



คู่มือพบที่ปรึกษา

(HOMEROOM)

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



งานระดับชั้น กลุ่มงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ตำบลทุ่งกว่า อำเภอมืองปาน จังหวัดลำปาง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35

คำนำ

กิจกรรมพบที่ปรึกษา (HOMEROOM)



ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้จัดทำคู่มือพบที่ปรึกษา (HOMEROOM) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ขึ้นมา เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการสั่งสอน ฝึกอบรมบ่มนิสัยให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ มีคุณลักษณะตามมาตรฐานและตัวชี้วัดที่คาดหวังจะเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน การอบรมนักเรียนในห้องเรียนเป็นประจำวันละ 10-15 นาที จึงถือว่ามีค่ามาก ดังคำกล่าวของม.ล.ปิ่น มาลากุล อธิการบดีกระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวไว้ว่า

การอบรมบ่มนิสัยให้เด็กนั้น
ศิษย์จะลืมชื่อหรือลุ่มจม

เพียงแต่วันละนาทียังดีถม
อาจเป็นเพราะอบรมหนึ่งนาที

การสั่งสอนเป็นการศึกษาให้รู้วิชาชี้ทางให้ดี หนึ่งสิ่งชั่ว กลัวเกรงบาปกรรม ดังนั้นการสั่งสอนจึงประกอบด้วย เนื้อหาสาระด้านวิชาความรู้ ด้านฝึกปฏิบัติ (ฝึกฝน) และด้านคุณธรรมจริยธรรม วิธีการสอนนอกจากจะใช้แล้ว ครูยังต้องใช้สื่อการสอน เช่น นิทาน สุภาษิต คำพังเพย บทกลอน มาประกอบการสอน ลักษณะเด่นหรือวิธีการที่เหมาะสมของการสั่งสอนก็คือ กระบวนการสั่งสอนที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความห่วงใยและปรารถนาดี คุณธรรมของการเป็นกัลยาณมิตรระหว่างครูกับนักเรียน

งานระดับชั้น กลุ่มงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้ศึกษาและจัดทำหัวข้อเค้าโครงเนื้อหาในเอกสารคู่มือพบที่ปรึกษา (HOMEROOM) ฉบับนี้เพื่อใช้อบรมนักเรียนทุกวัน ช่วงเช้าหลังเสร็จพิธีหน้าเสาธง ก่อนเรียนคาบเรียนแรก โดยครูที่ปรึกษา ด้วยการสอดแทรกตัวอย่าง เหตุการณ์ในสังคม สภาพปัจจุบันให้กับนักเรียนอย่างถูกต้อง เหมาะสม เพื่อให้นักเรียนโรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม เป็นนักเรียนที่ดี เก่งและมีความสุข

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
1	HOMEROOM คืออะไร	1
	แนวปฏิบัติในการป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)	2
	6 วิธีป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)	4
	การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งต้านยาเสพติด	6
	กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน	7
	ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย	7
2	ความสะอาดของห้องเรียน	8
	การตรงต่อเวลา	8
	การขออนุญาตออกนอกโรงเรียน	9
	คุณสมบัติของนักเรียนที่ดี (1)	9
	คุณสมบัติของนักเรียน (2)	10
3	เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน	11
	การรักษาสมบัติของโรงเรียน	11
	มารยาทการไหว้พระ	11
	มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ	11
	การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส	12
4	การมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อครู อาจารย์	13
	การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร	13
	การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	13
	เพื่อนนั้นสำคัญไฉน	14
	ทักษะการอยู่ร่วมกับเพื่อน	15
5	คุณธรรมสอนนำความรัก	16
	การทำความดี	16
	มีความถ่อมตน	17
	มีความเคารพ	17
	ความไม่เห็นแก่ตัว	17
6	ความซื่อสัตย์	18
	วาจาสุภาพ	18
	น้ำเสียง-เสียงหมาหอน	18
	การพยายามแก้ปัญหาของตนเอง	19
	การแต่งกายเมื่อไปติดต่อสถานที่ราชการ	19

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
7	ความประหยัด รู้จักการใช้เงินให้คุ้มค่า	20
	ความประหยัด รู้จักเลือกหนังสืออ่าน	20
	ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้	20
	ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน	21
	ความเกรงใจ การใช้ของผู้อื่น	21
8	บัญญัติ 10 ประการ สำหรับลูกที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นที่พึงปฏิบัติ ต่อพ่อ – แม่ เพื่อลดการขัดแย้ง (1)	22
	บัญญัติ 10 ประการ สำหรับลูกที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นที่พึงปฏิบัติ ต่อพ่อ – แม่ เพื่อลดการขัดแย้ง (2)	22
	กำแพงป้องกันภัยจากยาเสพติด	23
	ภัยของสารเสพติด	24
	วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา	24
9	ภัยของบุหรี	25
	โทษของการพนัน	25
	การเลียนแบบเพื่อนที่มีรสนิยมสูง	25
	กิจกรรมยามรู้สึท้อแท้ใจ (1)	26
	กิจกรรมยามรู้สึท้อแท้ใจ (2)	26
10	ทำวันว่างให้เป็นประโยชน์	27
	ประโยชน์ที่วัยรุ่นจะได้รับจากการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์	27
	ทำไมเด็กไทยและคนไทยจึงไม่ชอบอ่านหนังสือ	28
	การอ่านและขั้นตอนการอ่านหนังสือ	28
	ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ	29
11	เยาวชนกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน	30
	การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อม ในชุมชน	30
	หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (1)	31
	หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2)	31
	2 ห่วง 3 เงื่อนไข : หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	32
12	วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์	33
	การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (1)	34
	การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (2)	34
	การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (3)	35
	ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	35

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
13	ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทางร่างกายและจิตใจ	36
	ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรต่อครอบครัว	37
	ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย	37
	อาเซียน + 3 คืออะไร	37
	อาเซียน + 6 คืออะไร	38
14	เกร็ดความรู้ ประชาคมอาเซียน หรือ AEC	39
	เกร็ดความรู้ ประชาคมอาเซียน : สัญลักษณ์อาเซียน	40
	10 ประเทศ ประชาคมอาเซียน	40
	ดอกไม้ประจำชาติ 10 ประเทศอาเซียน	41
	คำทักทายอาเซียน ของ 10 ชาตินอาเซียน	42
15	เตือนภัยวัยรุ่น หน้าเนียนใสสไตล์เกาหลีชื่อ“กรดทีซีเอ”ใช้เองทางเว็บ เสี่ยงเสียโฉม	43
	เตือนภัยวัยรุ่น นิยมชาเดฟ เสี่ยงเกิดเชื้อรา	43
	เตือนภัย : กลูตาไรโอนไม่ได้ทำให้ขาวอย่างที่คิด	44
	เตือนภัย : ช่วยกันระวังเว็บไซต์อันตราย	45
	เตือนภัย : ดัดฟันแฟชั่นอาจตายได้	45
16	วัยรุ่นจะมีรอยยิ้มที่สดใสได้อย่างไร	46
	ปัญหาทางทันตกรรมที่วัยรุ่นควรรู้	46
	โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพปากและฟัน	47
	อาหารสำหรับวัยรุ่น	47
	อาหารที่ควรเลี่ยงถ้าวัยรุ่นอยากฉลาด	48
17	ชีวิตสดใสไร้สารเสพติด	49
	รู้ไว้ไม่มีภัยพิษภัยจากยาบ้า	50
	ช่วยเพื่อน	51
	มีปัญหาปรึกษาใครดี	52
	ทุกปัญหามีทางแก้	52
18	การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	53
	ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ	53
	การเตรียมตัวสอบ	53
	การแก้ผลการเรียน 0 ร มส และมผ	54
	ความมุ่งหวังในอนาคต	54

HOMEROOM



HOMEROOM คืออะไร

โฮมรูม เป็นการจัดกิจกรรมในห้องเรียนเพื่อให้นักเรียนอบอุ่นใจ เหมือนอยู่ในบ้าน ซึ่งจะทำให้ นักเรียนเกิดความสนใจฟังพอใจ มีความพร้อมที่จะเรียนต่อ ระยะเวลาที่ใช้อาจเป็นเวลาก่อนเข้าเรียน หรือหลังเลิกเรียน และประมาณ 10-15 นาที ปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพื่อต้องการให้นักเรียนได้อยู่ใกล้ชิดครู ซึ่งจะได้มีการอบรมกล่อมเกลาด้านความประพฤติ ความรู้สึกรักโรงเรียน ความผูกพันกับโรงเรียน

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษา กิจกรรมที่ทำนั้นนอกจากการเรียกชื่อตามบัญชีห้องแล้ว ต้องมีการดูแลเด็กเตือนความประพฤติ ชี้แนะประโยชน์ต่าง ๆ ที่นักเรียนพึงจะได้รับ พร้อมกันไปด้วยการ กระทำดังกล่าวจะเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างครูและนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาและนักเรียนรู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
3. เพื่อป้องกันแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของแต่ละบุคคล

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 1

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

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหาสาระ

1. ล้างมือบ่อย ๆ ให้นำสบู่มาล้างมือทุกครั้ง และใช้น้ำสบู่ หรือถ้าเป็นเจลล้างมือก็ต้องมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% วิธีนี้จะช่วยฆ่าเชื้อไวรัสที่อาจแฝงอยู่บนมือของคุณได้
2. เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ให้อยู่ห่างจากคนที่จามหรือไอที่ระยะ 1-3 เมตร เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เพราะทุกครั้งที่มีการจามหรือไอ จะมีละอองฝอยเล็ก ๆ กระจายออกมาจากจมูกหรือปาก ซึ่งอาจมีไวรัสโคโรนาหรือไวรัสชนิดอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าคุณอยู่ใกล้คนที่จามหรือไอมากเกินไป คุณก็จะสูดเอาละอองที่วุ่นๆ เข้าไป 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 เพราะฝอยล่อองจากการจามหรือไอเป็นตัวแพร่เชื้อไวรัสชนิดนี้ ซึ่งหากคุณทำตามนี้แล้วก็จะป้องกันผู้คนรอบข้างไม่ให้ติดเชื้อ ติดหวัด หรือติด COVID-19 จากคุณได้
5. ถ้ามีไข้ ไอ และหายใจลำบาก ให้พบแพทย์ทันที ถ้ารู้สึกไม่สบายให้อยู่บ้านเท่านั้น ถ้ามีไข้ ไอ และอาการหายใจลำบากให้พบแพทย์ทันที แนะนำให้โทรสอบถามทางโรงพยาบาลก่อนเพื่อขอคำแนะนำและแนวทางปฏิบัติตัวเพื่อปกป้องตัวเองและป้องกันไม่ให้คนอื่นติดเชื้อ
6. เลี่ยงการเดินทาง เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง ถ้าจะให้ดีอยู่แต่บ้านจะปลอดภัยที่สุด
7. ดูแลตัวเองเมื่อออกนอกบ้าน สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ทั้งรถไฟฟ้า MRT, BTS รถเมล์ รถจักรยานยนต์ หรือแม้กระทั่งแท็กซี่กับแกร็บ (Grab) พกเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อยต่ำกว่า 70% เพื่อทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับราวบันไดรถไฟฟ้า และรถบริการส่วนบุคคลต่าง ๆ
8. เลี่ยงการใกล้ชิดกับสัตว์ ไม่ควรใกล้ชิดหรือสัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยไม่มีการป้องกัน เพราะอาจจะเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อได้
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 แล้วโอกาสที่เชื้อโควิดจะแพร่กระจายก็ยังคงสูงอยู่เหมือนเดิม 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 อบน้ำที่ทันทีหลัง 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. ให้ออกกำลังกาย การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร



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

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหาสาระ

6 วิธีป้องกัน COVID-19

ช่วงเวลาแห่งความอันตรายในช่วงการระบาดของ COVID-19 ที่สามารถแพร่กระจายได้อย่างง่ายดาย เราจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีการป้องกันที่สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน แน่ใจว่าวิธีที่เราจะกล่าวถึง อาจจะไม่ใช่วิถีชีวิตปกติของเรา แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันเป็น 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



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

ด้วยการกักตนเองอยู่บ้านและออกมาเมื่อถึงคราวจำเป็นเท่านั้น การกักตัวอยู่บ้านนั้นทุกคนสามารถทำได้เพื่อป้องกันตนเองไม่ใช่วิธีของผู้เสี่ยงเสมอไป

3. สะอาดไว้ก่อน

การรักษาความสะอาดเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการป้องกันหรือลดโอกาสเสี่ยงติดเชื้อไวรัส COVID-19 โดยวิธีที่เราสามารถทำได้ง่าย ๆ คือ หมั่นล้างมือด้วยเจลล้างมือ/แอลกอฮอล์ความเข้มข้น 70% หรือล้างด้วยสบู่อย่างน้อย 20 วินาที เมื่อมีการสัมผัสสิ่งของต่าง ๆ หรือก่อนและหลังการรับประทานอาหาร ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ออกจากบ้านเรายังต้องคอยดูแลและให้ความสำคัญกับความสะอาดภายในบ้าน โดยการทำความสะอาดสิ่งของที่ถูกใช้บ่อย หรือเครื่องนอน โดยเฉพาะสิ่งของที่ต้องใช้ร่วมกับผู้อื่น การกระทำเหล่านี้เป็นการป้องกันเชื้อไวรัสที่อาจมาจากบุคคลอื่น ดังนั้นแม้ไม่ได้ออกไปไหนความสะอาดภายในบ้านยังคงถือเป็นเรื่องสำคัญอยู่ ในส่วนของเรื่องหน้ากากอนามัยให้ใส่เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์สุ่มเสี่ยง 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 นอกจากนี้หากมีไข้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการติดเชื้อเสมอไป เราสามารถทานยาลดไข้ได้แต่หากเวลาผ่านไป 3-4 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นควรรีบเข้าพบแพทย์



5. ไม่มีอาการอย่าเสี่ยง

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



6. ให้ความร่วมมือเป็นสำคัญ

การเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ บางสถานที่เราอาจต้องพบเจอกับ การตรวจคัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ เช่น โรงพยาบาล ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น หรือจะเป็นการเดินทางข้ามผ่านจังหวัดในกรณีที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้เราอาจ ต้องพบกับด่านตรวจคัดกรองโรคเพื่อความปลอดภัยของเราและคนในพื้นที่เอง หากพบเจอการคัดกรองเราต้องให้ความร่วมมือตรวจคัดกรองทั้ง การวัดไข้ การบอกประวัติการเดินทางหรือการสัมผัสผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง 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 สอดส่องดูแลไม่ให้เพื่อนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดโดยการเสพชักนำ
4. คำขวัญประจำห้องเรียน ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันคิดคำขวัญ คำคมคติเตือนใจประจำ ห้องเรียนของตนที่จะไม่เกี่ยวข้องหรือเป็นการป้องกันยาเสพติดและประภาดในโรงเรียนแต่ละ กลุ่มระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
5. เสนอกิจกรรมที่นักเรียนแต่ละห้องเรียนต้องการทำโดยไม่ใช้งบประมาณ เพื่อป้องกันไม่ให้ ยาเสพติดเข้ามาสู่นักเรียน

