



คู่มือพบที่ปรึกษา

(HOMEROOM)

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โรงเรียนทุ่งกว่าววิทยาคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



งานระดับชั้น กลุ่มงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าววิทยาคม

ตำบลทุ่งกว่าว อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35

คำนำ

กิจกรรมพบที่ปรึกษา (HOMEROOM)



ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้จัดทำคู่มือพบที่ปรึกษา (HOMEROOM) ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ขึ้นมา เพื่อเป็น แนวปฏิบัติในการสั่งสอน ฝึกอบรมบ่มนิสัยให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่ พึงประสงค์ มีคุณลักษณะตามมาตรฐานและตัวชี้วัดที่คาดหวังจะเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน การอบรม นักเรียนในห้องเรียนเป็นประจำวันละ 10-15 นาที จึงถือว่ามีความสำคัญมาก ดังคำกล่าวของ ม.ล.ปิ่น มาลากุล อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศกษัตริย์ราชวิทยาลัย ได้กล่าวไว้ว่า

การอบรมบ่มนิสัยให้เด็กนั้น

เพียงแต่วันละนาทียังดีถม

ศิษย์จะดีมีชื่อหรือลุ่มจม

อาจเป็นเพราะอบรมหนึ่งนาที

การสั่งสอนเป็นการศึกษาให้รู้วิชาชี้ทางให้ดี หนึ่งสิ่งชั่ว กลัวเกรงบาปกรรม ดังนั้นการ สั่งสอนจึงประกอบด้วย เนื้อหาสาระด้านวิชาความรู้ ด้านฝึกปฏิบัติ (ฝึกฝน) และด้านคุณธรรม จริยธรรม วิธีการสอนนอกจากจะใช้แล้ว ครูยังต้องใช้สื่อการสอน เช่น นิทาน สุภาษิต คำพังเพย บทกลอน มาประกอบการสอน ลักษณะเด่นหรือวิธีการที่เหมาะสมของการสั่งสอน ก็คือ กระบวนการสั่งสอนที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความห่วงใยและปรารถนาดี คุณธรรมของ การเป็นกัลยาณมิตรระหว่างครูกับนักเรียน

งานระดับชั้น กลุ่มงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้ศึกษาและจัดทำหัวข้อเค้าโครงเนื้อหาในเอกสารคู่มือพบที่ ปรึกษา (HOMEROOM) ฉบับนี้เพื่อใช้อบรมนักเรียนทุกวัน ช่วงเช้าหลังเสร็จพิธีหน้าเสาธง ก่อนเรียนคาบเรียนแรก โดยครูที่ปรึกษา ด้วยการสอดแทรกตัวอย่าง เหตุการณ์ในสังคม สภาพปัจจุบันให้กับนักเรียนอย่างถูกต้อง เหมาะสม เพื่อให้ นักเรียนโรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม เป็นนักเรียนที่ดี เก่งและมีความสุข

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

สัปดาห์ที่	HOMEROOM คืออะไร	1
1	แนวปฏิบัติในการป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)	2
	6 วิธีป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)	3
	การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งต้านยาเสพติด	6
	กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน	7
	ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย	7
2	ความสะอาดของห้องเรียน	8
	การมีสัมมาคารวะและมีน้ำใจต่อคุณครู	8
	การขออนุญาตออกนอกโรงเรียน	8
	เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน	9
	การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร	9
3	มารยาทการไหว้พระ	10
	มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ	10
	การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส	10
	การกราบผู้ใหญ่	11
	มารยาทเมื่อนักเรียนไปพบผู้ใหญ่ โดยเฉพาะครู	11
4	มารยาทการใช้ห้องสมุด	12
	มารยาทในการใช้ห้องน้ำ	12
	การรักษาสมบัติส่วนรวม	13
	ความประหยัด การรู้จักใช้เงินให้คุ้มค่า	13
5	ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน	13
	ความซื่อสัตย์ ยอมรับผิด	14
	ความซื่อสัตย์ ไม่ควรเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก	14
	ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	14
	ความรับผิดชอบ ความอดทน	14
6	ความรับผิดชอบ หนักเอาเบาสู้ง	15
	ความขยันหมั่นเพียร	16
	ความขยันหมั่นเพียร ความว่องไวในการทำงาน	16
	ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้	16
	ความเกรงใจ ไม่เข้าหาแหย่เพื่อน	17
ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง	17	

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
7	การใช้วาจา การพูดหรือตะโกนข้ามผู้อื่น	18
	การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การพูดไม่มีหางเสียง	18
	การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การกล่าวคำขอโทษ ขอบคุณ ขอบใจ	18
	การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การกล่าวคำหยาบ	18
	การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การพูดสอดแทรก ล้อเลียน	19
8	ภัยสังคม	20
	ภัยของสารเสพติด	20
	วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา	21
	ผลกระทบของการติดสารเสพติด	21
	อย่างไร ต้องไม่	21
9	การสร้างควมรับผิดชอบด้านการเรียน	22
	วินัยในตนเอง	22
	แต่งตัวงามตามกาละ	23
	การคบเพื่อนต่างเพศ	23
	การคบเพื่อน : การเลือกคบเพื่อนและการปฏิบัติต่อเพื่อน	23
10	การใช้วาจา การทักทายปราศรัย	24
	การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การล้อชื่อพ่อแม่	24
	การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การสารรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่	24
	ภาษาดอกไม้ให้พ่อแม่	24
	การแสดงทางอารมณ์อย่างเหมาะสม	25
11	ต้นไม้แห่งชีวิต	26
	ฉันเก่งอะไร	26
	อารมณ์ดีราศรีย่อมมี	26
	มองให้ดีมีประโยชน์	27
	ท้องถิ่นนี้มีประโยชน์	27
12	ร่วมแรงร่วมใจ	28
	การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	28
	เปิดโลกวัยใส	29
	108 วิธี ดูแลชีวิตให้มีสุข	29
	เคล็ดลับเรียนดี	30

สารบัญ

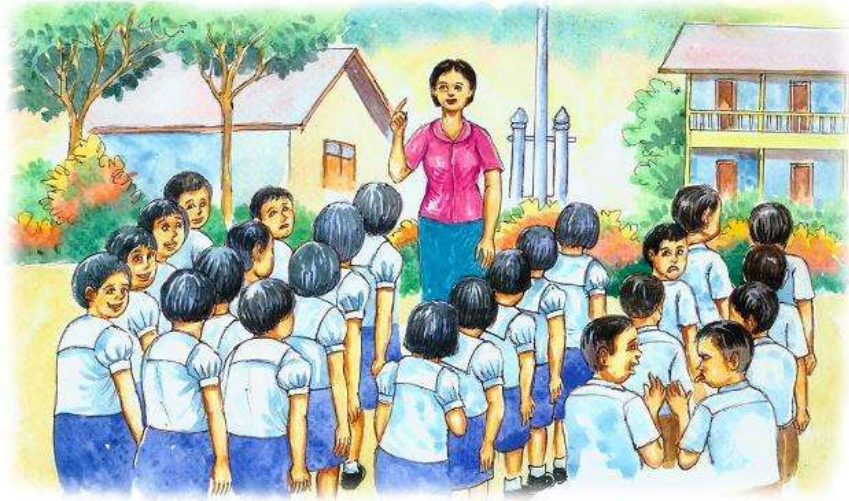
เรื่อง

หน้า

สัปดาห์ที่		
13	ธรรมชาติวัยรุ่น	31
	ธรรมชาติวัยรุ่น (ทำอย่างไรเมื่อ...เกิดความต้องการทางเพศ)	31
	ลดสิ่ว.....หน้าสวย.....ด้วยวิธีธรรมชาติ (1)	31
	ลดสิ่ว.....หน้าสวย.....ด้วยวิธีธรรมชาติ (2)	32
	การเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง	32
14	วิธีช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง	33
	วิธีสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง	33
	การรู้จักตนเอง	34
	บทบาทชาย หญิง	34
	การสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเองในวัยรุ่น	34
15	พิษภัยจากยาบ้า	35
	โทษของยาบ้า	35
	โทษทางกฎหมายพิษภัยจากยาบ้า	36
	10 ประการห่างไกลยาเสพติด	36
	ชีวิตคิดบวก	37
16	โภชนาการสำหรับวัยรุ่น	38
	ปัญหาโภชนาการวัยรุ่น	38
	อาหารบำรุงสมองวัยรุ่น	39
	อาหารบำรุงสมองวัยรุ่น	39
	ธงโภชนาการ	40
17	ข้อควรปฏิบัติ-ข้อควรระวังเกี่ยวกับสังคมออนไลน์	41
	การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้อย่างปลอดภัย	42
	4 เคล็ดลับเล่นเกมอย่างไรให้ปลอดภัย	43
	การสร้างสมาธิในการเรียนและการอ่านหนังสือ	43
	การสร้างสมาธิในการเรียน	44
18	การเตรียมตัวสอบ	45
	การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	45
	ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ	45
	การแก้ 0 , ร , มส และมผ	46
	ความมุ่งหวังในอนาคต	46

HOMEROOM

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



HOMEROOM คืออะไร

โฮมรูม เป็นการจัดกิจกรรมในห้องเรียนเพื่อให้นักเรียนอบอุ่นใจ เหมือนอยู่ในบ้าน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความสนใจฟังพอใจ มีความพร้อมที่จะเรียนต่อ ระยะเวลาที่ใช้อาจเป็นเวลาก่อนเข้าเรียนหรือหลังเลิกเรียน และประมาณ 10-15 นาที ปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพื่อต้องการให้นักเรียนได้อยู่ใกล้ชิดครู ซึ่งจะได้มีการอบรมกล่อมเกลาด้านความประพฤติ ความรู้สึกรักโรงเรียน ความผูกพันกับโรงเรียน

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษา กิจกรรมที่ทำนั้นนอกจากการเรียกชื่อตามบัญชีห้องแล้ว ต้องมีการดูแลตักเตือนความประพฤติ ชี้แนะประโยชน์ต่าง ๆ ที่นักเรียนพึงจะได้รับ พร้อมกันไปด้วยการกระทำดังกล่าวจะเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูและนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาและนักเรียนรู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
3. เพื่อป้องกันแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของแต่ละบุคคล

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 1

เรื่อง แนวปฏิบัติในการป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)

เนื้อหาสาระ

1. **ล้างมือบ่อย ๆ** ให้นำสบู่มาถูมือจนสะอาดทุกซอกทุกมุม แนะนำให้ล้างด้วยน้ำสบู่ หรือถ้าเป็นเจลล้างมือก็ต้องมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% วิธีนี้จะช่วยฆ่าเชื้อไวรัสที่อาจแฝงอยู่บนมือของคุณได้
2. **เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing)** ให้อยู่ห่างจากคนที่จามหรือไอที่ระยะ 1-3 เมตร เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เพราะทุกครั้งที่มีการจามหรือไอ จะมีละอองฝอยเล็ก ๆ กระจายออกมาจากจมูกหรือปาก ซึ่งอาจมีไวรัสโคโรนาหรือไวรัสชนิดอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าคุณอยู่ใกล้คนที่จามหรือไอมากเกินไป คุณก็จะสูดเอาฝอยละอองที่วุ่นๆเข้าไป และถ้าคนที่จามหรือไอมีเชื้อ COVID-19 คุณก็จะมีโอกาสติดแน่นอน นอกจากนี้ Social Distancing ก็ยังหมายถึงการลดกิจกรรมทางสังคม หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแน่นหนา และเลี่ยงกิจกรรมที่มีคนรวมตัวกันมาก ๆ (mass gathering) ด้วย
3. **เลี่ยงการสัมผัสตา จมูก และปาก** มือที่เราหยิบจับสิ่งของอาจจะสัมผัสไวรัสโดยที่เราไม่รู้ตัว ซึ่งเมื่อไวรัสปนเปื้อนมาแล้วก็จะแพร่เชื้อผ่านตา จมูก หรือปากของเรา ทำให้ไวรัสเข้าสู่ร่างกายและคุณป่วยได้ ดังนั้นอย่าจับตา จมูก และปากโดยที่ไม่ได้ล้างมือเป็นอันขาด
4. **ปิดปากและจมูกเมื่อจามหรือไอ** สอดส่องดูแลสุขอนามัยของคุณและคนใกล้ตัว ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่จามหรือไอ จากนั้นก็ให้ทิ้งทันที เพราะฝอยละอองจากการจามหรือไอเป็นตัวแพร่เชื้อไวรัสชั้นดี ซึ่งหากคุณทำตามนี้แล้วก็จะป้องกันผู้คนรอบข้างไม่ให้ติดเชื้อ ติดหวัด หรือติด COVID-19 จากคุณได้
5. **ถ้ามีไข้ ไอ และหายใจลำบาก ให้พบแพทย์ทันที** ถ้ารู้สึกไม่สบายให้อยู่บ้านเท่านั้น ถ้ามีไข้ ไอ และอาการหายใจลำบากให้พบแพทย์ทันที แนะนำให้โทรสอบถามทางโรงพยาบาลก่อนเพื่อขอคำแนะนำและแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อปกป้องตัวเองและป้องกันไม่ให้คนอื่นติดเชื้อ
6. **เลี่ยงการเดินทาง** เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง ถ้าจะให้ดีอยู่แต่บ้านจะปลอดภัยที่สุด
7. **ดูแลตัวเองเมื่อออกนอกบ้าน** สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ทั้งรถไฟฟ้า MRT, BTS รถเมล์ รถจักรยานยนต์ หรือแม้กระทั่งแท็กซี่กับแกร็บ (Grab) พกเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อยต่ำกว่า 70% เพื่อทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับราวบันไดรถไฟฟ้า และรถบริการส่วนบุคคลต่าง ๆ
8. **เลี่ยงการใกล้ชิดกับสัตว์** ไม่ควรใกล้ชิดหรือสัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยไม่มีการป้องกัน เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อได้
9. **ใส่ใจเรื่องการทานอาหาร** กินอาหารที่สุกและสะอาด ห้ามแชร์อาหาร หรือใช้ช้อนส้อม จาน ชาม และหลอดเดียวกัน กินอาหารจานเดียวของเรา

10. รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ – รักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

11. พบใครไม่กักตัว โทรมแจ้งสายด่วนควบคุมโรคทันที หากเพื่อนบ้านของคุณเพิ่งกลับจาก ประเทศกลุ่มเสี่ยงแต่ไม่กักตัว 14 วัน สามารถโทรแจ้งสายด่วนควบคุมโรคได้ทันทีที่ 1422 แต่หากโทรไม่ติด ให้แจ้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลใกล้บ้านแทน

12. ติดตามข่าวสารและให้ความรู้พนักงาน – สำหรับเจ้าของธุรกิจ ควรติดตามข่าวสารและ อัปเดตข้อมูลเป็นประจำเพื่อให้ความรู้พนักงานในการดูแลและป้องกันตัวเองจาก COVID-19 อย่างถูกต้อง รวมถึงแจ้งแผนความต่อเนื่องทางธุรกิจในการรับมือ COVID-19 ของร้านเพื่อลดความตื่นตระหนก

วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาทั้ง 12 ข้อนี้จะช่วยลดความเสี่ยง COVID-19 ได้บางส่วนเท่านั้นหากทุกคน ไม่ปฏิบัติตามและเฝ้าระวัง แล้วโอกาสที่เชื้อโควิดจะแพร่กระจายก็ยิ่งสูงอยู่เหมือนเดิม ดังนั้นฝากให้เจ้าของ ธุรกิจ ผู้ประกอบการ และผู้อ่านทุกคนทำตาม 12 ข้อนี้ พร้อมกับดูแลสุขภาพตัวเองเพื่อให้ประเทศไทยของเราเข้าสู่การแพร่ระบาดในระยะที่ 3 ชั่วที่สุด

ข้อควรปฏิบัติเมื่อนักเรียนอยู่ที่โรงเรียน

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง
2. ถ้ามีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด หายใจเหนื่อยหอบ แจ้งผู้ปกครองให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียน จนกว่า อาการจะหายดี
3. ไม่อยู่ใกล้ชิดผู้ที่มีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก
4. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำบ่อย ๆ ก่อนรับประทานอาหาร หลังใช้ส้วม และหลีกเลี่ยงการใช้มือ สัมผัส ใบหน้า ตาปาก จมูก โดยไม่จำเป็น อบน้ำที่หลัง กลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลัง กลับจาก นอกบ้าน
5. ให้นักเรียนเลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่ โดย ใช้อุปกรณ์ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อน ส้อม
6. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว แปรงสีฟัน ฯลฯ
7. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่แออัดหรือ สถานที่ที่มีการรวมกันของคนจำนวนมาก หากจำเป็น ควรสวมหน้ากากอนามัย
8. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการกินอาหาร ครบ 5 หมู่ และผัก ผลไม้ 5 สีเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับ ให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน
9. ให้ออกห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร



เรื่อง 6 วิธีป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการป้องกันไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 (COVID-19)

เนื้อหาสาระ

6 วิธีป้องกัน COVID-19

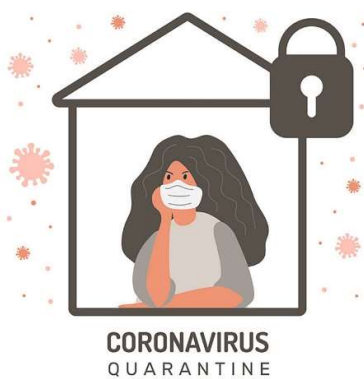
ช่วงเวลาแห่งความอันตรายในช่วงการระบาดของ COVID-19 ที่สามารถแพร่กระจายได้อย่างง่ายดาย เราจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีการป้องกันที่สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน แน่ใจว่าวิธีที่เราจะกล่าวถึง อาจจะไม่ใช่วิธีชีวิตปกติของเรา แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ ปัจจุบันเป็น 1 ในวิธีที่ดีที่สุดที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อไวรัสอันตรายตัวนี้ได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติหลายรูปแบบ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง การดูแลเรื่องความสะอาด และการวัดไข้ เป็นต้น

1. ด้านการบริโภคอาหาร

ควรบริโภคอาหารประเภทธัญพืช และผักผลไม้เป็นหลักในทุก ๆ วัน เพื่อเสริมสร้างระบบต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกายโดยเราแนะนำให้ทานผักหรือผลไม้ที่มีสีเข้มเพื่อประโยชน์ด้านวิตามินสูงสุด ในส่วนของเนื้อทุกประเภทสามารถบริโภคได้เช่นกันแต่ให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม ควรลดการรับประทานอาหารรสเค็มและมัน ควรควบคุมน้ำตาลไม่ทานมากจนเกินไปและงดการดื่มสุราสูบบุหรี่ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอต่อร่างกาย 7-8 แก้ว ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหาร นอกจากนี้เรายังควรให้คุณค่ากับอาหารที่เรารับประทานโดยต้องรับประทานให้พอดีกับที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ไม่ให้มีอาหารเหลือทิ้งขว้าง และเลือกทานอาหารที่มีการรับรองความสะอาดถูกสุขอนามัย



2. หลีกเลี่ยงความเสี่ยง



ด้วยการกักตนเองอยู่บ้านและออกมาเมื่อถึงคราวจำเป็นเท่านั้น การกักตัวอยู่บ้านนั้นทุกคนสามารถทำได้เพื่อป้องกันตนเองไม่ใช่วิธีของผู้เสี่ยงเสมอไป

เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 เราจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงไปยังพื้นที่ชุมชนแออัด หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่ต้องรวมตัวกัน หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดหรือการสัมผัสกับผู้ที่ เป็นโรค หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับบุคคลอื่นให้ได้ระยะ 2 เมตร หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่สุมเสี่ยงหรือพื้นที่การระบาดของเชื้อไวรัส หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าหากยังไม่มีกรล้างมือให้สะอาด หลีกเลี่ยงการสัมผัสของที่ต้องใช้ร่วมกันโดยตรง และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบหรือการทานเนื้อสัตว์หายาก เป็นต้น นอกจากนี้เรายังสามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงได้ง่ายมากขึ้น

3. สะอาดไว้ก่อน

การรักษาความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงติดเชื้อไวรัส COVID-19 โดยวิธีที่เราสามารถทำได้ง่าย ๆ คือ หมั่นล้างมือด้วยเจลล้างมือ/แอลกอฮอล์ความเข้มข้น 70% หรือล้างด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที เมื่อมีการสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ หรือก่อนและหลังการรับประทานอาหาร ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ออกจากบ้านเรายังต้องคอยดูแลและให้ความสำคัญกับความสะอาดภายในบ้าน โดยการทำความสะอาดสิ่งของที่ถูกใช้บ่อย หรือเครื่องนอน โดยเฉพาะสิ่งของที่ต้องใช้ร่วมกับผู้อื่น การกระทำเหล่านี้เป็นการป้องกันเชื้อไวรัสที่อาจมาจากบุคคลอื่น ดังนั้นแม้ไม่ได้ออกไปไหนความสะอาดภายในบ้านยังคงถือเป็นเรื่องสำคัญ อยู่ในส่วนของเรื่องหน้ากากอนามัยให้ใส่เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์สุ่มเสี่ยง เช่น การเดินทางไปยังพื้นที่ชุมชน หากจำเป็น หรือการสนทนากับผู้อื่น



4. ส่อง COVID-19 ด้วยการวัดไข้

การวัดไข้ในร่างกายนั้นถือเป็น 1 ในวิธีที่สามารถบ่งบอกความเสี่ยงได้ สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อไวรัส COVID-19 จะพบว่าตนเองมีอุณหภูมิที่วัดได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป โดยวิธีวัดไข้ง่าย ๆ ที่สามารถทำได้เองที่บ้านมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีและสามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย เช่น การวัดผ่านรักแร้ การวัดทางผิวหนัง เป็นต้น อย่างไรก็ตามวิธีการวัดอย่างง่ายด้วยตนเองสามารถมีผลคลาดเคลื่อนได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการวัดไข้แต่ละวิธีและปฏิบัติตามให้ถูกต้อง นอกจากนี้อาการมีไข้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการติดเชื้อเสมอไป เราสามารถทานยาลดไข้ได้แต่หากเวลาผ่านไป 3-4 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นควรรีบเข้าพบแพทย์



5. ไม่มีอาการอย่าเสี่ยง

วิธีที่ใครหลายคนเลือกปฏิบัติหรือควรปฏิบัติในเวลานี้คือการกักตัวอยู่บ้านเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ถูกต้องและสามารถป้องกันเชื้อไวรัสได้ดี โดยการกักตัวอยู่บ้านนั้นเราต้องคอยสังเกตอาการตนเองร่วมด้วยโดยหากมีอาการเข้าข่ายการติดเชื้อ เช่น ไอแห้ง มีไข้ตัวร้อนอุณหภูมิตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น หายใจลำบาก ในบางรายอาจมีอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย แต่หากเราไม่มีอาการดังที่กล่าวมานั้นก็ไม่ควรตีตนไปก่อนไข้หรือกลัวเกิน เหตุจนอยากไปตรวจที่โรงพยาบาล ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่ผิด เนื่องจากการออกนอกบ้านถือเป็น การเพิ่มความเสี่ยง ดังนั้นหากไม่มีอาการผิดปกติอะไรก็ไม่ควรเดินทางไปตรวจร่างกาย



6. ให้ความร่วมมือเป็นสำคัญ

การเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ บางสถานที่ที่เราอาจต้องพบเจอกับ การตรวจคัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ เช่น โรงพยาบาล ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น หรือจะเป็นการเดินทางข้ามผ่าน จังหวัดในกรณีที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้เราอาจ ต้องพบกับด่านตรวจคัดกรองโรคเพื่อความปลอดภัยของเราและคนใน พื้นที่เอง หากพบเจอการคัดกรองเราต้องให้ความร่วมมือตรวจคัดกรองทั้ง การวัดไข้ การบอประวัติการเดินทางหรือการสัมผัสผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง หากเราเห็นแก่ตัวมองว่าเสียเวลาหรือกลัวแล้วตัวของเรามีเชื้อไวรัสอาจเกิด อันตรายต่อบุคคลอื่นรอบข้างได้โดยที่พวกเขาอาจไม่รู้ตัว และสามารถมี อันตรายถึงชีวิตได้



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน COVID-19 ไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันตัวเองเท่านั้น หากทุกคนให้ความสำคัญต่อทุกข้อที่กล่าวมาเท่ากับว่าเราทุกคนกำลังช่วยกันต่อสู้กับไวรัสตัวนี้อยู่และผลที่ได้จะมี ประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน

เรื่อง การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งด้านยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ปลุกจิตสำนึกและตระหนักถึงภัยยาเสพติด

เนื้อหาสาระ

นักเรียนในห้องเรียนดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. นักเรียนทำความรู้จัก แนะนำตนเองให้เพื่อน ๆ รู้จัก
2. นักเรียนเลือกหัวหน้าห้องและคณะกรรมการห้องเรียนฝ่ายต่าง ๆ คณะกรรมการโครงการ ห้องเรียนสีขาว
3. เพื่อนเตือนเพื่อน ปรับทุกข์ ผูกสัมพันธ์ ชักนำ แนะนำในทางที่ ถูกที่ควร ให้ความช่วยเหลือ เกื้อกูล สร้างความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี สอดส่องดูแลไม่ให้เพื่อนเข้าไปเกี่ยวข้องกับ ยาเสพติดโดยการเสกชักนำ
4. คำขวัญประจำห้องเรียน ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันคิดคำขวัญ คำคมคติเตือนใจประจำห้องเรียน ของตนเองที่ไม่เกี่ยวข้องหรือเป็นการป้องกันยาเสพติดและประกวดในโรงเรียนแต่ละกลุ่มระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
5. เสนอกิจกรรมที่นักเรียนแต่ละห้องเรียนต้องการทำโดยไม่ใช้งบประมาณ เพื่อป้องกันไม่ให้ ยาเสพติดเข้ามาสู่นักเรียน

เรื่อง กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่

เนื้อหาสาระ

1. นักเรียนจะต้องมาโรงเรียนก่อนเวลา 07.40 น.
2. ครูเวรประจำวันและกรรมการนักเรียนคอยรับน้องอยู่ที่ประตูโรงเรียน
3. นักเรียนเข้าประตูโรงเรียน ทำความเคารพอาจารย์โดยการไหว้และไหว้พระพุทธรูปประจำโรงเรียน
4. สัญญาณเพลงมาร์ชโรงเรียนขึ้นเวลา 07.55 น. นักเรียนไปเข้าแถวตาม
5. เมื่อครูบอกเข้าชั้นเรียน นักเรียนเดินแถวอย่างเป็นระเบียบไปจนถึงห้องเรียน ไม่แฉะคิมน้ำ
เข้าห้องน้ำ รับฟังการอบรมจากครูที่ปรึกษา
6. เรียนวิชาต่าง ๆ ตามตารางที่กำหนดและการเปลี่ยนห้องเรียนให้นักเรียนเดินแถวให้เรียบร้อย
7. เวลา 16.10 น.เลิกเรียนคาบเรียนสุดท้ายให้นักเรียนเวรประจำวันทำความสะอาดห้องเรียนจนถึง
เวลา 16.20 น. ให้เข้าไปเข้าแถวใต้ถุนอาคารบัวตอง รับฟังการอบรม แจ้งข่าวจากครูเวรประจำวัน
เวลา 16.45 น. โรงเรียนเลิกกลับบ้าน โดยแต่งกายให้เรียบร้อย รมั้ดระวังกิริยามารยาทให้สุภาพ

เรื่อง ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการแต่งกายและมีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

1. เครื่องประดับ ของมีค่า เป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาและโรงเรียนไม่อนุญาตให้ใช้
2. ทรงผมให้ตัดสั้นทรงนักเรียน ตามระเบียบของโรงเรียน นักเรียนหญิง ม.ต้น และ ม.ปลาย ผมสั้น
ตัดความยาวเกินตึงหูไม่เกิน 1 นิ้ว ผมยาวมัดรวบ ผูกโบว์สีน้ำเงินความยาวผมไม่เกิน 2 กำมือ มัดรวบผมให้
เรียบร้อย ถ้ามีการโกนผม การชอย การโกรผม ให้เชิญผู้ปกครองมาพบ เพื่อแก้ไข
3. เสื้อผ้าชุดนักเรียนพอดีตัว กางเกงไม่ยาวหรือสั้นเกินไป กระโปรงแคบสั้น ให้แก้ไขหรือไม่ให้ใส่มา
อีกหรือรีบ
4. ชุดพลศึกษาใช้รองเท้าห้ามมีลวดลายใช้สีดำหรือสีขาว
5. ตรวจกระเป๋านักเรียนบ้างบางโอกาส
6. ตรวจเล็บให้ตัดสั้น
7. มีการตรวจความเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ตามปฏิทินทุกเดือน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 2

เรื่อง ความสะอาดของห้องเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ห้องเรียนมีความสะอาดถูกสุขลักษณะและนักเรียนมีความรับผิดชอบ

เนื้อหาสาระ

1. จัดแบ่งนักเรียนในห้องปฏิบัติหน้าที่เวรประจำวันระหว่างเวลา 07.00-16.20 น. โดยตั้งหัวหน้าเวรและสมาชิกผู้รับผิดชอบดูแลให้เรียบร้อย
2. นำเกณฑ์การประกวดความสะอาดห้องเรียนชี้แจงให้นักเรียนทราบ
3. เข้มงวดกวดขันความสะอาดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของห้องโต๊ะ เก้าอี้ การวางรองเท้า
เรียบร้อย
4. ดูแลเก็บขยะใต้โต๊ะ พื้นห้อง ทุกเช้า กลางวัน เย็น
5. ไม่นำอาหารขึ้นมารับประทานในห้องเรียนโดยเด็ดขาด
6. ไม่ขีดเขียนฝา ประตู หน้าต่าง โต๊ะ เก้าอี้ ครูหมั่นตรวจ ถ้าพบให้นักเรียนนำกระดาษทรายขัดออก หรือเช็ดถูด้วยน้ำยาทำความสะอาด

