ให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง
7. ผู้จัดกิจกรรมแจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
8. ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็นจนครบ (ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้)
9. ผู้จัดกิจกรรมเพิ่มเติมว่า “การทำงานเป็นทีมก็เหมือนลงไปในเรือลำเดียวกัน ถ้าช่วยกันพายอย่างพร้อมเพรียงไปในทางเดียวกันก็จะทำให้เรือถึงจุดหมายอย่างรวดเร็ว ราบรื่น และปลอดภัย ถ้าปล่อยให้พายอยู่คนเดียวนั้นนั่งเฉย ก็จะถึงที่หมายช้า แต่ถ้าต่างคนต่างพายไปคนละทิศละทาง เรืออาจหมุนคว้างและล่มได้ เมื่อลงเรือลำเดียวกันจึงควรร่วมแรงร่วมใจกัน

รับฟังซึ่งกันและกัน และรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน จึงทำให้การทำงานร่วมกันประสบความสำเร็จและมีความสุขด้วย”

10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน ให้แต่ละกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. นิทานที่เล่ารอบสองแตกต่างจากรอบแรกอย่างไร เพราะอะไร
2. ในการทำงานร่วมกันเป็นทีม คิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่จะช่วยให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย และทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. นิทานที่เล่ารอบสองแตกต่างจากรอบแรกอย่างไร เพราะอะไร	1. นิทานที่เล่าในรอบ 2 เป็นเรื่องราวที่สอดคล้องต่อเนื่องดีกว่าในรอบแรก เพราะรอบแรกต่างคนต่างคิด ไม่มีกรอบ แต่รอบสองได้มีเวลาวางแผนทำความเข้าใจในงานร่วมกัน และแบ่งงานกันทำ
2. ในการทำงานร่วมกันเป็นทีม คิดว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่จะช่วยให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย และทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข	2. ปัจจัยที่จะช่วยให้งานสำเร็จตามเป้าหมาย และทำงานร่วมกันอย่างมีความสุขได้แก่ 2.1 การวางแผนที่ดีร่วมกันเพื่อทำความเข้าใจในภาพรวมของงานทั้งหมด ทุกคนมีส่วนร่วมร่วมแสดงความคิดเห็น และรับฟังซึ่งกันและกัน 2.2 การแบ่งงานกันตามความถนัด และความสามารถของแต่ละคน 2.3 ทุกคนต่างรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของตน และช่วยเหลือพึ่งพากันได้เมื่อต้องการ 2.4 การสื่อสารและประสานงานที่ดี เข้าใจตรงกัน

กิจกรรมที่ 13 เรื่อง รู้ทันสื่อโฆษณา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อโฆษณา ที่มีผลต่อการเลือกซื้อสินค้า

เนื้อหา

สื่อโฆษณาถูกสร้างขึ้นเพื่อผลประโยชน์ทางธุรกิจ จึงมีการวางแผนและออกแบบให้ดึงดูดความสนใจ นำเสนอโดยใช้เทคนิคทันสมัยเข้าช่วยให้ดูสมจริง ผ่านสื่อที่หลากหลาย ด้วยความถี่มาก จนรู้จักและจำได้ โฆษณาจึงมีอิทธิพลอย่างมาก ในการจูงใจให้อยากซื้อสินค้า ความตระหนักในเรื่องนี้จะช่วยให้เด็ก ๆ ไตร่ตรอง และใช้เหตุผลในการเลือกซื้อสินค้าที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองจริง ๆ และมีวิภาษเหตุผล

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนการจัดกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน
3. ผู้จัดกิจกรรมมอบหมายให้แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาโฆษณาสินค้ากลุ่มละ 1 ชิ้น โดยแต่ละกลุ่มเลือกเองว่าจะโฆษณาขายอะไร เขียนชื่อสินค้าลงในบัตรคำ ตัวโต ๆ ขณะโฆษณาให้กลุ่มอื่น ๆ ช่วยกันซักถาม และหาเหตุผลคัดค้าน
4. เมื่อทำกิจกรรมครบทุกกลุ่มแล้ว ผู้จัดกิจกรรมแจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน ทีละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปทีละประเด็น จนครบ
6. ผู้จัดกิจกรรมถามว่า “จะนำสิ่งที่เรียนรู้ด้วยกันในวันนี้ไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร” เปิดโอกาสให้ตอบ โดยไม่ต้องสรุป
7. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
9. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง
2. เหตุใดสินค้าที่เราซื้ออาจไม่ดีหรือไม่น่ากินเท่าในโฆษณาที่เราเห็น
3. เหตุใด จึงมีการโฆษณาสินค้าซ้ำ ๆ จนเห็นและได้ยินบ่อยมาก
4. ในการเลือกซื้อสินค้า เราควรพิจารณาอย่างไร

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. กิจกรรมนี้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง	1. จุดประสงค์ของการโฆษณาคือต้องการชักจูงให้คนเชื่อและซื้อสินค้า จึงให้ข้อมูลที่เกินความเป็นจริง หรือบอกความจริงไม่หมดเลือกบอกแต่เรื่องดี ๆ และ ไม่บอกข้อเสีย เด็ก ๆ จึงต้องใช้เหตุผลวิเคราะห์ว่าควรเชื่อหรือไม่
2. เหตุใดสินค้าที่เราซื้ออาจไม่ดีหรือไม่น่ากินเท่าในโฆษณาที่เราเห็น	2. เพราะการทำโฆษณาได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เข้าช่วย จึงทำให้สินค้าดูดี และน่ากินกว่าความเป็นจริง
3. เหตุใด จึงมีการโฆษณาสินค้าซ้ำ ๆ จนเห็นและได้ยินบ่อยมาก	3. เพราะต้องการให้คนรู้จัก จำได้ และเชื่อในสิ่งที่โฆษณาโดยไม่รู้ตัว
4. ในการเลือกซื้อสินค้า เราควรพิจารณาอย่างไร	4.1 ตรวจสอบข้อมูลของสินค้าว่าเป็นจริงตามคำโฆษณาหรือไม่ และไม่มีผลเสียต่อผู้บริโภค 4.2 ก่อนซื้อควรเปรียบเทียบคุณภาพและราคาสินค้าจากผู้ผลิตหลายราย เพื่อความมั่นใจว่าคุณภาพดี และไม่ขายเกินราคาที่เหมาะสม

คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป
(ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

➤ **กิจกรรมสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 15 - 18 ปี**

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง การหายใจอย่างถูกวิธี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องประโยชน์และความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้เด็กสามารถฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ

เนื้อหา

การหายใจ คือการที่คนเราสูดลมหายใจหรืออากาศบริสุทธิ์เข้าปอด คนส่วนมากมักจะหายใจไม่ถูกวิธี คือหายใจสั้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก จึงได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร การปรับปรุงการหายใจของตนเองให้ถูกวิธีจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนมมาด้วยตั้งคำถาม “มีใครรู้วิธีการหายใจเพื่อให้ร่างกายได้อากาศบริสุทธิ์อย่างเต็มที่บ้าง” และขออาสาสมัคร ผู้รู้ออกมาแสดงให้สมาชิกในกลุ่มดู ผู้สอนกล่าวชม/ขอขอบคุณอาสาสมัคร และให้กลับเข้านั่งในกลุ่ม
3. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายความรู้ และประโยชน์ ของการหายใจอย่างถูกวิธี
4. ผู้จัดกิจกรรมให้เด็กจับคู่ปรึกษากัน เพื่อตอบคำถาม “การหายใจที่ถูกต้องมีความสำคัญอย่างไร ทำไมเราจึงต้องฝึกและนำไปปรับปรุงการหายใจของตนเอง” ให้เวลา 3 – 5 นาที แล้วสุ่มถาม 2 – 3 คู่ จากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้อื่น ๆ แสดงความเห็นเพิ่มเติม
5. ผู้จัดกิจกรรมอธิบายและสาธิต ขั้นตอนการหายใจอย่างถูกวิธี ให้เด็กทั้งหมดที่จับคู่กันอยู่ ฝึกหายใจตามผู้จัดกิจกรรมในแต่ละขั้นตอนจนเกิดความเข้าใจ
6. ให้เด็กแต่ละคู่ผลัดกันฝึก โดยอีกคนจะเป็นผู้ตรวจสอบ เมื่อมั่นใจว่าทุกคนฝึกหายใจได้อย่างถูกต้อง จึงให้ นั่งทำพร้อมกันทุกคนทั้งกลุ่ม จำนวน 2 ชุด ๆ ละ 5 ครั้ง
7. ผู้จัดกิจกรรมแนะนำให้ทุกคนนำไปปรับปรุงการหายใจของตนเอง ทุกคนควรให้ได้อย่างน้อยวันละประมาณ 40 ชุด หรือทำทุกครั้งที่ตนเองนึกได้ และทุกครั้งก่อนเริ่มการสอนในเรื่องอื่น ๆ ผู้สอนและเด็ก ๆ ควรฝึกหายใจพร้อมกัน 5 ครั้ง เป็นการกระตุ้นเตือน
8. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

ความรู้เรื่อง การหายใจอย่างถูกวิธี

การหายใจ คือการที่คนเราสูดลมหายใจหรืออากาศบริสุทธิ์เข้าปอด โดยเราสามารถหายใจเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายได้ 2 ทางคือ ทางจมูก ซึ่งเป็นทางปกติ และทางปาก ซึ่งเป็นทางฉุกเฉิน ที่เราอาจจำเป็นต้องหายใจทางปาก เช่น ในขณะที่เป็นหวัดและไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ และในขณะที่ว่ายน้ำ

การหายใจอย่างถูกวิธี ควรหายใจทางจมูก เพราะภายในโพรงจมูก สามารถควบคุมอุณหภูมิ และความชื้น รวมทั้งกรองฝุ่นละอองในอากาศที่หายใจเข้าปอดได้ ในขณะที่หายใจหน้าท้องจะป่องออก เนื่องจากปอดขยายตัวดันกระบังลมให้เคลื่อนตัวลงไปทางส่วนท้อง ท้องจึงป่องออก และแฟบลงขณะหายใจออก เนื่องจากปอดยุบตัวลงกระบังลมเคลื่อนตัวขึ้นมาทางด้านบน

แต่คนส่วนมากมักจะหายใจไม่ถูกวิธี คือหายใจสั้น ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก จึงได้รับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเครียด ตื่นเต้น ตกใจ คนเราจะยิ่งหายใจถี่ และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ขึ้น ร่างกายจึงไม่ได้รับประโยชน์จากการหายใจ อากาศบริสุทธิ์ ตามที่ควรจะเป็น ทำให้เกิดอาการนอนหายใจเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

ประโยชน์ของการฝึกหายใจอย่างถูกวิธี

1. ช่วยบริหารปอดให้ทำงานเต็มที่ ร่างกายได้รับอากาศบริสุทธิ์มากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด สมองแจ่มใสปลอดโปร่ง ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า หัวใจเต้นช้าลง และระบบอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น รวมทั้งช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและการทำงานของลำไส้
2. เมื่อรู้สึกโกรธ การหายใจเช่นนี้ จะช่วยถ่วงเวลา ให้มีการคิดตรองสิ่งที่จะทำตามอารมณ์โกรธ ส่งผลให้เป็นคนอารมณ์เย็น รอบคอบ และหายโกรธเร็วขึ้น
3. เมื่อเกิดการประหม่า ตื่นเต้น หรือตกใจ การหายใจเช่นนี้ จะช่วยให้อาการเหล่านั้นลดไปได้
4. เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง การหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น เหลือไว้แต่ความรู้สึกโล่งสบาย

จุดเน้นของการฝึกหายใจอย่างผ่อนคลาย

1. การรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก อย่างรู้ตัวทุกขณะ
2. การหายใจเข้า-ออกอย่างถูกต้องและผ่อนคลาย: หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องแฟบ

วิธีการฝึก

1. นั่งในท่าที่สบาย หลังตา เอามือประสานไว้บริเวณหน้าท้อง
2. ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
1...2...3...4... ให้มือที่วางตรงหน้าท้องรู้สึกวาท้องพองออก
3. กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า
4. ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ
1...2...3...4...5...6...7...8... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด ให้มือที่วางตรงหน้าท้องรู้สึกว่าท้องแฟบลง
5. ทำซ้ำตามขั้นตอนที่ 2 – 4 รวม 5 ครั้งเป็น 1 ชุด โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออกโดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าการหายใจเข้า
6. ควรฝึกการหายใจ ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่สบายใจ หรือฝึกทุกครั้งที่นึกได้ ในแต่ละวันควรฝึกการหายใจที่ถูกวิธีให้ได้ประมาณ 40 ชุด ๆ ละ 5 ครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องทำติดต่อกันในคราวเดียว

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง ความปลอดภัยและวินัยจราจร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเห็นความสำคัญของความปลอดภัยบนท้องถนน มีวินัยปฏิบัติตามกฎจราจร
2. เพื่อความปลอดภัยของตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม

เนื้อหา

อุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นเรื่องที่พบบ่อยเสมอ นำมาซึ่งความสูญเสียชีวิต ทรัพย์สิน ความเจ็บป่วย และความพิการ สร้างความเสียหายแก่สังคมและประเทศชาติโดยรวมอย่างมาก ทุกคนจึงควรช่วยกันลดอุบัติเหตุบนท้องถนน ด้วยการไม่ประมาท ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง และปฏิบัติตามวินัยจราจรอย่างเคร่งครัด

กิจกรรม

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “ลองเดาซิ ว่าสถิติการเสียชีวิตในวัยรุ่นอายุ 10 – 19 ปี มีสาเหตุจากอะไรมากที่สุด ให้เลือก ระหว่าง เจ็บป่วยด้วยโรคติดเชื้อ การฆ่าตัวตาย และอุบัติเหตุบนท้องถนน” เปิดโอกาสให้ตอบแล้วเฉลยว่าเป็น “อุบัติเหตุบนท้องถนน”
3. ให้ยกตัวอย่างอุบัติเหตุบนท้องถนน ที่เกิดกับวัยรุ่นไทย คนละ 1 อย่าง” รวบรวมเขียนลงกระดาษฟลิปชาร์ต
4. อ่านบทความ เรื่อง “อุบัติเหตุจราจร เหตุการณ์ตายในวัยรุ่น”
5. ผู้จัดกิจกรรม ถามว่า “ฟังบทความแล้วรู้สึกอย่างไร” เปิดโอกาสให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป
6. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน แจกใบงาน ให้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามประเด็นในใบงานจนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้สอนนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละประเด็นจนครบทุกประเด็น (ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้)
8. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
10. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

บทความ เรื่อง “อุบัติเหตุจราจร เหตุการณ์ตายในวัยรุ่น”

สลด 2 วัยรุ่นขี่จักรยานยนต์หักหลบ เเคราะห์ร้ายพุ่งประสานงาระเบรตพังยับ ดับคู่ !

เด็ก 16 ปี ขี่มอเตอร์ไซด์ชนรถคนถูกเหยียบเสียชีวิต ผู้ปกครองร้องไห้แทบขาดใจ

วัยรุ่นขี่รถจักรยานยนต์ซ้อน 3 รีบชิงไปโรงเรียนตอนเช้า แต่กลับพลาด ชนสาวโรงงานที่กำลังเดินข้ามถนน บาดเจ็บรวม 4 ราย เจ้าหน้าที่ได้นำตัวส่งโรงพยาบาลแล้ว

ในแต่ละปี วัยรุ่นไทย อายุ 10 - 19 ปี ตายจากอุบัติเหตุยานยนต์ทางบกประมาณ 2,500 คน บาดเจ็บต้องรับการรักษาตัวในโรงพยาบาลประมาณเกือบ 40,000 คน บาดเจ็บเล็กน้อยไม่ต้องนอน โรงพยาบาลประมาณ 120,000 คน พบว่าเป็นอุบัติเหตุจักรยานยนต์ 80% จักรยาน 10% และเดินถนน 10%

ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในการเกิดอุบัติเหตุยานยนต์ในวัยรุ่น คือ

1. วัยรุ่นขาดความรู้และประสบการณ์ ในเรื่อง การใช้รถใช้ถนน การรับรู้และตอบสนองต่ออันตราย การควบคุมเครื่องยนต์ การคาดประมาณความเร็วที่ใช้และระยะทางที่ควรหยุด รวมทั้งความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก็ยังไม่ดีพอ จึงพบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีสัดส่วนการบาดเจ็บรุนแรง จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสูงกว่าวัยอื่น ๆ

2. วัยรุ่นชอบมีพฤติกรรมเสี่ยงอันตราย จากอารมณ์ และแรงผลักดันภายใน ตามธรรมชาติของของวัยรุ่นซึ่งสูงกว่ากลุ่มวัยอื่น แรงผลักดันจากกลุ่มเพื่อน ความคึกคะนอง และความเครียด พฤติกรรมเสี่ยงที่พบบ่อย ได้แก่ ขับขี่ด้วยความเร็วสูง แข่งกระชั้นชิด เบรกในระยะประชิด เลี้ยวรถตัดหน้า เป็นต้น ความชอบเสี่ยงยังทำให้วัยรุ่นเลือกขับขี่ในสถานการณ์ทำทายต่าง ๆ เช่น ขับแข่งขัน ขับโลดโผน ขับกลางคืน ฯลฯ อีกกลุ่มที่พบได้ก็คือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนชอบทำผิดกฎต่าง ๆ เป็นประจำ

3. วัยรุ่นมักใช้รถจักรยานยนต์เป็นยานพาหนะ ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มผู้ใช้ถนนไร้สิ่งป้องกัน มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและการตายสูงกว่าผู้ใช้รถยนต์ 10-50 เท่า

4. วัยรุ่นมักมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยาก่อนการขับขี่ วัยรุ่นที่อยู่ในภาวะเมาก็ได้รับบาดเจ็บรุนแรงมากกว่ากลุ่มอายุอื่นที่มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเท่ากัน

5. วัยรุ่นมักไม่นิยมใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่บาดเจ็บจากการขี่จักรยานยนต์ใช้หมวกนิรภัยเฉลี่ยร้อยละ 47 ส่วนวัยรุ่นที่เป็นผู้โดยสาร จักรยานยนต์ใช้หมวกนิรภัยร้อยละ 25.7 วัยรุ่นที่บาดเจ็บจากการขี่รถยนต์ใช้เข็มขัดนิรภัยร้อยละ 35 ขณะที่วัยรุ่นผู้บาดเจ็บจากการโดยสารรถยนต์เกือบทั้งหมดไม่ได้ใช้เข็มขัดนิรภัยเลย

งานวิจัยยังสรุปว่า ผู้ขี่จักรยานยนต์ที่ไม่สวมหมวกนิรภัยจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่ศีรษะและสมอง มากกว่าผู้สวมหมวกนิรภัยประมาณ 3 เท่า และพบว่าการสวมหมวกนิรภัยไม่เพิ่มการบาดเจ็บของไขสันหลัง วัยรุ่นผู้ขี่รถยนต์ที่ไม่ใช้เข็มขัดนิรภัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บสูงกว่าผู้ที่ใช้เข็มขัดนิรภัยถึง 3 เท่า ถูกลมนิรภัยไม่เพียงพอที่จะป้องกันอันตรายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเป็นการชนทางด้านข้าง ด้านหลัง หรือการพลิกคว่ำ

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน ให้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปครบทุกประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. สมมุติว่าวัยรุ่นคนหนึ่งขี่จักรยานยนต์ พร้อมเพื่อน 1 คนซ้อนท้ายไปด้วย เกิดอุบัติเหตุชนกับจักรยานยนต์อีกคันที่มีวัยรุ่นอีกคนหนึ่งขี่ และมีคนซ้อนท้าย 1 คนเช่นกัน ทั้ง 4 คนไม่สวมหมวกนิรภัย และรถทั้ง 2 คันต่างก็วิ่งสวนกันด้วยความเร็วมากทั้งคู่ ช่วยกันคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ต่อ ผู้ขี่และผู้โดยสาร ทั้ง 2 ฝ่าย และครอบครัวของทั้ง 4 คน

2. คิดว่า อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยจะมีประโยชน์ช่วยลดอันตรายจากอุบัติเหตุได้จริงหรือไม่ เหตุใดวัยรุ่นจึงไม่นิยมใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย ทั้งการสวมหมวกนิรภัย และการใช้เข็มขัดนิรภัย

3. การมีวินัย เคารพกฎจราจร มีความสำคัญอย่างไร คนเดินถนน และผู้ขี่รถจักรยาน ต้องปฏิบัติตามกฎจราจรด้วยหรือไม่ เพราะอะไร