เรื่อง กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่

เนื้อหาสาระ

1. นักเรียนจะต้องมาโรงเรียนก่อนเวลา 07.40 น.
2. ครูเวรประจำวันและกรรมการนักเรียนคอยรับน้องอยู่ที่ประตูโรงเรียน
3. นักเรียนเข้าประตูโรงเรียน ทำความเคารพอาจารย์โดยการไหว้และไหว้พระพุทธรูปประจำโรงเรียน
4. สัญญาณเพลงมาร์ชโรงเรียนขึ้นเวลา 07.55 น. นักเรียนไปเข้าแถวตาม
5. เมื่อครูบอกเข้าชั้นเรียน นักเรียนเดินแถวอย่างเป็นระเบียบไปจนถึงห้องเรียน ไม่แฉะตีม้า
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 หวีสับ เป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาและโรงเรียนไม่อนุญาตให้ใช้
2. ทรงผมให้ตัดสั้นทรงนักเรียน นักเรียนชาย ม.ต้น ตัดเกรียน นักเรียนชาย ม.ปลาย ตัดรองทรงสูง
นักเรียนหญิง ม.ต้น และ ม.ปลาย ผมสั้นตัดความยาวเกินตึงหูไม่เกิน 1 นิ้ว ผมยาวมัดรวบ ผูกโบว์สีน้ำเงิน
ความยาวผมไม่เกิน 3 กำมือ นักเรียนหญิง ม.ปลาย ตัดผมยาวไม่เกินคอเสื้อ หรือผมยาว มัดผมให้เรียบร้อย
ถ้ามีการโกนผม การชอย การโกรกผม ให้เชิญผู้ปกครองมาพบ เพื่อแก้ไข
3. เสื้อผ้าชุดนักเรียนพอดีสั้ว กางเกงไม่ยาวหรือสั้นเกินไป กระโปรงแคบสั้น ให้แก้ไขหรือไม่ให้ใส่มา
อีกหรือรีบ
4. ชุดพลศึกษาใช้รองเท้าห้ามมีลวดลายใช้สีดำหรือสีขาว
5. ตรวจกระเป๋านักเรียนบ้างบางโอกาส
6. ตรวจเล็บให้ตัดสั้น
7. มีการตรวจความเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ตามปฏิทินทุกเดือน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 2

เรื่อง ความสะอาดของห้องเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ห้องเรียนมีความสะอาดถูกสุขลักษณะและนักเรียนมีความรับผิดชอบ

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การตรงเวลา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการตรงต่อเวลา มีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

1. มาโรงเรียนทันเวลาโรงเรียนเช้า 07.55 น.
2. เข้าเรียนทุกรายวิชา ตรงเวลา
3. ส่งงานตามกำหนดเวลา
4. นักเรียนมาสายโดยไม่มีเหตุผลสมควร 3 ครั้งขึ้นไป ให้อาจารย์ที่ปรึกษาแจ้งผู้ปกครองรับทราบ หากทางแก้ไขพฤติกรรม ถ้านักเรียนมีเหตุจำเป็นต้องมาสาย ให้นักเรียนนำจดหมายผู้ปกครองมาขออนุญาต
5. เข้าห้องเช้า ส่งงานไม่ตรงกำหนด ตักเตือนและให้นักเรียนระวังจะได้ ร และ มส

เรื่อง การขออนุญาตออกนอกโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้ถึงระเบียบการขออนุญาตออกนอกโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

1. เมื่อนักเรียนมาถึงโรงเรียนแล้วจะอยู่ในความรับผิดชอบดูแลของโรงเรียน โรงเรียนไม่อนุญาตให้นักเรียนออกนอกบริเวณโรงเรียน
2. ในช่วงเวลากลางวันไม่อนุญาตให้ออกไปรับประทานอาหารกลางวันภายนอกโรงเรียน ในกรณีที่มีเหตุจำเป็นที่จะขออนุญาตออกนอกโรงเรียนให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้
 - 1) ให้นักเรียนมาขอใบอนุญาตออกนอกโรงเรียนที่ห้องปกครองไปบันทึก
 - 2) ให้นำใบบันทึกไปให้ครูที่ปรึกษา ครูประจำวิชา ครูเวรประจำวันลงนามอนุญาต แล้วนำกลับมาให้ครูฝ่ายบริหารงานบุคคลอนุญาต

เรื่อง คุณสมบัตินักเรียนที่ดี (1)


วัตถุประสงค์


เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และปฏิบัติตนเป็นนักเรียนที่ดีได้


เนื้อหาสาระ



คุณสมบัติของนักเรียนที่ดี

 1. รู้บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบ เมื่อเราเป็นนักศึกษา หน้าที่ก็คือต้องขยันมาศึกษา บางคนหายไปตั้งแต่ต้นเทอม มาเฉพาะตอนสอบ หรือ มาสายได้อย่างเสมอต้นเสมอปลาย ต้องรู้บทบาทของตนเองว่าเมื่ออยู่ในห้องเรียน คุณคือ นักศึกษา นอกจากนั้น คำว่า “รับผิดชอบ” ควรสะกดให้เป็นและทำให้ได้ อาจารย์มอบหมายงานอะไร ควรทำเต็มความสามารถ และเสร็จตามกำหนด ไม่ใช่รอแต่จะให้เพื่อนทำ เพื่อนช่วย ขอตัวช่วยตลอด ชีวิตนี้ ไม่มีใครช่วยเราได้ตลอดไปหรอกนะค่ะ ถ้าเราไม่เรียนรู้ที่จะช่วยตัวเอง

 2. รู้ตนเอง นักเรียนที่ดี ควรรู้จักตนเองค่ะ การที่เราไม่รู้ตนเอง มองตัวเองแบบผิด ๆ บางที ก็ทำให้ตัวเองและผู้อื่นลำบากได้เหมือนกัน คนที่เรียนไม่เก่งแล้วมีความพยายามตั้งใจเรียน ย่อมน่ายกย่องมากกว่าคนที่คิด ย้ำ!! แคะคิด ว่าตัวเองเรียนเก่ง รู้หมดทุกอย่างในสากล ว่าเข้าใจแล้ว พุดมากเสียจริง พาลหลับดีกว่า คุยกันดีกว่า ไปเข้าห้องน้ำดีกว่า แต่พอสอบมา ก็เลยตกดีกว่า....แล้วก็มาหาว่า อาจารย์ กลั่นแกล้ง (เพราะในชีวิตนี้ คิดอย่างเดียวว่า ฉันทันที ฉันทันที)

 3. รู้จักการให้ความร่วมมือกับคนอื่น การศึกษาไม่ได้จำกัดอยู่เพียงห้องเรียนสี่เหลี่ยม หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือหน้าปกหนังสือเท่านั้น (เพราะยังไม่ทันเปิดอ่านก็หลับ) โลกนี้ยังมีอะไรให้ค้นหามากมาย กิจกรรมก็เป็นอย่างหนึ่ง ที่นักศึกษาที่ดีควรเข้าร่วม เพราะจะทำให้เราเรียนรู้อะไรมากมาย จากการทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักภาวะผู้นำ ผู้ตาม รู้จักการวางแผน มากมาย บ่อยครั้งที่มักพบว่า นักศึกษาที่เรียนอย่างเดียว มักจะมีปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพราะคิดว่าข้าเก่งคนเดียว คนอื่นคิดไม่ทัน โง่กว่าเราอยู่เสมอ (หาว่าไม่รู้ เพื่อนเขาก็เป็นหน้าคุณเช่นกัน) และการคิดแบบนี้ จะส่งผลต่อการทำงานต่อไปในอนาคตด้วย


เรื่อง คุณสมบัตินักเรียนที่ (2)


วัตถุประสงค์


เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และปฏิบัติตนเป็นนักเรียนที่ดีได้





เนื้อหาสาระ

 4. รู้จักแบ่งเวลา การเรียนกับการทำกิจกรรมเป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่กันก็จริง แต่นักศึกษาบางคนก็ทุ่มเทในงานกิจกรรม จนลืมว่าหน้าที่สำคัญอีกอย่างก็คือ การศึกษา ทำกิจกรรมไปมาจนเกรตตก แล้วก็มาโทษว่าทำกิจกรรมแล้วมันแย่อย่างโน้นอย่างนี้ ซึ่งขอค้านเลยคะว่าไม่จริง เพราะเคยเห็นนักศึกษาของหลายคน ที่ทั้งทำกิจกรรม เป็นนายกลีลาดี เป็นประธานชมรม เป็นนักกีฬาเหรียญทอง แต่ก็เรียนดี ได้เกียรตินิยม ก็มี ตั้งเยอะแยะ ทั้งนี้ เนื่องจากเขาเหล่านั้น รู้จักแบ่งเวลาของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม รู้จักลำดับความสำคัญของงานนั่นเอง

 5. รู้จักคำว่า “น้ำใจ” นักเรียนที่ดีควรมีน้ำใจทั้งกับเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน และกับครูบาอาจารย์ การมีน้ำใจต่อเพื่อนไม่ใช่ การให้เพื่อนลอกการบ้าน หรือลอกข้อสอบนะคะ แต่การมีน้ำใจในที่นี้ ก็คือการช่วยเหลือเมื่อเพื่อนลำบาก ในทางที่ถูกต้อง เช่น เห็นเพื่อนเรียนเรียนอ่อนไม่เข้าใจ ก็ติวให้เพื่อน เห็นเพื่อนเศร้าก็รู้จักปลอบโยนเพื่อน ไถ่ถามให้กำลังใจ อย่าเห็นแก่ตัว นอกจากนี้ การมีน้ำใจกับครูบาอาจารย์ อย่าคิดว่าเป็นเรื่องน่าอาย กลัวเพื่อนประณามหาว่าประจบครูอาจารย์ อย่าไปมองแบบนั้น ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับเจตนา ดังนั้น การมีน้ำใจให้อาจารย์เล็กน้อย เช่น ติดตั้ง LCD ให้ ช่วยอาจารย์ถือหนังสือ หรือกระเป๋า ช่วยลบกระดานให้ แค่นี้คุณ ๆ เอ่ย ปาก อาจารย์เขาก็ดีใจไปถึงไหนต่อไหนแล้ว และรับรองวันนั้นบรรยากาศการเรียนแสนสุขี่ อารมณ์ดีทั้งชั่วโมงแน่

 6. รู้จักกาลเทศะ นักศึกษาที่ดีควรรู้จัก กาลเทศะ รู้ว่าควรพูดตรงไหน ควรแต่งกายอย่างไร ไม่ใช่อาจารย์สอนอยู่ที่พูดแทรก แชว หรือถาม แบบทะเล่กลางป้อม หรืออยู่ดี ๆ ก็หาวจนเห็นไปถึงลำไส้ใหญ่ แถมเสียงดัง ให้ชาวบ้านตื่นตกใจเล่น แต่งกายไม่เหมาะสมมองดูแล้ว ไม่เหมือนมาเรียนหนังสือ เดินเข้าออกห้อง ไม่เคยขออนุญาต ปานว่ามาเดินสวนสนาม คนพวกนี้ เป็นบุคคลที่น่าอึดหนาระอาใจ ต่อคุณครูเป็นอย่างยิ่ง

 7. รู้จักเตรียมความพร้อม การมาเรียนหนังสือ ควรมีอะไรอยู่ในหัวบ้าง ไม่ใช่ไม่มีอะไร เอาซะเลย อย่างมาเถียงว่าอยากเป็นแก้วเปล่า แต่ขอให้มันเป็นแก้วที่มีน้ำอยู่บ้างจะดีกว่า รวมถึงเมื่อเรียนไปแล้ว ก็ต้องหมั่นทบทวน เพื่อให้พร้อมต่อการเรียนเรื่องต่อไป หรือ การนัดสอบแบบไม่ทันตั้งตัว อุปกรณ์ข้าวของเครื่องใช้ สมุด ดินสอ ปากกา Liquid เครื่องคิดเลข ควรเตรียมให้พร้อม ไม่ใช่ รอแต่จะมายืมเพื่อน จนเพื่อน (และครู) รู้สึก รำคาญ แต่ต้องจำใจให้ แถมยืมไปไม่คืนอีกต่างหาก

 8. การเป็นนักเรียนที่ดี ไม่ใช่เรื่องยากเลย ทุก ๆ คนก็เป็นได้ และย้ำอีกครั้งว่า นักศึกษาที่ดี ไม่จำเป็นต้องเรียนดี เรียนเก่ง ขอให้คุณเป็นคนที่มีคุณธรรมดี คุณก็สามารถเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้



คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 3

เรื่อง เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อเกิดการเจ็บป่วยในโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

1. ให้เพื่อนหรือหัวหน้าพาไปพบอาจารย์ที่ห้องพยาบาลปฏิบัติตนตามที่ครูสั่ง ถ้ามีอาการมากครูจะนำส่งโรงพยาบาลหรือแจ้งให้ผู้ปกครองมารับที่ห้องพยาบาล
2. ถ้าป่วยที่บ้านจะต้องหยุดหลายวันให้ติดต่อแจ้งให้ครูที่ปรึกษาทราบและนำจดหมายลามาส่งเมื่อหายป่วยมาโรงเรียนได้

เรื่อง การรักษาสมบัติของโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียน นักเรียน รู้จักรักและรักษาสมบัติของส่วนรวม

เนื้อหาสาระ

การอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก ถ้าขาดความเป็นระเบียบต่างคนต่างทำอะไรก็ตามตามอำเภอใจจะทำให้สังคมนั้นไม่เจริญ โรงเรียนเป็นสถานที่ให้ความรู้และเราต้องรักษาสมบัติของสถาบัน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ไม่ขีดเขียน นั่งแล้วเก็บวางให้นักเรียน ไฟฟ้าเปิดใช้เวลาจำเป็น น้ำใช้แล้วปิดให้สนิทห้องน้ำห้องส้วม เหน้ราดให้สะอาดทุกครั้งที่ใช้ ผนังห้องเรียน ห้องน้ำ อย่าขีดเขียน

เรื่อง มารยาทการไหว้พระ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักวิธีการไหว้พระได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้พระได้แก่การไหว้พระรัตนตรัย รวมทั้งปูชนียวัตถุ ปูชนียสถาน ที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ในกรณีที่ไม่สามารถกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้ ให้ประนมมือปลายนิ้วชี้จรดส่วนบนสุดของหน้าผาก นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย ค้อมตัวให้ต่ำพร้อมยกมือไหว้ นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวให้ต่ำพร้อมยกมือไหว้

เรื่อง มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้ผู้มีพระคุณ ผู้อาวุโสมาก ๆ ได้แก่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู-อาจารย์และบุคคลที่เคารพ

นับถืออย่างสูง โดยประนมมือให้ปลายนิ้วชี้จรดระหว่างคิ้ว นักเรียนชาย ยืนสั่นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค่อยค้อมตัวลงให้น้อยกว่าระดับการไหว้พระพร้อมกับยกมือไหว้

นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวต่ำแต่ให้น้อยกว่าการไหว้พระ พร้อมยกมือไหว้

เรื่อง การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บุคคลทั่วไปได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้มีอาวุโสโดยการประนมมือน้อยก้มขึ้นให้ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก นิ้วหัวแม่มือจรดปลายคาง

นักเรียนชาย ยืนสั่นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมยกมือไหว้

นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวลงเล็กน้อย

กว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมยกมือไหว้

ส่วนการไหว้บุคคลเสมอกัน(อายุไล่เลี่ยกัน)ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้การไหว้ระดับ 3 โดก้มศีรษะเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ตามองอีกฝ่ายหนึ่ง ที่สำคัญนักเรียนหญิงไม่ต้องย่อเท้า

ส่วนการไหว้บุคคลที่อาวุโสน้อยกว่าต้องใช้การยืนตรงและประนมมือไหว้ไว้ระดับอก

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 4

เรื่อง การมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อครู อาจารย์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อครู อาจารย์ตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย

เนื้อหาสาระ

1. ถ้านักเรียนพบครูครั้งแรกในวันนั้นให้ยกมือไหว้พร้อมทั้งกล่าวคำว่าสวัสดี ทั้งในและนอกโรงเรียน
2. พบอาจารย์ถือของหนักพะรุงพะรังให้น้ำใจช่วยเหลือครู
3. พบครูเดินมาหรือสวนทางกันควรหยุดยืนให้อาจารย์เดินไปก่อน ไม่เดินแข่งและต้องอยู่ในอาการสงบ สำรวม ถ้าจำเป็นต้องรีบเดินขึ้นหน้าอาจารย์ให้กล่าวคำว่าขอโทษ ค้อมตัวเล็กน้อยและเดินขึ้นหน้าครูไป

เรื่อง การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบการซื้ออาหารและมารยาทการรับประทานอาหาร