เรื่อง การมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อคุณครู

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อคุณครูตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย

เนื้อหาสาระ

1. ถ้านักเรียนพบครูครั้งแรกในวันนั้นให้ยกมือไหว้พร้อมทั้งกล่าวคำว่าสวัสดี ทั้งในและนอกโรงเรียน
2. พบคุณครูถือของหนักพะรุงพะรังให้มีน้ำใจช่วยเหลือคุณครู
3. พบคุณครูเดินมาหรือสวนทางกันควรหยุดยืนให้คุณครูเดินไปก่อน ไม่เดินแข่งและต้องอยู่ในอาการสงบ สำรวมถ้าจำเป็นต้องรีบเดินขึ้นหน้าคุณครูให้กล่าวคำขอโทษ ค้อมตัวเล็กน้อยและเดินขึ้นหน้าคุณครูไป

เรื่อง การขออนุญาตออกนอกโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงระเบียบการขออนุญาตออกนอกโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

1. เมื่อนักเรียนมาถึงโรงเรียนแล้วจะอยู่ในความรับผิดชอบดูแลของโรงเรียน โรงเรียนไม่อนุญาตให้นักเรียนออกนอกบริเวณโรงเรียน
2. ในช่วงเวลากลางวันไม่อนุญาตให้ออกไปรับประทานอาหารกลางวันภายนอกโรงเรียน
ในกรณีที่มีเหตุจำเป็นที่จะขออนุญาตออกนอกโรงเรียนให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้
 - 1) ให้นักเรียนมาขอใบอนุญาตออกนอกโรงเรียนที่ห้องบริหารบุคคลไปบันทึก
 - 2) ให้นำใบบันทึกไปให้ครูที่ปรึกษา ครูประจำวิชา ครูเวรประจำวันลงนามอนุญาต แล้วนำกลับมาให้ครูฝ่ายบริหารบุคคลอนุญาต

เรื่อง เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อเกิดการเจ็บป่วยในโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

1. ให้เพื่อนหรือหัวหน้าพาไปพบครูที่ห้องพยาบาลปฏิบัติตนตามที่ครูสั่ง ถ้ามีอาการมากครูจะนำส่งโรงพยาบาลหรือแจ้งให้ผู้ปกครองมารับที่ห้องพยาบาล
2. ถ้าป่วยที่บ้านจะต้องหยุดหลายวันให้ติดต่อแจ้งให้ครูที่ปรึกษาทราบและนำจดหมายลามาส่งเมื่อหายป่วยมาโรงเรียนได้

เรื่อง การรับประทานอาหารเช้า มารยาทในการรับประทานอาหารเช้า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบการซื้ออาหารและมารยาทการรับประทานอาหารเช้า

เนื้อหาสาระ

รับประทานอาหารเช้าตามเวลาที่โรงเรียนกำหนด คือ เวลา 11.50-12.50 น. เข้าแถวซื้ออาหารและรับประทานอาหารเช้าตามสถานที่โรงเรียนกำหนด ไม่นำอาหาร เครื่องดื่ม ขนม ไปรับประทานในห้องเรียนเด็ดขาด รับประทานเสร็จแล้วให้นำภาชนะส่งคืน

มารยาทในการรับประทานอาหารเช้าทุกมื้อและทุกสถานที่

1. ไม่พูดคุย หัวเราะ หรือส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหารเต็มปาก
2. ไม่เล่นแก้มก้นขณะรับประทานอาหารเช้า นอกจากไม่งามแล้วอาจเกิดอันตรายได้ เช่น ก้างติดคอ
3. ไม่มูมมาม เคี้ยวเสียงดัง ตักอาหารหกเลอะเทอะ ควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร
4. ไม่ซอก ถ่ม ไอ จาม ขณะรับประทานอาหารเช้า ไอ จาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก และพันควรใช้มือป้องปาก
5. ไม่ทานอาหารถือเดิน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 3

เรื่อง มารยาทการไหว้พระ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักวิธีการไหว้พระได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้พระ ได้แก่การไหว้พระรัตนตรัย รวมทั้งปูชนียวัตถุ ปูชนียสถาน ที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ในกรณีที่ไม่สามารถกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้ ให้ประนมมือปลายนิ้วชี้จรดส่วนบนสุดของหน้าผาก นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวให้ต่ำพร้อมกับยกมือไหว้ นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวให้ต่ำพร้อมยกมือไหว้

เรื่อง มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้ผู้มีพระคุณ ผู้อาวุโสมาก ๆ ได้แก่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู-อาจารย์และบุคคลที่เคารพนับถืออย่างสูง โดยประนมมือให้ปลายนิ้วชี้จรดระหว่างคิ้ว นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวลงให้น้อยกว่าระดับการไหว้พระพร้อมกับยกมือไหว้ นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวต่ำแต่ให้น้อยกว่าการไหว้พระ พร้อมยกมือไหว้

เรื่อง การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไป ที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บุคคลทั่วไปได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไป ที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโสโดยการประนมมือยกมือขึ้นให้ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก นิ้วหัวแม่มือจรดปลายคาง นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมกับยกมือไหว้ นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวลงเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมยกมือไหว้ การไหว้บุคคลเสมอกัน (อายุไล่เลี่ยกัน)ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้การไหว้ระดับ 3 โดยก้มศีรษะเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ตามองอีกฝ่ายหนึ่ง ที่สำคัญนักเรียนหญิงไม่ต้องย่อเท้า การไหว้บุคคลที่อาวุโสน้อยกว่า ต้องใช้การยืนตรงและประนมมือไหว้ไว้ระดับอก

เรื่อง การกราบผู้ใหญ่

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักวิธีการกราบผู้ใหญ่อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การกราบผู้ใหญ่ ใช้กราบผู้ใหญ่ที่อาวุโส รวมทั้งผู้มีพระคุณ ได้แก่ บิดา มารดา ครู-อาจารย์และผู้ที่เราเคารพ ทั้งชายและหญิงให้นั่งพับเพียบตามถนัดและเก็บปลายเท้า จากนั้นทอดมือทั้งสองข้างลงพร้อมกัน ให้แขนทั้งสองคร่อมเข่าที่อยู่ด้านล่างเพียงเข่าเดียว(แขนคร่อมเข่าที่น้ำหนักของกันลงไปด้านนั้น)มือประนม ค้อมตัวลงให้หน้าผากแตะสันมือ(นิ้วหัวแม่มือ) ในขณะที่กราบไม่กระดกนิ้วหัวแม่มือขึ้นรับหน้าผาก “ การกราบผู้ใหญ่จะกราบครั้งเดียวไม่แบมือ”

เรื่อง มารยาทเมื่อนักเรียนไปพบผู้ใหญ่ โดยเฉพาะคุณครู

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีมารยาทเมื่อไปพบผู้ใหญ่

เนื้อหาสาระ

1. ถ้าเป็นห้องส่วนตัว ต้องสอบถามและขออนุญาตบุคคลหน้าห้องก่อนทุกครั้ง
2. เมื่อเข้าพบ ทำความเคารพ แนะนำตนเอง หลังจากเสร็จธุระกลับจะต้องทำความเคารพอีกครั้งหนึ่ง
3. เมื่อเข้าพบต้องสำรวจ สุภาพอ่อนน้อม นั่งคุกเข่าหรือยืนตามความเหมาะสม ถ้ายืนคงต้องค้อมตัวเล็กน้อยไม่โยกตัง ไม่เท้าโต๊ะ ไม่ล้วงกระเป๋า พุดจาสุภาพ เสียงดังพอได้ยินในการสนทนา



คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 4

เรื่อง มารยาทการใช้ห้องสมุด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้มีมารยาทการใช้ห้องสมุดที่ดี

เนื้อหาสาระ

ในโรงเรียนมีห้องสมุดเป็นแหล่งความรู้ให้นักเรียนเข้าไปศึกษาหาความรู้ หรือค้นคว้า การใช้ห้องสมุดควรปฏิบัติตนดังนี้

1. การขอยืมหนังสือมีระยะเวลาในการยืม ถ้ายืมเกินกำหนดเวลานักเรียนจะถูกปรับ
2. ไม่ส่งเสียงดังในห้องสมุด เพราะการส่งเสียงดังเป็นการทำลายสมาธิของผู้อื่น
3. หนังสือและสิ่งพิมพ์อื่น ๆ ของห้องสมุด นักเรียนทุกคนมีสิทธิ์มาใช้ได้
4. ต้องช่วยกันรักษาหนังสือ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ไม่ให้ขาดหรือชำรุด
5. ไม่ขีดเขียนข้อความที่อ่าน ไม่พับม้วนหนังสือ ไม่ฉีกหรือตัดภาพหรือข้อความในหนังสือ
6. ไม่ใช้ปากกาหรือดินสอคันหนังสือ ควรใช้กระดาษบาง ๆ คั่นไว้
7. ไม่นำอาหารเข้าไปรับประทานในห้องสมุด เพราะจะทำให้หนังสือเปรอะเปื้อนชำรุดเร็ว
8. ไม่ควรนำกระเป๋าหนังสือเข้าไปวางที่โต๊ะอ่านหนังสือ ควรวางในที่จัดไว้ให้

เรื่อง มารยาทในการใช้ห้องน้ำ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีมารยาทในการใช้ห้องน้ำให้ถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

มารยาทในการใช้ห้องน้ำอย่างถูกวิธี มีดังนี้

1. สวมซิมหรือสวมซิกโครก เมื่อถ่ายลงไปแล้วต้องราดน้ำหรือดึงหรือกดปุ่มน้ำให้สะอาด
2. ไม่ทิ้งผ้าอนามัยหรือสิ่งอื่นลงโถส้วม เพราะจะทำให้ส้วมตัน
3. ไม่ควรไปถ่ายที่อื่นนอกส้วม เพราะทำให้สถานที่สกปรกและประเจิดประเจ้อ
4. ไม่ควรรูดซิปหรือเดินกลัดกระดุมกางเกงออกจากส้วม
5. ไม่ควรขีดเขียนหรือเขียนคำหยาบตามผนังห้องน้ำ
6. ไม่ทิ้งกระดาษชำระเลอะเทอะ ควรทิ้งลงถังขยะ
7. เมื่อใช้อ่างล้างมือแล้วควรทำความสะอาด ไม่ทิ้งเส้นผมลงในอ่าง เพราะทำให้ท่อระบายน้ำในอ่าง

อุดตันได้

เรื่อง การรักษาสสมบัติส่วนรวม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการช่วยกันรักษาสสมบัติของส่วนรวม

เนื้อหาสาระ

1. ช่วยกันรักษาทรัพย์สินอันเป็นสาธารณสมบัติของทางโรงเรียนไม่ให้ชำรุดเสียหาย รู้จักถนอมให้ใช้ประโยชน์ได้นานและแบ่งกันใช้
2. ไม่ขีดเขียนตามที่ต่าง ๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ฝาผนังห้องน้ำ โต๊ะอาหาร โต๊ะอ่านหนังสือในห้องสมุด รั้วโรงเรียน
3. ช่วยกันประหยัดสาธารณูปโภค เช่น น้ำประปา ไฟฟ้า เพื่อเป็นการฝึกนิสัยอันดีงามและปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล
4. ช่วยกันรักษาสภาพอันดีงามของโรงเรียนในเรื่องของความสะอาดของอาคารสถานที่ ความร่มรื่นของพันธุ์ไม้ สวนหย่อม ฯลฯ การทิ้งขยะให้เป็นที่

เรื่อง ความประหยัด การรู้จักใช้เงินให้คุ้มค่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความประหยัด การใช้เงินให้คุ้มค่า

เนื้อหาสาระ

เงินทองเป็นของหายาก เราเป็นนักเรียนยังไม่มีอาชีพ ยังหาเงินไม่ได้ต้องอาศัยพ่อแม่ผู้ปกครองซึ่งท่านหาด้วยความเหนื่อยยาก หากเราใช้ฟุ่มเฟือย ท่านก็ต้องเหนื่อยมากขึ้นอีก อีกอย่างหนึ่งกว่าเราจะเรียนจบ มีอาชีพนั้น ยังต้องใช้เงินอีกมาก ฉะนั้นเราจึงควรประหยัดเงินใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่จำเป็นแก่ชีวิตก่อน เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ชุดนักเรียน หนังสือเรียน หากมีเหลือเพียงพอจึงค่อยคิดที่จะซื้ออย่างอื่น เช่น ของเล่น หรือใช้จ่ายอย่างอื่น เช่น ไปเที่ยว ชมภาพยนตร์ เป็นต้น เรียกว่าเป็นการใช้เงินที่คุ้มค่าเพราะใช้ไปในทางที่ให้ประโยชน์แก่ชีวิต

เรื่อง ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้ประหยัดอดออม

เนื้อหาสาระ

เงินค่าขนมที่พ่อแม่ให้ใช้จ่ายเป็นประจำนั้น ควรรู้จักอดออม ถนอมใช้ในสิ่งที่จำเป็นประโยชน์ หากมีเหลือควรได้เก็บสะสม โดยการฝากออมสินไว้บ้าง เพื่อความจำเป็นจะได้ถอนออกมาใช้ ควรฝึกให้เป็นนิสัยเพื่อว่าโตขึ้นจะได้รู้จักแบ่งเงินรายได้สะสมไว้ส่วนหนึ่ง หากสุรุ่ยสุร่ายจ่ายให้หมดไปโดยไม่มีการออมจะไม่มีเงินทองติดตัวและจะติดนิสัยเก็บเงินไม่เป็นให้ติดตัวไปด้วย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 5

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ยอมรับผิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์รู้จักการยอมรับผิด

เนื้อหาสาระ

การทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด หรือไม่กล้าสารภาพผิด แต่โยนความผิดให้ผู้อื่นแสดงว่าเป็นคนฉลาด ขาดความซื่อสัตย์ ทำให้ผู้อื่นไม่นับถือ แต่ถ้าผิดแล้วยอมรับผิด เป็นการแสดงความกล้าหาญและความสุจริต ฉะนั้นเมื่อทำผิดแล้ว ควรยอมรับผิดอย่าปாயความผิดไปให้ผู้อื่น

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ควรเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่หน้าไหว้หลังหลอก

เนื้อหาสาระ

การทำต่อหน้าอย่างหนึ่ง ลับหลังอย่างหนึ่ง เข้าทำนอง หน้าไหว้หลังหลอก เป็นกิริยาที่ไม่น่ารัก ทำให้ผู้ใหญ่ขาดความไว้วางใจ นักเรียนควรฝึกนิสัยให้เป็นคนตรงไปตรงมา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

เรื่อง ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมี รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

เนื้อหาสาระ

เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ๆ แล้วควรพยายามทำให้เสร็จ เป็นการแสดงความรับผิดชอบ ผู้ที่รับงานแล้วทิ้งงานแสดงนิสัยเป็นคนที่ไม่รักค้ำมั่นสัญญา ย่อมไม่เป็นที่ไว้วางใจ ไม่มีใครเชื่อถือและอาจเกิดผลเสียหายขึ้นแก่หมู่คณะ

เรื่อง ความรับผิดชอบ ความอดทน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเป็นคนที่มีความอดทน