4. ในฐานะวัยรุ่นคนหนึ่ง คิดว่าตนเองจะมีส่วนช่วยลดอุบัติเหตุจากการใช้รถใช้ถนนได้อย่างไร

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. สมมติว่าวัยรุ่นคนหนึ่งขับขี่จักรยานยนต์ พร้อมเพื่อน 1 คนซ้อนท้ายไปด้วย เกิดอุบัติเหตุ ชนกับจักรยานยนต์อีกคันที่มีวัยรุ่นอีกคนหนึ่งขับขี่ และมีคนซ้อนท้าย 1 คนเช่นกัน ทั้ง 4 คนไม่สวมหมวกนิรภัย และรถทั้ง 2 คันต่างก็วิ่งสวนกันด้วยความเร็วมากทั้งคู่ ช่วยกันคิดว่า จะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง ต่อ ผู้ขับขี่และผู้โดยสาร ทั้ง 2 ฝ่าย และครอบครัวของทั้ง 4 คน</p>	<p>1.1 ทั้งผู้ขับขี่และผู้โดยสาร ต่างไม่สวมหมวกนิรภัยอาจบาดเจ็บ ต้องรักษาตัว เสียเงิน เสียเวลา เสียการเรียน ถ้าบาดเจ็บรุนแรงโดยเฉพาะที่ศีรษะและสมอง อาจถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิตได้ ผู้พิการจำนวนมากต้องสูญเสียโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต ไม่สามารถใช้ชีวิตหรือดูแลตนเองได้ เหมือนคนปกติทั่วไป</p> <p>1.2 ครอบครัวเป็นทุกข์จากความสูญเสียกรณีเสียชีวิต</p> <p>เป็นภาระให้ครอบครัวดูแลกรณีพิการ ช่วยเหลือตนเองไม่ได้</p> <p>1.3 ครอบครัวขาดที่พึ่ง ถ้าผู้เสียชีวิต หรือผู้พิการเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว</p>
<p>2. คิดว่า อุปกรณ์เสริมความปลอดภัยจะมีประโยชน์ช่วยลดอันตรายจากอุบัติเหตุได้จริงหรือไม่ เหตุใดวัยรุ่นจึงไม่นิยมใช้อุปกรณ์เสริมความปลอดภัย ทั้งการสวมหมวกนิรภัย และการใช้เข็มขัดนิรภัย</p>	<p>2.1 มีประโยชน์ ช่วยลดอันตรายได้จริง</p> <p>2.2 วัยรุ่นไม่นิยมใช้หมวกนิรภัยและเข็มขัดนิรภัย เพราะ ขาดจิตสำนึกของความปลอดภัย ไม่รู้สึกรู้ว่าต้องใส่ รวมทั้งมีข้ออ้าง เช่น ชี้เกียดใส่ ไปตรงนี้ใกล้ ๆ เอง ไม่อยากเสียเงินซื้อ อึดอัด ร้อน หายใจลำบาก มองเห็นไม่ชัด ไม่ได้ยินเสียง เทอะทะ นำรำคาญ ผมเสียทรง ฯลฯ</p> <p>2.3 ไม่มีวินัย และขาดจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม ไม่เคารพกฎจราจร ชอบทำตามใจตนเอง จนชิน</p>
<p>3. การมีวินัย เคารพกฎจราจร มีความสำคัญอย่างไร คนเดินถนน และผู้ขับขี่รถจักรยาน ต้องปฏิบัติตามกฎจราจรด้วยหรือไม่ เพราะอะไร</p>	<p>3.1 สำคัญมาก เพราะการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด จะช่วยป้องกันอุบัติเหตุ และทำให้การจราจรบนท้องถนนเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ติดขัด</p> <p>3.2 คนเดินเท้า ผู้ขับขี่รถจักรยาน ก็ต้องปฏิบัติตามกฎจราจรด้วย เช่น ข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือสะพานลอย ไม่เข้าไปในบริเวณ ที่ห้ามเข้า ฯลฯ เพราะช่วยลดอุบัติเหตุ</p>

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>4. ในฐานะวัยรุ่น คิดว่าตนเองจะมีส่วนช่วยลดอุบัติเหตุจากการใช้รถใช้ถนนได้อย่างไร</p>	<p>เริ่มที่ตนเองก่อน โดย</p> <p>4.1 เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น และรู้หน้าที่ของตนเองปฏิบัติตามวินัยจราจรโดยเคร่งครัด เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - คนขับขี่ต้องเคารพสิทธิของคนเดินถนนหรือผู้ใช้จักรยาน และต้องรู้หน้าที่ของตนเอง โดยสวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่ดื่มสุรา ไม่ใช้สารเสพติด ไม่ซิ่งรถบนฟุตบาท และไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ อื่น ๆ ฯลฯ - คนเดินถนนก็ต้องเคารพสิทธิของคนขับขี่และรู้หน้าที่ของตนเองโดยไม่ข้ามถนนในที่ห้าม ไม่เดินตัดหน้ารถในระยะกระชั้นชิด เป็นต้น <p>4.2 เป็นตัวอย่างที่ดี สอนรุ่นน้อง ๆ ในวันหน้า</p>

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเครื่องหมายจราจร และ ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน

เนื้อหา

อุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นเรื่องที่พบอยู่เสมอ นำมาซึ่งความสูญเสียชีวิต ทรัพย์สิน ความเจ็บป่วย และความพิการ สร้างความเสียหายแก่สังคมและประเทศชาติโดยรวมอย่างมาก การมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเครื่องหมายจราจร และความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน จะช่วยให้ปฏิบัติตามกฎจราจรได้ถูกต้องและปลอดภัยจากอุบัติเหตุบนท้องถนน

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนา “เราได้เคยรู้แล้วว่าสถิติการเสียชีวิตในวัยรุ่นอายุ 10 – 19 ปี มีสาเหตุจากอุบัติเหตุในการใช้รถใช้ถนนมากที่สุด วันนี้เราจะมาทำความเข้าใจ เรื่องความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนนกัน”
3. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน แจกใบงาน และใบความรู้ เรื่อง “ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน” ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมาย แล้วออกมาพูดให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มใหญ่ฟัง พร้อมสาธิตให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน
4. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มพูดให้เพื่อน ๆ ฟัง ที่ละกลุ่ม พร้อมการสาธิต และเปิดโอกาสให้ซักถามจนเข้าใจชัดเจนจนครบทุกกลุ่ม
5. ผู้จัดกิจกรรมถามในกลุ่มใหญ่ว่า จะนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร (เปิดโอกาสให้ตอบโดยอิสระ)
6. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
7. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
8. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม เป็น 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมี จำนวนคนเท่า ๆ กัน ให้ร่วมกันศึกษาใบความรู้ กลุ่มละ 1 หัวข้อ แล้วช่วยกันพูดให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มใหญ่ฟัง พร้อมการสาธิต และเปิดโอกาสให้ซักถามจนเข้าใจชัดเจน

กลุ่มที่ 1 เรื่อง ความปลอดภัยสำหรับคนเดินเท้า

กลุ่มที่ 2 เรื่อง ความปลอดภัยสำหรับผู้ขับขี่รถจักรยาน

กลุ่มที่ 3 เรื่อง ความปลอดภัยสำหรับผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์

กลุ่มที่ 4 เรื่อง หมวกนิรภัยสำหรับจักรยาน

กลุ่มที่ 5 เรื่อง หมวกนิรภัยสำหรับจักรยานยนต์

ใบความรู้ เรื่อง ความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน

อุบัติเหตุเป็นเรื่องที่ป้องกันได้ การสร้างเสริมความปลอดภัย และการมีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัดจึงมีความสำคัญมาก ที่จะช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุลงได้ ซึ่งมีแนวทางดังนี้

ความปลอดภัยสำหรับคนเดินเท้า

1. การเดินถนน เพื่อความปลอดภัยของตนเอง ผู้อื่น และเป็นตัวอย่างที่ดี ควรปฏิบัติดังนี้

1.1 ถนนที่มีทางเท้า ให้เดินบนทางเท้าและเดินชิดด้านซ้ายของทางเท้า อย่าเดินใกล้ทางรถ ก่อนที่จะก้าวลงทางรถต้องมองซ้าย-ขวาก่อนเสมอ

1.2 ถนนที่ไม่มีทางเท้า เดินชิดขอบด้านขวาของถนน เมื่อมีรถแล่นสวนมาจะได้มองเห็นและระมัดระวัง

1.3 เดินถนนตอนกลางคืนควรถือไฟฉายส่องทาง และควรสวมเสื้อผ้าสีขาหรือสีอ่อน

1.4 ถ้าเดินกันเป็นหมู่คณะ ไม่ควรเดินคู่กัน ควรเดินเรียงเดี่ยว

1.5 เวลาจูงเด็กให้เด็กเดินด้านในของถนนและจับมือเด็กไว้ให้มั่นเพื่อป้องกันเด็กวิ่งออกไปในทางรถ

2. การข้ามถนน เพื่อความปลอดภัยให้ปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ข้ามสะพานลอย ทางข้ามที่มีสัญญาณไฟสำหรับคนข้าม ทางม้าลาย หรือบริเวณจุดที่มีตำรวจอำนวยความสะดวก ถ้าไม่มีตำรวจแต่มีสัญญาณไฟคอยบอก ถ้าเห็นรูปคนสีเขียวกะพริบขึ้นที่สัญญาณไฟก็รอให้รถจอดสนิทแล้วจึงเดินข้ามถนน โดยระมัดระวังรถที่อาจขับแซงขึ้นมาด้วย

2.2 ถ้าไม่มีสะพานลอย หรือทางข้ามที่มีสัญญาณไฟ หรือทางม้าลาย ให้ข้ามถนนด้วยความระมัดระวัง หยุดที่ขอบทางก่อน มองดูรถทางขวา หันกลับมาดูรถทางซ้าย แล้วหันกลับไปดูรถทางขวาอีกครั้ง เมื่อไม่มีรถหรือรออยู่ไกลจึงข้ามถนนอย่างระมัดระวัง โดยเดินทางตรง

2.3 ไม่ควรวิ่ง ไม่ควรเดินย้อนกลับกลางทาง และไม่ควรหยุดเก็บของที่ตกลงอยู่กลางถนน ไม่วิ่งเล่นหยอกล้อ คุยโทรศัพท์ หาของในกระเป๋าหรือก้มเก็บของที่ตกลงขณะข้ามถนนเด็ดขาด เพราะอาจเสียหลัก หกล้มจนโดนรถเฉี่ยวชนได้ และหากจำเป็นต้องข้ามถนนในเวลากลางคืนก็ควรหาตำแหน่งข้ามถนนที่มีแสงสว่าง

2.4 เพิ่มความระมัดระวังการข้ามถนนบริเวณทางแยก โดยระวังรถที่จะเลี้ยวเข้ามาหาตนเองด้วย และอย่าข้ามถนนโดยออกจากที่กำบังตัว เช่น ออกจากซอย รถที่จอดอยู่ เพราะหากรถที่สวนมามองไม่เห็นล่วงหน้าอาจทำให้เกิดอันตรายได้

2.5 การข้ามถนนที่มีรถเดินทางเดียว ควรหยุดดูว่ารถวิ่งมาจากทางใด และระมัดระวังรถที่วิ่งย้อนศร หากเป็นถนนที่มีเกาะกลาง ควรข้ามทีละครึ่งถนน และหยุดพักที่เกาะกลาง หากไม่มีรถค่อยข้ามครึ่งหลัง

3. การขึ้นลงรถประจำทาง

ขึ้นหรือลงรถประจำทางเมื่อรถหยุดสนิทที่ป้ายหยุดรถ และถ้าจะข้ามถนนต้องรอให้รถประจำทางออกไปให้พ้นเสียก่อน จะได้มองเห็นรถคันอื่นที่แล่นมาได้ชัดเจน

ความปลอดภัยสำหรับผู้ขับขี่จักรยาน

1. สวมหมวกนิรภัยเสมอ ใช้หมวกที่มีมาตรฐานความปลอดภัย สวมใส่สายรัดอย่างถูกต้อง
2. จักรยานต้องมีไฟและอุปกรณ์ช่วยสะท้อนแสง เพื่อให้รถที่ขับผ่านไปมามองเห็น และระวังมากขึ้น
3. ใช้สัญญาณมือให้เป็น จะช่วยลดอุบัติเหตุได้มาก และควรใช้แตรเมื่อจำเป็นด้วย
4. ดันตัวเสมอ และมองสิ่งต่าง ๆ รอบข้างว่าสามารถเกิดอันตรายกับตนเองได้หรือไม่
5. เคารพกฎจราจร ขับขี่ให้ถูกทิศทาง ไม่ขี่สวนเลนหรือขี่บนทางเท้า ระวังเสมอว่าเราเป็นผู้ใช้ถนนเหมือนคนอื่น ๆ และรถจักรยานก็ต้องเคารพกฎจราจรเช่นเดียวกับรถชนิดอื่น ๆ
6. ใช้สามัญสำนึกของความปลอดภัย เช่น
 - 6.1 ไม่ขับขึ้นน่านไปกับรถบรรทุกใหญ่ ๆ เพราะรถใหญ่จะมีจุดที่คนขับมองไม่เห็น และอาจชนเราได้
 - 6.2 ไม่ขับขี่แทรกไปกับรถขนาดใหญ่ โดยเฉพาะรถเมล์เมื่อเวลาจะเข้าจอดที่ป้าย เพราะรถอาจเคลื่อนเข้ามากระแทกเอาได้
 - 6.3 ไม่ขับขี่ชิดรถที่จอดข้างทางเกินไป เพราะอาจเจอคนเดินหรือเปิดประตูรถออกมาอย่างกะทันหัน จึงควรขับห่างรถที่จอดไว้อย่างน้อยประมาณ 1 เมตร
 - 6.4 ขับขี่ในตำแหน่งที่รถยนต์เห็นเราได้ง่าย ๆ เพื่อลดความเสี่ยงจากการถูกชน และควรเผื่อระยะห่างให้เหมาะสม (ตามความเร็วในแต่ละระดับ) เพื่อที่ทั้งเราและเขาจะได้มีระยะห่างเพียงพอที่จะหยุดอุบัติเหตุได้ เช่น การหยุดรถกะทันหัน เป็นต้น
7. ขับขี่อย่างตั้งใจ ไม่ควรใช้โทรศัพท์หรือฟังเพลงในการขี่จักรยาน
8. เช็คสภาพรถจักรยานอยู่เสมอ ให้มีสภาพที่สมบูรณ์ และปลอดภัย



ความปลอดภัยสำหรับผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์

หลักพื้นฐานการขับขี่ปลอดภัย 10 ประการ (สำนักบำรุงรักษาและอำนวยความสะดวก งานทาง กรมทางหลวงชนบท กระทรวงคมนาคม)

1. สวมหมวกนิรภัยทุกครั้งเวลาขับขี่รถจักรยานยนต์
2. หมั่นตรวจระบบเบรก ยาง และระบบส่องสว่างให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์พร้อมใช้งานอยู่เสมอ
3. มองดูด้านหลังและให้สัญญาณไฟทุกครั้งเมื่อเปลี่ยนช่องทาง
4. จดจำสัญญาณจราจรที่สำคัญ ๆ ให้ได้ ดังตารางต่อไปนี้

ป้ายจราจร	ความหมาย
	ป้ายหยุด : รถทุกคันจะต้อง หยุด เมื่อเห็นป้ายนี้และเมื่อเห็นว่าปลอดภัยแล้ว จึงสามารถเคลื่อนรถไปต่อได้ด้วยความระมัดระวัง
	ป้ายห้ามแซง : ห้ามมิให้ขับรถแซงขึ้นหน้ารถคันอื่นในเขตทางห้ามแซงตามที่ติดตั้งป้ายไว้ ณ จุดนั้น ๆ
	ป้ายห้ามเข้า : ห้ามรถทุกชนิด เข้าไปในพื้นที่ที่ติดตั้งป้ายห้ามเข้า
	ป้ายห้ามรถจักรยานยนต์ : ห้ามรถจักรยานยนต์ทุกชนิดผ่านเข้าไปในเขตทางที่ติดตั้งป้าย
	ป้ายห้ามเลี้ยวซ้าย : ห้ามมิให้รถทุกชนิดเลี้ยวรถไปทางซ้าย
	ป้ายห้ามเลี้ยวขวา : ห้ามมิให้รถทุกชนิดเลี้ยวรถไปทางขวา

ป้ายจราจร	ความหมาย
	ป้ายห้ามกลับรถไปทางขวา : ห้ามรถทุกชนิดกลับรถไปทางขวา ไม่ว่าจะกระทำด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม ในเขตที่มีป้ายนี้ติดตั้งอยู่
	ป้ายห้ามกลับรถไปทางซ้าย : ห้ามรถทุกชนิดกลับรถไปทางซ้าย ไม่ว่าจะกระทำด้วยวิธีใด ๆ ในเขตที่มีป้ายนี้ติดตั้งอยู่
	ป้ายช่องเดินรถจักรยานยนต์ : ช่องเดินรถที่ติดตั้งป้ายเป็นบริเวณที่กำหนดให้เป็นช่องเดินรถจักรยานยนต์

5. อย่าขับขี่รถจักรยานยนต์สวนทาง หรือข้ามช่องทางวิ่ง

6. ระวังและลดความเร็วทุกครั้ง เมื่อพบกับสภาพถนนที่ขรุขระ เป็นหลุมทราย และถนนเปียกลื่น

7. อย่าขับเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด เช่น ในเขตกทม. เมืองพัทยา และเขตเทศบาล <80 กม./ ชั่วโมงสำหรับระดับความเร็วที่ปลอดภัยคือ ไม่เกิน 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพราะเป็นความเร็วที่หมวกนิรภัยสามารถรองรับแรงกระแทกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงบริเวณศีรษะ

8. ห้ามเสพหรือดื่มของมึนเมาขณะขับขี่รถจักรยานยนต์

9. การขับขี่รถจักรยานยนต์ผ่านบริเวณสี่แยก ควรหยุดรถหรือชะลอความเร็วของรถ

10. การขับขี่รถจักรยานยนต์บนถนนที่ไม่มีไฟส่องสว่าง ควรขับโดยใช้ความเร็วต่ำกว่าเวลากลางวัน ตัวอย่าง พฤติกรรมการขับขี่รถจักรยานยนต์ที่ไม่เหมาะสม ของวัยรุ่นที่มักก่อให้เกิดอุบัติเหตุ

1) ไม่สวมหมวกนิรภัย (ฝ่าฝืน - โทษปรับไม่เกิน 500 บาท ปลอ่ยให้ผู้ซ้อนท้ายไม่สวมหมวกนิรภัย - โทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท)

2) เมาแล้วขับ - โทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับ 5,000 - 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และศาลสั่งพักใช้ใบขับขี่ไม่น้อยกว่า 6 เดือน ฯลฯ

3) ขับขี่ขณะใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่/โทรศัพท์มือถือ - โทษปรับ 400 - 1,000 บาท

4) ขับขี่รถโดยประมาทหรือนำพาดเสี้ยว เช่น ขับขี่คึกคะนอง - โทษปรับ 400 - 1,000 บาท

- 5) ขับขี่ด้วยความเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด – โทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท
- 6) ขับขี่รถย้อนศร – โทษปรับไม่เกิน 500 บาท
- 7) บรรทุกผู้โดยสารเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด (ซ้อนสาม) – โทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท

หมวกนิรภัยสำหรับจักรยาน

จากข้อมูลของ Bicycle Helmet Safety Institute ระบุว่าหากเกิดอุบัติเหตุทางจักรยาน หมวกจักรยานสามารถป้องกันอันตรายที่จะเกิดกับศีรษะได้มากถึง 88% ส่วนใหญ่ทำจาก “โฟมโพลีสไตรีน” (Polystyrene foam) ซึ่งมีเนื้อแน่น แข็งและเหนียว แต่เมื่อถูกกระแทกก็แตกหักได้ จึงช่วยดูดซับแรงกระแทกที่จะเกิดกับศีรษะและสมอง ส่วนใหญ่เป็นหมวกแบบเปิด น้ำหนักเบา และมีรูระบายอากาศ ต่างจากหมวกนิรภัยสำหรับจักรยานยนต์ ที่ส่วนใหญ่เป็นแบบปิด ทำให้ร้อนและหนักเวลาขี่ ข้อพิจารณาในการเลือกหมวกนิรภัยจักรยาน มีดังนี้