เนื้อหาสาระ

รับประทานอาหารตามเวลาที่โรงเรียนกำหนด คือ เวลา 11.50-12.50 น. เข้าแถวซื้ออาหาร และรับประทานอาหารตามสถานที่โรงเรียนกำหนด ไม่นำอาหาร เครื่องดื่ม ขนม ไปรับประทานอาหารในห้องเรียน เด็ดขาด รับประทานอาหารเสร็จแล้วให้นำภาชนะส่งคืน

มารยาทในการรับประทานอาหารทุกมื้อและทุกสถานที่

1. ไม่พูดคุย หัวเราะ หรือส่งเสียงดังในขณะที่อาหารเต็มปาก
2. ไม่เล่นแก้มก้นขณะรับประทานอาหาร นอกจากไม่งามแล้วอาจเกิดอันตรายได้ เช่น ก้างติดคอ
3. ไม่มูมมาม เคี้ยวเสียงดัง ตักอาหารหกเลอะเทอะ ควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร
4. ไม่ซอก ถ่ม ไอ จาม ขณะรับประทานอาหาร ไอ จาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก แคะฟันควรใช้มือป้องปาก
5. ไม่ทานอาหารถือเดิน

เรื่อง การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและรักษาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เป็นการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ให้ถูกสุขลักษณะ ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ คือ

1. สถานที่ตั้งควรอยู่ในชุมชน ไม่เสี่ยงต่ออันตราย ไม่อยู่ใกล้ทางรถไฟและการจราจรไม่คับคั่ง มีรั้วป้องกันอันตราย

2. อาคารเรียนไม่แออัด มั่นคง แข็งแรง รับน้ำหนักได้จำนวนมาก ทนต่อภัยธรรมชาติ
3. พื้นที่ใช้สอยและอุปกรณ์เครื่องใช้ห้องเรียน ห้องส้วม ห้องครัวและโรงอาหาร รวมทั้งอุปกรณ์ต่างๆ มีการดูแลให้ได้มาตรฐาน และถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ
4. การระบายอากาศ แสงสว่างและเสียงมีการระบายอากาศดี ควรรับลมจากธรรมชาติ มีแสงสว่างเพียงพอต่อการอ่านหนังสือและทำกิจกรรมของเด็ก เสียงไม่ดังรบกวนการเรียนของเด็ก
5. น้ำดื่ม-น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และปรับปรุงคุณภาพก่อนนำมาดื่มและใช้
6. การจัดการขยะแยกประเภทถึงขยะ มีฝาปิด ไม้รั่ว มีถุงรองรับเพื่อเก็บขน ลดการผลิตขยะ นำขยะมารีไซเคิลให้เกิดประโยชน์
7. การจัดการน้ำเสียมีการกำจัดเศษอาหาร ใช้บ่อดักไขมัน น้ำเสียจากส้วมบำบัดให้ถูกต้อง
8. การควบคุมและกำจัดแมลง สัตว์พาหะนำโรคใช้วิธีทางกายภาพและทางเคมี เช่น ใช้ตาข่ายดัก ใช้กาวดัก และดูแลสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งเพาะพันธุ์แมลงและสัตว์นำโรค
9. สภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในโรงเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์ในชั้นเรียนให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ รมั้ดระวังเรื่องระบบไฟฟ้า ควรเก็บสารเคมีต่างๆให้พ้นจากมือเด็ก จัดสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอและส่งเสริมด้านพฤติกรรมอนามัยให้แก่เด็ก

เรื่อง เพื่อนนั้นสำคัญไฉน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการคบเพื่อน

เนื้อหาสาระ

เพื่อนนั้นสำคัญไฉน

หลายคนรอคอยอยากให้เปิดเทอมเร็วๆ เพราะอยากเจอเพื่อน บางคนก็ตื่นเต้นที่จะได้ยืมรับเพื่อนใหม่ๆ แต่อีกหลายๆ คนกลัวๆ กล้าๆ ไม่รู้จะเจอเจอเพื่อนชนิดจะเก๋ เก่ง ขนาดไหน เข้ากันได้หรือเปล่า ก็สุดท้ายจะเดา ถึงกระนั้นมีส่วนหนึ่งที่คงปฏิเสธไม่ได้ก็คือ เราต้องมีเพื่อน ขาดเพื่อนแล้วเราจะรู้สึก มีหลายคนก็ให้ความเห็น เกี่ยวกับเพื่อนไว้ว่า

เพื่อนเป็นผู้ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเราได้ทุกเมื่อ

เพื่อนเป็นผู้สื่อข่าวบอกเราถึงเรื่องราวต่างๆ และแลกเปลี่ยนพูดคุยกันได้ในทุกเรื่อง

ไม่ว่าเราจะเสียใจ ตีใจ กลุ้มใจ ภูมิใจ ก็อยากจะทำบอกเพื่อนได้รับรู้

แม้ว่าเราจะโต้เถียงกันบ้าง หยอกล้อกันแรงไปหน่อยบ้าง ก็ยังให้อภัยกันได้ และเรายังคงเป็นเพื่อน

กันอยู่

เราสามารถบอกถึงความในใจ ความผิด หรือสิ่งที่น่าอับอายให้เพื่อนฟังได้อย่างกล้าหาญ

เพื่อนที่ดี จะช่วยชักจูงเราให้ไปในทางสร้างสรรค์ และก้าวหน้าไปด้วยกันและเป็นยาชูกำลังเมื่อเรา

เกิดข้อแค้น

จะเห็นได้ว่าความเป็นเพื่อนนั้นมิได้ทุกเพศทุกวัย ไม่เพียงแตกต่างกันในด้านฐานะและมาจากครอบครัวที่แตกต่างกันเท่านั้น แนวคิดและความคาดหวังของความเป็นเพื่อน และความต้องการจากเพื่อนยังแตกต่างกันไปด้วย เพื่อนคบเพื่อนจะมีความสุขได้ก็สุดแท้แต่ทางเลือก

เรื่อง ทักชะการอยู่ร่วมกับเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และทักษะในการคบเพื่อน

เนื้อหาสาระ

ทักษะการอยู่ร่วมกับเพื่อน

คำว่า "เพื่อน" นั้นมีได้หลายรูปแบบคงต้องคบคละๆ กันไป บางกลุ่มอาจจะไม่ลำบากที่จะคบ แต่บางกลุ่มเมื่อเพื่อนชวนก็ไม่อยากคบ ซึ่งวัยรุ่น อาจจะถูกชักจูงได้ง่าย เช่น ถูกทำทนาย หรือเชื่อเพื่อนโดยไม่รู้เท่าทันตัวเองว่าจะพลาดพลั้ง หากเป็นเพื่อนที่นำเราไปสู่ความเสียหายอย่างชัดแจ้งทั้งๆ ที่รู้ เช่น ชวนให้ติดยาเสพติด ไม่ว่าจะป็นเหล้า บุหรี่ กัญชา กาวทินเนอร์ ฉีดผงหรือเฮโรอีนและแม้กระทั่งการขึ้นครุ หรือเที่ยวในทางเพศ รวมทั้งการพนัน ก็เห็นจะต้องหลีกเลี่ยงไปให้ไกลๆ แต่บางครั้งเพื่อนหลงผิด คิดว่าช่วยเพื่อนได้ และชวนให้เราหลงด้วยก็คงต้องทำความเข้าใจกันหน่อยว่า เราไม่เห็นด้วยกับการทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่เราก็ตอบรับว่า เขายังเป็นเพื่อนเราอยู่ เรายังไปกินข้าว ไปเรียนไปดูหนัง เล่นกีฬาด้วยกันได้ ปรึกษาหารือกันได้ ยังช่วยเหลือกันได้ เรายังยอมรับในหลาย ๆ เรื่องของเพื่อนได้ ก็ขอให้เพื่อน ยอมรับในบางเรื่องของเราได้ โดยเฉพาะในบางเรื่อง ที่เราเห็นไม่ตรงกัน เราอย่าได้โกรธกันเพียงแค่นี้มีความเห็น ความชอบ หรือการกระทำ ในบางเรื่องที่ไม่ตรงกัน คนเราแตกต่างกันได้แต่ก็ยังคงยังเป็นเพื่อนกันได้อยู่ ในบางกรณี หากเพื่อนคุกคามหรือรังแก อาจห้ามเขาว่า อย่าได้รังแกและแสดงให้เขาเข้าใจว่าเราโตกันแล้ว มีอะไรไม่พอใจเราก็ค่อยปรับความเข้าใจกันได้ หรือการแสดงท่าทีที่สงบ เข้มแข็ง อาจช่วยป้องกันไม่ให้เพื่อนกลั่นแกล้งได้ บางครั้ง แม้ว่าเพื่อน จะได้รับการลงโทษจากการทำผิด เช่น โทษ โขมยของ แกล้งเพื่อน เราก็อาจแสดงน้ำใจ ช่วยเหลือเพื่อน สนับสนุนเพื่อนให้ทำในสิ่งที่ถูก ให้กำลังใจ เมื่อเพื่อนรู้สึกผิด ไม่ใช่ด่าว่าซ้ำเติมแต่ควรให้อภัยเขา

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 5

เรื่อง คุณธรรมสอนนำความรัก กับ พระไพศาล วิสาโล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมสอนนำความรัก กับ พระไพศาล วิสาโล

เนื้อหาสาระ

ชีวิตคู่ที่จะเจริญงอกงามต้องเกิดจากความรักที่แท้จริง ต้องปรารถนาทำกับอีกฝ่าย อยากให้เขามีความสุข หากคิดแต่ให้เขามาปรนเปรอ ถือว่าไม่ใช่ความรักแต่เป็นความใคร่ จิตใจผู้นั้นก็เลยหยาบกระด้าง จะไม่รู้จักรักแท้ นำมาซึ่งความทุกข์ ความเหงา จะมองไม่เห็นความรักที่งดงามหรือถูกต้องเลย ความรักที่ถูกต้อง จะซุบซิบจิตใจให้มีกำลังใจ ให้มีความเสียสละ ขณะเดียวกันหากเราต้องการให้คนอื่นรักเรา ก็ต้องมอบสิ่งเหล่านั้นให้แก่เขาด้วย หากคิดแต่เป็นฝ่ายรับ ก็จะไม่มีการรักเราอย่างแท้จริง จะมาหาเพียงชั่วคราวแล้วก็ไปยังไม่รวมปัญหาอื่นๆ ที่ตามมา ซึ่งอาจสร้างความสลดใจที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้

ปัจจุบันนี้วัยรุ่นจำนวนไม่น้อย เมื่อมีอะไรกันแล้ว หากเบื่อขึ้นมา ก็จะทิ้งโดยไม่สนใจ ไม่มีความผูกพันกัน ขณะที่หากอีกฝ่ายทำใจไม่ได้ อาจฆ่าตัวตายหรือโกรธจนยับยั้งใจไม่ได้ และไปทำลายฝ่ายตรงข้าม ทั้งหมดนำมาซึ่งความทุกข์มากมาย เมื่อเทียบกับความสุขที่ได้เพียงชั่วคราวแล้ว ไม่คุ้มกันเลย แต่หากเราใช้คุณธรรมหรือความดีงามมากำกับ รู้ผิด รู้ถูก รู้ชอบชั่วดี ทุกคนจะตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้น มีความยับยั้งชั่งใจมากขึ้น จะเห็นว่าเราต้องใช้คุณธรรมที่หลากหลายมาช่วยกำกับความรักทุกชั้นตอน

เรื่องนี้ต้องสอนกันตั้งแต่เล็ก โดยเฉพาะพ่อแม่ต้องฝึกให้ลูกรู้จักคอย ไม่ตามใจและปรนเปรอความต้องการของเขาทุกเรื่อง เพราะมีเช่นนั้นเด็กจะไม่รู้จักความผิดหวัง ไม่มีความอดทนอดกลั้น เมื่อเขาโตขึ้นมาไปรักและชอบใคร ก็จะโหมเข้าไปตามอารมณ์ มารู้ตัวอีกทีก็พลาดไปแล้ว แต่หากเขาผ่านการอบรมจากพ่อแม่ ความผิดพลาดก็จะเกิดน้อยลง

เรื่อง การทำความดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางกว้าง ๆ ของการทำความดีเพื่อถือปฏิบัติ

เนื้อหาสาระ

การทำความดีอย่างสบาย ๆ มีหลักดังต่อไปนี้

1. การทำความดีอย่างมีอุเบกขา คือ ทำใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น การตั้งความหวังในผลของการกระทำดีเป็นธรรมดาของสามัญชนทั่วไป ซึ่งก็ไม่ผิดแต่ก็จะถูกต้องกว่าหากจะไม่ตั้งความหวังเลย เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำเต็มความสามารถของสติปัญญา ไม่เดือดร้อนให้เกินความสามารถ ไม่มุ่งหวังให้ฟุ้งซ่าน ไม่ผิดหวังให้เศร้าเสียใจ

2. การทำความดีหรือทำบุญกุศลที่จะส่งผลสูงสุด ต้องเป็นการกระทำด้วยใจว่างจากกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง ความผูกพันในผลที่จะได้รับเป็นทั้งความโลภและความหลง จึงไม่อาจให้ผลสูงสุดได้ แต่เมื่อเป็นความดีที่ระคนด้วยโลภและหลง ก็ย่อมจะได้ผลไม่เท่าที่ควร มีความโลภความหลงมาบั่นทอนผลนั้นเสีย

3. ทำดีไม่ได้ดีไม่อยู่ในความจริง การทำดีแล้วต้องได้ดีเสมอไป ที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ นานา ปรากฏขึ้น เหมือนไม่ได้ดีนั้น เป็นเพียงการปรากฏผลของกรรมเท่านั้น เพราะกรรมนั้นไม่ได้ให้ผลทันทีทันใจเสมอไป แต่ถ้าเป็นเรื่องภายในใจแล้วกรรมให้ผลทันทีที่ที่แน่นอน เพียงแต่ว่าบางทีผู้ทำไม่ได้สังเกตด้วยความประณีต จึงไม่รู้ไม่เห็น ขอให้สังเกตใจตนให้ดีแล้วจะเห็นว่า ทนที่ที่ทำการดี ผลจะปรากฏขึ้นในใจเป็นผลดีทันที

เรื่อง มีความถ่อมตน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนในการถ่อมตน

เนื้อหาสาระ

ความถ่อมตน คือ คอยพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง สามารถประเมินค่าของตนเอง ได้ถูกต้อง ตามความจำเป็น ไม่อวดดีถือดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดความดีของผู้อื่นเข้าสู่ตนเองได้อย่างเต็มที่ ไม่หลงชาติตระกูล ทรัพย์สินสมบัติ รูปร่างหน้าตา ความรู้ความสามารถ ยศตำแหน่งและบริวาร ลักษณะของผู้มีความถ่อมตน

1. มีกิริยาอ่อนน้อม ไม่ถือตัว รู้ที่ต่ำที่สูง ไม่ตีตนเสมอท่าน
2. มีวาจาอ่อนหวาน พูดไม่แข็งกระด้าง ไม่โอ้อวด
3. มีใจอ่อนโยน

เรื่อง มีความเคารพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักและรู้จักแสดงความเคารพ

เนื้อหาสาระ

ความเคารพ หมายถึง ความตระหนัก ซาบซึ้ง รู้ถึงความดีที่มีอยู่จริงของบุคคลอื่น ยอมรับนับถือในความดีของเขาด้วยใจจริง แล้วแสดงความนับถือต่อผู้นั้น ด้วยการแสดงความอ่อนน้อม อ่อนโยนอย่างเหมาะสม ทั้งต่อหน้าและลับหลัง การแสดงความเคารพ เช่น หลีกทางให้ การต้อนรับ การให้ที่นั่ง การกราบ การไหว้ การขออนุญาตทำกิจต่าง ๆ การลดธง การบูชา การดูแลรักษา การให้ความนับถือ ฯลฯ

เรื่อง ความไม่เห็นแก่ตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการกระทำที่เห็นแก่ตัวและไม่เห็นแก่ตัว