เนื้อหาสาระ

เมื่อเราต้องรับงานหรือสถานการณ์ใด ๆ แล้วก็ต้องพยายามฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายด้วยความอดทน การบ่นหรือการพูดซ้ำซากเป็นการแสดงความไม่อดทนยอมเป็นที่รำคาญแก่ผู้อื่นและไม่มีประโยชน์

เรื่อง ความรับผิดชอบ หนักเอาเบาสู๋

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบหนักเอาเบาสู๋

เนื้อหาสาระ

การหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับภาระหน้าที่การงาน เป็นการไม่ร่วมมือกับผู้อื่น ทำให้ขาดความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนและจะไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือในคราวจำเป็น นักเรียนจึงควรรับภาระในกิจกรรมที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน



คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 6

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียร

เนื้อหาสาระ

การเกียจคร้านทำให้เสียผลประโยชน์ของตนเอง เช่น นักเรียนขี้เกียจทำการบ้าน หรือทำงานโดยการผัดวันประกันพรุ่ง ผลที่ได้รับนักเรียนก็จะไม่มีความรู้ความสามารถ ความขยันหมั่นเพียรอาจนำความสุขความเจริญมาให้ และเป็นทีไว้วางใจของผู้อื่น นักเรียนควรฝึกนิสัยให้เป็นคนขยันหมั่นเพียร

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร ความว่องไวในการทำงาน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีความขยันพากเพียรว่องไวในการทำงาน

เนื้อหาสาระ

การทำงานซ้ำอืดอาดเป็นการแสดงให้เห็นว่าเกียจคร้าน เช่น นักเรียนทำการบ้านนักเรียนบอกว่ายังเข้าอยู่หรือบ้ายค้อยทำ นักเรียนควรฝึกฝนให้เป็นคนว่องไว ทำงานแข่งกับเวลา มิฉะนั้นโตขึ้นจะทำมาหากินไม่ทันผู้อื่น ทำให้ลำบากยากจน

เรื่อง ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้

เนื้อหาสาระ

ของใช้ทุกสิ่ง เป็นของส่วนตัว ของบ้าน และของโรงเรียน หากเรารู้จักใช้ก็ใช้ได้ทนทานเท่ากับเป็นการประหยัดเงินที่ไม่ต้องไปจ่าย ซื้อมาบ่อย ๆ หากเราใช้โดยไม่ระมัดระวังหรือใช้ผิดประเภท เช่น เอาผ้าเช็ดตัวไปทำเป็นผ้าถูบ้านโดยผ้าเช็ดตัวยังใช้ได้อยู่ เช่นนี้เรียกว่าเป็นการไม่ประหยัด ฉะนั้นจงถนอมของใช้และรู้จักซ่อมแซมให้ใช้ได้คงทน

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่เข้าหาเหย้าเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การเข้าหาเหย้าหลอกล้อ หรือตะโกนล้อเพื่อน เป็นมารยาทที่ไม่ดี เมื่ออารมณ์ไม่ดี เขาจะเกิดความรำคาญและอับอาย เป็นสาเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทและทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจ จึงไม่ควรเข้าหาเหย้าหลอกล้อใคร

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การพูด อ่านหนังสือ ร้องเพลง หรือทำอะไรที่เกิดเสียงดัง อาจเป็นการรบกวนผู้อื่นผู้ที่ต้องการความสงบ นักเรียนควรระวังอย่าทำอะไรให้เกิดเสียงเป็นที่รำคาญแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ครูอธิบายอย่างพูดหรือมีวุ่นเล่นกัน เป็นการทำลายสมาธิของเพื่อน ๆ ที่เขากำลังตั้งใจฟังครูอยู่



คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 7

เรื่อง การใช้วาจา การพูดหรือตะโกนข้ามผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาไม่ตะโกนข้ามผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

การพูดหรือตะโกนข้ามผู้อื่นไปยังบุคคลที่เราต้องการจะพูดด้วย ถือเป็นเป็นกิริยาที่ไม่สุภาพอย่างยิ่ง ถ้าผู้นั้นเป็นพ่อแม่ ครู-อาจารย์หรือผู้อาวุโส ก็ถือว่าเป็นการแสดงความไม่เคารพอีกด้วย ถ้าหากมีความจำเป็นจะต้องพูดคุยกับคนที่ต้องการจะพูด โดยมีบุคคลอื่นขวางหน้าอยู่ควรเดินหรือหลีกเลี่ยงไปให้ถึงตัวผู้ที่ต้องการจะพูดด้วยแล้วค่อยพูดคุยกัน

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การพูดไม่มีหางเสียง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาและสำรวมกิริยาในการพูด

เนื้อหาสาระ

การพูดไม่มีหางเสียง เช่น ไม่มีคะ หรือครับ ฟังแล้วเป็นเสียงห้วน ๆ ไม่ไพเราะ ไม่เป็นเสน่ห์แก่ตนเอง ผู้อื่นได้ฟังและจะเข้าใจว่าผู้พูดเป็นคนแข็งกระด้าง ขาดการอบรม จึงไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนเกิดเป็นนิสัย ผู้ดีควรฝึกหัดให้มีหางเสียงเสมอ จะทำให้เป็นคนที่มีเสน่ห์และที่น่ารักแก่ผู้มาพบเห็นยิ่งขึ้น

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การกล่าวคำขอโทษ ขอบคุณ ขอบใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาที่ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การรู้จักกล่าวคำขอโทษ ขอบคุณ ขอบใจ ให้เป็นนิสัย หรือกล่าวคำขอบคุณ ขอบใจแก่ผู้ที่มีไมตรี เอื้อเฟื้อให้อยู่เสมอ ๆ จะเป็นการฝึกนิสัยให้เกิดความเคยชินปาก ซึ่งทำให้เกิดลักษณะของผู้มีวัฒนธรรมและสมบัติของผู้ดีเป็นการสร้างเสน่ห์แก่ตนเอง เป็นที่ยกย่องชมเชยเด็ก ๆ จึงควรฝึกหัดใช้คำเหล่านี้ให้เป็นนิสัย

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การกล่าวคำหยาบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาโดยไม่กล่าวคำหยาบ

เนื้อหาสาระ

การพูดคำหยาบ เป็นการแสดงไม่สุภาพอย่างยิ่ง นักเรียนที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีการศึกษาผ่านการฝึกอบรมจากโรงเรียนทั้งในด้านการใช้กิริยาและวาจาแล้ว ควรงดการกล่าวคำหยาบเสียโดยสิ้นเชิง ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้รับการฝึกอบรมมาดีแล้ว จะไม่กล่าวคำหยาบ

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การพูดสอดแทรก ล้อเลียน
วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้วาจาไม่พูดสอดแทรก ล้อเลียน

เนื้อหาสาระ

การพูดสอดแทรก ล้อเลียน หรือแย่งพูด ไม่ใช่วิสัยของผู้ที่อยู่ในสังคมประชาธิปไตย เพราะจะทำให้ขาดโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นกับผู้อื่น ทำให้ความคิดไม่กว้างขวางและอาจเป็นช่องทางไปสู่ความแตกร้างในหมู่คณะอีกด้วย จึงควรงดเว้นเสียและพยายามฝึกตนให้รู้จักรับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อสร้างความเจริญ ความสามัคคีและความสุข ให้เกิดขึ้นในสังคม



คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 8

เรื่อง ภัยสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันและป้องกันภัยจากสังคมได้

เนื้อหาสาระ

ภัยสังคม เช่น การล่อลวง ลักพาตัว ภัยทางเพศ เกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย เด็กจะเป็นวัยที่ถูกล่อลวงได้ง่ายที่สุด เพราะไว้วางใจคนง่ายและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น พ่อแม่ ครู อาจารย์จึงควรพูดคุยให้เด็กตระหนักถึงภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้

1. มีคนมาชักชวนให้ทำกิจกรรมใดก็ตาม โดยเน้นว่าอย่าบอกให้พ่อแม่รู้ หรืออย่าบอกให้ผู้ใหญ่รู้
2. มีคนมาชักชวนให้ไปอยู่ในที่ลับตาคน หรือ พยายามจับต้องลูบลำเนื้อตัว หรือ ให้ปีบนวด
3. มีคนเรียกเข้าไปใกล้รถเพื่อถามเรื่องเส้นทาง หรือ ให้ขึ้นรถไปด้วยเพื่อบอกทาง
4. มีคนชักจูงให้ไปเป็นนายแบบ นางแบบ หรือ ให้เงินทองโดยไม่สมเหตุผลผล
5. ไม่ควรดื่ม หรือ กินอาหารจากคนแปลกหน้า
6. หลีกเลี่ยงการที่จะอยู่ใกล้ชิดคนที่ดื่มสุรา เพราะความเมากจะทำให้คนขาดสติและทำสิ่งที่เป็นการอันตรายได้อย่างไรก็ตามยังมีวิธีการหลอกลวงอื่น ๆ อีกมากมาย พ่อ แม่ ควรติดตามและนำมาตักเตือนเด็ก ๆ ให้ระมัดระวังตัวเพื่อจะอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย

เรื่อง ภัยของสารเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องภัยของสารเสพติด

เนื้อหาสาระ

อนาคตจะสดใส หากหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นหันไปสู่อายสารเสพติด

1. จากการถูกชักชวน ต้องอยู่ร่วมกัน ต้องการเป็นที่ยอมรับต้องการยกย่อง จึงถูกชักชวนทดลองได้ง่าย

2. ถูกกดดันจากครอบครัว ครอบครัวทะเลาะกัน พ่อแม่หย่าร้าง พ่อแม่ไม่เข้าใจลูก พ่อแม่แสดงออกในการรักลูกไม่เท่ากัน

3. ความจำเป็นในอาชีพบางอย่าง คนทำงานกลางคืน คนขับรถบรรทุก

4. จากเศรษฐกิจ คือการไม่มีงานทำ หรือรายได้ไม่พอรายจ่าย รวมทั้งใช้จ่ายเกินตัว แม้ว่ายาเสพติดผิดกฎหมาย แต่เพื่อความอยู่รอดของตนเองจึงยอมไปสู่อายสารเสพติด โดยขั้นแรกอาจคิดเป็นเพียงคนช่วยส่ง แต่การอยู่อย่างใกล้ชิดยาเสพติดบ่อย ๆ ในที่สุดเป็นทั้งผู้ส่งยาและติดยา บางคนแม้จะมีพอกิน พอใช้ คิดอยากรวยก็เป็นทางให้ไปสู่อายสารเสพติดได้

5. จากสิ่งแวดล้อมเช่น ค่านิยม วัฒนธรรมท้องถิ่น งานพิธีต่าง ๆ ค่านิยม

6. ขาดความรู้ในเรื่องยาและสารเสพติด

เรื่อง วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

เนื้อหาสาระ

คุณเคยถูกเพื่อนชักชวนให้ลองยาเสพติดบ้างไหม แล้วคุณก็ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดีการยอมทำตามเพื่อนในทางที่ผิด จะส่งผลเสียร้ายแรงเกินคาด หากถูกจับได้จะถูกลงโทษอย่างหนัก ทำให้เสียชื่อเสียงเสียอนาคต พ่อแม่ก็ต้องเสียใจด้วยและถ้าเสพยามากเกินไปอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ ดังนั้น ทางที่ดีควรจะปฏิเสธเสียตั้งแต่แรกเมื่อถูกชักชวนจะดีกว่าโดยการบอกเพื่อนอย่างหนักแน่นตรงไปตรงมาว่า “เราไม่ขอลองนะ เพราะไม่ชอบและเราก็ไม่ชอบให้ใครมาบังคับด้วย ถ้ายังรักจะเป็นเพื่อนกันต่อไปก็อย่ามารบเร้าดีกว่า” ที่สำคัญต้องไม่ใจอ่อนเด็ดขาด ต้องยืนกรานคำพูดเดิมทุกครั้งถ้าถูกข่มขู่บังคับให้เสพยา ควรแจ้งครู หรือพ่อแม่ให้ทราบเพื่อจะได้จัดการต่อไป ทางที่ดี ควรเลือกคบเพื่อนที่รักการเรียน หรือเพื่อนกลุ่มที่ชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ จะดีกว่า เข้าทำนองคบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว คบเพื่อนชั่วอัปราชัย

เรื่อง ผลกระทบของการติดสารเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องภัยของสารเสพติด

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบของการติดสารเสพติด

- 1) ต่อผู้เสพเอง สุขภาพ เศรษฐกิจตนเอง สมรรถภาพ บุคลิกภาพไม่ดี
- 2) ต่อครอบครัว ความรับผิดชอบต่อครอบครัวหมดไป ทำความเดือดร้อนให้ครอบครัว
- 3) ต่อสังคมหรือชุมชน เป็นที่รังเกียจของสังคม เป็นอาชญากร
- 4) ต่อประเทศชาติ ทำลายเศรษฐกิจของชาติ บ่อนทำลายความมั่นคงของชาติ

เรื่อง อย่างนี้ ต้องไม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีเผชิญความขัดแย้ง เมื่อถูกชักชวนทำพฤติกรรมเสี่ยง

เนื้อหาสาระ

หลักการปฏิเสธและการเตือนเพื่อน เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน ในความต้องการซึ่งแตกต่างกัน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผล มักเป็นการปฏิเสธในสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา และเป็นการชักชวนในหมู่เพื่อน หลักการปฏิเสธมี ดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่ขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผล

อื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น

3. การขอความเห็นชอบและแสดงความขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เมื่อถูกเข้าชี้หรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ควรปฏิบัติ ดังนี้ ไม่ต้องรู้สึกหวั่นไหวไปตามคำพูด ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้เหตุผลประกอบ ใช้การกระทำช่วยยืนยันโดยเดินออกห่างพร้อมกับบอกลา

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 9

เรื่อง การสร้างความรับผิดชอบด้านการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการสร้างความรับผิดชอบด้านการเรียน

เนื้อหาสาระ

ภารกิจด้านการเรียน ถือเป็นภารกิจสำคัญในการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของนักเรียน บุคคลที่มีความรับผิดชอบด้านการเรียนรู้ และประสบความสำเร็จ มักเป็นบุคคลที่รู้จักคิด กำหนดเป้าหมาย วางแผน และประเมินความก้าวหน้าด้านการเรียนของตนเสมอ โดยมีแนวทางในการสร้างความรับผิดชอบด้านการเรียน ดังนี้

1. พยายามค้นหาเป้าหมายตามความถนัดและความต้องการของตนเอง
2. พยายามทำความเข้าใจจุดประสงค์ของรายวิชาที่เรียนให้เข้าใจ
3. พยายามทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง
4. หากเบื้องานที่กำลังทำ อาจหางานอื่นมาทำสลับเพื่อลดความจำเจ
5. พยายามอดทนต่องานที่ยาก ทำไปทีละน้อย เลือกทำงานที่ง่ายก่อนเพื่อความสำเร็จจะทำให้

กำลังใจในการทำงานต่อไป

6. พยายามชื่นชมตนเองเมื่อทำงานสำเร็จ
7. ต้องกล้าที่จะปรึกษาครู หรือพ่อแม่ หากงานนั้นยากเกินไป