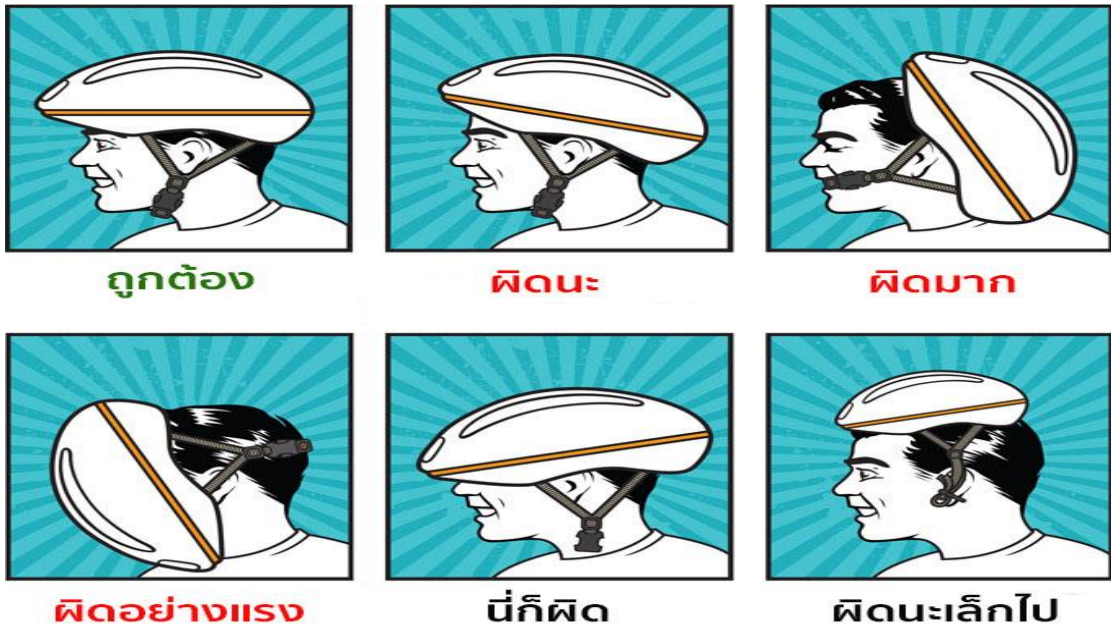
1. ได้รับมาตรฐานการผลิตที่ถูกต้อง ซึ่งมาตรฐานของประเทศไทยคือ มอก.
2. เลือกให้ถูกประเภท เช่น
 - 2.1 หมวกสำหรับรถจักรยานถนน พบได้มากที่สุด รูปร่างรี ๆ เพรียวลม น้ำหนักเบา มีช่องระบายอากาศเยอะ เปิดมุมมองด้านหน้า
 - 2.2 หมวกจักรยานภูเขา คือหมวกจักรยานถนนที่มีกระบังบังแดด และมีช่องระบายอากาศที่เล็กกว่าจักรยานถนน เพื่อป้องกันกรวดหินดินทรายลอดช่องระบายอากาศเข้าไปทำอันตรายกับศีรษะ
 - 2.3 จักรยานเสือหมอบ มีน้ำหนักเบา ระบายลมได้ดี และมีรูปทรงลู่ลม ใส่ได้สบายและไม่บดบังทัศนวิสัยเมื่อต้องค้อมตัวลงต่ำ
 - 2.4 หมวก BMX (ย่อมาจาก Bicycle Moto-Cross) คล้ายหมวกแข่งจักรยานยนต์แต่ น้ำหนักเบากว่า ช่องระบายอากาศเล็ก เพราะการแข่งขัน BMX ไม่ได้ใช้เวลายาวนานเหมือนการแข่งขันจักรยานอื่น ๆ
3. เลือกดูวัสดุที่ทนทาน หมวกจักรยานที่ทำจากคาร์บอนไฟเบอร์คุณภาพจะมีน้ำหนักเบา หรือหมวกกันน็อคจักรยานที่มีราคาแพงจะทำจากโพลีสไตรีนเคลือบพลาสติก ป้องกันแรงกระแทกได้ดี
4. เลือกขนาดให้พอดีกับศีรษะ ถ้าเล็กไปจะทำให้เคลื่อนไหวไม่สะดวก และถ้าหลวมเกินไป ก็อาจจะหลุดออกได้ในระหว่างขี่จักรยาน ควรวัดขนาดรอบศีรษะบริเวณหน้าผากล่างช่วงเหนือคิ้วขึ้นมาเล็กน้อย



5. หมวกจักรยานที่เคยผ่านการช่วยชีวิตเรามาแล้ว แม้ว่าดูภายนอกจะไม่มีร่องรอยเสียหาย แต่โฟมในจุดที่รับแรงกระแทกมันได้หมดสภาพไป และทำให้การกระจายแรงของหมวกทั้งใบทำได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ จึงควรเปลี่ยนหมวกใบใหม่ I และหมวกที่ใช้งานมากกว่า 5 ปีก็จะคุณภาพลดลงไปควรเปลี่ยนใหม่เช่นกัน

วิธีสวมใส่หมวกจักรยานที่ถูกต้อง

หมุนห่วงปรับขนาดด้านในหมวกให้สายรัดศีรษะหลวมเล็กน้อย สวมใส่หมวกให้เข้าที่เหมาะสม โดยต้องไม่เชิดหรือต่ำจนลงมาบังสายตา หลังจากนั้น หมุนปรับสายด้านในให้หมวกกระชับพอดี ขั้นตอนต่อไปคือการติดสายรัดคาง โดยอย่ารัดให้แน่นจนหายใจลำบากหรือหลวมเกินไป เพราะอาจทำให้หมวกหลุดได้ หลักการง่าย ๆ คือ ใส่แล้วรู้สึกพอดี ก้มได้ เงยได้



1. ขอบหน้าจะเกือบ ๆแตะระดับคิ้ว ซึ่งจะช่วยป้องกันหน้าผาก
2. หมวกต้องรัดสนิทกระชับรอบ ๆ ศีรษะของเรา ไม่มีพื้นที่ให้ ศีรษะขยับได้ในหมวก
3. แนวของสายรัดต้องพาดผ่านใต้แนวหูลงมาถึงใต้คาง จะช่วยกระชับหมวกให้แน่น
4. สายด้านข้างกระชับรอบหูเท่า ๆ กัน โดยปรับสายรัดแบ่งเฉลี่ยให้ด้านหน้าใบหูและหลังใบหูสายรัดตึงพอ ๆ กัน สายจะได้รั้งให้หมวกไม่กระดกหน้ากระดกหลังหรือเลื่อนออกเมื่อเกิดล้มลงกระทบพื้น
5. ปรับเสร็จแล้วก็รัดสายรัดให้แน่น พอที่เมื่อเราสอดนิ้วเข้าไประหว่างสายรัดกับคาง มันมีที่พอให้นิ้วเราเข้าไปได้แค่นิ้วเดียว ไม่แน่นจนเกินไป เมื่อก้มหัวให้สุด(เก็บคาง)มันจะแน่นพอดี ๆ ไม่รัดจน หายใจลำบาก

หมวกนิรภัยสำหรับรถจักรยานยนต์ มี 3 แบบ คือ

	<p>แบบปิดเต็มหน้า เป็นหมวกเต็มใบเปิดช่องตรงหน้าในตำแหน่งตาเท่านั้น มีส่วนป้องกันปากและคางด้านหน้า</p>
	<p>แบบเต็มศีรษะ เป็นรูปทรงกลมปิดด้านข้างและด้านหลังเสมอ แนวขากรรไกร และต้นคอด้านหลัง ด้านหน้าเปิดเหนือคิ้วลงมาถึงปลายคาง และมีสายรัดคาง</p>
	<p>แบบครึ่งศีรษะ เป็นรูปครึ่งทรงกลม ปิดด้านข้างและด้านหลังเสมอระดับหู คลุมได้ครึ่งศีรษะ มีสายรัดคาง หมวกชนิดนี้สามารถป้องกันได้เฉพาะศีรษะส่วนบนเท่านั้น</p>

การเลือกใช้หมวกนิรภัย

1. ควรใช้หมวกนิรภัยที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.)
2. เลือกขนาดของหมวกให้พอดีกับขนาดของศีรษะโดยการทดลองสวมหมวกนิรภัย คาดสายรัดคางให้แน่นและทดลองโดยการผลักหมวกไปทางด้านหน้าและด้านหลัง ถ้าหมวกเลื่อนขึ้นไปจนถึงกลางศีรษะหรือมากกว่านั้นควรเปลี่ยนขนาดของหมวกใหม่ให้พอดี
3. เลือกหมวกนิรภัยที่มีสีสดใส เพื่อช่วยให้คนขับรถอื่น ๆ มองเห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะกลางคืน
4. ควรเปลี่ยนหมวกนิรภัยใหม่ทุก 3-5 ปี เนื่องจากมีการเสื่อมอายุการใช้งานหรือหมวกที่เคยได้รับการกระแทกมาแล้ว ควรเปลี่ยนหมวกใหม่เช่นกัน "เพื่อความปลอดภัย สวมหมวกนิรภัยที่ซบซึ"

การสวมหมวกนิรภัยอย่างถูกวิธี

โดยการคาดสายรัดคางและปรับความตึงให้กระชับได้คาง ไม่บิดหรือหย่อน รวมถึงแน่นหนาเพียงพอที่หมวกจะไม่หลุดออกจากศีรษะ จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บกรณีประสบอุบัติเหตุ

กิจกรรมที่ 4 เรื่องคิดอย่างไร ใจไม่ทุกข์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเห็นความสำคัญของความคิดทางบวก และรู้วิธีการฝึกคิดทางบวก

เนื้อหา

ความคิดทางบวก คือความคิดที่นำความสุขและความสบายใจมาสู่ตนเอง ไม่ใช้การหลอกตนเอง แต่เป็นการมองให้เห็นสิ่งดี ๆ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แทนการมองแต่ส่วนที่ไม่ดี ประโยชน์ของการคิดทางบวก คือ ช่วยให้ชีวิตเป็นสุข อารมณ์ดี สมองแจ่มใส ทำให้คิดหาทางออกในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้นำสิ่งล้นมือมาวางตามกลุ่มของตนเอง แจกบัตรคำ “คิดทางบวก/คิดทางลบ” ให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้แต่ละกลุ่มวางกระดาษที่มีคำว่า “คิดทางบวก” และ “คิดทางลบ” แยกเป็น 2 กอง หยิบบัตรคำขึ้นมาอ่านในกลุ่มที่ละใบแล้วช่วยกันคิดว่า ควรจะวางไว้ในกอง “คิดทางบวก” หรือ “คิดทางลบ” เพราะอะไร เมื่อวิเคราะห์ครบทุกใบแล้ว ให้ช่วยกันสรุปความหมายของ คิดทางบวก และ คิดทางลบ แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
3. ผู้จัดกิจกรรมหยิบบัตรคำขึ้นทีละใบ ถามในกลุ่มใหญ่ว่าเป็น “คิดทางบวก” หรือ “คิดทางลบ” เพราะอะไร นำอภิปรายจนได้ข้อสรุป ในกรณีที่มีความเห็นไม่ตรงกัน
4. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานความหมายของ “คิดทางลบ” แล้วสรุปความหมายของความคิดทางลบ (หมายถึง ความคิดที่ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่มีความหวัง ไม่อยู่กับความเป็นจริง ปัญหาไม่มีทางออก จับผิด โทษคนอื่น สร้างความขัดแย้ง โทษตัวเอง ไม่เห็นค่าตนเอง ฯลฯ)
5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานความหมายของ “คิดทางบวก” แล้วสรุปความหมายของความคิดทางบวก (หมายถึง ความคิดที่อยู่กับปัจจุบันและความเป็นจริง มองเห็นสิ่งดี ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แทนการมองแต่ส่วนที่ไม่ดี มองว่าปัญหามีทางออก ในวิกฤติมีโอกาส มีกำลังใจ และมีความหวัง)
6. ผู้จัดกิจกรรม บรรยาย และแจกใบความรู้เรื่อง “คิดอย่างไร ใจไม่ทุกข์” (ใบความรู้เรื่อง “คิดอย่างไร ใจไม่ทุกข์”)
7. แจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันจับคู่บัตรคำ เปลี่ยนความคิดทางลบ ไปเป็นความคิดทางบวก และอภิปรายแสดงความคิดเห็น จนได้ข้อสรุปตามประเด็นในใบงาน แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่
8. ผู้จัดกิจกรรม สุ่ม ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานการจับคู่บัตรคำที่ละคู่จนครบ

9. ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายจนได้ข้อสรุปจนครบทุกประเด็น

10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

บัตรคำ

คิดทางบวก/ คิดทางลบ

คิดทางบวก	คิดทางลบ
นี่ใครทำน้ำเลอะพื้นแล้วไม่รู้จักเช็ดใครทำ?...สารภาพมาซะดี ๆ	น้ำเลอะพื้น.. เตี่ยวอาจมีใครลั่นล้มได้นะมา...จะช่วยเช็ดให้
ฉันมันแย่ ทำอะไรก็ไม่สำเร็จซักอย่าง... เลิก ๆ ต่อไปนี้จะทำอะไรอีกแล้ว	วิธีนี้ใช้ไม่ได้ผล ไม่ใช่ไรเตี่ยวหาข้อมูลลองวิธีใหม่ ต้องสำเร็จซักวิธีหนึ่งสิ
ข้อสอบมันยาก ไม่มีทางทำได้หรอก ดูหนังสือไปก็เท่านั้นแหละ	ฉันจะดูหนังสือสอบ ถ้าทำเต็มที่แล้ว ผลจะออกมาอย่างไร ฉันก็จะยอมรับมัน
ทุกวันนี้มีแต่คนเห็นแก่ตัว ไม่น่าคบ ฉันจะอยู่คนเดียว ไม่ต้องยุ่งกับใครดีกว่า	เพื่อนฉันแต่ละคน นิสัยไม่เหมือนกัน ฉันเลยได้เรียนรู้ว่า ควรจะคบเพื่อนยังไง
มีแต่เสื้อผ้าเก่า ๆ กับของใช้ถูก ๆ ฉันอายเพื่อน ไม่อยากไปโรงเรียนเลย	ยังมีคนที่เขาลำบากกว่าและไม่มีโอกาสได้เรียนอย่างฉัน ฉันจะตั้งใจให้ดีที่สุด
ฉันเป็นของฉันอย่างนี้แหละ ใครไม่ชอบก็ไม่ต้องมาคบกัน	ฉันรู้ตัวว่า คำพูดของฉันทำให้เพื่อนไม่สบายใจ ฉันจะปรับตัวนะ
ครูลำเอียง สนใจแต่พวกเรียนเก่งกับพวกไปเอาใจครู ฉันจะเกรงให้ครูปวดหัวเล่น	ครูต้องดูแลนักเรียนทุกคนอยู่แล้ว ถ้าฉันอยากปรึกษาครูเมื่อไรก็ยอมทำได้
อยากจะเรียนหมอ เพื่อฝันมากไปหรือเปล่า ไม่มีทางสอบเข้าได้หรอก	ถ้าอยากเป็นหมอก็ต้องเตรียมตัว ตั้งใจเรียนรู้วิชาที่จำเป็นแต่เนิ่น ๆ
ยินดีด้วยวันนี้เธอแข่งวอลเลย์บอล เล่นได้ดีมาก ขอชื่นชม	อย่าดีใจไปเลยเธอโชคดีต่างหาก อีกทีมันเล่นพลาด เลยฟลุค อย่าเหลิง
ฉันไม่น่าย้ายมาเรียนที่นี่เลย ต้องมาเจอครูหัวโบราณ ชอบสั่งสอนเหมือนคนแก่	ครูคงเห็นเราเหมือนลูกหลานครู เลยให้ความเอ็นดูสั่งสอน
ฉันกังวลว่าปีหน้า ฉันคงจะสอบเข้าไม่ได้ คงอดเรียนต่อแน่ ๆ เลย	ฉันจะตั้งใจดูหนังสือให้เต็มที่ ปีหน้าจะได้สอบผ่านเข้าไปเรียนมหาวิทยาลัย
สู้ ๆ นะ ฉันรู้ว่าเธอทำได้ พยายามอีกนิด	ยอมแพ้เถอะ เธอน่าจะรู้ตัวเอง เสียเวลาเปล่า ๆ

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันจับคู่บัตรคำ จากกอง “ความคิดลบ” กับกอง “ความคิดบวก เพื่อเปลี่ยนความคิดทางลบ ไปเป็นความคิดทางบวก จนครบทุกคู่ แล้วอภิปรายแสดงความคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปครบทั้งสองประเด็น แล้วส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

1. มีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำกล่าวที่ว่า “ความคิดทางบวกก็คือการคิดเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง” เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เพราะอะไร
2. คิดว่าการคิดทางบวก จะมีประโยชน์ต่อตนเองหรือไม่อย่างไร และสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพราะอะไร

ใบความรู้ แนวคิดที่ควรได้

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
<p>1. มีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำกล่าวที่ว่า “ความคิดทางบวกก็คือการคิดเข้าข้างตัวเอง หรือหลอกตัวเอง” เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เพราะอะไร</p>	<p>1. ไม่เห็นด้วย เพราะความคิดทางบวกมีพื้นฐานจากมุมมองตามความเป็นจริงที่มีอยู่ เพียงแต่ค้นให้พบมุมมองด้านดีที่จะเกิดประโยชน์ เป็นกำลังใจ ต่อบนเอง หรือ เป็นแนวทางที่นำไปใช้ระวังป้องกันตนเองจากความผิดพลาด แต่ การเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเอง ไม่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริง นำมาใช้ประโยชน์จริงไม่ได้</p>
<p>2. คิดว่าการคิดทางบวก จะมีประโยชน์ต่อบนเองหรือไม่อย่างไร และสามารถนำไปใช้ได้หรือไม่ เพราะอะไร</p>	<p>2. มีประโยชน์ ช่วยให้เห็นแนวทาง หรือ มุมมองใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา ช่วยเสริมแรงให้มีความมุ่งมั่นพยายามมากขึ้น และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำอีก สามารถนำไปใช้ได้ โดยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เป็นค่อยไป จนเกิดความเคยชิน ก็จะทำให้ความคิดทางบวกได้โดยอัตโนมัติ</p>

ใบความรู้ “คิดอย่างไร ใจไม่ทุกข์”

จิตใจของคนเรามีสมองทำหน้าที่ควบคุม แบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนความคิด ซึ่งแสดงออกให้รู้ได้ด้วยคำพูด และ ส่วนความรู้สึก ซึ่งแสดงออกให้รู้ได้ด้วยสีหน้า, ท่าทาง, น้ำเสียง, แววตา ฯลฯ รวมเรียกว่าการแสดงออกทางอารมณ์

ความคิดและอารมณ์ต่างโน้มนำซึ่งกันและกัน ความคิดทางลบมักเกิดคู่กับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ขณะที่ความคิดทางบวกมักเกิดคู่กับอารมณ์ความรู้สึกทางบวก

ลักษณะความคิดของคนเรามี 2 ประเภท คือ

1. ความคิดทางลบ คือความคิดที่ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่สบายใจวิตกกังวล ธรรมชาติของคนเรามักใส่ใจกับปัญหาและเรื่องไม่ดีที่เกิดขึ้น ความคิดและอารมณ์ความรู้สึกทางลบจึงเข้าครอบงำได้ง่าย และถูกใช้เป็นกลไกการเอาตัวรอดโดยใช้ความกลัวเป็นหลัก เมื่อคิดทางลบมาก ๆ เข้า ก็ไม่กล้าทำ ไม่กล้าเปลี่ยนแปลง จนอาจพลาดโอกาสดี ๆ ในชีวิต ความคิดทางลบยังมีผลต่อประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมด้านลบด้วย ทั้งความเครียด ความทุกข์ ความวิตกกังวล และความไม่สบายใจต่าง ๆ ตัวอย่างความคิดทางลบประเภทต่าง ๆ ได้แก่

1.1 คิดแบบขวากับดำ ไม่ยึดหยุ่น เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง

1.2 คิดถึงตนเองแง่ลบ เช่น มองตนเองว่าไม่มีความสามารถ ด้อยค่า ไม่เห็นคุณค่า ไม่ภูมิใจในตัวเอง ทำให้ท้อแท้ สิ้นหวังง่าย เวลาดี ๆ เกิดขึ้นก็ไม่ชื่นชมยินดี เวลาดี ๆ เกิดขึ้นก็บอกตัวเองว่าแก้ไขไม่ได้ให้ เลือกคิดเลือกจำแต่สิ่งไม่ดี ลงโทษ ตำหนิตนเอง เป็นต้น

1.3 คิดแบบเหมารวม ด่วนสรุป เวลาประสบกรณีไม่ดีเพียงครั้งเดียวก็เชื่อมโยงและคาดการณ์ว่าเรื่องอื่น ๆ ต้องไม่ดีไปด้วย โดยไม่มีเหตุผลสมควร