เนื้อหาสาระ

ผู้ที่เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นบุคคลน่ายกย่องสรรเสริญ ผู้ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตนโดยไม่คำนึงถึงส่วนรวมย่อมถูกประณาม และทำให้สังคมเดือดร้อน คนที่ไม่เห็นแก่ตัว แสดงออกโดยการเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาแต่ได้ฝ่ายเดียว

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 6

เรื่อง ความซื่อสัตย์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของความซื่อสัตย์

เนื้อหาสาระ

ความซื่อสัตย์เป็นคุณธรรม อันประเสริฐที่จะนำไปสู่คุณธรรมอื่น ๆ บุคคลที่มีความซื่อสัตย์จะเป็นที่ไว้วางใจของพบเห็น ผู้ที่มีความซื่อสัตย์จะมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน อาชีพ และสังคม สังคมนั้นจะสงบสุขและพบกับความเจริญ

เรื่อง วาจาสุภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพูดจาไพเราะ มีเสน่ห์เป็นที่รักของทุกคน

เนื้อหาสาระ

วาจาสุภาพ หมายถึง คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้ว องค์ประกอบของวาจาสุภาพ

1. ต้องเป็นคำพูดที่เป็นจริง
2. ต้องเป็นคำพูดที่สุภาพ ไม่หยาบคาย เสียดสีประชดประชัน
3. พูดด้วยความปรารถนาดีต้องการให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ฟัง
4. พูดถูกกาลเทศะ ไม่เป็นการประจาน หรือจับผิด

เรื่อง น้ำเสียง - เสียงหมาหมี

วัตถุประสงค์

เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในตัวเรา เช่น น้ำเสียง กิริยามารยาท

เนื้อหาสาระ

มีคนที่มีความทุกข์จากน้ำเสียงของเขาโดยที่เขาไม่รู้ตัวเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่จะกลายเป็นคนที่ไม่ค่อยมีคนอยากคบหา น้ำเสียงที่กล่าวคือ น้ำเสียงที่ไม่สร้างมิตรภาพหรือเรียกง่าย ๆ ว่าเสียงน่ากลัวนั่นเอง ได้แก่ เสียงดัง, เสียงห้วน, ไม่มีหางเสียง, ไม่มีคาลงท้ายคະ หรือครีบ, เสียงตวาด เน้นถ้อยคำ, เสียงตะโกน, เสียงเหยียด, เสียงหมิ่น, เสียงดูถูก, เสียงข่มขู่, เสียงโกรธ บางคนมีความรู้มาก มีการศึกษาดี ตำแหน่งหน้าที่การงานดี เมื่อมีเสียงดังกล่าวแล้ว ทำให้ไม่มีความสุขในครอบครัว เลี้ยงลูกลูกก็ไม่ค่อยรัก คู่สมรสก็ไม่ประทับใจ ดูแลลูกน้องลูกน้องก็ไม่รัก

วิธีแก้ไขก็คือ โดยการพูดให้เบาลง ลดน้ำหนักของเสียงลง ทอดเสียงให้นุ่ม หัดใช้คำต่อท้ายด้วยคำว่า ครีบ คະ หรือถ้าหากไม่อยากจะลงท้ายด้วยคำเหล่านั้นก็ต้องทอดเสียงตอนท้ายประโยคให้นุ่มขึ้น การพูดให้ช้าลงและเบาลงจะช่วยได้มาก พยายามใส่รอยยิ้มเข้าไปที่ดวงตาและใบหน้าด้วยเสียงที่เปล่งออกมาจะยิ้มตามไปด้วย

เรื่อง การพยายามแก้ปัญหาของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์หาสาเหตุ ตรวจสอบและปรับปรุงตนเองได้

เนื้อหาสาระ

การที่เราประสบปัญหาใด ๆ แล้วสามารถที่จะใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยตัวของเราเองจะทำให้เราเป็นคนที่พิจารณามีค่ายิ่งต่อตัวเราและต่อสังคมเพราะแสดงให้เห็นว่าเราสามารถที่จะยืนอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง ไม่ก่อให้เกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง และจะเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

เรื่อง การแต่งกายเมื่อไปติดต่อสถานที่ราชการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและสถานที่ได้

เนื้อหาสาระ

การเข้าไปในสถานที่ราชการ ต้องระมัดระวังในการแต่งกาย ผู้ไปติดต่อควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ถูกวัฒนธรรมกล่าวคือ ถ้าเป็นชายต้องใส่เสื้อไว้ในกางเกง ถ้าใส่เสื้อแขนยาวไม่ควรพับแขนเสื้อ ถ้าเป็นหญิงควรแต่งกายให้เรียบร้อยและเหมาะสมกับสถานที่ ควรสวมรองเท้าหุ้มส้นหรือมีสายคาดที่สุภาพ ไม่ควรนุ่งกางเกงขาสั้นไปติดต่อสถานที่ราชการ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 7

เรื่อง ความประหยัด การรู้จักใช้เงินให้คุ้มค่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความประหยัด การใช้จ่ายเงินให้คุ้มค่า

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความประหยัด รู้จักเลือกหนังสืออ่าน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการประหยัดโดยเฉพาะการเลือกหนังสืออ่าน

เนื้อหาสาระ

หนังสือในท้องตลาดมีทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ บางอย่างอาจเป็นอันตราย เพราะยั่วให้จิตใจต่ำทราม เมื่อเราไปซื้อมาอ่านนอกจากจะเป็นการเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังเสียเวลาและบั่นทอนความคิดสร้างสรรค์ที่ติงามด้วยกลับเป็นผลร้ายต่อจิตใจและหากเราทำตามก็อาจผิดได้ด้วย ฉะนั้นจึงเลือกหาหนังสือที่ดีมีประโยชน์จึงจะคุ้มค่าแก่การอ่านและคุ้มค่าของเงินที่เสียไป ทางที่ดีควรอ่านหนังสือของห้องสมุดของโรงเรียน เพราะเราไม่ต้องเสียเงินซื้อ และเป็นหนังสือที่บรรณารักษ์ได้คัดเลือกแล้วไม่เป็นภัยแก่นักเรียน

เรื่อง ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้ประหยัดคอดออม

เนื้อหาสาระ

เงินค่าขนมที่พ่อแม่ให้ใช้จ่ายเป็นประจำนั้น ควรรู้จักอดออม ถนอมใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ หากมีเหลือควรได้เก็บสะสม โดยการฝากออมสินไว้บ้าง เพื่อความจำเป็นจะได้ถอนออกมาใช้ ควรฝึกให้เป็นนิสัย เพื่อว่าโตขึ้นจะได้รู้จักแบ่งเงินรายได้สะสมไว้ส่วนหนึ่ง หากสุรุ่ยสุร่ายจ่ายให้หมดไปโดยไม่มีการออมจะไม่มีเงินทองติดตัวและจะติดนิสัยเก็บเงินไม่เป็นให้ติดตัวไปด้วย

เรื่อง ความเกรงใจ การใช้ของของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักเกรงใจเมื่อใช้ของผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

ของของใครใคร่รัก อยากรจะเก็บไว้ใช้ประโยชน์นาน ๆ เมื่อเรามีความจำเป็นต้องใช้ของผู้อื่นจึงควรได้รับอนุญาตจากเจ้าของก่อนทุกครั้งไป จะไปหยิบของเขามาเฉย ๆ เป็นการล่วงอำนาจของผู้เป็นเจ้าของ เขาย่อมไม่พอใจ เป็นการไม่รู้จักเกรงใจ นอกจากนี้การหยิบของผู้อื่นไปเฉย ๆ ถือว่าเป็นการขโมยอีกด้วย ดังนั้นเมื่อต้องการสิ่งใดที่เป็นของผู้อื่น ต้องขอยืมจากเจ้าของทุกครั้ง ใช้แล้วรีบส่งคืนพร้อมทั้งแสดงความขอบใจและต้องระมัดระวังมิให้สกปรกหรือเสียหาย มิฉะนั้นเป็นการเห็นแก่ตัวทำลายน้ำใจเพื่อน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 8

เรื่อง บัญญัติ 10 ประการ สำหรับลูกที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นที่พึงปฏิบัติต่อพ่อ – แม่ เพื่อลดการขัดแย้ง
สร้างความไว้วางใจจากพ่อ – แม่ และทำให้พ่อ – แม่มีความสุข (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนเป็นวัยรุ่นที่ดีต่อครอบครัวและสังคม

เนื้อหาสาระ

1. ถ้าต้องการให้พ่อ – แม่ให้อิสระภาพ ก็ต้องพยายามทำตัวให้พ่อ – แม่ไว้วางใจและเชื่อใจว่าลูกจะไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง คบเพื่อนไม่ดี เช่น ถ้าอยากให้พ่อ – แม่อนุญาตให้ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนก็ต้องประพฤติตัวให้ดี กลับบ้านตรงเวลาตามที่ได้ตกลงกับพ่อ – แม่ไว้
2. ถ้าอยากเป็นตัวของตัวเอง คิดเอง ทำเอง พ่อ – แม่รับฟังและเห็นด้วย ก็ควรพูดด้วยเหตุและผล ด้วยวิธีการพูดที่นุ่มนวล ไม่ใช่อารมณ์อะอะโวยวาย ตีโพยตีพาย หรือพูดเท็จโกหกพ่อ – แม่
3. เมื่อต้องการให้พ่อ – แม่เข้าใจเรา เราต้องแสดงความรู้สึกของตนออกมาอย่างเปิดเผยจริงใจ กล่าวถึงความจริง กล่าวขอคำปรึกษาจากพ่อ – แม่ อย่าเก็บงำปัญหา ความรู้สึกไว้ตามลำพังแต่ผู้เดียว
4. เด็กวัยรุ่นที่ดี ต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา หัดเข้าใจในความรู้สึกพ่อ – แม่บ้าง ให้ลองคิดย้อนกลับไปว่าถ้าเราเป็นพ่อ-แม่เองแล้วมีลูกทำแบบนี้บ้างเราจะรู้สึกอย่างไร?
5. เมื่อพ่อ – แม่พูดบ่นจู้จี้ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งทีบอกให้รู้ถึงความรู้สึก ความรัก ความห่วงใยของพ่อ – แม่ที่มีต่อลูกวัยรุ่นต้องพยายามเข้าใจ ยอมรับและไม่ถือโกรธ ไม่ทำให้พ่อ – แม่ต้องเป็นห่วงเป็นใย กังวลใจ เช่น การคบเพื่อนที่ไม่ดี การเสพสิ่งเสพติดทั้งหลาย เมื่อพ่อ – แม่ผู้เคยอาบน้ำร้อนมาก่อนตักเตือนก็ต้องเชื่อฟัง แล้วคิดอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่เอาแต่เถียงข้างๆ คูๆ ไร้เหตุผล

เรื่อง บัญญัติ 10 ประการ สำหรับลูกที่กำลังอยู่ในวัยรุ่นที่พึงปฏิบัติต่อพ่อ – แม่ เพื่อลดการขัดแย้ง
สร้างความไว้วางใจจากพ่อ – แม่ และทำให้พ่อ – แม่มีความสุข (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนเป็นวัยรุ่นที่ดีต่อครอบครัวและสังคม

เนื้อหาสาระ

6. ถ้าต้องการให้พ่อ – แม่ปฏิบัติต่อเราอย่างเพื่อน เราต้องรู้จักเปิดเผย ไม่ปิดบังเมื่อมีปัญหาต้องการระบาย เล่า หรือปรึกษาพ่อ – แม่ เหมือนกับที่เราไปปรึกษาเพื่อนของเรา
7. ยามใดที่เกิดปัญหาหรือผิดหวังจากเรื่องนอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพื่อน เรื่องการศึกษาเล่าเรียน เรื่องความรัก จงกลับไปหาพ่อ – แม่ เล่าระบายให้ท่านฟัง ตกและอ้อมแขนของท่านพร้อมที่จะโอบอุ้มให้ความรัก ความอบอุ่นเหมือนเช่นตอนที่เรายังเล็กๆ อยู่ คำพูด คำปลอบประโลมของท่านจะช่วยประคับประคองใจเราได้เป็นอย่างดี เราจะเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ หายว่าเหว่ รู้สึกว่ามีที่พึ่งเกิดความมั่นใจและมีกำลังใจมากขึ้น เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้สำเร็จ

8. เมื่อพ่อ – แม่พูดสอน หรือตำหนิติเตียน ก็ควรนั่งฟังอย่างตั้งใจ และยอมรับไม่ควรเถียงคอเป็นเอ็น เพราะจะไม่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ควรใช้เวลาผ่านพ้นไป ต่างฝ่ายอารมณ์ดีขึ้นแล้วค่อยอธิบายถึงเหตุผลที่ต้องทำเช่นนั้น จะช่วยลดการขัดแย้งและช่องว่างระหว่างวัยได้เป็นอย่างดี

9. ควรหาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกันกับพ่อ – แม่บ้าง ไม่ว่าจะเป็นการดูทีวี ทำสวน ช่วยงานบ้าน เข้าครัวปรุงอาหาร หรือไปเที่ยวด้วยกัน เพราะกิจกรรมทั้งหลายเหล่านี้จะช่วยสานความสัมพันธ์ ที่คนคิดที่ไม่ตรงกันให้ไปในแนวเดียวกันได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากยิ่งขึ้น

10. จงแสดงความรัก ความเคารพ ความเอื้ออาทรต่อพ่อ – แม่บ้าง ตัวอย่างเช่น ถ้าท่านไม่สบายก็ควรรินน้ำ เตรียมอาหาร จัดยาให้ท่าน เมื่อถึงวันสำคัญก็ควรแสดงความเคารพให้เกียรติท่าน สิ่งใดที่ท่านได้ก็ควรทำ รวมทั้งการช่วยงานบ้านเพื่อแบ่งเบาภาระของท่าน ท่านก็จะรักและเมตตาเราเพิ่มมากขึ้น

ถ้าวัยรุ่นทั้งหลายสามารถปฏิบัติตามได้ตามบัญญัติทั้ง 10 ประการ ที่กล่าวข้างต้นนี้ ก็จะขึ้นชื่อว่าเป็นลูกที่มีความกตัญญูต่อบิดา มีความเคารพ พ่อ – แม่ ซึ่งเป็นเสมือนพระในบ้านที่ควรเคารพบูชาเป็นอันดับแรก ถือได้ว่าเป็นมงคลอันสูงสุดของชีวิต อันจะนำมาซึ่งความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความเป็นสิริมงคล มาสู่ตนเอง

เรื่อง กำแพงป้องกันภัยจากยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และป้องกันภัยจากยาเสพติดได้

เนื้อหาสาระ

สำหรับปัญหายาเสพติดนั้น กลุ่มที่มีผู้ติดยาเสพติดเป็นจำนวนมากกว่ากลุ่มอื่นคือกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงโดยเฉพาะการแพร่ระบาดไปสู่เยาวชนที่กำลังอยู่ในวัยเรียน และสาเหตุก็มาจากการถูกเพื่อนชักชวนให้ลองนั่นเอง

กำแพงชั้นที่ 1 ความตระหนักรู้ว่าตนเองมีค่า เด็กที่รักตัวเอง ภาคภูมิใจในตนเอง / สิ่งที่จะช่วยให้เด็กๆ เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า คือความรักแบบไร้เงื่อนไขของพ่อแม่ / รัก เพราะรัก / ไม่ใช่รักเพราะลูกเป็นเด็กดี เพราะลูกเก่งหรือหน้าตาสวยงาม

กำแพงชั้นที่ 2 ความเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักคิด / หาเหตุผล / กล้าปฏิเสธ / กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวกับแรงชักจูง หรือแรงกดดันจากเพื่อนๆ ให้ทดลองใช้ยา