เรื่อง วินัยในตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงการอยู่ร่วมกัน โดยอาศัย กฎ ระเบียบ วินัยเป็นแนวทางปฏิบัติตนได้

เนื้อหาสาระ

คุณลักษณะของผู้มีวินัย มีดังนี้

1. มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่หลอกลวงตนเองและผู้อื่น
2. มีความรับผิดชอบ ความตั้งใจที่จะทำงานและติดตามผลงานที่ได้กระทำ
3. เคารพในสิทธิของผู้อื่น
4. มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม
5. มีลักษณะมุ่งอนาคต มีความเป็นผู้นำ
6. มีความตรงต่อเวลา รู้จักกาลเทศะ
7. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
8. มีความอดทนขยันหมั่นเพียร
9. รู้จักเสียสละ และมีความเห็นใจผู้อื่น

เรื่อง แต่งตัวงามตามกาล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนแต่งกายได้ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะของสังคม

เนื้อหาสาระ

การที่บุคคลรู้จักการแต่งกายให้ดูดี ถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น มาโรงเรียน ไปงานศพ ไปว่ายน้ำ ไปชายทะเล ไปงานเลี้ยงรุ่น ฯลฯ ควรแต่งกายให้อยู่ในกรอบขนบธรรมเนียมประเพณีนิยม ถูกระเบียบของสังคม นอกจากนี้ไม่ทำให้เรากลายเป็นตัวตลกแล้ว ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการแต่งกายอีกด้วย

เรื่อง การคบเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางตัวที่เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ

เนื้อหาสาระ

การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิท

นักเรียนในฐานะที่อยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน ทั้งอยู่ในระบบ นอกระบบหรือการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องพบปะ พูดคุย ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น หรือประสบการณ์กับเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ซึ่งการคบหาสมาคมกันนั้นย่อมต้องเกิดสายสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสนใจกับเพื่อนต่างเพศ จะเกิดความพึงพอใจเฉพาะบุคคลในการคบหาสมาคมกับเพื่อนใดคนหนึ่งหรือหลายคน ซึ่งมีความแตกต่างกันจนก่อความสัมพันธ์เป็นเพื่อนสนิท ไปไหนมาไหนด้วยกัน รับประทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมที่ชอบและมีความสนใจร่วมกัน ซึ่งการปฏิบัติในลักษณะที่เด่นชัดที่พบว่า เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถบอกเล่าปรึกษากันได้อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดีในระดับความสัมพันธ์ตามวัย การคบเพื่อนต่างเพศ ควรปฏิบัติตนเหมาะสมตามกรอบ ประเพณี ศีลธรรมจรรยาดี ในเรื่องการวางตัว การแสดงออก กิริยา วาจา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำงานร่วมกัน ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่เกิดความเสียหายใด ๆ

เรื่อง การคบเพื่อน : การเลือกคบเพื่อนและการปฏิบัติต่อเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเลือกคบเพื่อน

เนื้อหาสาระ

พระพุทธเจ้าสอนให้คบคนดีเป็นมิตร เรียกว่า กัลยาณมิตร เพื่อนที่มีนิสัยเยาะเย้ย เกเร ชอบวิวาทชกต่อย ชอบก่อเรื่องให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นเพื่อนที่ไม่ดี ไม่ควรคบ เพราะเป็นคนอวดเก่งผิดทาง คนเก่งที่แท้จริงคือ คนที่มุ่งมั่นทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมด้วยความอดทน ไม่พรีนต่อความทุกข์ยาก ทำอะไรทำจริง กล้าในสิ่งที่ถูกพร้อมที่ฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อทำงานให้สำเร็จ นักเรียนควรพิจารณาเลือกคบแต่เพื่อนที่ดี ดังภาษิตว่า “ คบคนดี เป็นศรีแก่ตัว คบคนชั่วอัปมงคล ”

ความรักใคร่กลมเกลียวในหมู่เพื่อนเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องร่วมกันทำในสิ่งที่ถูกที่ควร เพื่อนที่ดี คือเพื่อนแนะนำประโยชน์ เพื่อนที่ชวนหนีโรงเรียน หรือชวนเผลอเมื่อเลิกโรงเรียนเป็นเพื่อนไม่ดี นักเรียนอย่าเชื่อฟังและทำตามเพื่อนที่ชักชวนไปในทางผิด จะได้รับความลำบากและเสียหายภายหลัง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 10

เรื่อง การใช้วาจา การทักทายปราศรัย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาทักทายปราศรัย

เนื้อหาสาระ

การทักทายปราศรัย เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี ถ้าข้อความที่ทักทายแสดงความสนใจในทุกข์สุขและความ เป็นอยู่ของผู้ที่ทักทาย ท่าทางแสดงความจริงใจของผู้พูดด้วยแล้วก็จะกระชับมิตรภาพให้แน่นยิ่งขึ้น การปราศรัยต่อมิตร ด้วยคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งผู้ที่ขาดคุณลักษณะเหล่านี้ย่อมขาดมิตรแท้

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การล้อชื่อพ่อแม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาที่ถูกต้องไม่ล้อชื่อพ่อแม่

เนื้อหาสาระ

คนที่เรารักมากที่สุดและเคารพมากที่สุด เห็นจะไม่มีใครเกินไปกว่าพ่อและแม่ เราไม่ยอมให้ใครเอ่ยชื่อพ่อแม่ของเราโดยขาดความเคารพ คนอื่นเช่นเดียวกันกับเรา เราต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ในเมื่อเราไม่ชอบให้ใครเอ่ยชื่อพ่อแม่ของเราในทำนองล้อเลียน เราก็ต้องไม่ล้อเลียนชื่อพ่อแม่ของเขาเช่นเดียวกัน การล้อเลียนชื่อพ่อแม่ทำให้เกิดเรื่องวิวาทกันได้ง่าย

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การสำรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสำรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่

เนื้อหาสาระ

การเดินทางผ่านผู้ใหญ่ควรกระะระยะให้ห่างพอสมควร ขณะที่ผ่านมาให้ก้มตัวลงพองาม หากผู้ใหญ่กำลังเดินไม่ควรวิ่งตัดหน้า หรือขณะผู้ใหญ่ยืนพูดกันไม่ควรวิ่ง หรือเดินผ่านกลาง นอกจากจะเป็นการไม่แสดงความเคารพแล้ว ยังทำให้เกิดอันตรายอีกด้วย ผู้ดีไม่ควรกระทำเช่นนี้

เรื่อง ภาษาดอกไม้ให้พ่อแม่

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกแนวทางการพูดที่เหมาะสมกับพ่อแม่ในฐานะลูกที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

ในฐานะลูกที่ดีการใช้คำพูดกับพ่อแม่ด้วยถ้อยคำที่สุภาพ น้ำเสียงที่อ่อนโยนนุ่มนวล เหมาะกับกาลเทศะ และเลือกพูดแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ เป็นการปฏิบัติตนอย่างหนึ่งซึ่งแสดงถึงความกตัญญูและไม่ทำให้ท่านเสียใจ

เรื่อง การแสดงทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักแสดงทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

เราควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือระลึกอยู่เสมออย่าประมาณในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบ ทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณา เพื่อให้เราเท่าทัน และไม่ต้องตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง
 2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดยการตำหนิ ดูด่าแต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิดนัดเมื่อวาน”
 3. ให้ยืดยาวออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรง บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง
 4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไป
 5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอ เปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก
- คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็วจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้นและจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 11

เรื่อง ต้นไม้แห่งชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองและรู้ความต้องการตนเอง

เนื้อหาสาระ

ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง คนเราเลือกเกิดไม่ได้ และมีความแตกต่างกัน บางคนเก่ง บางคนอ่อนแอ บางคนมีปมด้อย มีสุข มีทุกข์ เราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะเป็นได้ โดยการรู้จักนำความดีที่มีอยู่ในตัวเอง มาพัฒนาตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ในขณะที่เราสามารถนำสิ่งที่เป็นข้อบกพร่องมาแก้ไขปรับปรุงและปรับเปลี่ยนให้เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้ เราจะเป็นอะไรในอนาคตอยู่ ที่การเริ่มต้นปลูกฝังในวันนี้ เสมือนต้นไม้ที่ออกดอก ออกผล งดงามเพราะได้รับการเอาใจใส่ดี

เรื่อง ฉันทะแห่งอะไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักและสำรวจความถนัดและความสามารถของตนเอง

เนื้อหาสาระ

คนทุกคนมีความถนัดและความสามารถที่หลากหลาย บุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั้น เป็นบุคคลที่มีการสำรวจตนเอง ซึ่งการสำรวจตนเองนั้นเป็นการสะท้อนให้ค้นพบตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด ตลอดจนข้อเด่นข้อด้อยของตนเอง และนำข้อเด่นมาแสดงออกในด้านที่เหมาะสม ส่วนข้อด้อยควรนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุด

เรื่อง อารมณ์ดีเยี่ยมมีราศรี

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกถึงความรู้สึกที่เกิดจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ

เนื้อหาสาระ

ความคับข้องใจ เป็นอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อนักเรียนมีความต้องการได้ของ 2 อย่างในเวลาเดียวกัน และไม่สามารถตัดสินใจได้ เข้าทำนองรักพี่เสียดายน้อง นักเรียนควรทำความเข้าใจความรู้สึกสาเหตุของการเกิดความคับข้องใจ และเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ รวมถึงการหาทางออกที่เหมาะสม อันจะช่วยให้นักเรียนมีแนวคิดในการเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจได้ดีขึ้น

เรื่อง มองให้ตีมีประโยชน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ธรรมชาติของมนุษย์ที่มีผลต่อพฤติกรรมและลดความคาดหวังที่มีต่อตนเองและผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

สรรพสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนมีคุณค่า ในตนเองโดยธรรมชาติ หากเรารู้จักพิจารณา ดังนี้ควรรู้จักคุณค่าของตนเองที่ได้เกิดมามีระดับสติปัญญา ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

มนุษย์มีธรรมชาติหลายอย่างที่เหมือนกัน อาทิ ความอยากดี เต็ม ดัง ความโลภ โกรธ หลง การตามใจตนเอง การเอาเปรียบผู้อื่น ความใจเลวในบางเรื่อง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้มนุษย์เห็นแก่ตัว มีความพึงพอใจ ชอบเอาเปรียบ หรืออาจทำอะไรด้วยความคิดชั่วแล่น ตามใจตัวเอง ฯลฯ ซึ่งบุคคลอาจทำพฤติกรรมบางอย่างที่คนอื่นไม่ชอบโดยไม่รู้ตัว เหมือนกับตัวเราที่อาจมองไม่เห็นตนเอง และพึงพอใจในสิ่งที่ไม่เหมาะสม นักเรียนจึงควรให้อภัยและยอมรับธรรมชาติในเรื่องต่าง ๆ ของมนุษย์ เพราะจะช่วยลดความคิดที่ขัดแย้งลงได้ เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่พอใจพฤติกรรมของคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นครู พ่อ แม่ หรือเพื่อนก็ตาม

เรื่อง ท้องถิ่นนี้มีประโยชน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคลากรที่เป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนที่เป็นประสบการณ์จริง จะช่วยให้นักเรียนได้ความรู้จากการได้เห็น สัมผัสแม้กระทั่งได้ลงมือทดลองทำ และเกิดความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเอง นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่าง ภูมิปัญญาท้องถิ่นของตนเองที่ภาคภูมิใจ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 12

เรื่อง ร่วมแรงร่วมใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการทำงานร่วมกัน

เนื้อหาสาระ

การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม งานจะสำเร็จตามเป้าหมายได้ ขึ้นอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. การร่วมกันวางแผน มอบหมายงานตามความเหมาะสมและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
2. สมาชิกทุกคนพยายามทำงานเต็มความสามารถและทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด
3. รู้จักให้อภัยและให้ออกาสผู้ที่ทำงานผิดพลาดได้เริ่มต้นใหม่
4. ยอมรับความสามารถและความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. มีความอดทนและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ
6. มีขวัญและกำลังใจที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

เนื้อหาสาระ

เวลาและวารี ไม่ยินดีจะคอยใคร วันเวลาที่ล่วงไป จะเรียกกลับคืนไม่ได้

1. ทำงานอดิเรก ปลูกต้นไม้ ประดิษฐ์ของใช้ ประดิษฐ์เครื่องประดับไว้ใช้เองหรือจำหน่าย ทำขนมขายเป็นการหารายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ในยามว่าง บาที่เป็นอาชีพหลักไปเลย
2. การฟัง ฟังปาฐกถา ติววิชาที่ อภิปราย ฟังเพลงที่มาตรฐาน ได้รับทั้งความรู้ ประโยชน์และพักผ่อนหย่อนใจ
3. การอ่านหนังสือ อ่านทุกวันวันละ 15-30 นาที ต่อไปจะติดเป็นนิสัยรักการอ่านเป็น ความก้าวหน้าของชีวิต
4. การดู ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่เป็นสาระประโยชน์สนุก เพลิดเพลิน บางรายการ นำมาใช้ในชีวิตจริงได้ เช่น รายการแม่และเด็ก รายการประดิษฐ์เศษวัสดุ เป็นต้น

เรื่อง เปิดโลกวัยใส

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจธรรมชาติทางความเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์

เนื้อหาสาระ

ในช่วงวัยรุ่นเด็กหญิง เด็กชาย จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านร่างกายทั้งรูปร่าง เสียง ความสูง และน้ำหนัก กล่าวคือ ทั้งสองเพศจะมีความสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ

เด็กชาย จะตัวสูงขึ้นและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อแข็งแรง มีกล้ามเนื้อชัด หน้าอกและไหล่กว้างขึ้น มีหนวดเครา มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและรักแร้ เสียงแตกพร่า เสียงใหญ่ขึ้นกว่าตอนเป็นเด็ก จะเริ่มมีน้ำอสุจิ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง มีการฝันเปียก คือ มีน้ำอสุจิเคลื่อนตอนกลางคืน

เด็กหญิง จะเริ่มมีประจำเดือน (ซึ่งถือว่าเป็นข้อบ่งชี้สำคัญที่ถือว่าเข้าสู่วัยรุ่น) สะโพกขยายออก เอวคอด หน้าอกโตขึ้น เสียงหวานแหลม มากกว่าในวัยเด็ก มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศและที่ลับ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

จากการเปลี่ยนด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ดังนี้

1. วัยรุ่นเกิดความรู้สึกวิตกกังวล ในรูปร่างหน้าตาของตน และยิ่งเกิดปัญหาสิวนุ่มสิวนาง ความวิตกกังวลก็จะยิ่งมีมากขึ้น พ่อแม่ ผู้ปกครองควรให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษา ความสะอาดใบหน้า

2. สำหรับลูกสาววัยรุ่น ควรดูแลรักษาความสะอาดในช่วงของการมีประจำเดือน

3. ลักษณะทางอารมณ์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของวัยรุ่น คือ การมีอารมณ์ที่เรียกว่า พายุบุแคม (Storm & Stress) คือ มีความรุนแรงแต่ อ่อนไหวไม่มั่นคง ถ้าต้องการจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ ถ้าถูกขัดขวางจะตอบโต้อย่างรุนแรง แต่ความต้องการนั้น จะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย หันเหไปสู่ความต้องการความสนใจ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ การโอนอ่อนผ่อนตามอย่างเหมาะสม ใช้ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ เป็นเครื่องค้ำจุน ให้วัยรุ่นสามารถผ่าน พันอันตราย อันเกิดจากลักษณะทางอารมณ์ ของวัยนี้ไปได้อย่างปลอดภัย