1.4 คาดหวังสูงเกินความเป็นจริง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่คาดไว้ จึงต้องผิดหวังบ่อย ๆ

1.5 มองโลกแง่ร้าย คาดการณ์ร้าย ไม่อยู่กับความเป็นจริง คิดกังวลแต่จะมีเรื่องไม่ดีเกิดกับตนเอง

1.6 การไม่อยู่กับปัจจุบัน วิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือหมกมุ่นครุ่นคิดติดอยู่กับอดีตที่ผ่านมาแล้ว

2. ความคิดทางบวก เป็นความคิดที่นำความสุขมาสู่ตนเอง คนเราต้องพยายามฝืนความคิดทางลบและหันมาฝึกความคิดทางบวกเข้าแทนที่ ตัวอย่างความคิดทางบวก ได้แก่ ความคิดประเภทต่าง ๆ ต่อไปนี้

2.1 คิดยึดหยุ่น ไม่ด่วนตัดสินใจ คิดหลาย ๆ มุมให้รอบด้าน ไม่ยึดติดกับมุมมองที่คุ้นเคย หรือความเข้าใจในอดีต รวมทั้ง คิดมุมกลับเอาใจเขามาใส่ใจเราบ้าง

2.2 คิดในทางที่ดี มองปัญหาว่ามีทางออก มองหาหนทางแก้ไขมากกว่าที่จะมองหาว่าใครผิด มองอนาคตว่ามีความหวัง คิดถึงสิ่งที่เหลืออยู่แทนสิ่งที่หายไป หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย เช่น มองความผิดพลาดเป็นครูสอนไม่ให้ผิดซ้ำ

2.3 ตั้งความหวังที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน คิดถึงตนเองในทางที่ดี

2.4 อยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไร เพื่ออะไร ไม่คิดแก้อดีต ไม่กังวลอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

2.5 เมตตาตนเองและผู้อื่น คิดว่าทุกคนเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ละคนก็มีปัญหาของตนเองมากพออยู่แล้ว ถ้าช่วยเขาไม่ได้ก็อย่าเพิ่มทุกข์หรือปัญหาให้เขาเลย

2.6 มีอารมณ์ขัน

แนวทางสร้างความคิดทางบวกต่อตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

1. การฝึกฝนความคิดเชิงลบและฝึกนำความคิดทางบวกเข้าแทนที่ เป็นหนทางหนึ่ง ที่จะช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิธีคิดโดยอัตโนมัติ เห็นทางออกใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา มีกำลังใจ และป้องกัน ความเครียด ความทุกข์ และความไม่สบายใจต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้คนเราดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้อย่างมีความสุข

2. การตั้งคำถามต่อความคิดทางลบนั้น ๆ เพื่อแยกข้อเท็จจริงออกจากการกลัวไปเอง หรือความเชื่อผิด ๆ อาจช่วยให้นำไปสู่ความคิดตามความเป็นจริงได้ เช่น มีคำอธิบายอื่นต่อเรื่องที่เกิดขึ้นหรือไม่ มีหลักฐานอะไรที่แสดงว่าความคิดนี้ถูกต้อง ผลต่อตัวเราจะเป็นอย่างไรถ้ายึดถือความคิดนี้ต่อไป ผลลัพธ์ที่แย่ที่สุดที่กลัวว่าจะเกิดขึ้นคืออะไร มีโอกาสจะเกิดแค่ไหน ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจริงคืออะไร ฯลฯ

3. การปลูกฝังความคิดทางบวกต่อตนเอง พึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่ พึงพอใจในความเป็นตัวเอง มองให้เห็นคุณค่าและภูมิใจในตัวเอง ฝึกให้กำลังใจตนเอง ฝึกบอกตัวเองว่ามีความสามารถ

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง การตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความสามารถในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ

เนื้อหา

การตัดสินใจใช้ในสถานการณ์ที่มีทางเลือกอยู่แล้ว มี 4 ขั้นตอนคือ 1) กำหนดทางเลือก 2) วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก 3) ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากกว่า และผลเสียน้อยกว่า 4) หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากทางเลือกที่ได้เลือกไว้ มีสถานการณ์มากมายในชีวิตประจำวันที่ทุกคนต้องตัดสินใจเลือก ซึ่งการตัดสินใจพลาดในบางเรื่องอาจส่งผลกระทบต่อร้ายแรงหรือเปลี่ยนชีวิตอย่างสิ้นเชิง การตัดสินใจอย่างรอบคอบด้วยเหตุผลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในทุกสถานการณ์

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “ใครเคยตัดสินใจพลาดบ้าง” และ “คิดว่าเหตุใดจึงตัดสินใจพลาด” สุ่มถามและรวบรวมสาเหตุที่ตัดสินใจพลาด เช่น ไม่คิดให้รอบคอบ ข้อมูลไม่พอ ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล อคติ เชื้อมั่นตนเองสูง ฯลฯ วันนี้เราจะเรียนรู้และฝึกทักษะการตัดสินใจ ซึ่งเป็นทักษะทางความคิดอย่างหนึ่งกัน”
3. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ” พร้อมสาธิต และวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน ในกรณีศึกษาเรื่อง “พีบอมกับน้องก๊อฟ ฉากที่ 1”
4. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน แจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่มฝึกทักษะการตัดสินใจ ในกรณีศึกษาที่กำหนดให้ ผู้สอนเดินดูและให้คำแนะนำ จนทำกิจกรรมครบทุกกลุ่ม
5. ให้ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละกลุ่ม โดยให้อ่านกรณีศึกษาของกลุ่มก่อน แล้วตามด้วยการวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายดูความครบถ้วนทุกขั้นตอน ในแต่ละกรณีศึกษา จนครบทุกกลุ่ม
6. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามว่า การตัดสินใจตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้วันนี้แตกต่างจากที่เคยปฏิบัติอย่างไร (ให้ตอบโดยอิสระ) คิดว่าจะช่วยให้การตัดสินใจเป็นไปอย่างรอบคอบดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ (ให้ตอบโดยอิสระ) และคิดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เพราะอะไร (ให้ตอบโดยอิสระ)
7. ผู้จัดกิจกรรมและผู้เรียน ร่วมกันสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน
8. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
10. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ ในกรณีศึกษาที่กำหนดให้ โดยวิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจที่ได้เรียนรู้ เขียนผลการวิเคราะห์ลงในตารางที่กำหนดให้ และส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

กลุ่มที่ 1 กรณีศึกษาเรื่อง “พี่บอมกับน้องกีฟ ฉากที่ 2”

บอมสอบติดทั้งมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ และวิทยาลัยในจังหวัดที่ตนเองอยู่ นั่งคิดอยู่นานว่าจะตัดสินใจเลือกที่ไหนดี พ่อกับแม่ขอให้ไปเรียนในกรุงเทพฯ เพราะอนาคตดีกว่า และจะได้มีงานดี ๆ ในวันข้างหน้า อีกอย่างพี่ชายของบอมก็เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเดียวกันนี้ ไปอยู่ด้วยกันจะได้ไม่ต้องเสียค่าที่พักเพิ่ม

บอมเองก็ยอมรับเหตุผลที่พ่อแม่บอกและปฏิเสธไม่ได้ว่ามั่นใจต่อตัวเองที่บอมลังเลยังไม่ตัดสินใจ ก็มีอยู่เรื่องเดียวคือต้องอยู่ห่างน้องกีฟ บอมจะทนคิดถึงน้องกีฟไหวไหม น้องกีฟจะเปลี่ยนใจไปชอบคนอื่นหรือเปล่า ถ้าบอมไม่คอยอยู่ใกล้ ๆ บอมคิดแล้วคิดอีกว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี ใกล้ถึงเวลาไปรายงานตัวเข้าเรียนแล้วด้วย

กลุ่มที่ 2 กรณีศึกษาเรื่อง “พี่บอมกับน้องกีฟ ฉากที่ 3”

พรุ่งนี้แล้วที่บอมต้องเข้ากรุงเทพฯ พร้อมพี่ชายเพราะเปิดเทอมแล้ว วันนี้บอมก็พยามมาเที่ยวน้ำตกกับเขาตามลำพังโดยไม่เอาใครมาด้วย บรรยากาศช่างเป็นใจกับเขาทั้งคู่ ผู้คนบางตา บอมจับมือน้องกีฟ สัญญาว่าจะคุยไลน์กันทุกวัน น้องกีฟตอบรับ ความรู้สึกข้างในมันทำให้เขาอยากกอด อยากลองจูบน้องกีฟ และอยากทำอะไรมากกว่านั้น แต่อีกใจก็ต่อสู้กันว่าจะไม่ถึงเวลา บอมพยายามตั้งใจ คิดตัดสินใจอย่างรอบคอบ ทำ / ไม่ควรทำ เขาควรตัดสินใจอย่างไรดี

กลุ่มที่ 3 กรณีศึกษาเรื่อง “พี่บอมกับน้องกีฟ ฉากที่ 4”

พรุ่งนี้แล้วที่บอมต้องเข้ากรุงเทพฯ พร้อมพี่ชายเพราะเปิดเทอมแล้ว วันนี้บอมก็พยามมาเที่ยวน้ำตกกับพี่บอมตามลำพังโดยไม่เอาใครมาด้วย เพราะที่ผ่านมามีพี่บอมเป็นสุภาพบุรุษ ให้เกียรติกีฟเสมอ พ่อกับแม่ก็ชอบพี่บอม ท่ามกลางบรรยากาศที่โรแมนติกและเป็นใจ อยู่ ๆ พี่บอมก็จับมือน้องกีฟ เราสัญญากันว่าจะคุยไลน์กันทุกวัน ความรู้สึกข้างในของกีฟมันบอกไม่ถูก อบอุนอยากใกล้ชิดพี่บอมมากกว่านี้ อยากลองกอดให้กำลังใจพี่บอม แต่อีกใจก็กังวลกลัวว่าพี่บอมจะเข้าใจผิด คิดอะไรเลยเถิดไป เพราะกีฟเคยรู้ว่าผู้ชายกับผู้หญิงนั้นคิดต่างกัน กีฟตั้งใจ ใช้ความคิด กอด / ไม่กอด กีฟจะตัดสินใจอย่างไรดี

กลุ่มที่ 4 กรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของฝ่าย”

ฝ่ายเป็นนักเรียน ม. 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เพื่อน ๆ ในกลุ่มของฝ่ายมีแฟนกันแล้ว แต่ฝ่ายไม่สนใจ แม่ของฝ่ายต้องตื่นแต่ตี 3 ทำอาหารถุง ไปขายที่ตลาด แล้วกลับมาซื้อของเตรียมทำอีกรอบเพื่อไปขายให้ทันมือเย็น ฝ่ายเองต้องช่วยเก็บล้างเครื่องครัวทั้งก่อนมาโรงเรียน และกลับจากโรงเรียน พ่อทั้งแม่ไปตั้งแต่ว่าแม่ตั้งท้องฝ่าย

ฝ้ายมีเพื่อนสนิทชื่อตุ๊ก ทั้งสองมีพื้นฐานครอบครัวเหมือนกัน ฝ้ายสังเกตเห็นว่าตุ๊กเปลี่ยนไป ขาดเรียนบ่อยครั้ง แต่งตัวมากขึ้น มีของใช้ราคาแพง มีรถมารับตอนเลิกเรียน ตุ๊กบอกว่าแฟนเธอรวยและใจดีมาก กำลังคิดว่าจะไม่เรียนต่อแล้ว แต่มีเพื่อนบางคนนิทาว่าตุ๊กเป็นเมียน้อยเสีย

ตุ๊กมาบอกฝ้ายว่า “มีคนสนใจฝ้ายนะ เป็นคนใจดีและรวยมาก ถ้าฝ้ายอยากเจอเราจะนัดให้” ฝ้ายเก็บเอาความคิด ฝ้ายรู้ว่าแม่เหนื่อยมาก ถ้าฝ้ายมีแฟนรวยแม่คงสบายกว่านี้ แต่เรื่องที่เพื่อนบางคนนิทาตุ๊กทำให้ฝ้ายลังเลมาก ฝ้ายควรจะทำตัดสินใจอย่างไรดี

กลุ่มที่ 5 กรณีศึกษา เรื่อง “อยากได้ของดีราคาถูก”

อ้วนมีเพื่อนใหม่คนหนึ่ง เพิ่งรู้จักกันไม่นาน ชื่อปอ เจอกันตอนอ้วนไปเดินดูโทรศัพท์ที่ศูนย์การค้าแห่งหนึ่ง วันนั้นอ้วนเดินเลือกอยู่นานมาก โทรศัพท์ที่อ้วนอยากได้มีแต่ราคาสูง ๆ ทั้งนั้น อ้วนจึงซื้อไม่ได้ต้องใช้เครื่องเก่าต่อไปก่อน

วันนี้ปอโทรมาหาอ้วน บอกว่าเจอโทรศัพท์รุ่นที่อ้วนอยากได้พอดี กำลังลดราคานาทีทอง จะเอาไหมราคาถูกมาก แต่เงินเขามีไม่พอ ถ้าจะเอาอ้วนต้องโอนเงินมาตอนนี้เลย

อ้วนกำลังจะโอนเงินให้ปอ แต่แม่ถามขึ้นมาว่า “เพื่อนคนนี้ไว้ใจได้หรือเปล่า” อ้วนชักลังเล อ้วนสะสมเงินค่าขนมเป็นปีกว่าจะได้เงินก้อนนี้มา อ้วนควรตัดสินใจอย่างไรดี

วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจ กรณีศึกษาของกลุ่มที่.....

1. กำหนดทางเลือก ทางเลือกของ คือ /

2. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย

3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากกว่า และผลเสียน้อยกว่า ซึ่งผลเสียเป็นเรื่องที่ยอมรับและแก้ไขได้

..... ตัดสินใจที่จะ

4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากทางเลือกที่ได้เลือกไว้ในการตัดสินใจนั้น

..... จะแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นโดย

.....

ใบความรู้

“ขั้นตอนการตัดสินใจ”

การตัดสินใจเป็นทักษะที่ใช้ในสถานการณ์ที่มีทางเลือกอยู่แล้ว มีสถานการณ์มากมายในชีวิตประจำวันที่ทุกคนต้องตัดสินใจเลือก ทั้งเรื่องเล็ก ๆ ที่ก่อผลกระทบน้อยเมื่อตัดสินใจพลาด และเรื่องใหญ่ ๆ ซึ่งในบางสถานการณ์ถ้าเลือกผิดอาจส่งผลกระทบที่ร้ายแรง และ อาจจะเปลี่ยนชีวิตอย่างสิ้นเชิง โดยที่เราไม่สามารถย้อนเวลากลับไปแก้ไขได้ ดังนั้นการตัดสินใจอย่างรอบคอบด้วยเหตุผล ทั้งในเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ จึงมีความสำคัญอย่างมาก

การตัดสินใจในสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น การดื่มสุรา การใช้ยาเสพติด การเล่นเกมพนัน และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ซึ่งอาจทำให้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์/เอชไอวี และการตั้งครรถ์ที่ไม่พร้อม ฯลฯ ควรรับรู้ข้อมูล และเรียนรู้ผลที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองในการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ รวมทั้งรับรู้ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง คนที่เรารักหรือมีความสัมพันธ์ด้วยอย่างรอบด้าน เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถคิด วิเคราะห์ ประกอบการตัดสินใจได้มากขึ้น

การตัดสินใจยังเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วย โดยเฉพาะการตัดสินใจในสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่อาจเกิดปัญหา ผลกระทบ หรืออันตรายต่อตนเอง

การตัดสินใจ มี 4 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดทางเลือกในการตัดสินใจ เช่น ไป/ ไม่ไป, ทำ/ ไม่ทำ, ซื้อ / ไม่ซื้อ ฯลฯ
2. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสีย ของแต่ละทางเลือก
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากกว่า และผลเสียน้อยกว่า ซึ่งผลเสียต้องเป็นเรื่องที่ยอมรับ และแก้ไขได้
4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากทางเลือกที่ได้เลือกไว้ในการตัดสินใจนั้น ตัวอย่างกรณีศึกษา เรื่อง “พี่บอมกับน้องกีฟ ฉากที่ 1”

หลังจากรู้จักรุ่นพี่คนนี้ได้ 3 เดือน ก็รู้สึกชอบพี่บอมมาก พี่บอมสุภาพ เอาใจเก่ง ตามใจกีฟเสมอ บ่ายวันนี้เป็นวันหยุด พี่บอมขี่มอเตอร์ไซด์มาหาที่บ้าน ชวนกีฟไปเที่ยวน้ำตก ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านประมาณ 15 กม. กีฟลังเล เพราะรู้ว่าทางที่ไปค่อนข้างลำบากเล็กน้อย และทางก่อนเข้าสู่ น้ำตกก็ค่อนข้างเปลี่ยว ไม่ค่อยมีคนผ่าน แต่น้ำตกเล็ก ๆ แห่งนี้ ก็สวยงาม ร่มรื่น และเงียบสงบ ผู้คนไม่พลุกพล่าน ที่จริงแล้ว กีฟก็อยากไปเหมือนกัน ก็ขอชวนน้องสาวไปด้วย แต่พี่บอมไม่อยากให้ชวนไป จะได้ขี่มอเตอร์ไซด์สะดวก เพราะทางค่อนข้างไกลและลำบากกว่าปกติ อีกอย่างจะได้คุยกันสบาย ๆ เป็นส่วนตัว ไม่ต้องเป็นห่วงน้อง กีฟนึกใช้ความคิด ว่า...ตัวเองควรตัดสินใจอย่างไรดี

สถิติขั้นตอนการตัดสินใจ กรณีศึกษาเรื่อง “พื้บอมกับน้องก๊ฟ จากที่ 1”

1. กำหนดทางเลือก ทางเลือกของก๊ฟ คือ ไป หรือ ไม่ไป เทียบน้ำหนักกับพื้บอม

2. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป	ได้เที่ยว สนุก ได้อยู่ใกล้ ๆ พื้บอม ได้เอาใจพื้บอมบ้าง	- พ่อแม่คงไม่ชอบให้ไปไหนลำพังกับ ผู้ชาย - อาจเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมได้ แม้ จะเชื่อว่าพื้บอมเป็นสุภาพบุรุษพอ - ทางค่อนข้างลำบาก ถ้าเกิดอุบัติเหตุ อาจไม่มีใครช่วย เพราะไม่ค่อยมีคนผ่าน แม้จะโทรหาคนไปช่วยได้ แต่ก็ต้องใช้ เวลา
ถ้าไม่ไป	- ไม่ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง เสียใจ ที่ไม่ เชื่อฟัง - ไม่เสี่ยงต่อการมี เพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม - ปลอดภัย จากอุบัติเหตุ	ไม่ได้เที่ยวสนุก ไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับพื้ บอม และพื้บอมอาจน้อยใจ โกรธ ซึ่งคง ไม่เป็นไร ถ้าก๊ฟ ง้อ และเอาใจพื้บอมดี ๆ ก็คงหายโกรธ ถ้าพื้บอมชอบก๊ฟจริง ๆ

3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากกว่า และผลเสียน้อยกว่า ซึ่งผลเสียเป็นเรื่องที่ยอมรับ
และแก้ไขได้

ก๊ฟตัดสินใจที่จะไม่ไป

4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

ก๊ฟจะแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นโดย การขอโทษพื้บอมที่วันนี้ก๊ฟไม่สะดวกจะไปด้วย และ
ชวนพื้บอมเข้าไปนั่งเล่นในบ้าน คุยกับคุณพ่อคุณแม่ กินขนมที่คุณแม่ทำ ซึ่งอร่อยมาก แทน

ตัวอย่าง การตัดสินใจในกรณีศึกษาเรื่อง “พี่บอมกับน้องกีฟ ฉากที่ 2”

บอมสอบติดทั้งที่มหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ และที่วิทยาลัยในจังหวัดที่ตนเองอยู่ นั่งคิดอยู่นานว่าจะตัดสินใจเลือกที่ไหนดี พ่อกับแม่ขอให้ไปเรียนในกรุงเทพฯ เพราะอนาคตดีกว่า และจะได้มีงานดี ๆ ในวันข้างหน้า อีกอย่างพี่ชายของบอมก็เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยเดียวกันนี้ ไปอยู่ด้วยกันจะได้ไม่ต้องเสียค่าที่พักเพิ่ม บอมเองก็ยอมรับเหตุผลที่พ่อแม่บอกและปฏิเสธไม่ได้ว่ามันดีต่อตัวเอง