กำแพงชั้นที่ 3 การมีเป้าหมายสำคัญของชีวิต

ค้นหาตนเองให้พบ ความใฝ่ฝันหรือความปรารถนาในอนาคต สอนให้ลูกฝันให้ไกล แล้วพยายามไปให้ถึง (แต่เป็นความฝันที่ไม่เกินความสามารถของลูกมากเกินไป) และจงเชื่อมั่นว่าเด็กที่มีความใฝ่ฝันไม่มีวันหันไปหายาเสพติดเพราะพวกเขาคงไม่อยากดับความฝัน ด้วยน้ำมือของตนเอง

กำแพงชั้นที่ 4 ความมีจริยธรรม คุณธรรม ความศรัทธาทางศาสนา ความซื่อสัตย์ ล้วนแต่ช่วยป้องกันเด็กๆ จากยาเสพติดได้เป็นอย่างดี เพราะพวกเขาจะรู้ว่ายาเสพติด เป็นสิ่งที่ผิด

กำแพงชั้นที่ 5 ความรู้เรื่องยาเสพติด เข้าใจโทษของยาเสพติด รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงจากความเย้ายวนของมัน และบอกถึงวิธีรับมือกับเพื่อนๆ หรือคนอื่นๆ ที่พยายามชักชวนให้ใช้ยา

กำแพงชั้นที่ 6 สายสัมพันธ์ในครอบครัว ความรัก ความผูกพัน เป็นสิ่งสำคัญ บ้านคือสวรรค์ ที่พักผ่อนอันแสนอบอุ่น และสามารถพูดคุยกับพ่อแม่ได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะปัญหาเรื่องใด พวกเขาจะไม่คิดแสวงหา ความรัก ความเข้าใจ / จากเพื่อนจอมปลอม

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เรื่อง ภัยของสารเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติด

เนื้อหาสาระ

อนาคตจะสดใส หากหลีกเลี่ยงสารเสพติด

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นหันไปสู้อาหารเสพติด

1. จากการถูกชักชวน ต้องอยู่ร่วมกัน ต้องการเป็นที่ยอมรับ ต้องการยกย่อง จึงถูกชักชวนทดลองได้ง่าย
2. ถูกกดดันจากครอบครัว ครอบครัวทะเลาะกัน พ่อแม่หย่าร้าง พ่อแม่ไม่เข้าใจลูก พ่อแม่แสดงออกในการรักลูกไม่เท่ากัน
3. ความจำเป็นในอาชีพบางอย่าง คนทำงานกลางคืน คนขับรถบรรทุก
4. จากเศรษฐกิจ คือการไม่มีงานทำ หรือรายได้ไม่พอรายจ่าย รวมทั้งใช้จ่ายเกินตัว แม้ว่ายาเสพติดผิดกฎหมาย แต่เพื่อความอยู่รอดของตนเองจึงยอมไปสู้อาหารเสพติด โดยขั้นแรกอาจคิดเป็นเพียงคนช่วยส่ง แต่การอยู่อย่างใกล้ชิดยาเสพติดบ่อย ๆ ในที่สุดเป็นที่ผู้ส่งยาและติดยา บางคนแม้จะมีพอกินพอใช้ คิดอยากรวยก็เป็นทางให้ไปสู้อาหารเสพติดได้
5. จากสิ่งแวดล้อมเช่น ค่านิยม วัฒนธรรมท้องถิ่น งานพิธีต่าง ๆ ค่านิยม
6. ขาดความรู้ในเรื่องยาและสารเสพติด

ผลกระทบของการติดยาเสพติด

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

เรื่อง วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

เนื้อหาสาระ

คุณเคยถูกเพื่อนชักชวนให้ลองยาเสพติดบ้างไหม แล้วคุณก็ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดี การยอมทำตามเพื่อนในทางที่ผิด จะส่งผลเสียร้ายแรงเกินคาด หากถูกจับได้จะถูกลงโทษอย่างหนัก ทำให้เสียชื่อเสียงเสียอนาคต พ่อแม่ก็ต้องเสียใจด้วยและถ้าเสพมากเกินไปอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ ดังนั้น ทางที่ดีควรจะปฏิเสธเสียตั้งแต่แรกเมื่อถูกชักชวนจะดีกว่าโดยการบอกเพื่อนอย่างหนักแน่นตรงไปตรงมาว่า “เราไม่ทดลองนะ เพราะไม่ชอบและเราก็ไม่ชอบให้ใครมาบังคับด้วย ถ้ายังรักจะเป็น

เพื่อนกันต่อไปก็อย่ามารบเร้าดีกว่า” ที่สำคัญต้องไม่ใจอ่อนเด็ดขาด ต้องยืนกรานคำพูดเดิมทุกครั้งถ้าถูกข่มขู่บังคับให้เสพยา ควรแจ้งครู อาจารย์หรือพ่อแม่ให้ทราบเพื่อจะได้จัดการต่อไป ทางที่ดี ควรเลือกคบเพื่อนที่รักการเรียน หรือเพื่อนกลุ่มที่ชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ จะดีกว่า เข้าทำนองคบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว คบเพื่อนชั่วอัปราชัย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 9

เรื่อง ภัยของบุหรี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงภัยของบุหรี

เนื้อหาสาระ

บุหรีเป็นสิ่งเสพติด มีโทษต่อสมองของมนุษย์ โดยเฉพาะเซลล์สมองของเด็กซึ่งเจริญเติบโตยังไม่เต็มที่ นักเรียนยังต้องศึกษา เล่าเรียนอีกนาน ถ้าริอ่านสูบบุหรี สมองจะเสื่อมเรียนไม่ได้เต็มที่ เป็นการทำลายอนาคตของตนเอง ทั้งยังเป็นการสิ้นเปลืองด้วย

เรื่อง โทษของการพนัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้ทราบถึงโทษของการพนัน

เนื้อหาสาระ

การพนันเป็นอบายมุขนำไปสู่ความหายนะ ทำให้เสียเวลา เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ การพนันบางชนิดผิดกฎหมาย เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม คนติดการพนันย่อมไม่ได้รับความไว้วางใจ แต่มักจะถูกเพ่งเล็งไปในทางที่ไม่ดี เป็นการทำลายอนาคต นักเรียนจึงไม่ควรเกี่ยวข้องกับการพนันโดยเด็ดขาด ถ้าเล่นในโรงเรียนก็จัดว่าเป็นความผิดร้ายแรง นอกจากจะเสียการเรียนแล้วยังถูกลงโทษอย่างหนักด้วย

เรื่อง การเลียนแบบเพื่อนที่มีรสนิยมสูง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

การเลียนแบบเพื่อนที่มีรสนิยมสูง

การเลียนแบบในคนที่เราประทับใจ เช่น รู้สึกว่าเขาเก่ง ดี น่ารัก เป็นเรื่องที่ควรเอาอย่างเพราะเป็นการหนุน ให้เราพัฒนาตัวเราให้ดีขึ้น แต่การเลียนแบบเพื่อน ที่มีรสนิยมสูง เช่น ระบายให้พ่อแม่ชื่อของแพงๆ ไปเที่ยวต่างประเทศต่างๆ ที่กำลังทรัพย์ก็ไม่พอดี ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อกระเป๋าของตนเอง รวมทั้งเพิ่มภาระให้พ่อแม่โดยไม่จำเป็น หรือพูดง่ายๆ ว่าทำเกินเหตุ เกินกำลังไม่สมฐานะ อาจตกเป็นทาสของวัตถุโดยไม่รู้ตัว จะกลายเป็นว่า เพื่อนปลื้มในเฟอร์นิเจอร์ของเรามากกว่าจิตใจที่ให้แก่กัน หรือความสามารถในตัวของเราเอง ดังนั้นพึงระลึก เสมอว่า คนเราจะคบกันที่ความดีใช้ใบหน้า หรือเครื่องประดับที่เลิศหรูก็หาไม่ หากวัดใจกันด้วยรสนิยมแล้วล่ะก็ ช่างเถอะฉันไม่แคร์

มีข้อคิดแถมท้ายจากการศึกษานี้คือ "ฉันมีเพื่อน 3 คน คือ คนที่รักฉัน คนที่เกลียดฉัน และคนที่เฉยๆ กับฉัน คนที่รักฉัน สอนให้ฉันรู้จักความนิ่มนวล คนที่เกลียดฉัน สอนให้ฉันรู้จักระมัดระวังตัว ส่วนคนที่เฉยๆ กับฉัน สอนให้ฉันรู้จักพึ่งตนเอง และฉันต้องเป็นตัวฉันเองอย่างถูกต้อง ชื่อตรงและมั่งคั่งเสมอ

เรื่อง กิจกรรมยามรู้สึกท้อแท้ (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เนื้อหาสาระ

กิจกรรมยามรู้สึกท้อแท้ใจ

วัยรุ่นจำนวนมากมักไม่รู้จะทำอะไรในยามว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเวลาที่เกิดความรู้สึก ซึ่ง เบื่อ ซึ่ง อาจเกิดจากความผิดหวังบ่อย ๆ ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้วัยรุ่นไม่อยากทำอะไร ในยามนี้ วัยรุ่นไม่ควรปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความรู้สึก ท้อแท้ใจมากขึ้น ดังนั้น วัยรุ่นควรลงมือทำอะไรก็ได้ที่จะช่วยให้ตนเอง เกิดกำลังใจ

กิจกรรมต่อไปนี้เป็นข้อเสนอที่วัยรุ่นสามารถนำไปปฏิบัติได้ตาม ความพอใจของแต่ละคน แล้วจะ พบว่าเวลาว่างที่เคยซึมเศร้า กลับเปลี่ยนเป็นเวลาแห่งความสุขกับกิจกรรมต่าง ๆ เลยกี่เดียว

1. ฟังเพลงดัง ๆ จะเปิดจากวิทยุหรือเทปบันทึกเสียง ก็เลือกตามความพอใจ ถ้าร้องเพลงได้ แกรม เสียงก็ดี ร้องเอง หรือจะแค่คลอตามก็ไม่ผิดกติกา ขยับตัวขยับขาตามใจชอบ ในสถานการณ์ที่เหมาะสม

2. หาวิธีทำอะไรก็ได้ที่ต้องออกแรงขยับตัว แขน ขา เช่น ออกไปเดินเล่น วิ่งเหยาะ ถ้ามี ความสามารถทางการเล่นกีฬา ก็ออกไปฝึกฝนให้ความสามารถด้านนี้เพิ่มขึ้น ว่ายน้ำ ตีแบดมินตัน ฯลฯ

3. หางานอดิเรกทำ ลองสำรวจตนเองว่าเราทำอะไรเป็นบ้างเราชอบทำอะไร เช่น เล่นดนตรี เย็บปัก ถักร้อย ประดิษฐ์เศษวัสดุ การทำอาหาร ขนม เขียนโคลงกลอน เขียนนิยาย

4. อ่านหนังสือที่ชอบ อาจสั่งซื้อมา ยืมมา จากที่เคยสะสมไว้ หรือไปที่ห้องสมุดใกล้บ้าน

5. ปรับปรุงสภาพแวดล้อม จัดห้องใหม่ เลื่อนโต๊ะ ตู้ ย้ายเก้าอี้

6. จัดตู้เสื้อผ้าให้สะอาด นำสิ่งที่ไม่ได้ใช้ไปทิ้งบ้าง เปลี่ยนบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมเราเสียใหม่

เรื่อง กิจกรรมยามรู้สึกท้อแท้ (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เนื้อหาสาระ

6. ปรับปรุงตัวให้สดชื่น ทำอะไรก็ได้ที่จะทำให้ตนเองดูสวยขึ้น หรือดูดีขึ้น เช่น ตัดผม ดูแลรักษา ใบหน้าให้สะอาด สำรวจเล็บมือ เล็บเท้าของตนเอง

7. ทำความสะอาด ซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ให้อยู่ในสภาพที่นำใช้ซ่อมเสื้อผ้า สอยชายกระโปรง ขัด ล้างรองเท้า ปิดฝุ่นกระเป๋ ฯลฯ

8. ย้อนรอยอดีต นึกถึงอดีตที่ทำให้เรามีความสุข เช่น นำอัลบั้มที่เคยไปเที่ยวสวนสนุกมาชื่นชม คิดถึงความสามารถ ที่นำภาคภูมิใจ เคยสอบได้ที่ 1 ร้องเพลงได้ไพเราะ เคยเป็นดรัมเมเยอร์ของโรงเรียน เคย ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการ แก้ปัญหา ฯลฯ

9. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ไปหาเพื่อนเพื่อเล่นเกมสนุก ๆ คลายเครียดติดต่อเพื่อนฝูงที่ไม่ค่อยได้ พบปะ ไปทำบุญที่วัด

10. เข้าหาธรรมชาติให้มาก ปลูกต้นไม้ จัดแจกันดอกไม้ ซื้อมาปลูกมาเลี้ยง หาลูกสุนัขมาเลี้ยง

11. อยู่อย่างสงบบ้าง ถ้าลองทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วยังไม่ได้ผลก็จงนั่งนิ่ง ๆ สงบสติอารมณ์ใช้ปัญญา ไตร่ตรองข้อเท็จจริง อย่าปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ไม่เกิดผลดี ลูกขึ้นแล้วบอกกับตนเองว่าเรา จะไม่ใช่คนจมอยู่กับความทุกข์ เราจะเป็นคนที่มีความสุข บอกตนเองย้ำลงไปให้จิตใจสำนึกได้รับรู้ด้วย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 10

เรื่อง ทำวันว่างให้เป็นประโยชน์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เนื้อหาสาระ

หาความหมายให้ชีวิต ในช่วงชีวิตของคนเราวัยรุ่นจะเป็นช่วงเวลาที่เราสามารถ หาประสบการณ์ดี ๆ งามให้กับชีวิตได้มากเพราะสำหรับเด็กวัยรุ่นไทย ส่วนใหญ่ยังไม่มีหน้าที่ที่ต้องหารายได้เอง ส่วนใหญ่ยังอยู่กับ พ่อแม่ จะมีอยู่บ้างที่ทำงานและหาเลี้ยงตนเอง ดังนั้นวัยรุ่นจำนวนมาก มีเวลาว่างจากการเรียน การทำงาน ถ้าวัยรุ่นไม่ใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ในทางที่สร้างสรรค์ ก็จะทำให้เป็นคนขี้เบื่อ ขี้เซ่ง ง่าย ๆ เพราะการอยู่เฉย ๆ จะทำให้เราไม่มีความสุขและอาจใช้ความคิดฟุ้งซ่าน ถูกชักนำไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เช่น เสพยาเสพติด เทียวเตร่ ใช้เงินทองไปในการแต่งตัวเกินความจำเป็น วัยรุ่นจึงควรฝึกฝนตนเอง ที่ จะใช้เวลาว่างทำกิจกรรม ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

เรื่อง ประโยชน์ที่วัยรุ่นจะได้รับจากการทำกิจกรรมสร้างสรรค์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เนื้อหาสาระ

ประโยชน์ที่วัยรุ่นจะได้รับ จากการทำกิจกรรม หรือ เข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างสรรค์

- ทำให้เรามีความสุข เพราะในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เราได้พัฒนา อารมณ์ เป็นการเสริมสร้างให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน
- ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แกชีวิต เช่น การไปทัศนศึกษา การท่องเที่ยว การอยู่ค่ายพักแรม การอ่านหนังสือ ศึกษาวรรณกรรมต่างๆ
- การมีส่วนร่วมในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ เสริมคุณค่าของบุคคล และเป็นการฝึกทักษะในการทำงาน หรืออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เช่น การทำงาน กลุ่มสัมพันธ์ การเล่นเกม ดนตรี
- ลดความเครียด ความวิตกกังวล
- เสริมความเป็นพลเมืองดี

นอกจากนั้น สำหรับวัยรุ่นแล้ว การทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ยังเป็นการช่วยตอบสนองความต้องการ ของวัยรุ่น ซึ่งต้องการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ การยอมรับ การได้รับการยกย่องจากผู้อื่น การพักผ่อนหย่อนใจคลายเครียด ช่วยให้วัยรุ่นเติบโตขึ้นพร้อมกันทั้งด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และสังคม ช่วยให้มีชีวิตที่ราบรื่น รู้จักการปรับตัว