เรื่อง 108 วิธี ดูแลชีวิตให้มีสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลร่างกายและจิตใจของตนเอง

เนื้อหาสาระ

กิจกรรมใดบ้างที่เป็นการทำร้ายตนเอง โดยไม่รู้ตัว เช่น การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมง การลดความอ้วน การสักร่างกาย การแคะสิว การดื่มน้ำอัดลม เป็นต้น เรามีวิธีที่จะลด เลิกการทำร้ายตนเองโดยไม่รู้ตัวนี้ได้อย่างไรบ้าง ก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ไม่มีใครดูแลร่างกายและจิตใจของเราได้ ถ้าเราไม่ดูแลตนเอง แต่ในปัจจุบันเรากลับทำในสิ่งที่ไม่เกิดผลดีต่อตนเอง เป็นเสมือนการทำร้ายตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม บุคคลควรเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยการหันมาดูแลและปกป้องร่างกายและจิตใจของเราด้วยตัวของเราเองเป็นการทดแทน

เรื่อง เคล็ดลับเรียนดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

เนื้อหาสาระ

เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

1. ค้นหาตัวเองให้เจอ ข้อนี้สำคัญที่สุด เพราะการค้นหาตัวเองคือการพูดคุยกับตัวเอง หลายคนอาจจะสงสัยว่าแล้วจะทำได้ยังไง การพูดคุยกับตัวเองคือ การมองกลับมาที่ตัวเอง ถามตัวเองก่อนว่า ชอบอะไร ถนัดอะไร อนาคตอยากเป็นอะไร รีบค้นหาตัวเองให้เจอเสียแต่เดี๋ยวนี้ ถ้ามองตัวเองไม่ได้ก็ลองให้เพื่อนๆ คนสนิทช่วยเป็นกระจกเงาให้ก็ได้ หรือพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ ท่านจะรู้พัฒนาการของลูก หาตัวเองให้เจอก่อนว่าชอบอะไร อยากเรียนอะไร อย่าตามใจเพื่อน อย่าว่าตามเพื่อนเด็ดขาดเพราะมันคืออนาคตของเราเอง

2. เป็นนักล่าฝัน คนที่มองเห็นอนาคตของตัวเองแล้ว ต้องเป็นนักฝัน ฝันถึงความสำเร็จของตนเองในอนาคต เช่น ฝันเป็นแพทย์ ก็ต้องฝึกภาพตัวเองสวมชุดกาวน์อยู่ในโรงพยาบาล อนาคตที่เราใฝ่ฝัน สักวันต้องเป็นของเรา อย่างแน่นอน

3. ลงมือทำอย่างจริงจัง ไม่ว่าเราจะมีเวลาใฝ่ฝันมากมายแค่ไหน ถ้าไม่ลงมือทำอย่างจริงจังฝันก็ยังเป็นเพียงแค่ฝันอยู่เหมือนเดิม ขอให้ลงมือทำ อย่ามัวให้ความขี้เกียจเป็นนายเราต่อไปอีกเลย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 13

เรื่อง ธรรมชาติวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของวัยรุ่นและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้

เนื้อหาสาระ

การเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติจะช่วยให้วัยรุ่นลดความวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ทราบว่าตนเองไม่ได้มีความแตกต่างจากเพื่อนคนอื่น และทำให้วัยรุ่นได้แนวทางในการเตรียมตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงที่ก้าวเข้ามาได้อย่างเหมาะสม

เรื่อง ธรรมชาติวัยรุ่น (ทำอะไรเมื่อ...เกิดความต้องการทางเพศ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของวัยรุ่นและสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้

เนื้อหาสาระ

ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นทุกคน แต่เราอาจรู้สึกอับอายที่ควบคุมความรู้สึกนี้ไม่ได้ จริง ๆ แล้ว เขาและเธอไม่ได้แตกต่างไปจากวัยรุ่นคนอื่นเลย การที่เกิดความพอใจเมื่อได้สัมผัสอวัยวะเพศของตัวเอง การฝันเปียกจากการล้นของน้ำกาม... ไม่ใช่เป็นเพราะเราซึ่กส์จัด แต่ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาและไม่มีอันตรายใด ๆ ถ้าเราไม่หมกมุ่นกับมันจนเกินไป และเป็นหนทางหนึ่งในการระบายความต้องการตามธรรมชาติ ออกโดยไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนต่อผู้อื่น เพราะถ้าเลือกการระบายโดยเที่ยวหญิงบริการเราอาจเสี่ยงต่อการติดโรค แต่ถ้าระบายกับเพื่อนหญิงก็อาจพลาดถึงขั้นตั้งครรภ์ ในขณะที่เราไม่สามารถรับผิชอบได้

การออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้เราไม่ค่อยมีเวลาว่างและจะลืมความรู้สึกเหล่านั้นไป ได้บ้าง ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศควรปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือผู้ให้คำปรึกษาเรื่องเพศ ความต้องการเรื่องเพศเกิดขึ้นได้ และจะไม่มีพิษภัยถ้ารู้จักระบายออกอย่างถูกวิธี

เรื่อง ลดสิ่ว.....หน้าสวย.....ด้วยวิธีธรรมชาติ (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของวัยรุ่นและสามารถดูแลตัวเองได้

เนื้อหาสาระ

หนุ่มสาววัยทีน ทุกคนอยากมีหน้าตาสวยงามสะอาดสะอ้าน ปราศจากสิ่ว วัยรุ่นควรตั้งใจปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้

1. ล้างหน้าด้วยสบู่อ่อน ๆ วันละ 2 ครั้ง โดยอย่าใช้มือแคะสิ่วเพราะจะทำให้สิ่วอักเสบมากขึ้น
2. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
3. จงอยู่ห่างไกลความเครียด
4. เลือกรับประทานอาหารที่ต้านการเกิดสิ่ว

เรื่อง ลดสิว.....หน้าสวย.....ด้วยวิถีธรรมชาติ (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของวัยรุ่นและสามารถดูแลตัวเองได้

เนื้อหาสาระ

การเลือกรับประทานอาหารก็ช่วยต้านทานการเกิดสิวได้ อาหารสุดขจัดสิวมี่ดังนี้

1. งดอาหารที่มีไขมัน ของโปรดพวกพิซซ่า ช็อคโกแลต ขนมเค้ก นันแผละคัทรูตัวร้ายของสิวะ
2. รับประทานผัก ผลไม้ ที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ได้แก่ผลไม้ที่มีสีเขียวก เหลือง แดง ส้ม เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ แครอท เป็นต้น เพราะมีสารช่วยซ่อมแซมผิวหนัง ทำให้ผิวหนังอ่อนนุ่ม และไม่เกิดการอุดตันของไขมันจากต่อมเหงื่อ
3. รับประทานอาหารที่มีสารสังกะสี จากธรรมชาติเป็นประจำ เพื่อป้องกันการเกิดสิวะ ได้แก่ จมูกข้าวสาลี ถั่ว หอยนางรม เป็นต้น
4. งดเครื่องดื่ม ชา กาแฟ และแอลกอฮอล์ เพราะสารเหล่านี้จะไปลดการดูดซึมของสังกะสี

เรื่อง การเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียน

เนื้อหาสาระ

วิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายหลักเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีประโยชน์ มีความสำคัญ มีคุณค่าและสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จเป็นที่พอใจของตนเองและเป็นที่ยอมรับจากบุคคลรอบข้าง คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มักประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียน การทำงาน มีการตัดสินใจที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิ และความรู้สึกของบุคคลอื่นและมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา หรือหาที่ยึดเหนี่ยวในทางที่ผิด เช่น เหล้า ยาเสพติด เป็นต้น คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ การมองตนเองในแง่ลบ ถูกถูกความสามารถของตนเองเมื่อเติบโตอาจมีปัญหาในการปรับตัว ปัญหาการเรียนตกต่ำกว่าความสามารถ ปัญหาการคบเพื่อน การมีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย การใช้สารเสพติด เป็นที่ยึดเหนี่ยว การประกอบอาชีพการงานและการฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกว่าคุณค่า

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 14

เรื่อง วิธีช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียน

เนื้อหาสาระ

วิธีช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย และข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่า บางครั้งคุณก็อาจผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป
5. ให้เวลากับโอกาสกับตัวเองในการเริ่มต้นใหม่
6. จงใช้คำพูดที่ดีกับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรักใคร่ชอบพ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก เป็นต้น
7. พยายามรับฟังคำพูดที่ดี จากบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง ที่รับรู้แล้วให้ความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง
8. ข้อสำคัญ คือ บอกตัวเองว่าคุณเป็นคนมีคุณค่า ก็เพราะคุณเป็นมนุษย์คนหนึ่ง

เรื่อง วิธีสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ในการสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง

เนื้อหาสาระ

วิธีสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง

1. สำรวจตนเองว่ามีความสามารถแค่ไหน
2. ยอมรับความสามารถนั้น
3. ควรตั้งวัตถุประสงค์ในการทำงานให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง
4. ทำสิ่งที่ย่างที่สุดก่อน เมื่อทำสิ่งง่าย ๆ เสร็จแล้วควรบอกกับตนเองว่า “อ้อวันนี้ฉันทำเสร็จแล้ว” ให้คิดว่าสิ่งนี้เป็นความสำเร็จ
5. เพิ่มความยากของงานทีละน้อย ๆ แล้วค่อยทำงานอื่น ๆ ที่ยากขึ้น ความรู้สึกสบายใจ ภูมิใจจะเกิดขึ้น ความมั่นใจก็จะตามมา
6. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
7. มุ่งมั่นและตั้งใจทำงานนั้น ๆ อย่างจริงจัง สม่ำเสมอ

เรื่อง การรู้จักตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกตนเองได้ถึงข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองได้

เนื้อหาสาระ

มนุษย์ทุกคนไม่มีความสมบูรณ์พร้อมไปทุกด้าน อาจจะมีส่วนดีและส่วนด้อยในตนเอง ทั้งด้านลักษณะนิสัยใจคอหรือสภาพแวดล้อม และโอกาสต่าง ๆ ในชีวิต หากบุคคลรู้จักนำจุดเด่นที่มีอยู่มาใช้ในทางที่ถูก และปรับปรุงพัฒนาจุดด้อยจะทำให้เกิดความสุขในชีวิต แต่ถ้าหากมองจุดด้อยนั้นเหมือนอุปสรรค ขวากหนามเป็นปมด้อยที่น่าอับอาย ไม่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ย่อมทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล อันนำไปสู่ความทุกข์ใจ ก็ให้นักเรียนพยายามมองจุดด้อยในทางที่ดี เช่น ถ้าเราดีไปหมดอาจทำให้เราหลงตนเองและไม่มีโอกาสพัฒนาตนเองก็ได้

เรื่อง บทบาทชาย หญิง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสรุปความเชื่อของความเป็นชายและหญิงในสังคม

เนื้อหาสาระ

หญิงและชายแตกต่างกันเพียงสรีระร่างกาย แต่ความสามารถและบทบาทของเพศชาย-หญิง ถูกกำหนดให้แตกต่างกันโดยความเชื่อและค่านิยมของสังคม เราควรมีความรู้สึที่ดีต่อเพศ และบทบาทที่เป็นอยู่ของตนเอง เพราะไม่ว่าจะเป็นหญิง ชาย ต่างก็มีศักยภาพอยู่ในตัว สามารถสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมได้เท่าเทียมกัน

เรื่อง การสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเองในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักเข้าใจอารมณ์พื้นฐานของตนเองและตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง

เนื้อหาสาระ

อารมณ์ไม่พึงประสงค์ ที่มักก่อให้เกิดปัญหาได้แก่ อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า วัยรุ่นจึงควรรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ วัยรุ่นสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตนเองแลพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่าง เช่น

1. การบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

2. การสอนหรือเตือนตนเอง เกี่ยวกับ การรู้จักพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุและผลอันเนื่องจากการมีพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น จากการใช้ของผู้อื่น โดยไม่ขออนุญาตเจ้าของอาจทำให้ตนเอง/ผู้อื่นเดือดร้อนอย่างไร เป็นต้น การมีความคิดความรู้สึกละเอียดและเกรงกลัวต่อผลของการกระทำในสิ่งที่ไม่ดี การมีความอดทน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มายั่วให้โกรธ

3. การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการปรับเปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยง หรือกำจัดปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น ปกติระหว่างทางก่อนถึงบ้าน นักเรียนต้องแวกกินขนมกับเพื่อน ๆ แต่ช่วงใกล้สอบ นักเรียนต้องรีบกลับบ้านเพื่ออ่านหนังสือ จึงวางแผนการว่าช่วงใกล้สอบจนถึงวันสอบเสร็จ นักเรียนจะไม่เดินไปทางเดิมแต่จะเดินไปเส้นทางอื่น

4. การยุติพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 15

เรื่อง พิษภัยจากยาบ้า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และตระหนักถึงโทษของยาบ้า

เนื้อหาสาระ

ยาบ้า เดิมชื่อว่า ยาม้า หรืออาจเรียกว่ายาขยัน ยาแก้ง่วง ยาได้ป เป็นยาเสพติดที่มีส่วนประกอบหลักคือสารสังเคราะห์กลุ่มแอมเฟตามีน แพร่ระบาดอยู่ 3 รูปแบบด้วยกัน คือ แอมเฟตามีนซัลเฟต (Amphetamine Sulfate) เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) และเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ (Methamphetamine Hydrochloride) ซึ่งส่วนใหญ่ที่พบในเมืองไทยจะเป็นเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ นิยมเสพโดยรับประทานโดยตรงหรือผสมในอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือสูดดมเป็นไอระเหยของยาบ้าที่บดแล้วนำไปเผาไฟ (สามารถเสพโดยวิธีฉีดเข้าเส้นเลือดได้ แต่ไม่เป็นที่นิยมในเมืองไทย) จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522

ยาบ้าออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายในระยะแรกจะออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ประสาทตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะรู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ประสาทล้าทำให้การตัดสินใจช้าและผิดพลาด เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ เมื่อใช้ยาบ้าไปซักระยะหนึ่งร่างกายจะเกิดอาการดื้อยา (Tolerance) ผู้เสพจะต้องเพิ่มขนาดของยาและเสพบ่อยขึ้นยาจึงออกฤทธิ์เพียงพอเท่าที่ผู้เสพต้องการ การดื้อยาจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะการเสพโดยวิธีฉีดเข้าเส้นเลือดและการสูบไอ มักก่อให้เกิดอาการเสพติดทางจิตใจมากกว่าทางร่างกาย ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้สมองเสื่อม เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง เสียสติ เป็นบ้า อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่น หรือในกรณีที่ได้รับยาในปริมาณมาก จะไปกดประสาท และระบบการหายใจทำให้หมดสติและถึงแก่ชีวิตได้