ที่บอมลังเลยังไม่ตัดสินใจ ก็มีอยู่เรื่องเดียวคือต้องอยู่ห่างน้องกีฟ บอมจะทนคิดถึงน้องกีฟไหวไหม น้องกีฟจะเปลี่ยนใจไปชอบคนอื่นหรือเปล่า ถ้าบอมไม่คอยอยู่ใกล้ ๆ

บอมคิดแล้วคิดอีกว่าจะตัดสินใจอย่างไรดี ใกล้ถึงเวลาไปรายงานตัวกับมหาวิทยาลัยแล้วด้วย

1. กำหนดทางเลือก ทางเลือกของบอม คือ ไป หรือ ไม่ไป เรียนต่อที่มหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ

2. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไปกรุงเทพฯ	<ul style="list-style-type: none"> - เชื่อฟังพ่อแม่ - อนาคตมีความก้าวหน้ามากกว่า โอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีการงานอาชีพที่ดี ๆ มากกว่า ในอนาคตจะได้สร้างครอบครัวที่ดี และมั่นคงกับน้องกีฟได้ - ประหยัดค่าที่พัก ไม่ต้องไปเช่าหอพักในเมือง 	ต้องอยู่ห่างน้องกีฟ บอมจะทนคิดถึงน้องกีฟไหวไหม และน้องกีฟจะเปลี่ยนใจไปชอบคนอื่นหรือเปล่า ถ้าบอมไม่คอยอยู่ใกล้ ๆ
ถ้า ไม่ไป กรุงเทพฯ	<ul style="list-style-type: none"> - ได้อยู่ใกล้น้องกีฟ แม้จะไม่เจอกันบ่อยเหมือนเดิม แต่ระยะทางใกล้ ๆ จะมาหาเมื่อไรก็ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ทำให้พ่อแม่ผิดหวัง เสียใจ ที่ไม่เชื่อฟัง - โอกาสก้าวหน้าและพัฒนาตนเองน้อยลง - อนาคตอาจไม่สามารถสร้างครอบครัวที่ดีและมั่นคงได้ - น้องกีฟอาจเปลี่ยนใจก็ได้ ถ้ามีตัวเลือกที่ดีกว่า - ต้องเช่าหอพัก เสียเงินมากขึ้น

3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีผลดีมากกว่า และผลเสียน้อยกว่า

ซึ่งผลเสียเป็นเรื่องที่ยอมรับ และแก้ไขได้บอมตัดสินใจที่จะ ไปเรียนต่อที่กรุงเทพฯ

4. หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

บอมจะแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นโดย การอธิบายทำความเข้าใจกับน้องกีฟถึงเหตุผลที่ต้องตัดสินใจแบบนี้เพื่ออนาคตในการสร้างครอบครัวที่ดีด้วยกัน บอมขออนุญาตที่คุยกับน้องกีฟทางไลน์ทุกวันเพื่อบรรเทาความคิดถึง

กิจกรรมที่ 6 เรื่อง การแก้ไขปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างรอบคอบ

เนื้อหา

การแก้ไขปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ยังไม่มีทางออก ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดปัญหา 2) กำหนดทางเลือก 3) วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของแต่ละทางเลือก 4) เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด 5) หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องเผชิญปัญหามากมาย บางเรื่องมีผลกระทบน้อย บางเรื่องอาจมีผลกระทบร้ายแรงเมื่อแก้ไขปัญหาผิดพลาด การแก้ปัญหาย่างรอบคอบด้วยเหตุผล จึงมีความสำคัญมาก

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “ในการดำเนินชีวิตแต่ละวันพวกเราเคยพบกับปัญหาอะไรบ้าง ขอให้ช่วยกันยกตัวอย่าง” เปิดโอกาสให้ตอบโดยไม่ต้องสรุป
3. ถามต่อว่า “ที่ผ่านมา เราเคยแก้ปัญหากันอย่างไบบ้าง” เปิดโอกาสให้ตอบอย่างทั่วถึงโดยไม่ต้องสรุป
4. ผู้จัดกิจกรรมเกริ่นนำว่า “วันนี้เราจะเรียนรู้และฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นทักษะทางความคิดเช่นเดียวกับการตัดสินใจ และเปรียบเทียบวิธีแบบเดิมที่เคยใช้ กับวิธีใหม่ ว่าอย่างไรจะช่วยให้เราแก้ไขปัญหาได้ดีกว่ากัน”
5. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่อง “ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา” พร้อมสาธิต ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา จากตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1 เรื่อง “การแก้ไขปัญหาของเจต”
6. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คนแจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่ม ช่วยกันคิดวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาของกรณีศึกษาที่ 2 เรื่อง “การแก้ไขปัญหาของหวาน” ตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหา ทั้ง 5 ขั้นตอน
7. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานที่ละกลุ่ม ผู้สอนนำอภิปราย เพิ่มเติม และสรุป “แนวทางการแก้ไขปัญหาของหวาน” ทั้ง 5 ขั้นตอน (ใบความรู้ ตัวอย่างแนวทางการแก้ไขปัญหาของหวาน 5 ขั้นตอน)
8. ผู้จัดกิจกรรมตั้งคำถามว่า การแก้ปัญหามาวิธีที่ได้เรียนรู้วันนี้แตกต่างจากเดิมอย่างไร (ให้ตอบโดยอิสระ) คิดว่าจะช่วยในการแก้ปัญหาได้รอบคอบดีขึ้นกว่าเดิมหรือไม่ (ให้ตอบโดยอิสระ) และคิดว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่ เพราะอะไร (ให้ตอบโดยอิสระ)

9. ผู้จัดกิจกรรมและผู้เรียน ร่วมกันสรุปขั้นตอนการแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน
10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
11. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 – 6 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์เพื่อแก้ไขปัญหาในกรณีศึกษาที่ 2 ตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอน และส่งตัวแทนรายงานในกลุ่มใหญ่

กรณีศึกษาที่ 2 เรื่อง “การแก้ไขปัญหาของหวาน”

หวานเป็นนักเรียน ม. 6 ปีหน้าเธอตั้งใจจะเรียนต่อในมหาวิทยาลัย พ่อของหวานเสียชีวิตได้ปีกว่า แม่ต้องดูแลงานแทนพ่อ บางครั้งแม่ไปค้างต่างจังหวัด หวานก็ต้องอยู่บ้านคนเดียว

หวานกับเจต คบกันมาได้ 7 เดือน ทั้งคู่มีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่คาดคิด เพราะติดผลอยู่ด้วยกันตามลำพังที่บ้านของหวาน และก็มีต่อมาอีกเรื่อย ๆ หวานตั้งครรภ์เพราะลืมกินยาคุม เมื่อบอกให้เจตรู้ เขาก็ขอเวลาคิดก่อน หวานคิดว่าตัวเองไม่พร้อมที่จะมีลูกแน่ ๆ ไม่กล้าบอกแม่ด้วย แม่คงทิ้งโกรธและผิดหวังในตัวหวาน แม่พูดอยู่เสมอว่าทำงานหนักทุกวันนี้ก็เพื่อหวาน อยากให้หวานได้เรียนสูง ๆ มีอนาคตที่ดี มีครอบครัวที่ดีในวันข้างหน้า หวานเองก็ต้องการที่จะเรียนสูง ๆ ด้วย

วันนี้เจตมาเปิดใจคุยกับหวาน ทั้งคู่ต่างเห็นตรงกันเรื่องความไม่พร้อมในขณะนี้ ที่จะมีลูกและสร้างครอบครัวด้วยกัน ทั้งคู่ยังต้องการเรียนต่อและพัฒนาตนเองให้มีอนาคตที่ดีด้วย ที่สำคัญหวานกลัวแม่จะรู้ ทั้งคู่ยอมรับว่าการยุติการตั้งครรภ์ (ทำแท้ง) เป็นทางออกที่ดีที่สุดขณะนี้ หวานนึกถึงคลินิกทำแท้งที่ได้นามบัตรมาจากร้านขายยาตอนไปซื้อที่ตรวจการตั้งครรภ์ แต่ก็กังวลเรื่องความปลอดภัย ค่าใช้จ่าย และไม่รู้ว่าจะถูกกฎหมายหรือเปล่า หวานกับเจตจึงตกลงกันว่า จะหาข้อมูลให้รอบคอบก่อน จึงค่อยเลือกว่าจะยุติการตั้งครรภ์อย่างไรดี

วิเคราะห์ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา ของกลุ่มที่

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของหวาน คือ

1.1

.....

1.2

.....

1.3

.....

2. กำหนดทางเลือก คือหนทางแก้ไขปัญหที่เป็นไปได้ทั้งหมด

2.1

.....

2.2

.....

2.3

.....

2.4

.....

3. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย

4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดย
ข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก

หวานได้พิจารณาทางเลือกทั้ง..... ข้อแล้ว จึงตัดสินใจเลือกทางเลือกที่.....คือ อ

.....
.....

5. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ โดย

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

ใบความรู้ “ขั้นตอนการแก้ไข้ปัญหา”

ในขณะที่การตัดสินใจ ใช้ในกรณีที่มีทางเลือกอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องการเลือกหนทางปฏิบัติที่เกิดผลดีที่สุดใน โดยมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือก
2. วิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของแต่ละทางเลือก
3. เปรียบเทียบและเลือก ทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก
4. หาทางแก้ไข้ข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

การแก้ไข้ปัญหา เป็นทักษะทางสติปัญญา ที่ใช้ในกรณีที่ยังไม่มีทางออก ต้องคิดหาหนทางปฏิบัติที่เป็นไปได้ในการแก้้ปัญหา มาเป็นทางเลือกให้ตัดสินใจเลือก นอกจากนี้ปัญหาบางเรื่องมีความซับซ้อน จนไม่รู้ว่ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร เรื่องไหนเร่งด่วนต้องแก้ไข้ก่อน เรื่องไหนรอไว้แก้ไข้ทีหลังได้

อารมณ์และความวิตกกังวล ยังมีผลต่อความคิดและสติปัญญาอย่างมาก จึงควรจัดการอารมณ์ให้สงบก่อน เพื่อให้สมองปลอดโปร่ง จะได้ใช้สติปัญญา ความคิด และเหตุผลในการแก้ไข้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

การแก้ไข้ปัญหา มี 5 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดปัญหา วิเคราะห์ให้ชัดเจนว่อะไรคือปัญหาที่แท้จริง ซึ่งอาจมีได้หลายปัญหา จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์ถึงความสำคัญและความเร่งด่วนของทุกปัญหา และเลือกเอาปัญหาที่มีความสำคัญมาก + เร่งด่วนมาก มาแก้ไข้ก่อน ตามด้วยที่ สำคัญน้อย + เร่งด่วนมาก ต่อไปเป็น สำคัญมาก + เร่งด่วนน้อย และสุดท้ายคือ สำคัญน้อย + เร่งด่วนน้อย
2. กำหนดทางเลือก เลือกหนทางแก้้ปัญหาที่เป็นไปได้ทั้งหมดสำหรับปัญหานั้น ๆ
3. วิเคราะห์ข้อดี และข้อเสียของแต่ละทางเลือก
4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไข้ได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก
5. หาทางแก้ไข้ข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

ในการแก้ไข้ปัญหา จะยึดเจ้าของปัญหาเป็นศูนย์กลางในการแก้ไข้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้้ปัญหานั้น ทำโดยคำนึงถึงผลดี และผลเสียต่อเจ้าของปัญหาเป็นหลัก

ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ 1 “เรื่องการแก้ไขปัญหของเจต”

เจตกับหวานเรียนอยู่ชั้น ม. 6 คบกันมาได้ 7 เดือน ทั้งคู่มิเพศสัมพันธ์กันโดยไม่คาดคิด เพราะติดฝนอนอยู่ด้วยกันตามลำพังที่บ้านของหวาน จากนั้นจึงเลยตามเลย มีเพศสัมพันธ์ต่อมาเรื่อย ๆ เจตไม่เคยสวมถุงยางอนามัย เพราะหวานใช้วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด วันนี้หวานบอกเจตว่าเธอตั้งครรภ์ คงเป็นเพราะลืมกินยาคุมอยู่ 2-3 วัน เจตรู้สึกสมองซา คิดอะไรไม่ออก ได้แต่บอกหวานว่าขอเวลาคิดก่อน เจตคิดวนเวียนว่าควรจะแก้ปัญหอย่างไรดี เขานึกเสียใจที่เชื่อใจและปล่อยให้เป็นความรับผิดชอบของหวาน ที่ผ่านมาเขาไม่ได้คิดเรื่องการติดเชื้อโรค เพราะเขาเชื่อว่าผู้หญิงดี ๆ อย่างหวานคงไม่มีเชื้อโรคอะไรมาติดเขาแน่

สาธิตขั้นตอนการแก้ไขปัญห กรณีศึกษาที่ 1 “เรื่องการแก้ไขปัญหของเจต”

1. กำหนดปัญหา ปัญหของเจตคือ

1.1 หวานตั้งครรภ์ในขณะที่ทั้งคู่ยังไม่พร้อม ซึ่งเจตถือเป็นปัญหาหลักและเร่งด่วน

1.2 เจตมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งเจตคิดว่าไม่น่ามีอะไรเกิดขึ้น และไม่ใช้เรื่องเร่งด่วนสำหรับเจต

2. กำหนดทางเลือก คือหนทางแก้ปัญหที่เป็นไปได้ทั้งหมดสำหรับการที่หวานตั้งครรภ์

2.1 พาหวานไปทำแท้ง

2.2 ให้หวานหาทางออกตามที่หวานพอใจ แต่เขาจะช่วยเฉพาะในส่วนที่เขายอมรับและทำได้

2.3 เลิกยุ่งเกี่ยวกับหวาน

2.4 ทาที่ปรึกษา หรือบอกให้ผู้ใหญ่รับรู้ และช่วยหาทางออก

3. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
1. พาหวานไปทำแท้ง	-แก้ปัญหเฉพาะหน้าได้ทันที ไม่ต้องให้คนอื่นรับรู้	-เป็นการทำบาป -หวานอาจไม่เห็นด้วยและไม่ยินยอม -ไม่รู้จะไปทำที่ไหน -มีค่าใช้จ่าย ซึ่งทั้งเขาและหวานอาจไม่มีเงินพอ -อาจไม่ปลอดภัยกับหวาน -อาจผิดกฎหมาย
2. ให้หวานหาทางออกตามที่หวานยอมรับและพอใจ แต่เขาจะช่วยเฉพาะในส่วนที่เขาทำได้	-เป็นปัญหาที่เกิดผลกระทบทั้ง 2 ฝ่าย จึงควรหาทางออกร่วมกันที่ทั้ง 2 ฝ่ายต่างพอใจและยอมรับได้ ซึ่งจะช่วยให้ตกลงกันได้ด้วยดี	-ถ้าเป็นสิ่งที่เขายอมรับไม่ได้ จะตกลงกันไม่ได้ด้วยดี เช่น -เขาเองไม่ยอมรับจะมีครอบครัว ในการคบกับหวานที่ผ่านมายังไม่เคยคิดไกลไปถึงอนาคต เพราะเขายังไม่รู้อนาคตตัวเองว่าจะเป็นยังไง หลังอายุ 18 ปี ถ้าเขาไม่ได้เรียนต่อ เขาก็ต้องออกจากครอบครัว ไปใช้ชีวิตเองให้ตกลงกันได้ด้วยดี

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ส่วนที่เขายอมรับและทำได้		<p>---เขาไม่ยังพร้อมจะเป็นพ่อ ในขณะที่เอาตัวเองยังไม่รอด ยังไม่มีรายได้เลี้ยงตัวเองด้วยซ้ำ</p> <p>---เขายังไม่แน่ใจว่าหวานจะเป็นคู่ครองในอนาคตที่เขาเลือกจริง ๆ และในทางกลับกัน หวานก็อาจไม่เลือกเขาเป็นคู่ครองเช่นกันในอนาคต จึงควรเปิดโอกาสให้กันและกันในการมีคู่ครองที่เหมาะสมในวันหน้า ซึ่งสถานการณ์คงจะแตกต่างจากในปัจจุบันมาก</p> <p>---เขายังอยากมีชีวิตปกติแบบวัยรุ่นทั่วไป ยังอยากเรียนและพัฒนาตัวเอง เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า และหวานก็ไม่ควรเสียโอกาสไปเช่นเดียวกัน</p>
3 เลิกยุ่งเกี่ยวกับหวาน	<p>-ปล่อยให้เป็นเรื่องของหวาน เขาไม่ต้องรับผิดชอบอะไรทั้งสิ้น เพราะหวานพลาดเอง เขาไม่ได้ต้องการมีลูกตั้งแต่แรกแล้ว</p>	<p>- หวานคงเสียใจ และไม่ยอม อาจมาตามต่อแยะเขา จนมีปัญหากันได้</p> <p>- ไม่อยากทำลายความรู้สึกที่ดีต่อกัน อย่างน้อยเขาก็ยังต้องการรักษาความเป็นเพื่อนกับหวานไว้</p> <p>- ดูไม่เป็นลูกผู้ชายเอาเลย ไม่รับผิดชอบ เขาจะทนความรู้สึกผิดได้ไหม</p>
4. หาที่ปรึกษาหรือบอกให้ผู้ใหญ่รับรู้ และช่วยหาทางออก	<p>-มีผู้ใหญ่ช่วยรับฟัง เป็นคนกลาง ช่วยคิดหาทางออก หรือมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะ ถ้าทางออกเป็นเรื่องที่เขา และหวานพอใจและยอมรับได้</p>	<p>-ถ้าผู้ใหญ่ เป็นคนที่ไม่เข้าใจเขา ไม่เป็นผู้รับฟังที่ดี เขาตนเองเป็นศูนย์กลาง เขาคงถูกดูว่า วิจารณ์ หรือ ถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่เขาไม่เห็นด้วย คงจะลำบากใจ และไม่มีความสุขไปตลอด</p> <p>-หวานอาจยังไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่รับรู้ ถ้าเรื่องบานปลายไปถึงผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่าย อาจมีผลกระทบถึงหวานด้วย</p>

4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก

เจตพิจารณาทางเลือกทั้ง 4 ข้อแล้ว เขาตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ 2 คือ ให้หวานหาทางออกตามที่หวานยอมรับและพอใจ แต่เขาจะช่วยเฉพาะในส่วนที่เขายอมรับและทำได้ เพราะเป็นปัญหาที่เกิดผลกระทบทั้ง 2 ฝ่าย จึงควรหาทางออกร่วมกัน ที่ทั้ง 2 ฝ่ายต่างพอใจและยอมรับได้ ซึ่งจะทำให้ตกลงกันได้ด้วยดี

5. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

เจตจะแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ 2 โดยจะเปิดใจคุย และทำความเข้าใจกับหวาน ด้วยเหตุผล ประเด็นสำคัญที่เขาเตรียมไว้ คือ

5.1 ออยากให้เป็นทางออกที่ทั้งหวานและเขาต่างก็พอใจ และยอมรับทั้งสองฝ่าย เพื่อรักษาความรู้สึกที่ดีต่อกันไว้

5.2 เขาเองไม่พร้อมจะเป็นพ่อ ในขณะที่ยังเอาตัวเองยังไม่รอด ไม่มีรายได้เลี้ยงตัวเอง ซึ่งคิดว่าหวานเองก็คงไม่พร้อมเช่นกัน และที่หนักกว่าเขาก็คือ หวานต้องตั้งครุภร์และการคลอดบุตร ซึ่งเขาได้หาข้อมูล พบว่า แม่วัยรุ่นมักมีภาวะแทรกซ้อนมากทั้งในการตั้งครุภร์และการคลอด และทารกก็มีความเสี่ยงมากกว่าปกติด้วย ทั้งตัวเขาและหวาน คงไม่พร้อมจะเลี้ยงเด็กในทุก ๆ ด้าน ทั้งวุฒิภาวะ รายได้และความรู้ในการดูแลเด็ก

5.3 เขายังไม่รู้อนาคตตัวเอง ในวันข้างหน้า และหวานเองก็เช่นกัน ทั้งคู่จึงควรเปิดโอกาสให้กันและกันในการเลือกคู่ครองที่เหมาะสมจริง ๆ ในอนาคต เมื่อถึงเวลาที่มีความพร้อมจะสร้างครอบครัว ซึ่งตอนนั้นสถานการณ์ต่าง ๆ คงเปลี่ยนแปลงไปจากเวลานี้มาก ขณะที่การสร้างครอบครัวในขณะนี้ไม่มีความพร้อมเลยก็จะสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นกว่าเดิม การใช้ชีวิตคู่อาจไม่ยั่งยืน และเกิดผลกระทบกับเด็กอย่างมากด้วย