เรื่อง ทำไมเด็กไทย และคนไทยจึงไม่ชอบอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

ทำไมเด็กไทย และคนไทยจึงไม่ชอบอ่านหนังสือ เดิมเรามองว่าการที่คนไทยส่วนใหญ่ไม่อ่านหนังสือ เป็นเพราะเรามองไม่เห็นความสำคัญ มองไม่เห็นประโยชน์ของการอ่าน ซึ่งไม่น่าจะต้องทั้งหมดจริงๆ แล้ว ทุกคนรู้ถึงประโยชน์ของการอ่านหนังสือ เห็นได้จากพ่อแม่พยายามเคี่ยวเข็ญให้ลูกที่ยังเป็นนักเรียน ที่ยังเป็น นักศึกษาอยู่อ่านหนังสือ ท่องตำรับตำรา เพื่อที่จะสามารถสอบได้คะแนนดี ๆ จบมาจะได้มีโอกาสหางานดี ๆ ทำได้ ซึ่งหากวิเคราะห์ตรงนี้ให้ดี มันน่าจะหมายความว่า การอ่านสำหรับผู้ใหญ่ หรือคนที่ เป็นพ่อแม่แล้ว มันมีความหมายเพียงแค่เครื่องมือชนิดหนึ่งในการเรียนหนังสือให้ได้ดีเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเรียนจบแล้วก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องอ่านหนังสืออีกต่อไป เหตุผลที่ช่วยสนับสนุนตรงนี้ก็ คือ เมื่อเรียนจบและได้ทำงานแล้วคนไทย ส่วนใหญ่ก็มักจะ ไม่อ่านหนังสืออีก หรืออ่านก็เพียงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเท่านั้น

สภาพการณ์เช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่าระบบการศึกษาในบ้านเรายังไม่สามารถทำให้ผลผลิตของ การศึกษา กลายเป็นผลผลิตที่มองเห็นความจำเป็นของการอ่านและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การอ่านและ การเรียนรู้เป็นเพียงบันไดเพื่อการได้มาซึ่งวุฒิการศึกษา เพื่อเป็นใบเบิกทางในการก้าวเข้าไปสู่การมีงานทำเมื่อ ผู้ใหญ่ในปัจจุบันไม่เห็นความจำเป็นของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ก็จะไม่มีการเรียนรู้ต่อเนื่อง พฤติกรรมที่ปรากฏ ชัดแก่สายตาของเด็กรุ่นหลังๆ ก็คือการไม่อ่าน ซึ่งเด็กก็จะเกิดการซึมซับ และลอกเลียนเอาพฤติกรรมเหล่านี้ ไปเป็นพฤติกรรมของตัวเอง แม้ผู้ใหญ่จะพร่ำบ่นถึงความสำคัญของการอ่านมากเพียงใด มันก็ไม่สามารถที่จะ ทำให้เด็กหันมาให้ความสำคัญกับการอ่าน และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องได้ เพราะสิ่งที่ผู้ใหญ่แสดงออกมานั้น มันสื่อเป็นนัยว่า “ไม่ต้องอ่านก็ได้ เพราะผู้ใหญ่ก็ยังไม่อ่านเลย”

เรื่อง การอ่านและขั้นตอนการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

การอ่าน คือ การแปลความหมายจากตัวอักษรที่ปรากฏบนสิ่งพิมพ์หรือข้อเขียนออกมาเป็นความคิด และนำความคิดไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์

ขั้นตอนในการอ่าน

- ขั้นตอนการเคลื่อนไหวจากระบบประสาทมาสู่ปาก หรือการอ่านออกเสียง ความเร็วจะเท่ากับ ความสามารถในการเปล่งเสียงออกมาแต่ละคำ การอ่านลักษณะนี้มักเป็นของเด็กเล็กที่ครูให้ อ่านออกเสียง เพื่อพัฒนาการอ่าน

- ขั้นตอนการได้ยินเสียงคำที่อ่านในใจ เป็นลักษณะการอ่านช้าๆ ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

- ขั้นเข้าใจทันทีที่เห็นข้อความ เป็นลักษณะการอ่านที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นการอ่านที่เข้าใจ เรื่องอย่างชัดเจนในทันทีที่อ่าน ซึ่งควรฝึกทักษะการอ่านในลักษณะนี้

เรื่อง ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

ประโยชน์ของการอ่านคือ

1. เป็นการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมที่ง่าย และตรงตามความต้องการ เนื่องจากหนังสือจะแยกประเภท วิชา หมวดยุติไว้เรียบร้อยอยู่แล้ว และการอ่านจะช่วยให้เรารอบรู้ทันเหตุการณ์และพัฒนาด้านวิชาการ นักพูดและนักเขียนที่ประสบความสำเร็จมักเป็นผู้ที่มีนิสัยรักการอ่าน และเป็นผู้แสวงหาความรู้อยู่เสมอ

2. เป็นการช่วยส่งเสริมความคิด ช่วยให้ได้รู้รอบด้านที่คนในสาขาวิชาต่างๆ จากทัศนะของผู้เขียนหลายๆคนในประเด็นเดียวกัน การเรียนรู้ดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำคัญช่วยให้เกิดพัฒนาการด้านความคิดของตัวเอง สามารถคิดวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีเหตุผล และมีข้อเสนอแนะจากการอ่านเพียงพอ เป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น

3. เป็นการสร้างความบันเทิง และผ่อนคลายสบายใจ เมื่อใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือประเภทนวนิยาย สารคดี การ์ตูน และยังสามารถช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย การอ่านมีประโยชน์มากมายดังนั้นมาฝึกให้นักเรียนรักการอ่านกันเถาะ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 11

เรื่อง เยาวชนกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพ

สิ่งแวดล้อมในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมชุมชน การจัดงานรื่นเริงหรือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน หากมีการตกแต่งสถานที่ควรคำนึงถึงเรื่องดังนี้ ตกแต่งด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตรายและภาวะต่อสิ่งแวดล้อม ใช้วัสดุที่สามารถใช้ได้หลายครั้ง และนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ไม่ใช้โฟมในการตกแต่ง ใช้ต้นไม้ วัสดุธรรมชาติ เช่น ใบตอง ดอกไม้สด ในการตกแต่งสถานที่ให้มากที่สุด

การรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน การรณรงค์ให้เกิดกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน สามารถกระตุ้นให้ชุมชนเกิดจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมและความสามัคคีในชุมชนได้อย่างต่อเนื่องเช่น

- การรณรงค์ป้องกันปัญหาขยะมูลฝอยในชุมชน การรณรงค์เพื่อปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน การรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน

เรื่อง การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อม

ในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันนั้น ควรดำเนินตามแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะนำไว้ ซึ่งสามารถเสริมสร้างคุณภาพสิ่งแวดล้อมของชุมชนได้อย่างยั่งยืน เช่น

- ใช้ชีวิตและความเป็นอยู่แบบพอมีพอกิน พยายามพึ่งตนเองให้มากที่สุด

- รู้จักประหยัดในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ทรัพยากรธรรมชาตินั้นต้องใช้ให้เกิด

ประโยชน์สูงสุดและให้มีของเหลือทิ้งน้อยที่สุด

- การจะทำกิจกรรมใดก็ตาม ต้องคำนึงถึงขนาดที่เหมาะสมกับอัตภาพหรือสิ่งแวดล้อมของตน

เรื่อง หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

"ถ้าไม่มี เศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ...จะพังหมด จะทำอย่างไร. ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแย่งไปหากมี เศรษฐกิจพอเพียง แบบไม่เต็มที ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ให้ปั่นไฟ หรือถ้าชั้นโบราณกว่า มีดก็จุดเทียน คือมีทางที่จะแก้ปัญหาเสมอ. ฉะนั้น เศรษฐกิจพอเพียง นี้ก็มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่า เศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้พอเพียง เฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์ นี่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้. จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน. พอเพียงในทฤษฎี หลวงนี้ คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้." พระราชดำรัสเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 23 ธันวาคม 2542

หลักแนวคิดของเศรษฐกิจพอเพียง

การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท โดยคำนึงถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ความรู้ ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วน ดังนี้

1. กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ ควรจะเป็นโดยมี พื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นมุมมองโลกเชิง ระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤตเพื่อความมั่นคง และความ ยั่งยืนของการพัฒนา

2. คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้น การปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นขึ้นตอน

เรื่อง หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

3. คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ พร้อม ๆ กัน ดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียน ตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่าง มีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

4. เงื่อนไขการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และ คุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

4.1 เจื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

4.2 เจื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

5. แนวทางปฏิบัติ/ผลที่คาดว่าจะได้รับ จากการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ คือ การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน พร้อมรับต่อการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม ความรู้และเทคโนโลยี

เรื่อง 3 ห่วง 2 เจื่อนไข : หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

“คำนิยาม” ว่าความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 ห่วง และ 2 เจื่อนไข โดย 3 ห่วง

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่นการผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

ส่วน 2 เจื่อนไข คือการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ประกอบไปด้วย

๑ เจื่อนไขความรู้และคุณธรรม ความรู้หมายถึง ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และความระมัดระวังในขั้นตอนปฏิบัติ คุณธรรม ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

๒.เจื่อนไขชีวิต หมายถึง ดำเนินชีวิตด้วยความอดทนมีความเพียร มีสติและปัญญาบริหารจัดการการใช้ชีวิต โดยใช้หลักวิชาและคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐาน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 12

เรื่อง วิทยุร่นการการสื่อสารออนไลน์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารให้เหมาะสม

เนื้อหาสาระ

เมื่อสิ่งแวดล้อมก้าวไปข้างหน้าเทคโนโลยีเติบโตไม่หยุดยั้งการติดต่อสื่อสารเชื่อมโยงเครือข่ายกลุ่มต่างๆจึงเป็นเรื่องไม่ยากสำหรับวัยรุ่นที่จะติดต่อกันทั้งที่รู้จักและกลุ่มที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน การที่ได้ติดต่อกันอยู่กับสิ่งแวดล้อมเดียวกันจึงสามารถมารวมตัวกันได้ โดยไม่ต้องนัดให้มาพบปะกันในเวลาและสถานที่เดียวกัน เพื่อพูดคุยหรือทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันในทันที สามารถใช้เป็นโทรศัพท์ เล่นเกม ถ่ายรูป และเล่นอินเทอร์เน็ต ฯลฯ โดยมีการพัฒนาเครื่องมือเป็นเครื่องเดียวกันเพื่อสื่อสารและรวมกลุ่มกันได้อย่างรวดเร็วทุกมุมของโลกใบนี้

การใช้การสื่อสารออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ จริง ๆ แล้วมีประโยชน์มากมายมหาศาลโดยเฉพาะใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้าเรียนรู้แลกเปลี่ยนจากคลังความรู้และหนังสือทุกแขนงวิชาที่น่าสนใจเพื่อค้นคว้าหาความก้าวหน้าในการพัฒนาตนเองหรือใช้เพื่อติดต่อสื่อสารสรุปประเด็นที่ชัดเจนได้ทันเวลาอย่างเหมาะสมแน่นอน

ผลเสียจากการสื่อสารออนไลน์โดยใช้เวลามากเกินไปก็ย่อมมีโทษมากเช่นกัน นอกจากผลกระทบต่อสายตายาวคางไม่ถึง ที่สำคัญลิ้มรสชาติและขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนและลิ้มบทบาทหน้าที่การเป็นลูกและความสัมพันธ์ที่ดีที่เคยช่วยงานบ้านและร่วมกิจกรรมกันอย่างมีความสุขที่อยู่ภายใต้ครอบครัวเดียวกัน มองเห็นว่าการดูแลตนเองเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ หรือแม้กระทั่งลิ้มกิจวัตรประจำวันส่วนตัวของตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพ การรับประทานอาหารที่เป็นเวลา การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย ฯลฯ สำหรับวัยรุ่นเองสามารถแก้ไขได้ สิ่งแรกที่ทำได้ง่ายคือ การเริ่มต้นที่ตนเองก่อน ด้วยการตั้งใจและมุ่งมั่นเอาชนะกับการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารให้เหมาะสม กำหนดระยะเวลาในการใช้ให้ชัดเจนในแต่ละวัน บริหารเวลาให้เป็นประโยชน์ การใช้เวลาควรคำนึงถึงกิจกรรมและหน้าที่ของความสำเร็จในงานและการเรียน รับผิดชอบต่อบทบาทของการเรียน พร้อมสื่อสารต่อการกระทำ คำพูดในการกำหนดกติกาการใช้เวลากับเครื่องไอทีอย่างมั่นใจ หากทำได้เชื่อว่า การที่พ่อแม่บ่นว่าเนื่องจากความห่วยเหว มีผลก่อให้เกิดความรำคาญใจซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่ายย่อมลดลง ดังนั้นการแก้ไขการติดไอทีของวัยรุ่นจะต้องร่วมมือกันแก้ไขทั้งในส่วนตัวของเด็กและพ่อแม่ด้วย

สิ่งสำคัญวัยรุ่นควรทำความเข้าใจและจำเป็นต้องมีการเรียนรู้ในทักษะและเทคนิคบางประการในการใช้ไอที เพื่อสามารถใช้ไอทีได้อย่างถูกต้องและมีประโยชน์ อีกทั้งเป็นการป้องกันภัยอันตรายและการล่อลวงจากการติดไอทีสื่อสารออนไลน์ได้เป็นอย่างดี

เรื่อง การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่เหมาะสมและร่วมรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

เนื้อหาสาระ

การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน

วัยรุ่นหรือที่เรียกว่า “วัยแตกเนื้อหนุ่มสาว” เป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นตอนต้น หมายถึง ช่วงเวลาที่อวัยวะสืบพันธุ์มีความพร้อมที่จะทำงานได้เต็มที่ ช่วงวัยรุ่นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ซึ่งจะแสดงออกมาทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสติปัญญา ดังนั้นในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการปลูกฝังการเรียนรู้และการปฏิบัติตนให้วัยรุ่นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

ปัจจุบันโลกของเราได้ให้ความสำคัญทางด้านการศึกษามากยิ่งขึ้น มีการส่งเสริมการศึกษาด้วยวิธีการต่างๆ โดยเฉพาะทางด้านเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเรียนการสอนยุคปัจจุบัน จึงทำให้เกิดการแข่งขันมากยิ่งขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต วัยรุ่นก็เป็นกลุ่มบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการศึกษา เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ มีความอยากรู้อยากลอง ดังนั้นเทคโนโลยีจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น อาทิ Facebook Twitter MSN รวมไปถึงเว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความบันเทิงในรูปแบบต่างๆ ทำให้การศึกษาของวัยรุ่นเป็นการศึกษาควบคู่ไปกับเทคโนโลยีที่เปิดกว้างมากกว่าบทเรียนในตำรา สิ่งต่างๆบนโลกใบนี้ไม่มีสิ่งใดที่จะสมบูรณ์แบบและดีทุกด้าน เทคโนโลยีก็เช่นกันหากไม่รู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ย่อมส่งผลร้ายต่อผู้บริโภค วัยรุ่นหลายต่อหลายคนตกเป็นทาสของเทคโนโลยี บ้างติดเกม บ้างติด Facebook ติดโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น จึงทำให้วัยรุ่นเหล่านั้นขาดการแสวงหาความรู้เพื่อการศึกษา ผลการเรียนรู้ตกต่ำ บางคนติดเกมจนก้าวร้าวมีอารมณ์รุนแรง เพราะการเล่นแบบตัวละครในเกม สิ่งที่กำลังมาข้างต้นนี้เป็นเพียงผลกระทบส่วนหนึ่งจากการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสม ยังมีผลกระทบอีกมากมายที่เกิดจากเทคโนโลยี หากเราใช้เทคโนโลยีอย่างพอดี ไม่มากจนเกินไป ตั้งตนอยู่บนทางสายกลาง จึงจะทำให้เราและเทคโนโลยีก้าวไปข้างหน้าพร้อมกัน