เรื่อง โทษของยาบ้า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และตระหนักถึงโทษของยาบ้า

เนื้อหาสาระ

การเสพยาบ้าก่อให้เกิดผลร้ายหลายประการ ดังนี้

1. ผลต่อจิตใจ เมื่อเสพยาบ้าเป็นระยะเวลาานหรือใช้เป็นจำนวนมาก จะทำให้ผู้เสพมีความผิดปกติทางด้านจิตใจ กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ส่งผลให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดอาการหวาดหวั่น หวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งโรคนี้หากเกิดขึ้นแล้ว อาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ในช่วงเวลาที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

2. ผลต่อระบบประสาท ในระยะแรกจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ประสาทตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะมีอาการประสาทล้า ทำให้การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ช้า และผิดพลาด และหากใช้ติดต่อกันเป็น

เวลานานจะทำให้สมองเสื่อม หรือกรณีที่ใช้ยาในปริมาณมาก (Overdose) จะไปกดประสาทและระบบการหายใจ ทำให้หมดสติและถึงแก่ความตายได้

3. ผลต่อพฤติกรรมฤทธิ์ของยาจะกระตุ้นสมองส่วนที่ควบคุมความก้าวร้าว และความกระวนกระวายใจ ดังนั้นเมื่อเสพยาบ้าไปนาน ๆ จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ผู้เสพยาบ้าจะมีความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น และหากยังใช้ต่อไปจะมีโอกาสเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง เกรงว่าจะมีคนมาทำร้ายตนเอง จึงต้องทำร้ายผู้อื่นก่อน

เรื่อง โทษทางกฎหมายพิษภัยจากยาบ้า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และตระหนักถึงโทษของยาบ้า

เนื้อหาสาระ

โทษทางกฎหมาย :

จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 สรุปข้อหาและบทลงโทษ ดังนี้

ข้อหา	บทลงโทษ
ผลิต นำเข้า หรือ ส่งออก	ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต หากเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย ต้องระวางโทษประหารชีวิต(กรณีคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่ 20 กรัม ขึ้นไปถือว่าเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย)
จำหน่ายหรือครอบครองเพื่อจำหน่าย	ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 ปี ถึงจำคุกตลอดชีวิตและปรับตั้งแต่ 5 หมื่นบาทถึง 5 แสนบาทหากมีสารบริสุทธิ์ไม่เกิน 100 กรัม แต่ถ้าเกิน 100 กรัมขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต
ครอบครอง	ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 1 ปี ถึง 10 ปี 1 หมื่นบาทถึง 1 แสนบาท(หากเป็นสารบริสุทธิ์ตั้งแต่ 20 กรัม ขึ้นไปถือว่าเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย
เสพ	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5 พันบาท ถึง 1 แสนบาท

เรื่อง 10 ประการห่างไกลยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้หลักในการหลีกเลี่ยงและป้องกันการติดสิ่งเสพติด

เนื้อหาสาระ

หลักในการหลีกเลี่ยงและป้องกันการติดสิ่งเสพติด

1. เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครู และคนอื่นๆ ที่น่านับถือและหวังดี
2. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาครอบครัว ครู หรือผู้ใหญ่ที่น่านับถือ ไม่ควรเก็บปัญหานั้นไว้หรือหาทางลี้ภัยโดยใช้สิ่งเสพติดช่วยหรือ ใช้เพื่อเป็นการประชด
3. หลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากผู้ติดสิ่งเสพติด หรือผู้จำหน่ายสิ่งเสพติด
4. ถ้าพบคนกำลังเสพยาสิ่งเสพติด หรือจำหน่ายให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่
5. ศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของสิ่งเสพติด เพื่อจะได้ป้องกันตัวและผู้ใกล้ชิดให้ห่างจากสิ่งเสพติด

6. ต้องไม่ให้ความร่วมมือเข้าไปเกี่ยวข้องกับเพื่อนที่ติดสิ่งเสพติด เช่นไม่ให้ยืมเงิน
7. ไม่หลงเชื่อคำชักชวนโฆษณาหรือคำแนะนำใด ๆ หรือแสดงความงกกล้าเกี่ยวกับการเสพสิ่งเสพติด
8. ไม่ใช้ยาอันตรายทุกชนิดโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ และใช้ยาที่แพทย์แนะนำ ตามขนาดที่แพทย์สั่งไว้เท่านั้น
9. หากสงสัยว่าตนเองจะติดสิ่งเสพติดต้องรีบแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ
10. ยึดมั่นในหลักธรรมของศาสนา หรือคำสอนของศาสนาทุกศาสนา เพราะทุกศาสนามีจุดมุ่งหมายให้บุคคลประพฤติแต่สิ่งดีงามและละเว้นความชั่ว

เรื่อง ชีวิตคิดบวก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การมองโลกในแง่ดี มีสติในการแก้ปัญหา

เนื้อหาสาระ

คนที่คิดทางบวกเป็นคนที่โชคดีและได้กำไรเสมอ ส่วนคนที่คิดในทางลบ แม้เรื่องดี ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ก็ยังไม่รู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์กับตน วิธีคิดบ่งบอกอนาคต กำหนดชะตากรรม เราคิดอย่างไรก็จะกลายเป็นคนอย่างนั้น คิดบวก ชีวิตก็เป็นบวก คิดลบ ชีวิตก็ติดลบที่ใดมีปัญหา ที่นั้นย่อมมีทางออก ปัญหาและทางออกจึงเป็นเสมือนสองด้าน ของเหรียญกษาปณ์อันเดียวกัน เพียงมีสติรู้จักพลิกปัญหา ก็จะพบว่ามีภูมิปัญญาอันเลิศล้ำ รอให้ค้นพบอยู่อย่างท้าทาย หากแอปเปิ้ลที่อยู่ในมือมันขำเพียงบางส่วน แทนที่เธอจะโยนทิ้งไปทั้งหมด เธอก็ควรจะเลือกเฉือนเอาด้านที่ขำนั้นออกเสีย แล้วเลือกรับประทานส่วนที่ดี เพียงแค่นี้เธอก็ได้ลิ้มไอชารสอันหอมหวาน มัน กรอบ อร่อย ของแอปเปิ้ลลูกที่อยู่ในมือของเธอแล้ว ความสุขหรือความทุกข์ บางครั้งอยู่ที่ 'ท่าที' ในการเผชิญของเราเป็นสำคัญ ถ้า 'รู้เท่าทัน' สิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างมีสติ ทุกข์กลายเป็นสุข

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 16

เรื่อง โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

อาหารมีความสำคัญต่อความเจริญเติบโตของร่างกายของวัยรุ่นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นได้รับอาหารครบ 5 หมู่ และสารอาหารที่เหมาะสม จะทำให้วัยรุ่นมีภาวะโภชนาการที่ดี มีผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดังนั้นสิ่งที่วัยรุ่นควรปฏิบัติ มีดังนี้คือ (วลัย อินทร์พรชัย. 2530 : 63)

กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโตมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน การที่น้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การงดกินน้ำนม ไข่ และข้าวจะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย น้ำนมและไข่ เป็นอาหารที่ให้โปรตีน คุณภาพดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง ข้าวเป็นอาหารที่ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงด หรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารในมือหนึ่งมือใด เช่น มือเช้า หรือมือกลางวันทำให้กินอาหารในมือต่อไปเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกหิว จึงมักไม่ได้ผลในการลดน้ำหนักในการควบคุมอาหารที่ดี ควรกินอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการควรจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ท็อฟฟี่ ช็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ เป็นต้น อาหารเหล่านี้มีแต่น้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ การกินมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วน และฟันผุ นอกจากนี้ก็ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมัน ทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มากเช่นกัน

เรื่อง ปัญหาโภชนาการวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

ปัญหาหลักทางด้านโภชนาการในวัยรุ่นคือมีการขาดสารอาหารต่างๆ เช่น ขาดธาตุเหล็ก ซึ่งจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียจากโลหิตจาง ขาดธาตุไอโอดีน ขาดวิตามินเอ ขาดโปรตีนทำให้ได้รับพลังงานไม่เพียงพอ ทำให้มีผลต่อการเจริญเติบโต ตัวเตี้ย ผอม ความฉลาดลดลง สำหรับรายที่รับประทานอาหารมากเกินไปจะเกิดโรคอ้วน ส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตามมาเช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

ไขข้อ เกาต์ มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูกในผู้หญิง มะเร็งต่อมลูกหมากหรือมะเร็งลำไส้ใหญ่ในผู้ชาย นิ้วในถุงน้ำดี อาการซึมเศร้า เป็นต้น

เรื่อง อาหารบำรุงสมองวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องอาหารบำรุงสมองวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

การเสริมสติปัญญาและสายตาและสุขภาพของวัยรุ่น ให้มีพัฒนาการที่ดี สมองของเด็กหลังคลอดทั่วโลกจะมีรูปแบบเหมือนกัน โดยแบ่งเป็น 2 ซีก คือสมองซีกขวา ซึ่งเป็นส่วนของจินตนาการ และความคิดสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาได้มากในช่วงวัย 4-7 ปี ส่วนของการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล จะพัฒนาในช่วง 9-12 ปี และสมองทั้งสองด้านจะเจริญเติบโตเต็มที่เมื่อเด็กอายุ 11-13 ปี แต่สิ่งที่กำหนดให้เด็กมีไอคิวต่างกัน คือวิธีการส่งเสริมการเรียนรู้ การอบรมการเลี้ยงดู เซลล์สมองที่ไม่ได้เชื่อมโยงกันจะถูกทำลาย ซึ่งประสิทธิภาพของสมองนั้นก็จะขาดหายไป เช่น การคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ อย่างเช่น คนไทยสมองส่วนนี้จะหายไป เพราะเราไม่ได้กระตุ้นให้เด็กฝึกคิด

ปัจจัยที่ทำให้สมองเจริญเติบโตดีสำหรับกลุ่มวัยรุ่น

- 1.การได้ทำกิจกรรมกลุ่ม เข้าร่วมสังคม
- 2.ช่วยเหลือตัวเองตามวัย ได้ทำหรือเรียนสิ่งที่ชอบ
- 3.ได้รับคำชมเชย ความรักจากพ่อแม่/ผู้ใกล้ชิด
- 4.ศิลปะ ดนตรี กีฬา ออกกำลังกาย ร้องเพลงตามความชอบและอิสระไม่ใช่ท่องทฤษฎี
- 5.มองตนเองในแง่บวก
- 6.ได้จินตนาการ เช่นฟังนิทาน
- 7.เป็นคนยืดหยุ่น
- 8.ได้รับอาหารครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะ ปลา ถั่วเหลือง ธาตุเหล็ก ไอโอดีน วิตามินบี
- 9.ได้รับการศึกษาที่เหมาะสม สร้างกระบวนการคิดมากกว่าเน้นความจำ
- 10.ออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง

เรื่อง อาหารบำรุงสมองวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องอาหารบำรุงสมองวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

สารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองของวัยรุ่น ได้แก่ DHA(Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมันจำเป็น ชนิดไม่อิ่มตัวในกลุ่ม Omega 3 DHA ประกอบด้วยโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญของเซลล์สมอง และประสาทตา ข้อมูลทางการ แพทย์ระบุว่า 40% ของกรดไขมันในสมอง และ 60% ของกรดไขมันในประสาทตา คือ DHA

ประโยชน์ของ DHA ในการพัฒนาสมองและสายตาของเด็กวัยรุ่น

- ช่วยพัฒนาสมองและสายตา
- ช่วยในการเรียนรู้ เสริมความจำ
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคสมาธิสั้น เสริมให้มีสมาธิดีขึ้น
- ช่วยป้องกันการเรียนรู้ช้า ทั้งการอ่านและเขียน

เรื่อง ธงโภชนาการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องอาหารบำรุงสมองวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

ธงโภชนาการ คือ เครื่องมือที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจโภชนบัญญัติ ๙ ประการ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติโดยกำหนดเป็น ภาพ"ธงปลายแหลม **แหลม**" แสดงกลุ่มอาหารและสัดส่วนการกินอาหารในแต่ละกลุ่มมากน้อยตาม พื้นที่สังเกตได้ชัดเจนว่าฐานใหญ่ด้านบนเน้นให้กินมากและปลายธง ข้างล่างบอกให้กินน้อย ๆ เท่าที่จำเป็น โดยอธิบายได้ดังนี้

กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่

1. กลุ่มอาหารที่บริโภคจากมากไปน้อย แสดงด้วยพื้นที่ในภาพ
2. อาหารที่หลากหลายชนิดในแต่ละกลุ่มสามารถเลือกกินสลับ
3. เปลี่ยนหมุนเวียนกันได้ภายในกลุ่มเดียวกัน
4. ทั้งกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้และกลุ่มเนื้อสัตว์ สำหรับกลุ่มข้าว - แป้ง
5. ให้กินข้าวเป็นหลัก อาจลืบทับผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งเป็นบางมื้อ
6. ปริมาณอาหาร บอกจำนวนเป็นหน่วยครัวเรือน เช่น ทัพพี ช้อนกินข้าว แก้ว และ ผลไม้กำหนดเป็นสัดส่วน
7. ชนิดของอาหารที่ควรกินปริมาณน้อย ๆ เท่าที่จำเป็นคือ กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล



ธงโภชนาการ บอกชนิดและปริมาณของอาหารที่คนไทยควรกินใน 1 วัน สำหรับเด็กตั้งแต่อายุ 6 ปีขึ้นไปถึงผู้ใหญ่และ ผู้สูงอายุ โดยแบ่งตามการใช้พลังงานเป็น 3 ระดับ คือ 1,600 2,000 และ 2,400 กิโลแคลอรี

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สัปดาห์ที่ 17

เรื่อง ข้อควรปฏิบัติ-ข้อควรระวังเกี่ยวกับสังคมออนไลน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ข้อควรปฏิบัติ-ข้อควรระวังเกี่ยวกับสังคมออนไลน์

เนื้อหาสาระ

ข้อควรปฏิบัติ-ข้อควรระวังเกี่ยวกับสังคมออนไลน์

ในปัจจุบันการใช้ Social Network นับเป็นการสื่อสารหรือสังคมออนไลน์ที่เริ่มมีความนิยมมากขึ้น ดังนั้นการใช้สื่อหรือเครื่องมือในการสื่อสารประเภทนี้ จึงต้องให้ความสำคัญและควรตระหนักอยู่เสมอถึงความระมัดระวังในการใช้ Social Network ว่าเราควรใช้กันอย่างไรถึงจะปลอดภัย

- ไม่ควรระบุข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป ข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญเหล่านี้ถือว่าเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการระบุตัวตนที่สำคัญอันหนึ่งทีเดียว ควรพึงระวังอย่างยิ่ง หากเราเปิดเผยข้อมูลมากเกินไป ภัยร้ายก็จะเข้าใกล้ตัวเรามากขึ้นเท่านั้น อีกเรื่องที่สำคัญคือการระบุ วันเดือน ปี เกิด ทำให้เด็ก ๆ วัยรุ่นที่มีอายุน้อย ๆ ก็จะสามารถถูกล่อลวงได้ง่ายและเป็นจุดที่มีจฉฉาชีพสนใจ