5.4 เขายังต้องการมีชีวิตปกติแบบวัยรุ่นทั่วไป ยังอยากเรียนและพัฒนาตัวเอง เพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า และคิดว่าหวานเองก็คงต้องการเช่นเดียวกัน

ใบความรู้

ตัวอย่างแนวทางการแก้ไขปัญหาของหวาน 5 ขั้นตอน

กรณีศึกษาที่ 2 “เรื่องการแก้ไขปัญหาของหวาน”

หวานเป็นนักเรียน ม. 6 ปีหน้าเธอตั้งใจจะเรียนต่อในมหาวิทยาลัย พ่อของหวานเสียชีวิตได้ปีกว่า แม่ต้องดูแลงานแทนพ่อ บางครั้งแม่ไปค้างต่างจังหวัด หวานก็ต้องอยู่บ้านคนเดียว

หวานกับเจต คบกันมาได้ 7 เดือน ทั้งคู่มีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่คาดคิด เพราะติดนอนอยู่ด้วยกันตามลำพังที่บ้านของหวาน และก็มีต่อมาอีกเรื่อย ๆ หวานตั้งครรถ์เพราะลืมกินยาคุม เมื่อบอกให้เจตรู้ เขาก็ขอเวลาคิดก่อน หวานคิดว่าตัวเองไม่พร้อมที่จะมีลูกแน่ ๆ ไม่กล้าบอกแม่ด้วย แม่คงทั้งโกรธและผิดหวังในตัวหวาน แม่พูดอยู่เสมอว่าทำงานหนักทุกวันนี้ก็เพื่อหวาน อยากให้หวานได้เรียนสูง ๆ มีอนาคตที่ดี มีครอบครัวที่ดีในวันข้างหน้า หวานเองก็ต้องการที่จะเรียนสูง ๆ ด้วย

วันนี้เจตมาเปิดใจคุยกับหวาน ทั้งคู่ต่างเห็นตรงกันเรื่องความไม่พร้อมในขณะนี้ ที่จะมีลูกและสร้างครอบครัวด้วยกัน ทั้งคู่ยังต้องการเรียนต่อและพัฒนาตนเองให้มีอนาคตที่ดีด้วย ที่สำคัญหวานกลัวแม่จะรู้ ทั้งคู่ยอมรับว่าการยุติการตั้งครรถ์ (ทำแท้ง) เป็นทางออกที่ดีที่สุดขณะนี้ หวานนึกถึงคลินิกทำแท้งที่ได้นามบัตรมาจากร้านขายยาตอนไปซื้อที่ตรวจการตั้งครรถ์ แต่ก็กังวลเรื่องความปลอดภัย ค่าใช้จ่าย และไม่รู้ว่าถูกกฎหมายหรือเปล่า หวานกับเจตจึงตกลงกันว่า จะหาข้อมูลให้รอบคอบก่อน จึงค่อยเลือกว่าจะยุติการตั้งครรถ์อย่างไรดี

ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของหวาน คือ

1.1 หวานตั้งครรถ์ไม่พร้อม และต้องการยุติการตั้งครรถ์ เป็นปัญหาหลักและเร่งด่วนของหวาน

1.2 หวานกลัวแม่จะรู้ ซึ่งถ้าแก้ไขปัญหาแรกได้ โดยแม่ไม่รู้ ปัญหานี้ก็จะคลี่คลายไปด้วย

2. กำหนดทางเลือก คือหนทางแก้ไขปัญหที่เป็นไปได้ทั้งหมดสำหรับการตั้งครรถ์ของหวาน

2.1 ไปทำแท้งที่คลินิก หวานได้นามบัตรมาจากร้านขายยาตอนไปซื้อที่ตรวจการตั้งครรถ์

2.2 ปรีกษาสายด่วน 1663 ซึ่งให้บริการผู้หญิงที่ประสบปัญหา “ท้องไม่พร้อม” แบบนิรนาม

2.3 หายามากินให้แท้ง

2.4 หาที่ปรึกษา เช่น ครู เพื่อน ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ

3. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
1. ไปทำแท้งที่คลินิก	<ul style="list-style-type: none"> - แก้ปัญหาได้ - ไม่มีคนอื่นรู้ <p>นอกจากหวานกับเจต และคลินิกจะเก็บเป็นความลับ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ค่าใช้จ่ายสูง เจตกับหวานอาจไม่มีเงินพอ - อาจไม่ปลอดภัย เพราะคลินิกอาจไม่มีความพร้อมในการช่วยเหลือถ้าเกิดอะไรขึ้น และคงอันตรายมาก เพราะไม่มีใครรู้ เจตคงรับผิดชอบไม่ไหว - อาจผิดกฎหมาย
2. ปรึกษาสายด่วน 1663 ให้ให้บริการผู้หญิงที่ประสบปัญหา "ท้องไม่พร้อม" แบบนิรนาม	<ul style="list-style-type: none"> - แก้ปัญหาได้ - ปลอดภัย เพราะถ้าต้องการยุติการตั้งครรภ์ จะมีการส่งต่อไปยังเครือข่ายแพทย์ซึ่งรับรองความปลอดภัย - เก็บข้อมูลนิรนามเป็นความลับ ดังนั้นแม่จะไม่รู้ - ไม่ผิดกฎหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่รู้เรื่องค่าใช้จ่าย ต้องลองปรึกษาดูก่อน - จากข้อมูลที่ได้ น่าจะมีข้อเสียน้อยที่สุดแล้ว
3. หายามากินให้แท้ง	<ul style="list-style-type: none"> - เป็นวิธีที่ง่าย ทำได้เองที่บ้าน (จากการอ่านข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต) 	<ul style="list-style-type: none"> - ยานี้ไม่มีขายทั่วไป หาซื้อมาใช้เองไม่ได้ - ต้องอยู่ในโครงการพิเศษของหน่วยงาน ที่มีการติดตามประเมินการใช้ยาตามโครงการ ได้แก่ เครือข่าย โรงพยาบาลรัฐและเอกชน และคลินิกจำนวน 85 แห่งทั่วประเทศไทย แต่หวานก็ยังไม่รู้ว่าจะไปเริ่มติดต่อตรงไหนอยู่ดี
4. หาที่ปรึกษา เช่น ครู เพื่อน ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ	<ul style="list-style-type: none"> - มีคนที่ไว้ใจช่วยรับฟัง ช่วยคิดหาทางออก 	<ul style="list-style-type: none"> - มีคนรู้หลายคน อาจรู้ไปถึงแม่ได้ ซึ่งจะทำให้แม่โกรธ เสียใจ และ ผิดหวังในตัวหวาน ซึ่งเป็นเรื่องที่หวานยอมให้เกิดขึ้นไม่ได้เด็ดขาด ถ้าผ่านเรื่องนี้ไปได้ หวานสัญญาว่าจะไม่ยอมทำอะไรที่ต้องปิดบังแม่อีก

4. เปรียบเทียบและเลือกเอาทางเลือกที่มีข้อดีมากที่สุด และข้อเสียน้อยที่สุด โดยข้อเสียนั้นเป็นสิ่งที่ยอมรับหรือแก้ไขได้ โดยไม่เกิดผลกระทบมากนัก

หวนพิจารณาทางเลือกทั้ง 4 ข้อแล้ว จึงตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ 2 คือ ปรึกษาสายด่วน 1663 ให้ให้บริการผู้หญิงที่ประสบปัญหา "ท้องไม่พร้อม" แบบนิรนาม เพื่อจะได้มีการส่งต่อไปยังเครือข่ายแพทย์ซึ่งรับรองความปลอดภัย

5. หาทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่จะใช้ และนำทางเลือกไปปฏิบัติ

- ไม่รู้เรื่องค่าใช้จ่าย ต้องลองปรึกษาก่อน
- จากข้อมูลที่ได้ น่าจะมีข้อเสียน้อยที่สุดแล้ว (จากที่หวนดูรีวิวในเพจมีการตอบรับที่ดีมาก)

กิจกรรมที่ 7 เรื่อง ปฏิเสธได้.. ถ้าไม่ต้องการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจสิทธิพื้นฐานของตนเองที่จะปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยและไม่ต้องการกระทำ
2. เพื่อให้เด็กมีทักษะในการปฏิเสธ

เนื้อหา

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน ที่จะปฏิเสธในเรื่องที่ไม่เห็นด้วยและไม่ต้องการกระทำ การรู้จักปฏิเสธ จะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ อย่างได้ผล การปฏิเสธที่ดีและไม่เสียมิตรภาพ มี 3 ขั้นตอนคือ 1. การบอกความรู้สึก 2. การบอกปฏิเสธ 3. การถามความเห็น

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถาม “พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือพฤติกรรมอย่างไร” ให้ตอบโดยอิสระ แล้วจึงสรุปว่า “พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น คือพฤติกรรมที่นำความเสี่ยงเข้ามาในการดำเนินชีวิต เช่น เกิดอันตรายต่อร่างกาย ทำร้ายจิตใจ สูญเสียสถานะทางสังคมและ ขาดโอกาสในการพัฒนาตนเอง หรืออาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น สนุกสนาน ตื่นเต้น ทำท่าย อยากรู้อยากเห็นอยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง จึงเป็นวัยที่มีพฤติกรรมเสี่ยงได้มาก”
3. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้นั่งตามกลุ่มของตนเอง แจกบัตรคำ “พฤติกรรมวัยรุ่น” กลุ่มละ 1 ชุด ให้ช่วยกันวิเคราะห์บัตรคำแต่ละใบเพื่อแยกประเภทว่า กิจกรรมในบัตรคำนั้น “เสี่ยง” หรือ “ไม่เสี่ยง” เพราะอะไร แล้ววางแยกเป็น 2 กอง คือ “เสี่ยง” และ “ไม่เสี่ยง” ผู้สอนเดินดูให้ทำกิจกรรมได้ถูกต้องและครบถ้วน
4. ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปรายให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มรายงานหาพฤติกรรมเสี่ยงที่พบในบัตรคำมีอะไรบ้าง และให้ช่วยกันคิดว่ายังมีพฤติกรรมเสี่ยงอะไรอีก นอกเหนือจากที่มีในบัตรคำ
5. ผู้จัดกิจกรรมถามว่า “ถ้าเพื่อน หรือใครก็ตามมาชวนให้เราไปมีพฤติกรรมเสี่ยง เราควรตอบสนองการชวนอย่างไร” ให้ตอบโดยอิสระ แล้วสรุปด้วย “สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ 3 กรณี” (ใบความรู้)
6. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายหลักการ ขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ต่อพร้อมยกตัวอย่าง และร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ต่อจากตัวอย่าง จนเกิดความเข้าใจ (ใบความรู้ ทักษะการปฏิเสธ)

7. แจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่มเลือกการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มละ 1 สถานการณ์ แล้วช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อ เขียนลงในตารางที่กำหนดให้ แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน

8. ผู้จัดกิจกรรมนำอภิปราย ตรวจสอบประโยคปฏิเสธของแต่ละกลุ่ม ว่าถูกต้องครบถ้วนตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้ หรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องควรแก้ไขอย่างไร จนครบทุกกลุ่ม

9. ให้แต่ละกลุ่มฝึกการพูดปฏิเสธ จากสถานการณ์ของกลุ่มตนเอง โดยจับคู่ผลัดกันเป็นผู้ชวนและผู้ปฏิเสธ จนได้ฝึกปฏิเสธครบทุกคน

10. ผู้จัดกิจกรรมและเด็กร่วมกันสรุป ขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อ

11. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม

12. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม

13. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

บัตรคำ พฤติกรรมวัยรุ่น

ชวนไปดื่มเหล้า	ชวนสูบกัญชา
ชวนไปสูบบุหรี่	ชวนยกพวกตีกัน
ทดลองยาไอซ์	ชวนไปเต้นแอโรบิคที่สวนสุขภาพ
ชวนกินยาลดความอ้วน	ชวนไปดูหนังรอบดึก
ชวนไปแข่งชิงมอเตอร์ไซค์	ชวนไปติวก่อนสอบที่โรงเรียน
ชวนไปเสริมจมูก ฉีดหน้า	ชวนไปขโมยของแก๊งเพื่อน
ชวนไปทำกิจกรรมจิตอาสา	ชวนไปกินก๋วยเตี๋ยว
ชวนไปเล่นกีฬา	ชวนลองยาบ้าแก้่วง
ชวนไปร้านสะดวกซื้อ	ชวนหนีเรียนไปดูหนัง
ชวนไปนอนค้างที่บ้าน	ชวนไปเที่ยวสวนสนุก
ชวนดูหนังไป	ชวนซื้อครีมทาหน้าขาว

ใบงาน

ให้แต่ละกลุ่ม เลือกการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง กลุ่มละ 1 สถานการณ์ แล้วช่วยกันคิด ประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ และการหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อ เขียนลงในตารางที่ด้านล่าง แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน

สถานการณ์

ประโยคคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ประโยคคำพูด
บอกความรู้สึก	
บอกปฏิเสธ	
ถามความเห็น	
ขอบคุณเมื่อเขายอมรับ	
เมื่อถูกติดต่อ เลือก 1 วิธี จาก 3 วิธี ต่อไปนี้ คือ	
ปฏิเสธซ้ำ แล้วรีบออกจากเหตุการณ์	
ผัดผ่อน แล้วรีบออกจากเหตุการณ์	
ต่อรองหาทางเลือกอื่นที่เหมาะสมกว่า	

ใบความรู้ ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ ทุกคนควรยอมรับ และควรรักษาสิทธิของตนเองที่จะปฏิเสธในเรื่องที่ตนเองไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย หรืออาจเป็นอันตรายต่อตนเอง

สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ มี 3 กรณี ดังนี้

1. การชวนโดยคนแปลกหน้า ทุกกรณี
2. การชวนให้ไปทำในสิ่งที่คิดว่าจะเป็นภัย อันตรายต่อร่างกายหรือสุขภาพ
3. การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย

หลักการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. บอกความรู้สึก เป็นการบอกให้รู้ถึงความกังวลใจ ความห่วงใย ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วยก็ได้เพื่อความหนักแน่น การบอกความรู้สึกทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้ แต่การใช้เหตุผลสามารถหาเหตุผลอื่นมาลบล้างได้อยู่เรื่อย ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปฏิเสธไม่สำเร็จ เพราะใช้แต่เหตุผลเป็นข้ออ้าง

2. บอกปฏิเสธ โดยพูดชัดเจน ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง ไม่อ้อมค้อมลังเล ซึ่งจะทำให้มีการเข้าซื้อต่อ เช่น “ผมขอไม่ไปครับ” หรือ “ดิฉันไม่ออกไปค่ะ”

3. ถามความเห็น เป็นการถนอมน้ำใจผู้ชวน ให้เห็นว่าเราห่วงใยความรู้สึกเขา เช่น “เธอคงเข้าใจนะ” หรือ “เธอคิดว่าไง” หรือ “นายคงไม่ว่าเรานะ” เป็นต้น

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

การปฏิเสธควรมีคำพูดครบทั้ง 3 ขั้นตอน แต่การเรียงคำพูดอาจสลับที่กันได้
สถานการณ์ เพื่อนชวนไปร้านเกมหลังเลิกเรียน

แก่ง : ชัย เราไปเล่นเกมกันเถอะ อย่าเพิ่งรีบกลับเลย

ชัย : กลัวที่บ้านเป็นห่วง เราขอไม่ไป นายคงไม่ว่าเรานะกลัวที่บ้านเป็น

ห่วง เป็น การบอกความรู้สึก

เราขอไม่ไป เป็น การบอกปฏิเสธ

นายคงไม่ว่าเรานะ เป็น การถามความเห็น

สถานการณ์ เพื่อนชวนสูบบุหรี่

แก่ง : ชัย มาลองนี้หน่อยมัย แล้วนายจะติดใจ

ชัย : แค้ได้กลิ่นก็ไม่ชอบแล้ว ขอไม่ลองดีกว่า นายคงเข้าใจเรานะ

แค้ได้กลิ่นก็ไม่ชอบแล้ว เป็น การบอกความรู้สึก

ขอไม่ลองดีกว่า เป็น การบอกปฏิเสธ

นายคงเข้าใจเรานะ เป็น การถามความเห็น

เมื่อปฏิเสธได้สำเร็จ คือผู้ชวนยอมรับ ไม่มีการเข้าซื้อต่อไป ให้ผู้ปฏิเสธกล่าว “ขอบคุณ” ทุกครั้ง เป็นการแสดงความชื่นชม ที่เขาใจกว้าง เข้าใจและยอมรับในสิทธิของเราที่จะปฏิเสธคำ

ชวนของเขาได้ เมื่อเราไม่ต้องการกระทำตาม ซึ่งเป็นมารยาทที่ดีทางสังคม และช่วยรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อต่อ

บางครั้งผู้ชวนก็ไม่ยอมเข้าใจ พยายามเข้าซื้อต่อ ชักจูงเพื่อจะชวนไปให้ได้ ด้วยวิธีหลายอย่าง เช่น

การทำทนาย : “แค่นี้กลัวด้วยหรือ ไม่น่าจริงนี่หว่า” การโต้แย้ง : “ทำไมละคนอื่นเขาก็ทำกัน”

การขู่แกมบังคับ : “ถ้าไม่ไปก็เลิกคบกันดีกว่า” การหวานล่อมให้สบายใจ : “ไม่ต้องกังวลหรอกเรื่องนี้นั่น/ผมรับผิดชอบเอง” หรือ ยกเหตุผลว่าทำได้ : “เราโตแล้วนะ” “รับรองไม่มีปัญหา...”

ไม่ควรหวั่นไหวหรือใจอ่อนต่อคำพูด การหาทางออกทำได้โดยเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งใน 3 วิธี ต่อไปนี้ แล้วรีบออกจากเหตุการณ์ทันที ไม่เปิดโอกาสให้เข้าซื้อต่อ

1. ปฏิเสธซ้ำ แล้วเดินจากไปทันที

สถานการณ์ เพื่อนชวนไปร้านเกมหลังเลิกเรียน

แก่ง : ชัย เราไปเล่นเกมกันเถอะ อย่าเพิ่งรีบกลับเลย

ชัย : กลัวที่บ้านเป็นห่วง เราขอไม่ไป นายคงไม่ว่าเรานะ

แก่ง : ไปนำ นาน ๆ เล่นซักที ไม่เป็นไรหรอก

ชัย : เราไม่อยากไปจริง ๆ ขอตัวนะ (แล้วรีบเดินจากไป)

2. ผัดผ่อน เป็นการประวิงเวลาออกไปก่อน

แก่ง : ไปนำ นาน ๆ เล่นซักที ไม่เป็นไรหรอก

ชัย : เอาไว้วันหลังแล้วกัน ไปก่อนนะ (แล้วรีบเดินจากไป)

3. ตอรอง เพื่อเสนอทางเลือกที่เหมาะสมกว่าให้กับผู้ชวน

แก่ง : ไปนำ นาน ๆ เล่นซักที ไม่เป็นไรหรอก

ชัย : งั้น เอาอย่างนี้ดีไหม ไปหาไอศกรีมกินกันคนละถ้วย แล้วก็แยกกันกลับบ้าน

วิธีตอรองนี้ถ้าผู้ชวนไม่เห็นด้วย ยังซื้อต่อ ก็ควรนำวิธีปฏิเสธซ้ำ หรือผัดผ่อน มาใช้แล้วรีบเดินจากไปไม่อยู่ให้ถูกซื้อต่อ

ปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นปฏิเสธไม่สำเร็จ

วัยรุ่นส่วนใหญ่ปฏิเสธเพื่อนไม่ได้ มีสาเหตุมาจาก เกรงใจ กลัวเพื่อนโกรธ ใจไม่มั่นคง ทนคำพูดเข้าซี่ หรือ สบประมาทของเพื่อนไม่ได้ ถ้าวัยรุ่นปฏิเสธไม่สำเร็จก็จะทำให้ตัวเองต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยง หรือได้รับอันตรายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

หลักสำคัญที่ช่วยให้ปฏิเสธได้สำเร็จ

1. ต้องมีจิตใจที่มั่นคง แน่วแน่ ว่าจะต้องปฏิเสธจริง ๆ เพราะเป็นเรื่องที่มีความเสี่ยงหรือมีผลเสียต่อชีวิต
2. พูดยุติด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่จริงจัง แต่สุภาพและไม่หักหาญน้ำใจเพื่อน
3. เมื่อปฏิเสธจบแล้ว ต้องรีบเดินออกไปจากเหตุการณ์นั้นทันทีโดยไม่รีรอเพื่อป้องกันการถูกเข้าซี่ หรือสบประมาทที่อาจทำให้เราใจอ่อน
4. เมื่อถูกพูดสบประมาทไม่ควรหวั่นไหว หรือตอบโต้ให้รีบเดินหนีออกไปทันที