เรื่อง การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่เหมาะสมและร่วมรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นในปัจจุบันมีการเลียนแบบการบริโภคนิยมมากขึ้น เนื่องจากสื่อทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และจากหนังสือนิตยสารต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการแต่งกายของวัยรุ่น โดยเฉพาะการแต่งกายเลียนแบบดาราทั้งในละต่างประเทศ จึงทำให้ชนชั้นกรรมนิยม ประเพณีไทยอันดีงามเริ่มจะถูกกลืนหายไป ปู่ย่าตายายผู้เฒ่าผู้แก่ มักจะสอนเด็ก ๆ ว่า เราเป็นคนไทยต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ให้ถูกกาลเทศะ โดยเฉพาะผู้หญิงที่จะต้องมีการียามารยาทนุ่มนวลอ่อนหวานแล้วจะต้องแต่งกายให้มิดชิด อย่าได้นุ่งน้อยห่มน้อย มันไม่งามตา เขาจะหาว่าเราไม่รักนวลสงวนตัว ซึ่งคนไทยในปัจจุบันได้หลงลืมความเป็นไทยที่มีมาแต่ช้านาน หลงรับเอาวัฒนธรรมต่างประเทศมาเป็นสิ่งยึดถือ วัยรุ่นส่วนใหญ่ในปัจจุบันนิยมนุ่งกางเกง หรือกระโปรงสั้น สวมเสื้อสายเดี่ยว เสื้อคอกว้าง ตามแบบสมัยนิยม เดี่ยวนี้วัฒนธรรมอันดีงามของไทยกลายเป็นแบบนี้แล้วหรือ เราควรหันกลับมาดูแลรักษาวัฒนธรรมอันดีงามของเราไว้ให้ลูกหลานชื่นชม

เรื่อง การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (3)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่เหมาะสมและร่วมรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

เนื้อหาสาระ

ค่านิยมทางด้านภาษาของวัยรุ่นในปัจจุบันกำลังจะทำให้ภาษาของชาติวิบัติ จากการใช้ภาษาของวัยรุ่นในการสื่อสารที่ไม่ถูกอักขระวิธี มีการใช้คำแปลกๆ มากยิ่งขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อสังคมไทย

หากเราตระหนักถึงความเป็นไทย ความรักชาติ และช่วยกันรักษาเอกลักษณ์ของชาติไว้ ผู้เขียนเชื่อว่าภาษาไทยจะยังคงอยู่คู่ชาติไทยตลอดไป วัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองในอนาคต หากรู้จักศึกษาหาความรู้อย่างถูกวิธี มีค่านิยมทางความคิดที่เหมาะสม และรู้จักวิเคราะห์ พิจารณาข้อมูลข่าวสารต่างๆ อย่างมีเหตุผล ก็จะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ในการผลักดันประเทศชาติให้เจริญมั่นคงและอยู่อย่างยั่งยืนสืบไป

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ปัญหาวัยรุ่น โดยเฉพาะในเรื่อง “ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น” กำลังจะกลายเป็นปัญหาสังคมที่รุนแรงเพิ่มขึ้นทุกวัน จากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ที่เกิดขึ้นแทบไม่เว้นในแต่ละวัน ทั้งเรื่องเด็กผู้ชายรุมโทรมและข่มขืนเด็กผู้หญิง หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรจนตั้งครรภ์ การทำแท้ง รวมถึงการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ อาทิ โรคเอดส์ ที่ขณะนี้ตัวเลขวัยรุ่นไทยติด “โรคร้าย” นี้เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าใจหาย และที่เป็นข่าวเกรียวกราวบนหน้าหนังสือพิมพ์เมื่อไม่นานมานี้ คือเรื่องการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมบนรถเมล์ การไปเช่าบ้านหรือโรงแรมเพื่อมีเพศสัมพันธ์กันของวัยรุ่น และที่ต้องตกตะลึงไม่น้อย ก็คือผลสำรวจที่ว่าคนไทยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยลง ถึงแม้ว่าข้อมูลของผลสำรวจนี้จะมีหลายฝ่ายออกมาคัดค้านและยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าข้อมูลดังกล่าวจะเป็นจริงมากน้อยแค่ไหน แต่ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นไทยเพิ่มขึ้นก็กำลังเริ่มจะเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมแล้ว

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มวัยรุ่นของไทยนั้น เกิดจากในปัจจุบันเด็กวัยรุ่นไทยส่วนหนึ่งมองว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมทางเพศถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา เนื่องจากเด็กเหล่านี้ได้ซึมซับรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาจนลืมรักษามโนธรรมนิยมและวัฒนธรรมไทยที่ผู้ใหญ่จะสอนเด็กผู้หญิงไว้ว่าต้องรักษานวลสงวนตัว

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 13

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทางร่างกายและจิตใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบต่อตัวของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1. การตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ในช่วงวัยรุ่นการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความพร้อมทางภาวการณ์เจริญพันธุ์สูงมาก การตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นการตั้งครรรภ์ในขณะที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน จึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากทั้งทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และปัญหาการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์นี้ส่งผลกระทบต่ออนาคตของวัยรุ่นอย่างมากด้วยลักษณะของปัญหาจากการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์มีดังนี้

1.1 ทำให้ต้องออกจากการศึกษากลางคัน ซึ่งก็หมายถึงอนาคตการเรียนก็หมดไปอย่างสิ้นเชิง

1.2 ในบางกรณีตัดสินใจทำแท้งเพื่อยุติการตั้งครรรภ์โดยหวังว่าเมื่อไม่ตั้งครรรภ์แล้วจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตและศึกษาเล่าเรียนได้ตามปกติ ในความเป็นจริงแล้วการทำแท้งเป็นเรื่องที่ผิดทั้งทางด้านศีลธรรม กฎหมาย และค่านิยมของสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ในบางรายที่ทำแท้งโดยผู้ทำไม่ใช่แพทย์อาจเป็นอันตรายรุนแรง เช่น ตกเลือด ติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เสียชีวิตได้ หรือบางรายอาจต้องผ่าตัด ตัดมดลูกทิ้งทำให้ไม่สามารถตั้งครรรภ์ได้อีกเลยตลอดชีวิต

1.3 ในบางกรณี เมื่อตั้งครรรภ์ขึ้นมาจะทำให้เกิดภาวะจำยอมที่ต้องแต่งงานกัน โดยทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตคู่ที่ต้องมีภาระเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

1.4 ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นที่มีปัญหาการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ มักจะมีความรู้สึกที่ว่าตนทำผิดเกิดความละอายใจและวิตกกังวลว่าคนอื่นจะรู้คิดถึงฝ่ายชายจะรับผิดชอบหรือไม่ พ่อแม่จะคิดอย่างไร ทำให้เก็บตัวเกิดความเศร้าโศก รู้สึกเครียดแต่สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยลงได้ถ้าคนในครอบครัวยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและให้อภัย

2. เสียการเรียน เมื่อคนเราหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีเวลาอยู่กับเรื่องเพศ จะทำให้สนใจการเรียนน้อยหรือไม่สนใจการเรียนเลย มักขาดเรียนบ่อย หรือหนีเรียนไปเลย หลายคนต้องลาออกจากโรงเรียน โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะพบมาก แต่ฝ่ายชายก็มีเหมือนกัน

3. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เสรีมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง “การแลกเปลี่ยน” อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

4. การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ที่สำคัญคือ โรคในกลุ่มกามโรคและโรคเอดส์ โดยเฉพาะโรคเอดส์เป็นโรคที่กำลังแพร่ระบาดและทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างมาก ทั้งยังเป็นโรคที่ไม่มียาหรือวิธีการรักษาที่ทำให้หายขาดได้ และไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคนี การติดเชื้อโรคเอดส์จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมตามมา ทั้งยังทำลายอนาคตอีกด้วย

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรผลกระทบต่อครอบครัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ ไม่มีพ่อแม่คนใดที่พอใจเมื่อลูกของตนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่ที่พ่อแม่บางคนมีการยอมรับกันนั้นก็ด้วยความสงสารลูก ซึ่งพ่อแม่จะต้องทุกข์ระทมใจกับการกระทำที่ผิดพลาดของลูก

2. เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล คำโบราณกล่าวว่า “มีลูกสาวเหมือนมีส้วมอยู่หน้าบ้าน” เพราะถ้ามีส้วมอยู่หน้าบ้าน ถ้าส้วมแตกขึ้นมาจะเหม็นและอับอายชาวบ้าน เปรียบเทียบกับลูกสาวถ้าได้รับความเสียหายทางเพศเกิดขึ้น พ่อแม่ก็จะอับอาย วงศ์ตระกูลจะพลอยมัวหมองไปด้วย

3. เกิดความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัวและอาจเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

4. เกิดปัญหาการหย่าร้างมากขึ้น

เรื่อง ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

เนื้อหาสาระ

ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

1. หญิงไทยควรรักษานวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน
2. ชายไทยไม่ควรสำส่อนทางเพศเพราะอาจเกิดผลเสียโดยการติดโรค
3. ชายไทยมีความรับผิดชอบต่อเพศหญิง ไม่หลอกลวง ไม่ข่มเหงน้ำใจ
4. ชายไทยรับผิดชอบต่อครอบครัว

วัยรุ่นในปัจจุบันควรมีเจตคติที่ดีว่าทั้งสองเพศมีความสำคัญเท่าเทียมกัน การสร้างสรรค์สังคมจึงจะเกิดขึ้น ค่านิยมดังกล่าวเป็นสิ่งที่ดีและยังใช้ได้ในสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นจึงควรรักษาค่านิยมที่ดีไว้เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมา เช่น ครอบครัวแตกแยก โรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์นอกสมรส การค้าประเวณี การสำส่อนทางเพศ เป็นต้น

เรื่อง อาเซียน + 3 คืออะไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ อาเซียน + 3

เนื้อหาสาระ

สำหรับ "อาเซียน+3" (Asean+3 Summit) หรือ อาเซียนพลัสทรี เป็นศัพท์ที่ใช้เรียกการดำเนินการ ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศสมาชิกอาเซียนทั้งสิบประเทศ รวมกับอีก 3 ประเทศนอกอาเซียน ได้แก่ ประเทศจีน ประเทศญี่ปุ่น และประเทศเกาหลีใต้ ซึ่งทั้งสามประเทศนี้อยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออก และนับเป็นประเทศที่มีบทบาทสำคัญในระดับโลกเลยทีเดียว ทั้งนี้ "อาเซียน+3" ยกระดับความร่วมมือขึ้นในปี พ.ศ. 2540 หลังจากหลายประเทศในเอเชียเผชิญกับวิกฤตทางเศรษฐกิจ หรือที่เรียกว่า "ต้มยำกุ้งดีดิส" ในช่วง

กลางปี ครั้งนั้น ผู้นำประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ ได้เข้าร่วมพบปะหารือกับผู้นำของประเทศจีน ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ ในการประชุมสุดยอดผู้นำอาเซียนที่ประเทศมาเลเซีย เพื่อ

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และหาแนวทางรับมือกับภาวะตกต่ำทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น รวมถึงการกระชับความสัมพันธ์กับประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียง

นับแต่นั้นมา ในการประชุมสุดยอดอาเซียนที่จัดขึ้นทุกครั้ง ผู้นำของทั้ง 10 ชาติสมาชิกอาเซียนก็จะเข้าร่วมประชุมกับผู้นำของประเทศจีน ญี่ปุ่น และเกาหลีใต้ ด้วย โดยใช้ชื่อว่า "การประชุมสุดยอดอาเซียน+3" ซึ่งในการประชุมครั้งที่ 2 ได้มีการหารือกันถึง 2 ประเด็นหลัก คือ

1. ความร่วมมือในการฟื้นฟูเศรษฐกิจในภูมิภาค

2. ความร่วมมือสู่ศตวรรษที่ 21 ในการรักษาส่งเสริมสันติภาพ และความมั่นคง ความมีเสถียรภาพและการพัฒนา กรอบความร่วมมืออาเซียน+3 เริ่มเป็นรูปเป็นร่างมากขึ้นหลังจากการออกแถลงการณ์ร่วมว่าด้วยความร่วมมือเอเชียตะวันออกเฉียง (Joint Statement on East Asia Cooperation) และการจัดตั้ง East Asian Vision Group (EAVG) ในปี พ.ศ. 2542 ซึ่ง EAVG นี้ประกอบไปด้วยนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิจากประเทศอาเซียน+3 ซึ่งจะร่วมกันระดมความคิดและแสวงหาวิธีการขยายความร่วมมือในด้านต่าง ๆ ของประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียง ต่อมา EAVG ได้เสนอแนวความคิดในการจัดตั้งประชาคมเอเชียตะวันออกเฉียง (East Asian community-EAC) รวมถึงการจัดการประชุมสุดยอดเอเชียตะวันออกเฉียง (East Asia Summit-EAS) ด้วย และในการประชุมสุดยอดอาเซียน+3 ครั้งที่ 9 ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ เมื่อปี พ.ศ. 2548 ผู้นำก็ได้ลงนามในปฏิญญากัวลาลัมเปอร์กำหนดให้การจัดตั้งประชาคมเอเชียตะวันออกเฉียงเป็นเป้าหมายระยะยาว และให้กรอบอาเซียน+3 เป็นกลไกหลักในการนำไปสู่เป้าหมายดังกล่าวด้วยทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้

เรื่อง อาเซียน + 6 คืออะไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ อาเซียน + 6

เนื้อหาสาระ

ที่มาของแนวคิด "อาเซียน +6" นี้ เริ่มขึ้นครั้งแรกในระหว่างการประชุมรัฐมนตรีเศรษฐกิจอาเซียน-ญี่ปุ่น (AEM-METI) และ AEM+3 (จีน ญี่ปุ่น เกาหลี) ณ กรุงกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย เมื่อเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2549 โดยญี่ปุ่นเสนอให้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญภาควิชาการ (Track II) ของกลุ่มประเทศ East Asia Summit (EAS ประกอบด้วยอาเซียน จีน ญี่ปุ่น เกาหลี ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และอินเดีย) ทำการศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดตั้ง Comprehensive Economic Partnership in East Asia (CEPEA) ซึ่งเป็น FTA ระหว่างประเทศอาเซียน+6 (จีน ญี่ปุ่น เกาหลี อินเดีย ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์)

ประโยชน์ของการรวมกลุ่มอาเซียน + 6 ในการปรับปรุงและพัฒนาโครงสร้างทางเศรษฐกิจให้แก่ประเทศสมาชิก ดังนี้

1. ขยายอุปสงค์ภายในภูมิภาค (Domestic demand within the region)

2. เพิ่มประสิทธิภาพทางเศรษฐกิจในภูมิภาค โดยเน้นความชำนาญในการผลิตสินค้าของแต่ละประเทศ (Product specialization)

3. พัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานให้มีการเชื่อมโยงกันระหว่างประเทศสมาชิก โดยเฉพาะเรื่อง Logistics ซึ่งการพัฒนาเหล่านี้จะนำไปสู่การลดช่องว่างของระดับการพัฒนาในแต่ละประเทศสมาชิก รวมถึงการรวมกลุ่มทางเศรษฐกิจที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 14

เรื่อง เกร็ดความรู้ ประชาคมอาเซียน หรือ AEC

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประชาคมอาเซียน หรือ AEC

เนื้อหาสาระ

อย่างที่รู้กันว่า อีก 2 ปี (ในปี 2558) ประเทศไทยและอีก 10 ประเทศในอาเซียนนั้นจะได้มาร่วมมือกัน

ดังนั้นเราควรรมาทำความรู้จักกับ **ประชาคมอาเซียน หรือ AEC (Asean Economics Community)** กันดีกว่า