- ไม่ควร post ข้อความที่ชี้ชวนให้มิจฉฉาชีพเข้าถึงเรา เช่น บอกสถานะว่าไม่อยู่บ้านวันไหนเมื่อไหร่ เมื่อไรก็ตามที่จะเดินทางไปพักผ่อนไม่ว่าไกลแค่ไหน ก็ไม่ควรบอกข้อมูลล่วงหน้า ซึ่งอาจทำให้ผู้ไม่หวังดีอาจวางแผนมาทำร้ายบุคคล หรืออาจวางแผนมาขโมยทรัพย์สินเราได้ และถือเป็นจุดที่ดึงดูดความสนใจให้มิจฉฉาชีพที่ไม่หวังดีกับเราติดตามพฤติกรรมของเราได้

- ไม่ควร post หรือเผยแพร่ข้อความ รูปภาพ วิดีโอที่ทำให้ผู้อื่นเสียหาย เช่น ภาพหลุด คลิปหลุด หรือโพสรูปภาพที่สื่อถึงสิ่งอับอายต่างๆ ไม่ควรใช้ถ้อยคำหยาบคาย ดูหมิ่น ส่อเสียด เสียดสี ให้อายผู้อื่นในทางเสียหาย หรือสร้างความแตกแยกในสังคม รวมทั้งไม่ควรโพสรูปภาพ ภาพถ่าย วิดีโอคลิป หรือถ้อยคำลามก อนาจาร ลงใน Social Network

- ไม่ควรเผยแพร่ข้อมูลทางการเงิน ไม่ว่าจะเป็นส่วนตัว หรือที่ทำงาน เรื่องเงินทองถือเป็นเรื่องใหญ่ และสำคัญ ไม่ว่าใครก็ต้องการโดยเฉพาะผู้ที่ไม่หวังดี ดังนั้นข้อมูลต่างๆที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินเงินทอง ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกรรมการเงินของตนเอง หรือที่ทำงานก็ตาม จึงไม่ควรเปิดเผยสู่สาธารณะ เพราะอาจจะนำภัยร้ายมาสู่ตัวเองได้

- ไม่ควรไวใจหรือเชื่อใจคนที่รู้จักผ่านอินเทอร์เน็ต เนื่องจากมีตัวอย่างการที่โดนล่อลวงผ่านการรู้จักผ่าน Social Network หรือถูกหลอกเรื่องการซื้อขายผ่าน internet ในการแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัว เช่น ชื่อของคุณ อีเมล หมายเลขโทรศัพท์ ที่อยู่บ้าน หรือชื่อสถานศึกษาให้กับคนที่ไม่รู้จักหรือ

การไวใจ เชื่อใจคนแปลกหน้าที่รู้จักกันผ่านอินเทอร์เน็ตอาจเป็นอันตรายได้ เพราะอาจถูกหลอกหรือล่อลวงไปทำอันตรายได้ ดังนั้นไม่ควรไวใจบุคคลที่รู้จักทาง Social Network

เรื่อง การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้อย่างปลอดภัย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้การใช้สื่อสังคมออนไลน์ ได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

1. **คิดให้รอบคอบก่อนโพสต์ข้อมูลใดๆ** เพราะอย่าลืมว่าข้อมูลเหล่านี้จะเปิดเผยให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโพสต์ข้อมูลที่สุ่มเสี่ยงก็อาจจะส่งผลร้ายต่อตัวเราเองก็เป็นได้

2. **ใช้ความระมัดระวังในการคลิกลิงก์ต่างๆ** ที่มากับการแชร์หรือข้อความหลีกเลียงลิงก์แปลกปลอม

3. **พิมพ์ที่อยู่ URL ของเว็บไซต์โซเชียลเน็ตเวิร์กนั้นๆ โดยตรง** โดยบนเบราว์เซอร์ให้หลีกเลี่ยงการเข้าเครือข่ายทางสังคมผ่านทางคลิกลิงก์จากผลแสดงการค้นหา หรือจากอีเมล เพราะอาจเป็น URL ปลอมที่ นำเราไปยังเว็บไซต์ปลอม เพื่อหลอกเอาบัญชีผู้ใช้ และ Password ได้ เช่น www.facebook.com อาจมี URL หลอกเป็น www.faeebook.com เป็นต้น

4. **คัดกรองคนที่ขอเป็นเพื่อน** หรือขอเชื่อมโยงกับเครือข่ายสังคมออนไลน์ของเรา หลีกเลียงการตอบรับคนที่ไม่รู้จักกันมาก่อน เพราะผู้ไม่หวังดีอาจแฝงมากับคนที่ขอเข้ามาเป็นเพื่อนเรา และหากพบคนที่เป็นเพื่อนซึ่งเราไม่รู้จักและน่าสงสัยก็ควรลบออกไป

5. **ตั้งค่าความเป็นส่วนตัว** ผู้ให้บริการแต่ละรายจะกำหนดการตั้งค่าส่วนตัวไว้เพื่อไม่ให้ข้อมูลหรือสิ่งที่เราทำ หลุดออกไปยังคนที่ไม่พึงประสงค์ ดังนั้น เราควรตั้งค่าให้เพื่อนเท่านั้นที่เห็นกิจกรรมของเรา และหลีกเลี่ยงการตั้งค่าสิ่งที่เราทำให้เป็นสาธารณะ หรือคนทั่วไปเห็นได้

6. **ไม่แสดงข้อมูลส่วนตัวที่เป็นความลับ** เช่น บัตรประจำตัวประชาชน บัตรเครดิตลงในโซเชียลเน็ตเวิร์ก ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบข้อความ หรือรูปภาพ เพราะแฮกเกอร์และผู้ไม่หวังดีสามารถแฝงตัวมากับกลุ่มเพื่อนที่เราอนุญาตให้เข้าชมได้

7. **เปิดใช้งาน Do Not Track** เพื่อป้องกันการติดตามและการเก็บข้อมูลของผู้ให้บริการ ซึ่งอาจรวมถึงผู้ไม่หวังดีที่ลักลอบเข้ามาขโมยข้อมูลด้วย ซึ่งปัจจุบันมีเว็บเบราว์เซอร์ที่เปิดใช้งาน Do Not Track ได้แล้ว เช่น Internet Explorer 10

8. **ใช้วิจารณญาณอย่างสูงในการรับข่าวสาร** และอย่าปักใจเชื่อข้อมูลที่เผยแพร่เข้ามาในทันที รวมทั้งการกล่าวอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นๆ เพราะอาจมีการสวมรอย หรือสมอ้างจากผู้ไม่หวังดีเพื่อสร้างข่าว หรือสร้างความเสื่อมเสียต่อแหล่งที่มาอันได้

เรื่อง 4 เคล็ดลับเล่นเกมอย่างไรให้ปลอดภัย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และเล่นเกมอย่างไรให้ปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

1. เลือกประเภทของเกมให้เหมาะสม

เกมก็เหมือนรายการทีวี ที่มีการแบ่งเรทอายุที่เหมาะสมอย่างชัดเจน หากเราเลือกเกมที่เหมาะสมกับอายุของเด็ก ก็เท่ากับว่าหมดปัญหาเรื่องความรุนแรงจากเกมที่ไม่เหมาะสมกับวัยไปได้อย่างง่ายๆ การเล่นเกมตามเรทอายุที่เหมาะสม ช่วยปูพื้นฐานการเล่นอย่างมีสติ และเข้าใจธรรมชาติของเกมตั้งแต่ต้น

2. จัดเวลาเล่นเกมอย่างเหมาะสม จำกัดเวลาเล่นไม่ให้เกิน 2 ชั่วโมงในแต่ละวัน (เพิ่มหรือลดได้นิดหน่อย ทุกๆ 30 นาทีให้ลุกขึ้นมาผ่อนคลายยืดเส้นยืดสายบ้าง และอย่าเข้าอนดึก ถึงเวลาต้องเข้านอน ฝึกให้เป็นคนตรงต่อเวลา และรับผิดชอบในคำพูดของตัวเอง ถ้าเล่นเกมนอกบ้านก็ต้องจำกัดเวลา

3. ทำกิจกรรมอย่างอื่นบ้าง ควรทำกิจกรรมอื่นๆ นอกบ้านบ้าง ไม่ว่าจะเป็นทานข้าว เล่นดนตรี กีฬา หรืออ่านหนังสือ ให้มองว่าเกมเป็นงานอดิเรกที่จะเล่นเมื่อไรก็ได้ หยุดเล่นเมื่อไรก็ได้ และนอกจากเกมแล้วยังมีกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดสนุกๆ อีกมากมาย

4. เล่นเกมได้ แต่อย่าให้ชีวิตแย่ลง เล่นเกมเพื่อผ่อนคลาย หรือเป็นงานอดิเรกได้ แต่ต้องตั้งใจเรียนด้วย แบ่งเวลามาเล่นเกมได้ ก็ต้องแบ่งเวลามาอ่านหนังสือได้ด้วยเช่นกัน หากเด็กเล่นเกมไม่เป็น เล่นไม่รู้เวลา รับผิดชอบชีวิตตัวเองไม่ได้ จะส่งผลต่อการเรียนอย่างแน่นอน

เรื่อง การสร้างสมาธิในการเรียนและการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสมาธิในการเรียนและการอ่านหนังสือ

เนื้อหาสาระ

การสร้างสมาธิในการเรียนและการอ่านหนังสือ

สมาธิ คือ สภาพของจิตซึ่งจดจ่อความสนใจไปในสิ่งเดียวหรือเรื่องเดียว ไม่วอกแวกสนใจเรื่องอื่น ประโยชน์ของสมาธิ สมาธิในทางพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งและมีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง ไม่เพียงแต่จะนำไปใช้ในใช้ในการเรียนเท่านั้น สมาธิเป็นเครื่องมือที่จะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น ทำให้เป็นคนที่มีความบุคลิกภาพดี มองตนเอง มองผู้อื่น และสถานการณ์ต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง สามารถแก้ปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปสรรคของสมาธิ สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อสภาพจิตที่จดจ่อความสนใจในเรื่องราวที่กำลังศึกษา คือ สิ่งรบกวนภายนอก และสิ่งรบกวนภายใน

สิ่งรบกวนภายนอก คือ องค์กรประกอบภายนอก เช่น เสียง แสง สภาพแวดล้อมที่รบกวนสมาธิ

สิ่งที่รบกวนภายใน คือ องค์กรประกอบภายในตนเอง เช่น ความหิว ความอ่อนเพลีย ความวิตกกังวล การขาดแรงจูงใจในการเรียน ซึ่งรบกวนจิตใจและส่งผลต่อสมาธิ

เรื่อง การสร้างสมาธิในการเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสร้างสมาธิในการเรียน

เนื้อหาสาระ

การสร้างสมาธิในการเรียน

1. หาสถานที่สงบปราศจากเสียงรบกวนในการศึกษาหาความรู้
2. หลีกเลี้ยงแสงสว่างที่เจิดจ้าแยงตา หรือแสงที่ริบหรี่ขณะกำลังอ่านหนังสือ แสงที่สว่างกำลังดีและพอเหมาะสมน่าจะช่วยให้มีสมาธิ
3. ควรอ่านหนังสือหรือทำรายงานในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ควรนั่งทำงานมากกว่านอนฟังพาดหรือฟุบตัวอ่านหนังสือหรือเขียนหนังสือ มีวัสดุอุปกรณ์พร้อมที่จะหยิบจับมาใช้ได้ทันที เช่น มีกระดาษ ดินสอ ยางลบ จัดวางไว้ให้เป็นที่เป็นทาง โดยไม่จำเป็นต้องลุกเดินไปหยิบจากที่อื่นเพราะจะทำลายสมาธิ
4. รับประทานอาหารอย่างเพียงพอ เพราะความหิวจะเป็นตัวทำลายสมาธิ ทำให้รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวาย กระสับกระส่าย แต่อย่ารับประทานมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดความอึดอัดและง่วงเหงาหาวนอน
5. รักษาร่างกายให้แข็งแรง โดยนอนหลับพักผ่อนวันละ 7-8 ชั่วโมงเป็นนิสัย
6. รักษาสภาพจิตให้ปราศจากความวิตกกังวล
7. มีแรงจูงใจในการเรียน คือ พยายามประยุกต์วิชาต่าง ๆ ที่เรียนมาใช้ในชีวิตประจำวันหรือในการทำงาน วางวัตถุประสงค์ระยะยาวเพื่อให้เน้นว่าวิชาต่าง ๆ มีประโยชน์อย่างไรในชีวิต

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเตรียมตัวก่อนสอบ

เนื้อหาสาระ

เมื่อเรียนวิชาหนึ่งวิชาใดแต่ละวันไปแล้ว ควรแบ่งทบทวน ต้องรู้ขอบข่ายของเนื้อหาที่จะสอบ ควรทบทวนเนื้อหาที่ไม่เข้าใจมากเป็นพิเศษ ฝึกหัดตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบให้ได้ควรหาข้อสอบเก่า ๆ มาหัดทำ ไม่ควรหักโหมทบทวนตอนใกล้สอบ ระวังระดับสติปัญญา การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เตรียมอุปกรณ์ในการสอบให้พร้อม

เรื่อง การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานและรู้จักแบ่งเวลา

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม แนะนำนักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจ โดยเฉพาะช่วงเวลาก่อนใกล้สอบ นักเรียนควรจัดตารางในการอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตและปฏิบัติตนในห้องสอบได้อย่างถูกต้องตามระเบียบการสอบ

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ปฏิบัติตนตามระเบียบการสอบ โดยไม่มีการทุจริต นักเรียนต้องเตรียมความพร้อมในการทบทวนบทเรียน ทำความเข้าใจแล้วนักเรียนจะปฏิบัติกรสอบได้ได้อย่างมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการสอบ ครูควรชี้แจงถึงผลเสียของการทุจริตในห้องสอบที่อาจทำให้นักเรียนหมดโอกาสที่จะได้คะแนนที่ดีหรือมีความรู้ความจำที่ถูกต้องหรืออาจทำให้นักเรียนหมดอนาคตได้ จากการถูกตัดสิทธิ์ต่าง ๆ บางอย่างลงเพื่อเป็นการลงโทษ

เรื่อง การแก้ 0 , ร , มส และมผ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบวิธีผลว่าด้วยการแก้ 0,ร,มสและมผ

เนื้อหาสาระ

1. ให้นักเรียนมาฟังผลสอบด้วยตนเอง
2. ดูตารางสอบแก้ตัว กำหนดการสอบแก้ตัว
3. ลงทะเบียนและติดต่อสอบแก้ตัวตามกำหนด เวลาและสถานที่

เรื่อง ความมุ่งหวังในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในอนาคต

เนื้อหาสาระ

1. ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ตั้งความมุ่งหวังในอนาคตและรู้จักวางแผนอนาคตและแนวทางจุดนั้นได้
2. ทดลองให้นักเรียนวางแผนชีวิตของตนเองโดยเฉพาะการศึกษาต่อในอนาคตของนักเรียนเอง