กิจกรรมที่ 8 เรื่อง ควรสื่อสารอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเห็นความสำคัญของการสื่อสารอย่างเหมาะสม รู้วิธีการสื่อสารที่ดี

เนื้อหา

การสื่อสารในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม การสื่อสารที่ดีจะ ช่วยแก้ไขปัญหาและความขัดแย้ง การเรียนรู้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสมจึงเป็นพื้นฐานในการสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ให้เด็กจับคู่ คุยกัน เรื่อง “คำพูดแบบใดที่ไม่ชอบให้คนอื่นใช้กับเรา” และ “ท่าทีแบบ ใดที่ไม่อยากให้คนอื่นแสดงกับเรา” เขียนลงกระดาษแยกเป็น 2 ใบ แล้วนำไปติดบอร์ด แยกเป็น 2 กลุ่ม “คำพูด” และ “ท่าที”
3. ผู้จัดกิจกรรม อ่าน “คำพูดแบบใดที่ไม่ชอบให้คนอื่นใช้กับเรา” ให้กลุ่มใหญ่ฟัง (คัดที่ ซ้ำกันออก) แล้วถามว่า “ทำไมจึงไม่ชอบคำพูดแบบนี้” สุ่มถาม 2-3 คู่ แล้วสรุปว่า “คำพูดที่ คนเราไม่ชอบมักเป็นคำพูดที่ทำให้เรารู้สึกเสียใจ เสียหน้า เสียหาย เสียความรู้สึก เช่น ดูว่า ตำหนิ ประชดประชัน กล่าวห ล่าเล็ก ไม่จริงใจ ฯลฯ”
4. ผู้จัดกิจกรรมอ่าน “ท่าทีแบบใดที่ไม่ชอบให้คนอื่นแสดงกับเรา” ให้กลุ่มใหญ่ฟัง (คัด ที่ซ้ำกันออก) แล้วถามว่า “ทำไมจึงไม่ชอบท่าทีแบบนี้” สุ่มถาม 2 -3 คู่ แล้วสรุปว่า “ท่าทีที่ไม่ ชอบมักเป็นท่าทีที่ทำให้เรารู้สึกโกรธ หมองเศร้าหรือด้อยค่า เช่น ดูถูกดูหมิ่น บึ้งตึง ไม่แยแส เย้ย หยันไม่ให้เกียรติ ไม่จริงใจ ไร้คารุณ ฯลฯ”
5. ผู้จัดกิจกรรมบรรยาย ความรู้ เรื่อง การสื่อสารในชีวิตประจำวัน และขั้นตอนการ สื่อสารเพื่อบอกความต้องการ พร้อมยกตัวอย่าง (ใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารในชีวิตประจำวัน)
6. ขออาสาสมัคร 3 คู่ ออกมาแสดงบทบาทสมมติ หน้าชั้น สื่อสารเพื่อบอกความต้องการ ตามขั้นตอนและตัวอย่างที่ได้เรียนรู้ คู่ละ 1 สถานการณ์ ทุกคนช่วยกันดูความถูกต้อง
7. ให้เด็กแต่ละคู่ ช่วยกันวิเคราะห์ว่า ขั้นตอนการสื่อสารที่ได้เรียนรู้นี้ มีความแตกต่าง จากที่เคยปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างไร และคิดว่าจะนำไปใช้ได้หรือไม่ เพราะอะไร
8. ผู้จัดกิจกรรมสุ่มถามเด็ก 2 - 3 คู่ แล้วเปิดโอกาสคู่อื่น ๆ เพิ่มเติมในส่วนที่ไม่ซ้ำ แล้ว สรุปว่า “มีความแตกต่างจากที่เราเคยปฏิบัติอยู่ ตรงที่เน้นการสื่อสารที่ตรงประเด็น เข้าใจตรงกัน ชัดเจน และสร้างความรู้สึกที่ดีแก่คู่สนทนา ด้วยภาษาพูดและภาษากายที่สอดคล้องกันทุกคนควร จะนำไปใช้ได้เพราะเป็นหลักการที่ไม่ยากนัก เพียงแต่ต้องฝึกฝน ในช่วงที่เปลี่ยนมาใช้การสื่อสาร แบบนี้ เมื่อ ใช้น้อย ๆ เข้าจะเกิดความเคยชินจนเป็นธรรมชาติ”

9. ผู้จัดกิจกรรมทบทวนแนวทางการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ทั้ง ๆ ไป และขั้นตอนการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ 2 ขั้นตอน เปิดโอกาสให้ซักถาม แนะนำให้ทุกคนนำไปปรับปรุงการสื่อสารของตนเอง

10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์

- 1 ใบความรู้ต่าง ๆ
- 2 ตัวอย่างคำถาม กลุ่มคำพูด กลุ่มท่าทาง
- 3 กระดาษ ปากกา

การประเมิน

ใช้แบบความเมินความรู้ ผิด - ถูก

ใบความรู้ เรื่อง การสื่อสารในชีวิตประจำวัน

ประเภทของการสื่อสารในชีวิตประจำวัน

1. สื่อสารกับตนเอง เพื่อจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และพร้อมที่จะไปสื่อสารกับผู้อื่น
2. สื่อสารกับผู้อื่น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชนิด
 - 2.1 สื่อสารด้วยคำพูดเป็นการสื่อความคิดความต้องการของเราประกอบด้วย เนื้อหาและน้ำเสียง
 - 2.2 สื่อสารด้วยภาษาท่าทาง ซึ่งจะสื่อว่าเรารู้สึกอย่างไรต่อเขา และอีกฝ่ายจะรับรู้ ว่าเราต้องการสื่อสารอะไรกันแน่ นักวิชาการให้ความสำคัญของการสื่อสารด้วยภาษาท่าทางมากที่สุดถึง ร้อยละ 55 คำพูด ร้อยละ 7 และน้ำเสียง ร้อยละ 38 ดังนั้น การระมัดระวังท่าที่ไม่ให้ระคายอารมณ์ผู้ฟังจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก

การสื่อสารที่ดีต้องประกอบด้วย

1. การสื่อสารสองทาง ซึ่งต้องอาศัยทั้งภาษาพูด และภาษาท่าทางที่สอดคล้องกัน
2. การฟังอย่างตั้งใจในขณะที่คู่สนทนากำลังพูดเพื่อเข้าใจว่าผู้พูดต้องการสื่ออะไร

หลักในการสื่อสารที่ดี

1. ควบคุมอารมณ์ให้สงบขณะสื่อสาร
2. รู้กาลเทศะ คือ บุคคล เวลา สถานที่ และความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น ภูมิหลัง ความเชื่อ นิสัยใจคอ ความคิด ความรู้สึก สติปัญญา ความสามารถ ฯลฯ
3. สร้างความรู้สึกที่ดีต่อคู่สนทนา เช่น ใช้ภาษาสุภาพ ให้เกียรติ ให้ความสำคัญ เป็นห่วง ให้กำลังใจ ถามความคิดเห็น ฯลฯ

แนวทางการสื่อสารในชีวิตประจำวันทั่ว ๆ ไป

ไม่มีขั้นตอนที่แน่นอนแต่ควรเป็นคำพูดลักษณะต่อไปนี้

1. การทักทาย เช่น สวัสดีค่ะ/ ครับ
2. ชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น วันนี้อากาศดีนะ
3. ถามไถ่ทุกข์สุข เช่น เป็นอย่างไรบ้าง, สบายดีหรือ (ใช้ตามกาลเทศะ, โอกาส และความสนิทสนม)
4. ใช้คำพูดที่มีอารมณ์ขัน (ควรใช้ตามกาลเทศะ, โอกาส และความสนิทสนม)
5. เล่าข้อมูลใหม่ ๆ ที่อีกฝ่ายสนใจ เช่น ที่ร้านอาหารมีร้านข้าวมันไก่มาเปิดใหม่ เธอสนใจไปลองชิมกันไหม

ขั้นตอนการสื่อสารเพื่อบอกความต้องการ

มี 2 ขั้นตอน คือ

1. แสดงความต้องการอย่างตรงไปตรงมา เพราะอีกฝ่ายไม่สามารถที่จะเข้าใจได้ว่าเราต้องการอะไร และไม่พูดอ้อมค้อมแบบต้องการให้อีกฝ่ายเข้าใจเอาเองว่าตนเองต้องการอะไร

2. ถามความเห็นของคู่สนทนา เป็นการให้เกียรติคู่สนทนา ว่าเขามีทางเลือกไม่ใช้การสั่ง แต่เป็นการขอร้อง

สถานการณ์	ขั้นตอนที่ 1. บอกความต้องการ	ขั้นตอนที่ 2. ถามความเห็น
1. ต้องการไปทานข้าว	ฉันหิวแล้วอยากไปทานข้าว	อยากไปด้วยกันไหม
2. ต้องการให้ช่วยยืมหนังสือห้องสมุด	อยากให้เธอช่วยยืมหนังสือที่ห้องสมุดให้หน่อย	ได้ไหมคะ/ ครับ
3. ต้องการให้รอ	ฉันอยากไปโรงเรียนพร้อมกับเธอ ช่วยรอรฉันสักแป็บ ไม่เกิน 5 นาที	โอเคไหมจ๊ะ

กิจกรรมที่ 9 เรื่อง การจัดการอารมณ์โกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์
2. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงผลเสียของการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม และรู้วิธีควบคุมอารมณ์ของตนเอง

เนื้อหา

อารมณ์เป็นภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งจากภายนอกและภายในตนเอง แยกได้ 2 กลุ่ม คือ อารมณ์ที่เป็นสุขและอารมณ์ที่เป็นทุกข์ การแสดงออกทางอารมณ์โดยไม่มี การควบคุมมักก่อผลเสียตามมา โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ จึงควรฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเองและ ควบคุมการแสดงออกให้เหมาะสม การจัดการอารมณ์มี 4 ขั้นตอนคือ 1. สำรวจอารมณ์ 2. คาดการณ์ผลดี/ผลเสียของการแสดงอารมณ์ 3. ควบคุมอารมณ์ 4. สำรวจอารมณ์อีกครั้งและชื่น ชมกับตนเอง

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถามว่า “อารมณ์คืออะไร” สุ่มถาม 3-4 คนโดยไม่ต้อง สรุปรูป แล้วถามต่อว่า “เราจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้ที่เราคูყด้วยเขามีอารมณ์อย่างไร และเราสามารถจะรู้ อารมณ์ตนเองไหม” เปิดโอกาสให้ตอบอย่างทั่วถึง โดยไม่ต้องสรุป (อารมณ์เป็นสภาวะทางจิตใจ ที่เกิดขึ้น ตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งมาจากทั้งภายนอกและภายในตัวเรา/ การรู้อารมณ์ผู้อื่นจากการ สังเกตการแสดงออกทางอารมณ์ของเขา เช่น สีหน้า แววตา น้ำเสียง ท่าทาง การกระทำ และคำพูด ซึ่งภาษากายบอกเราได้มากกว่าภาษาพูด/ เราสามารถรู้อารมณ์ตัวเองได้โดยมีสติ สังเกตและทำ ความเข้าใจตนเองอยู่เสมอ)
3. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่องจิตใจและอารมณ์ (ใบความรู้ เรื่อง จิตใจและอารมณ์)
4. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คน ให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มผลัดกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ว่า ใครเคยแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมอย่างไร และคิดว่ามีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง
5. ขออาสาสมัคร เล่า ให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง 1 - 2 คน
6. ผู้จัดกิจกรรม แจกใบความรู้ “วิธีจัดการอารมณ์โกรธ” ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษา และ ทดลองฝึกปฏิบัติควบคุมอารมณ์ 4 ขั้นตอน โดยเลือกสถานการณ์จากที่ได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์กัน มา 1 สถานการณ์ ผู้จัดกิจกรรมเดินตรวจดูความถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการ อารมณ์ และให้คำแนะนำ จนทำกิจกรรมครบทุกกลุ่ม

7. ผู้จัดกิจกรรมถามในกลุ่มใหญ่ว่า “คิดว่าการเรียนรู้ในวันนี้เป็นประโยชน์อย่างไร และสามารถนำไปใช้กับตนเองได้หรือไม่” เปิดโอกาสให้ตอบ โดยไม่ต้องสรุป
8. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
9. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
10. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

ใบความรู้เรื่อง จิตใจและอารมณ์

อารมณ์คือสภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้น เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ทั้งภายนอกและภายในตัวเรา ตัวอย่าง สิ่งเร้าภายนอก เช่น ถูกสบประมาท ถูกยั่วให้โกรธ ได้ไปเที่ยวกับคนรู้ใจ ได้ของขวัญถูกใจ ฯลฯ ตัวอย่าง สิ่งเร้าภายใน เช่น ภูมิใจในความสามารถตนเอง เจ็บป่วยจนท้อแท้ รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ฯลฯ

ส่วนที่เรียกว่าจิตใจของคนเรา มีสมองทำหน้าที่ควบคุม แยกออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ความคิด และอารมณ์ความรู้สึก ความคิดของคนเราแสดงออกให้คนอื่นรู้ได้ด้วยคำพูด แต่ส่วนอารมณ์ความรู้สึกนั้นมักแสดงออกให้คนอื่นรู้ได้ทางภาษากายมากกว่าภาษาพูด เรียกว่าการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น สีหน้า แววตา น้ำเสียง ท่าทาง และพฤติกรรม ฯลฯ บางครั้งเราอาจพบว่าภาษาพูดไม่ตรงกับภาษากาย เช่น เรายิ้มกลั้วของเพื่อนมาแล้วทำตก เลนส์แตก เพื่อนอาจพูดว่า “ไม่เป็นไร” แต่ภาษากาย เขามีสีหน้าบึ้งตึง พูดแบบกัดฟัน ทำให้เรารู้ว่าเขาไม่พอใจ โกรธ หรือ เสียดากกลั้วซึ่งเป็นของรักของเขามาก เพราะภาษากายย่อมเชื่อถือได้มากกว่า เมื่อเรารู้ก็ควรตอบสนองด้วยการขอโทษ และเสนอการชดใช้ เป็นต้น

สมองส่วนคิดและสมองส่วนอารมณ์ความรู้สึกยังมีอิทธิพลต่อกัน อารมณ์ความรู้สึกมักจะรบกวนการทำงานของความคิด ดังนั้นแต่ถ้าใช้แต่ส่วนอารมณ์ความรู้สึก โดยไม่มีสมองส่วนคิดกำกับควบคุม การแสดงออกตามอารมณ์จึงมักจะก่อผลเสียตามมาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้เสียความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แต่ถ้าสมองส่วนคิดทำงานมากกว่า คนนั้นก็จะมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ และคาดการณ์ถึงผลเสียของการแสดงออกทางอารมณ์โดยไม่ควบคุมได้ นำมาซึ่งการปรับตัวให้มีการแสดงออกที่เหมาะสมแทน

อารมณ์มี 2 ประเภทคือ 1) อารมณ์ที่เป็นสุข เช่น ดีใจ ภูมิใจ สุขใจ ปิติ ชอบ รัก ขบขัน ฯลฯ 2) อารมณ์ที่เป็นทุกข์ เช่น โกรธ อิจฉา กังวล หึงหวง เหนง เศร้า ห่วง ฯลฯ

การแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมีข้อดีน้อยมาก เช่น ได้ระบายออก แต่ข้อเสียที่ตามมามีมาก ได้แก่ การเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และทำให้ตนเองถูกมองเป็นคนก้าวร้าว เจ้าอารมณ์ ไม่มีเหตุผล ยิ่งถ้าก่อเหตุการณ์ที่รุนแรง เช่น ทะเลาะวิวาท ทำร้ายร่างกาย ก็อาจมีปัญหาด้านกฎหมายตามมาได้

การฝึกให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และฝึกการควบคุมอารมณ์ ให้มีการแสดงออกและพฤติกรรมที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญ

ธรรมชาติของจิตใจนั้นสามารถมีอารมณ์ได้เพียงอย่างเดียวในแต่ละขณะ และอารมณ์จะผ่านเข้ามาในชีวิตแล้วก็ผ่านไป จึงควรรู้เท่าทันไม่ยึดติด ปล่อยให้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ผ่านเลยไปตามที่ควรจะเป็น และใส่อารมณ์ที่เป็นสุขเข้าแทนที่ เราจึงเป็นผู้เลือกได้ว่าจะเก็บอารมณ์ใดไว้กับตัว จึงควรมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองอยู่เสมอ

ใบความรู้ “วิธีจัดการอารมณ์โกรธ”

อารมณ์ที่เป็นทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความโกรธ, น้อยใจ, ผิดหวัง มักก่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การประชดชีวิตด้วยการทำร้ายตนเอง ทำร้ายผู้อื่น ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อ ฯลฯ
 ความโกรธอยู่ตรงกันข้ามกับความสุข เมื่อมีความโกรธจะมีความสุข
 ความโกรธทำให้ทุกข์ และทุกข์ก็วนกลับมาทำให้โกรธมากขึ้น
 ความโกรธทำลายมิตรภาพ และความสัมพันธ์ ทำให้ทักษะการเข้าสังคมลดลง
 ความโกรธทำลายภาพลักษณ์ของตนเอง หน้าที่การงานและความรับผิดชอบ เสียหาย
 ความโกรธลดความสามารถทางสติปัญญาและการตัดสินใจ ทำอะไรผิดพลาดมากขึ้น

แนวทางจัดการอารมณ์ ในเวลาปกติ

1. ฝึกสติรับรู้อารมณ์ตลอดเวลา เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เช่น การถามความรู้สึกตนเองในขณะที่ฟังเพลง เป็นการเฝ้ามองตนเองเมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า การจดบันทึกอารมณ์ในแต่ละวัน โดยจดบันทึกทันทีที่มีอารมณ์เกิดขึ้น เพราะการเขียนมักสร้างการรู้ตัวได้ดี การคิดไปเขียนไปยังช่วยทบทวนข้อดีข้อเสียที่ผ่านมาด้วย และการฝึกบอกตนเองในใจอยู่เสมอ
2. ยอมรับว่าอารมณ์นั้นไม่อยู่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดังนั้นควรยอมรับให้อารมณ์นั้น ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดไว้หรือดึงกลับมาเป็นอารมณ์ใหม่
3. ใส่ข้อมูลทางบวกให้ตนเองแทนสะสมขยะความโกรธไว้ในใจ
4. ฝึกยับยั้งตนเองอยู่เสมอ ๆ
5. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนเจ้าอารมณ์ เพราะจะทำให้เคยชินแล้วทำตาม
6. สะสมความสุข ความปิติ จากการช่วยเหลือผู้อื่นและทำให้อารมณ์อ่อนโยน เช่น เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

แนวทางควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ

มี 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์ขณะนั้นว่ากำลังมีอารมณ์เช่นไร
2. ไม่ปล่อยให้อารมณ์โกรธอยู่เหนือเหตุผล คาดการณ์ถึงผลดีและผลเสียของการแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น
 - 3.1 นับ 1 ถึง 10 ในใจ ก่อนที่จะพูดอะไรออกไป แม้การนับเลขไม่ได้ช่วยให้ความโกรธหายไป แต่อาจช่วยลดความเสียหายลงได้บ้าง
 - 3.2 นับเลขพร้อมกับการสูดหายใจเข้าออกลึก ๆ ซ้ำ ๆ ในระหว่างเลขแต่ละจำนวน การหายใจเข้า – ออก ลึก ๆ ซ้ำ ๆ จากช่องท้อง จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายขึ้น

3.3 นับสิ่งของ หรืออาหารโปรด เช่น ลูกบอล 1 ลูก, ลูกบอล 2 ลูก, ลูกบอล 3 ลูก, ลูกบอล 4 ลูก, หรือ ไอศกรีม 1 แท่ง, ไอศกรีม 2 แท่ง, ไอศกรีม 3 แท่ง, ไอศกรีม 4 แท่ง,

3.4 นับถอยหลัง 100, 99, 98, 97, 96,ต้องใช้สมาธิเพิ่มขึ้น อาจช่วยให้หยุดคิดถึงเรื่องที่กำลังโกรธได้

4. สำรวจอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง และแสดงความชื่นชมตนเองเมื่อทำได้สำเร็จ

ตัวอย่าง แนวทางจัดการอารมณ์โกรธ กรณีศึกษา “โต้งกลับบ้านดึก

3. ทุ่มแล้วโต้งยังไม่ถึงบ้าน ทั้งเหนื่อยทั้งหิว รถเมล์ก็แน่นมากต้องโหนมาตลอดทาง ปกติไม่เกิน 6 โมงเย็นโต้งก็จะถึงบ้านแล้ว แต่วันนี้โต้งพบคนแก่เป็นลมล้มลงระหว่างทาง เลยช่วยพาเขาไปส่งบ้านก่อน โต้งรู้ว่าแม่ต้องเป็นห่วงแน่ ๆ แต่ก็ติดต่อแม่ไม่ได้เพราะโทรศัพท์โต้งแบตเตอรี่หมด หลับตาได้เห็นภาพตอนเข้าบ้านได้เลยแม่คงทำตาขวางใส่แล้วก็ดูเสียงดังเป็นชุดแน่ ๆ เอ้อ เบื่อ4. ทุ่ม ถึงบ้านซะที เป็นดังคาดเสียงมาก่อนตัว “ไง กลับบ้านไม่ถูกระยะ ทำไมรีบกลับนักล่ะ” ความหิว ความเหนื่อย ความน้อยใจประดังขึ้นมา

โต้งควรจัดการอารมณ์ตนเองอย่างไร ?

แนวทางจัดการอารมณ์โกรธ 4 ขั้นตอน

1. โต้งสำรวจอารมณ์ตนเอง รู้ว่าตนเองกำลัง เสียใจ น้อยใจ แม่ควรจะถามเหตุผลกันก่อน ความเหนื่อยและความหิวทำให้เขาหมดความอดทนด้วย เขาอยากตะโกนบอกแม่ว่าถามกันก่อนไม่ได้หรือไง

2. โต้งคาดการณ์ถึงผลดีและผลเสียของการแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าเขาทำอย่างนั้น นอกจากไม่มีประโยชน์แล้วยังจะทำให้แม่โกรธมากขึ้น และปัญหาจะยิ่งยาวไม่จบ เขาเองก็เหนื่อยมากแล้ว และที่แม่เป็นอย่างนี้ก็เพราะเป็นห่วงเขา

3. โต้ง ควบคุมอารมณ์ด้วยการ นับลูกแกะกระโดดข้ามรั้วในใจ ทีละตัว ทีละตัว ครบ 10 ตัวพอดี

4. โต้งสำรวจอารมณ์อีกครั้งหนึ่ง ชมตัวเอง สำเร็จแล้วโต้งเดินยิ้มเข้าไปหาแม่ ยกมือไหว้ขอโทษที่ทำให้แม่เป็นห่วง บอกเหตุผลที่กลับบ้านช้า และตอนนี้โต้งทั้งเหนื่อยและหิวมาก

เคล็ดลับถามใจตนเอง เพื่อจัดการความโกรธ

1. อีก 10 ปีข้างหน้า เราจะมองเห็นเรื่องที่โกรธอยู่ในขณะนี้อย่างไร จะยังเป็นเรื่องที่น่าโกรธอยู่ไหม เพื่อให้โอกาสตนเองได้ทบทวน มองสถานการณ์ตรงหน้าในมุมที่กว้างขึ้น เห็นสิ่งอื่น ๆ มากขึ้นและเห็นปัญหาเล็กลง

2. ผลลัพธ์ที่แย่ที่สุด จากความโกรธในครั้งนี้คืออะไร เช่น การถูกคนแซงคิว แย่ที่สุดก็คือเสียเวลาเพิ่มอีกไม่กี่นาที แต่การโมโห ทะเลาะกันอาจเสียเวลา เสียอารมณ์มากกว่า

3. ถามตัวเองว่า ทำไมเขาจึงทำกับเรา อาจได้คำตอบว่า เขาไม่ทันคิดอะไร เขากำลังรีบ เขาไม่ได้ตั้งใจ หรือไม่รู้ตัว เขาคงมีเหตุผลที่เราไม่รู้ อาจทำให้เกิดความเข้าใจและคลายความโกรธลงได้

(ที่มา แผ่นพับ เรื่อง จัดการความโกรธให้อยู่หมัด ดาวัน โพลด์ที่ <http://www.mhc12.go.th/KM/c004.pdf>)

กิจกรรมที่ 10 เรื่อง การจัดการความเครียด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เด็กตระหนักถึงผลเสียของความเครียด ต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การเรียน และหน้าที่ความรับผิดชอบ และรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง

เนื้อหา

ความเครียดเป็นสภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อปัญหาและความกดดันที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การเรียน และหน้าที่ความรับผิดชอบ การผ่อนคลายความเครียดอย่างเหมาะสม จะช่วยลดผลกระทบต่าง ๆ ลงได้ ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การฝึกการหายใจ การนวดคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ การใช้จินตนาการ

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนจัดกิจกรรม
2. ผู้จัดกิจกรรมนำสนทนาด้วยคำถามว่า “ความเครียดคืออะไร” สุ่มถาม 3-4 คน โดยไม่ต้องสรุป แล้วถามต่อว่า “เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองเครียด” เปิดโอกาสให้ตอบอย่างทั่วถึง โดยไม่ต้องสรุป
3. ผู้จัดกิจกรรมบรรยายเรื่อง “ความเครียด” (ใบความรู้ เรื่อง ความเครียด)
4. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ให้นั่งตามกลุ่มของตนเอง แจกแบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง ให้สมาชิกทุกคนทำ เมื่อสรุปผลของตนเองออกมาแล้ว ให้แต่ละคนผลัดกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม ว่า
 - 4.1 ผลการประเมินเป็นอย่างไร
 - 4.2 เคยรู้ตัวมาก่อนไหม ว่าตนเองมีความเครียดหรือไม่ เมื่อรู้แล้วคิดว่ามีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร
 - 4.3 ที่ผ่านมามีวิธีจัดการกับความเครียดของตนเองอย่างไร
5. ขออาสาสมัคร เล่า ให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง 1-2 คน
6. แจกใบความรู้ “วิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง” ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาวิธีผ่อนคลายความเครียดที่กำหนดให้ และทดลองฝึกปฏิบัติกลุ่มละ 1 วิธี แล้วเตรียมตัวสอนเพื่อนในกลุ่มใหญ่ (กลุ่มที่ 1 การทำสมาธิ, กลุ่มที่ 2 การฝึกการหายใจ, กลุ่มที่ 3 การนวดคลายเครียด, กลุ่มที่ 4 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, กลุ่มที่ 5 การใช้จินตนาการ)
7. ให้แต่ละกลุ่มผลัดกันออกมาสอนเพื่อนในกลุ่มใหญ่ ถึงวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง ที่กลุ่มได้เรียนรู้

8. ผู้จัดกิจกรรมถามในกลุ่มใหญ่ว่า “คิดว่าการเรียนรู้ในวันนี้เป็นประโยชน์อย่างไร และสามารถนำไปใช้กับตนเองได้หรือไม่” เปิดโอกาสให้ตอบ โดยไม่ต้องสรุป
9. ผู้จัดกิจกรรมสรุปปิดการสอน (แนวทางสรุปปิดการสอน)
10. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
11. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
12. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม



แบบประเมิน ความเครียด ด้วยตนเอง

By...คลินิกสุขภาพจิตนายแพทย์เจษฎา © www.facebook.com/D2JED

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา (รวมทั้งวันนี้) ท่านมีอาการเหล่านี้บ่อยแค่ไหน?	แทบ ไม่เป็น เลย	เป็น บางวัน (1-7 วัน)	เป็น บ่อยๆ (>7 วัน)	เป็น แทบ ทุกวัน
1. มีปัญหาการนอน (นอนไม่หลับ/นอนมากกว่าปกติ)	0	1	2	3
2. มีสมาธิน้อยลง หลงลืมง่าย	0	1	2	3
3. หงุดหงิดง่าย ไร้วุ่นใจ	0	1	2	3
4. รู้สึกเบื่อหน่าย เเซ็ง	0	1	2	3
5. ไม่อยากพบปะผู้คน (เก็บตัว อยากอยู่คนเดียว)	0	1	2	3

รวมคะแนน

คะแนนรวม	การแปลผล	คำแนะนำ
0-4	เครียดน้อย ไม่เครียด	ควรดูแลสุขภาพจิตให้ดี แบบนี้ไปตลอด
5-7	เครียดปานกลาง	ควรมีก่อนคลายความเครียด และจัดการสาเหตุของ ความเครียดให้คลี่คลาย
8-9	เครียดมาก	ควรได้รับการประเมิน/ค้นหา ความไม่สบายทางจิตเวช จากบุคลากรสาธารณสุข
10-15	เครียดมากที่สุด	ต้องได้รับการประเมิน/ค้นหา ความไม่สบายทางจิตเวช จากบุคลากรสาธารณสุข

* ความเครียดเป็น
เพียงกลุ่มอาการ
ยังไม่ใช่อะไร
** เพื่อยืนยัน
ผลที่ถูกต้อง
ควรหาเวลาพบ
แพทย์/จิตแพทย์



* ดัดแปลงจาก “แบบประเมินความเครียด” (ST- 5) ของ กรมสุขภาพจิต

ใบความรู้เรื่อง “ความเครียด”

ความเครียด เป็นสภาวะของร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เป็นการตอบสนองต่อความกดดันที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน

ความกดดัน คือผลรวมของ 1) สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการเงิน ปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน ฯลฯ กับ 2) ความคิดและการประเมินสถานการณ์ของคน ๆ นั้น คนที่เอาจริงเอาจัง ไม่ยืดหยุ่น ใจร้อน โดดเดี้ยว มองอะไรไม่ดีไปหมด มักจะเครียดง่าย แต่คนที่มองโลกแง่ดี ใจเย็น มองว่าปัญหามีทางแก้ มีความช่วยเหลือที่พร้อมอยู่เสมอ มีเพื่อนหรือครอบครัวให้กำลังใจ มักจะเครียดน้อย

ความเครียดจึงมีปัญหาคือเป็นตัวกระตุ้น และมีการคิดประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยแค่ไหน ความเครียดในระดับพอดี ๆ จะช่วยกระตุ้นให้มีพลัง มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่นเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ แต่ถ้ามีความเครียดที่เกินพอดีก็จำเป็นที่จะต้องผ่อนคลายออกไป สามารถรู้ได้ว่าตนเองเครียด โดยสังเกตจากอาการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น

ทางกาย : เหงื่อออก ใจสั่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กินจุ หรือกินไม่ลง ฯลฯ

ทางจิตใจ อารมณ์ : ตื่นเต้น กังวล เหนื่อยหน่าย ท้อแท้ สับสน หงุดหงิด ฯลฯ

ความเครียดกับอารมณ์เกี่ยวข้องกันอย่างไร ?

อารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นความกดดันอย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดตามมา และเมื่อเกิดความเครียดขึ้น อาการเครียดทางใจก็เป็นสิ่งเร้าภายในตัวเราที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่เป็นทุกข์ตามมาได้อีก

บ่อยครั้งจะพบว่า เมื่อคนเราเครียดหรือทุกข์ เราจะหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์จนเกิดอารมณ์ทุกข์แบบแผ่นเสียงตกร่อง หาทางออกจากความทุกข์ไม่ได้ สัมผัสธรรมชาติของจิตใจไปว่ามีได้ทั้งทุกข์และสุข ถ้าเราคิดและรู้สึกแต่สิ่งที่เป็นทุกข์จิตใจก็จะทุกข์ ถ้าเราคิดและรู้สึกในสิ่งที่เป็นสุขจิตใจก็จะสุขตามมา และสาเหตุสำคัญที่สุดของทุกข์ก็คือการที่ใจเราไม่ยอมให้สิ่งนั้น ๆ ผ่านผ่านไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็น ยังคงยึดไว้ จึงยึดความทุกข์ไว้ด้วย

ผลกระทบของความเครียดต่อตนเอง

ทางกาย : ทำให้ป่วยบ่อยเพราะภูมิคุ้มกันลดลง และเกิดโรคจากความเครียด เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคปวดหัว ไมเกรน ฯลฯ

ทางใจ : เบื่อหน่าย ท้อแท้ สับสน หงุดหงิด ว้าวุ่น วิตกกังวล หมดไฟในการทำงาน ฯลฯ

ทางสังคม: เสียบุคลิกภาพ เก็บตัว ทักษะทางสังคมเสียไป เสียสัมพันธภาพกับผู้อื่น

การเรียนและหน้าที่การงาน : ความรับผิดชอบเสียไป บกพร่องในหน้าที่

แนวทางจัดการกับความเครียด

1. หมั่นสังเกตตนเองว่ามีความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม อันเป็นผลจากความเครียดว่ามีมากน้อยแค่ไหน เช่น อาจลองประเมินด้วยแบบวัดความเครียดด้วยตนเอง
2. วิเคราะห์ปัญหาที่ทำให้เครียด และแก้ไขปัญหานั้นโดยเร็ว
3. พยายามปรับเปลี่ยนความคิดทางลบไปเป็นคิดทางบวก มองโลกตามความเป็นจริง
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่ตนเองคุ้นเคย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำงานอดิเรกที่ชอบ ฯลฯ
5. ใช้เทคนิคเฉพาะ เมื่อวิธีที่คุ้นเคยไม่ได้ผล เช่น การฝึกการหายใจ การนวดคลายเครียด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การใช้จินตนาภา การทำสมาธิ ฯลฯ

แนวทางสรุปปิดการสอน

ทุกคนย่อมมีความเครียดอยู่บ้างไม่มากก็น้อย ความเครียดไม่ใช่สภาวะที่ยั่งยืน มีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา สภาพปัญหาและความกดดัน และที่สำคัญคือมุมมองหรือความคิดของเราที่ปรับเปลี่ยนไป

ผู้ที่มีความเครียดในระดับปกติ ถือว่าเป็นคนที่สามารถจัดการกับสภาวะความเครียดได้อย่างสมดุล และเกิดผลในทางสร้างสรรค์ ใช้ความเครียดเป็นแรงผลักดันให้งานสำเร็จ

ผู้ที่มีความเครียดระดับสูง ถึงสูงมาก ๆ อาจมีผลทำให้ชีวิตไม่มีความสุข จนถึงอยู่ในภาวะวิกฤติได้

ทุกคนจึงควรเรียนรู้และทำความเข้าใจ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการเครียดและโรคจากความเครียด และสามารถผ่อนคลายความเครียด ด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

หมายเหตุ แผ่นพับเทคนิคคลายเครียดด้วยตนเอง 5 ชุด ใน PDF files สำหรับการฝึกในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 9 เรื่อง โฆษณา เชื่อได้หรือไม่

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้เด็กคิดวิเคราะห์และเลือกซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม

เนื้อหา

- 1 การประชาสัมพันธ์ ชักชวนซื้อสินค้า
- 2 ข้อดี - ข้อเสีย ของสินค้า ผลิตภัณฑ์
- 3 การเปรียบเทียบความคุ้มค่า ประโยชน์ตามความเหมาะสมของสินค้า ผลิตภัณฑ์

กระบวนการ

1. ฝึกสมาธิและฐานสติก่อนการจัดกิจกรรม
2. แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มมีทั้งเด็กเล็ก (5-8 ปี) และเด็กโตกว่า (9-10 ปี) อยู่รวมกัน
3. ผู้จัดกิจกรรมมอบหมายให้แต่ละกลุ่มแข่งขันโฆษณาสินค้ากลุ่มละ 1 ชิ้น (ผู้สอนเตรียม ลูกอม ขนมถุงกรอบอบ บะหมี่สำเร็จรูป น้ำอัดลม ขนมหวาน เช่น ชอกโกแลต ฯลฯ หรือใช้กระดาษเขียนทำเป็นบัตรคำแจก) เพื่อจะโหวตเลือกกันว่าสินค้าของกลุ่มใดน่าซื้อมากที่สุด
4. การออกมานำเสนอ บทบาทสมมุติเพื่อชักชวนซื้อผลิตภัณฑ์ สินค้า
5. ตั้งคำถามให้อภิปรายแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่ ผู้สอนนำอภิปราย ให้ความเห็นเพิ่มเติม และสรุป ทีละประเด็นดังนี้
 - 5.1 คิดว่าคำโฆษณาเป็นความจริงทั้งหมดหรือไม่ (ไม่จริงทั้งหมด เพราะจะเลือกเอาแต่สิ่งดี ๆ ที่คนชอบฟัง มาพูด และมักพูดเกินความจริง ให้คนอยากซื้อ โดยไม่บอกถึงข้อเสียเลย เช่น ลูกอมกินแล้วทำให้ฟันผุ /ขนมถุงและบะหมี่สำเร็จรูป มีเกลือและผงชูรสมาก เป็นพิษต่อร่างกาย/ น้ำอัดลมเป็นกรดกัดกระเพาะได้/ ขนมหวานมีน้ำตาลมากทำให้เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันสูงเมื่อโตขึ้น ฯลฯ)
 - 5.2 เราควรเชื่อสิ่งที่เขาบอกหรือไม่ เพราะอะไร (ไม่ควรเชื่อคำโฆษณา เพราะกินแล้วอาจมีผลเสียทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย และเสียเงินแพงแต่ได้ของไม่ดี ควรพิจารณาอย่างรอบคอบด้วยเหตุผล ก่อนคิดจะซื้อ ลูกอม ขนมถุงบะหมี่สำเร็จรูป น้ำอัดลม น้ำหวาน และของขบเคี้ยวอื่น ๆ)
6. ผู้จัดกิจกรรมทบทวน “สรุปว่าโฆษณาเชื่อได้ไหม” (ให้ตอบโดยอิสระ เช่น ไม่เชื่อ โดนหลอก ฯลฯ)
7. ให้เด็กบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรม
8. ฝึกสมาธิและฐานสติหลังจัดกิจกรรม
9. ผู้จัดกิจกรรมบันทึกผลการจัดกิจกรรม

สื่อ/ อุปกรณ์

- 1 สินค้า ผลิตภัณฑ์ที่จะนำเสนอ
- 2 ใบคำศัพท์ บัตรคำ
- 3 คลิปประชาสัมพันธ์ของผลิตภัณฑ์
- 4 ใบกิจกรรม
- 5 Post it note

การวัดประเมินผล

- 1 การถาม - ตอบ
- 2 การสังเกต
- 3 วิธีการนำเสนอผลิตภัณฑ์ สินค้า

บันทึกของผู้สอน

- 1 การมีส่วนร่วมและความเข้าใจในสินค้า ผลิตภัณฑ์
- 2 การสังเกตการณ์เลือกซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์

ภาคผนวก

รายชื่อสถานรองรับ ผู้มีส่วนร่วม และวิทยากรที่เลี้ยงประจำโครงการฯ ในการร่าง คู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตทั่วไป (ระบบการเรียนรู้ชีวิต)

รายชื่อสถานรองรับ

1. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด
2. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา
3. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านอุดรธานี
4. สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่
5. สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านปัตตานี

รายชื่อผู้มีส่วนร่วม

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. นายวิทยา บุตรเพชรรัตน์ | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด |
| 2. นางสาวกาญจนา เอมดิษฐ์ | สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด |
| 3. นายทรงศักดิ์ จินะภาค | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา |
| 4. นางสาวสุภาพร ลือชา | สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านราชสีมา |
| 5. นางอรนุช เลิศไกล | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านอุดรธานี |
| 6. พิสมัย ลีพฤติ | หัวหน้าฝ่ายการศึกษาและวิชาชีพสถานสงเคราะห์
เด็กหญิงบ้านอุดรธานี |
| 7. นางอนงค์ เจริญวัย | ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ |
| 8. นายณัฐธิดี เตชะบุญ | สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ |
| 9. นางสาวขอเฟีย จรัสศาสตร์ | สถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านปัตตานี |

รายชื่อวิทยากรที่เลี้ยงประจำโครงการฯ

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์ | ที่ปรึกษากนมนสุขภาพจิต |
| 2. อาจารย์วิชาน กาญจนไพโรจน์ | วิทยากรที่เลี้ยงประจำสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้าน
ปัตตานี |
| 3. อาจารย์โสภณ จุโลก | วิทยากรที่เลี้ยงประจำสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน
เชียงใหม่ |
| 4. อาจารย์อมร ชุมศรี | วิทยากรที่เลี้ยงประจำสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน
ปากเกร็ด |
| 5. อาจารย์จุฑามาส ชุ่มเมืองปัก | วิทยากรที่เลี้ยงประจำสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้าน
ราชสีมา |
| 6. อาจารย์ชัยรัตน์ สุขพันธ์ | วิทยากรที่เลี้ยงประจำสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้าน
อุดรธานี |
| 7. อาจารย์ลัดดา จิตรวัฒนแพทย์ | ผู้จัดการโครงการเตรียมความพร้อมเด็กและเยาวชน
ออกสู่สังคมอย่างเป็นสุข |