เกร็ดความรู้ ประชาคมอาเซียน : ประชาคมอาเซียนคืออะไร

สมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศจะก้าวเข้าสู่ความร่วมมือกันในปีใหม่ในอีก 3 ปีข้างหน้า (2558) ทั้ง 10 ประเทศอาเซียนจะเข้าใกล้ระยะที่เหมือนกับเป็นประเทศเดียวกันมากขึ้นประชากรของประเทศสมาชิกจะไปมาหาสู่กันได้อย่างสะดวกและง่ายดายขึ้นไม่ต้องมีวีซ่าและไม่ต้องผ่านการตรวจอย่างเข้มงวด คือมีสภาพคล้ายๆ กับเป็นกลุ่มประเทศเดียวกัน โดยไม่ได้สูญเสีย ความเป็นเอกราช และอธิปไตยของตนไป ดินแดนของใครเป็นอยู่อย่างไรก็ยังคงเป็นอยู่อย่างนั้น

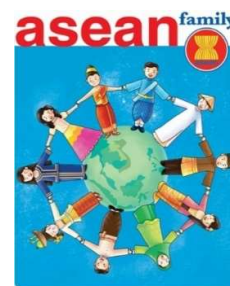
ประเทศสมาชิกอาเซียนจะทำมาค้าขายกันอย่างสะดวก มากขึ้น ไม่มีการจัดเก็บภาษีข้ามแดน หรือที่เรียกว่าภาษีศุลกากรระหว่างกัน นั่นคือในการส่งสินค้าข้ามแดนจากประเทศหนึ่งไปอีกประเทศหนึ่ง จะไม่ต้องเสียภาษีศุลกากร หรือเสียในอัตราศูนย์ แต่อาจมีการตรวจสอบคุณภาพหรือคุณสมบัติบางอย่างของสินค้า จะมีความสะดวกสบายในเรื่อง การพกพาหรือการโอนเงินระหว่างประเทศหนึ่งไปยังอีกประเทศหนึ่งได้ง่ายดายขึ้นกว่าแต่ก่อน

ประชาคมอาเซียนประกอบด้วยความร่วมมือ 3 เสาหลัก คือ

ประชาคมความมั่นคงอาเซียน (ASEAN Security Community – ASC)

ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community – AEC)

ประชาคมสังคมและวัฒนธรรม (ASEAN Socio-Cultural Community – ASCC)



เรื่อง เกร็ดความรู้ ประชาคมอาเซียน : สัญลักษณ์อาเซียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

เกร็ดความรู้ ประชาคมอาเซียน : สัญลักษณ์อาเซียน

สัญลักษณ์อาเซียน คือ ต้นข้าวสีเหลือง 10 ต้น มัดรวมกันไว้ หมายถึง ประเทศสมาชิกรวมกันเพื่อมิตรภาพและความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน



สีน้ำเงิน หมายถึง สันติภาพและความมั่นคง

สีแดง หมายถึง ความกล้าหาญและความก้าวหน้า

สีขาว หมายถึง ความบริสุทธิ์ และ

สีเหลือง หมายถึง ความเจริญรุ่งเรือง

คำขวัญของอาเซียน “One Vision, One Identity, One Community”

“หนึ่งวิสัยทัศน์ หนึ่งเอกลักษณ์ หนึ่งประชาคม ”

เรื่อง 10 ประเทศ ประชาคมอาเซียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่อง 10 ประเทศ ประชาคมอาเซียน

เนื้อหาสาระ



ประเทศที่เข้าร่วม ประชาคมอาเซียน มีทั้งหมด 10 ประเทศด้วยกัน ดังนี้
บรูไน , กัมพูชา , อินโดนีเซีย , ลาว , มาเลเซีย , พม่า , ฟิลิปปินส์ , สิงคโปร์ , ไทย และ เวียดนาม

เรื่อง ดอกไม้ประจำชาติ 10 ประเทศอาเซียน

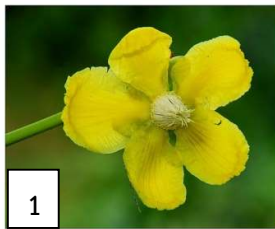
วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ดอกไม้ประจำชาติ 10 ประเทศอาเซียน

เนื้อหาสาระ

ดอกไม้ประจำชาติอาเซียน

1. บูรไนดารุสซาลาม (Brunei Darussalam) : ดอกซิมปอร์
2. ราชอาณาจักรกัมพูชา (Kingdom of Cambodia) : ดอกลำดวน
3. สาธารณรัฐอินโดนีเซีย (Republic Of Indonesia) : ดอกกล้วยไม้ราตรี
4. สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (The Lao People' Democratic Republic Of Lao PDR) : ดอกจำปา
5. ประเทศมาเลเซีย (Malaysia) : ดอกพุทธรัง
6. สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ (Republic of the Philippines) : ดอกพุตแก้ว
7. สาธารณรัฐสิงคโปร์ (The Republic of Singapore) : ดอกกล้วยไม้แวนด้า
8. ราชอาณาจักรไทย (Kingdom of Thailand) : ดอกราชพฤกษ์
9. สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม (The Socialist Republic of Vietnam) : ดอกบัว
10. สหภาพพม่า (Union Of Myanmar) : ดอกประดู่



เรื่อง คำทักทายอาเซียน ของ 10 ชาติอาเซียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทักทายเป็นภาษา 10 ชาติอาเซียนได้

เนื้อหาสาระ

เมื่อเปิดประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน ทำให้การทำธุรกิจต่าง ๆ ระหว่างประเทศอาเซียนด้วยกันเกิดความเสรี คล่องตัวมากขึ้น ดังนั้นจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ว่าชาวไทยต้องศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับภาษาของเพื่อนบ้าน เพื่อความสะดวกในการติดต่อสื่อสาร และวันนี้เรามีคำทักทายของประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ชาติอาเซียน ได้แก่ ประเทศบรูไน พม่า กัมพูชา อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนามมาฝากกัน

บรูไนและมาเลเซีย : ซาลามัต ดาตัง (หมายเหตุ บรูไนและมาเลเซียใช้ภาษาเดียวกัน) หมายถึง สวัสดี

กัมพูชา : อรุณชิวชะเคย หมายถึง สวัสดีตอนเช้า
ทิวาชิวชะเคย หมายถึง สวัสดีตอนเที่ยงจนถึงเย็น

อินโดนีเซีย : เซลามัทปากิ หมายถึง สวัสดีตอนเช้า
เซลามัทชิแอง หมายถึง สวัสดีตอนเที่ยง
เซลามัทซอร์ หมายถึง สวัสดีตอนเย็น
เซลามัทมายัม หมายถึง สวัสดีตอนค่ำ

ลาว : สะบายดี หมายถึง สวัสดี

พม่า : มิงกะลาบา หมายถึง สวัสดี

ฟิลิปปินส์ : กูมูสตา หมายถึง สวัสดี

สิงคโปร์ : หนี ห่าว (ใช้เหมือนจีน เพราะประชากรส่วนใหญ่ในสิงคโปร์เป็นชาวจีน)
หมายถึง สวัสดี

เวียดนาม : ซินจ่าว หมายถึง สวัสดี

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 15

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่น หน้าเนียนใสสไตล์เกาหลีชื่อ “กรดทีซีเอ” ใช้เองทางเว็บ เสี่ยงเสียโฉม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการใช้เครื่องสำอาง

เนื้อหาสาระ

รองอธิบดีกรมการแพทย์ เตือนอันตรายวัยรุ่นที่นิยมชื่อ “กรดทีซีเอ” ใช้เองผ่านเว็บไซต์ เพื่อทาหน้าหวังให้ขาวใสเรียบเนียนเหมือนดาราเกาหลี เสี่ยงเสียโฉมถาวร จากฤทธิ์ของกรดกัดหน้าลึกลงไปถึงหนังแท้ กลายเป็นแผลเป็น ไม่สามารถรักษาให้กลับมาเหมือนเดิมได้ ซึ่งกรดชนิดนี้มีความเข้มข้นสูง ทางกรมการแพทย์ใช้รักษาผู้ป่วยโรคผิวหนัง ไม่สามารถนำมาผสมเป็นครีมทาหน้าทำให้หน้าขาวใสได้ แนะนำวิธีการดูแลผิวหนังด้วยตนเอง หมั่นทาครีมบำรุงทุกคืน

นายแพทย์จิโรจ สินธวานนท์ รองอธิบดีกรมการแพทย์และแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง ให้สัมภาษณ์ว่า ปัจจุบันวัยรุ่น หนุ่มสาวไทย ให้ความสำคัญกับความสวยงามของผิวพรรณหน้าตาอย่างมาก และต้องการมีผิวขาวหน้าใสเรียบเนียนไร้สิ่วฝ้าตามกระแสนิยมเหมือนดาราเกาหลี และมีการใช้กรดทีซีเอ (TCA : Trichloroacetic Acid) มาใช้ลอกผิวหนัง หรือลบรอยหลุมสิว หรือใช้กรดชนิดนี้มาจี้ฝ้ากระเองอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่รู้ถึงอันตรายที่จะเกิดตามมา โดยวัยรุ่นสั่งซื้อกรดชนิดนี้มาจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งมีให้เลือกจำนวนมากและมีคำแนะนำในการใช้ รวมทั้งยังมีกระทู้ต่างๆถาม-ตอบเกี่ยวกับการใช้กรดชนิดนี้ด้วย ทำให้วัยรุ่นหลงเชื่อมากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าตามบูชขายสินค้าที่ตั้งตามห้างสรรพสินค้า ที่ผ่านมามีวัยรุ่นหลายรายที่ซื้อครีมทาหน้าที่มีส่วนผสมของกรดทีซีเอจากอินเทอร์เน็ต อ้างสรรพคุณทำให้หน้าขาวใสรอยหลุมสิวได้เพียง 1 สัปดาห์ เมื่อนำไปใช้แล้วเกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง ผิวหนังที่ใบหน้าบวมแดง มีน้ำเหลือง และกลายเป็นรอยไหม้ดำทั่วใบหน้า อาจไม่สามารถรักษาให้กลับมาเหมือนเดิมได้อีก กรดทีซีเอ มีลักษณะเป็นของเหลวใส มีความเข้มข้นแตกต่างกัน ตั้งแต่ 10เปอร์เซ็นต์ - 100เปอร์เซ็นต์ เป็นสารเคมีที่มีฤทธิ์รุนแรงกว่ากรดเอเอชเอ (AHA) ที่ใช้ทำเป็นครีมหน้าขาวใส และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาหรือ ออย. ยังไม่อนุญาตให้นำกรดทีซีเอมาผสมเป็นครีมทาหน้าขาวใส นอกจากนี้จะมีผู้ลักลอบนำมาผสมในครีมทาหน้าขายผ่านอินเทอร์เน็ต เนื่องจากกรดชนิดนี้มีความรุนแรงมาก

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่น นิยมชาเตฟ เสี่ยงเกิดเชื้อรา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการสวมใส่เสื้อผ้าตามแฟชั่น

เนื้อหาสาระ

แฟชั่นการใส่เสื้อผ้าไซส์เล็ก หรือกางเกงยีนขาแคบ หรือ ชาเตฟ จะยังเป็นเทรนด์แฟชั่นที่ครองใจวัยรุ่นไทยไปอีกนาน ใครขาเล็กขาใหญ่ ตัวอ้วนตัวผอมก็ต้องไปหาวิธี ลับ ลวง พรางเอาเอง แต่เทรนด์แฟชั่นนี้ ก็สร้างความวิตกให้คณะแพทย์ผิวหนังไม่น้อยจากอาการรััดตัวของเสื้อผ้าวัยรุ่นไทยในปัจจุบัน

ล่าสุด นพ. จิโรจ สินธวานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กล่าวเตือนวัยรุ่นที่นิยมสวมกางเกง

ขาดพบว่า อาจเสี่ยงต่อ การเกิดปัญหาเชื้อรา เนื่องจากเนื้อผ้าที่รัดแน่นแนบเนื้อตามขา จนไม่มีที่ระบายอากาศ อาจทำให้เกิดการเสียดสี เป็นรอยถลอกตามผิวหนัง และเมื่ออยู่ในสภาพที่ อับชื้นซึ่งอาจเกิดจากสภาพอากาศ เช่น ฝน หรือการรักษาความสะอาดไม่ ถูกวิธี ใส่กางเกงข้ายาวหลายวัน ทำให้ใยผ้าเกิดการสะสมของเหงื่อไคล จนเกิด เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อราในร่มผ้าได้ จึงอยากให้อาจารย์พิจารณาการใส่เสื้อผ้า ให้เหมาะสมกับร่างกาย และรูปร่าง ไม่ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่รัดแน่นร่างกาย จนเกินไป **นพ.จิโรจ ยังกล่าวอีกว่า** ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการแพ้สารฟอก สีในเนื้อผ้า และแพ้น้ำยาอัดกลีบทำให้เกิดผื่นคัน และเกิดปัญหาเชื้อรา เช่นเดียวกัน ทั้งนี้โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา ถือเป็นกลุ่มโรคอันดับที่ 4 ที่ คนส่วนใหญ่นิยมเป็น รองจากปัญหาผื่นแพ้ ที่มาเป็นอันดับ 1 และอันดับ 2 โรคผิวหนัง และอันดับ 3 โรคผิวหนัง อักเสบ สำหรับการรักษาไม่ควรซื้อยามารับประทานหรือทานยาเอง เนื่องจากอาจทำให้แผลลุกลาม และยาก แก่การวินิจฉัยโรค และรักษาไม่หายขาด ควรพบแพทย์ซึ่งจะจัดยารับประทานและยาทา ใช้เวลาอย่างน้อย 1 เดือนในการรักษาเพื่อมิให้กลับมาเป็นซ้ำอีก สำหรับลักษณะของโรคเชื้อราในร่มผ้าจะมีลักษณะคล้ายกลาก เคลื่อน ขึ้นบริเวณรอบจุดที่ผิวหนังมีการเสียดสีกับเนื้อผ้าบ่อย หรืออาจเป็นลักษณะรอยถลอกขึ้นขุย และผื่น ตามข้อพับขา



เรื่อง เตือนภัย กูรูตาโรไอออน ไม่ได้ทำให้ขาวอย่างที่คิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการใช้เครื่องสำอาง

เนื้อหาสาระ

การออกประกาศเตือนและทำการจับกุมกวาดล้างกันอย่างต่อเนื่องสำหรับสารกฤษตาโรไอออน ที่มีการ อดอ้างสรรพคุณเกินจริงเพื่อหลอกลวงให้มีผู้มาหลงใช้บริการ อย่างล่าสุดทางสำนักงานคณะกรรมการอาหาร และยา (อย.) กวาดล้างผู้ลักลอบขายและฉีดยาสารกฤษตาโรไอออน ซึ่งพบว่ามีกรลักลอบฉีดยาสารกฤษตาโรไอออนในรณ เก่ง อีกทั้งยังพบการให้บริการตามสถานเสริมความงามจำนวนมากทั้งใน กทม. และต่างจังหวัด โดยมีการ โฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงเกี่ยวกับการฉีดยาสารกฤษตาโรไอออนเข้าไปใน ร่างกายแล้วจะเกิดปฏิกิริยาทำให้ผิว ขาวใสสวย เพื่อหลอกลวงหญิงสาวให้มาใช้บริการ โดยเสียเงินจำนวนมาก และยังพบว่าโฆษณานี้ทาง เคเบิลทีวี ซึ่ง อย. ได้รับการร้องเรียนและสอบถามจากประชาชนถึงผลข้างเคียงจากการใช้สารกฤษตาโรไอออนที่ เกิดขึ้นกับลูกค้าผู้หญิงอย่างต่อเนื่อง

โดยข้อเท็จจริงแล้ว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่มีผลต่อโครงสร้างของร่างกายแต่อย่างใด ผลิตภัณฑ์ เสริมอาหารที่มีสารกฤษตาโรไอออนก็ไม่มีผลทำให้ผิวขาวเช่นกัน โดยสารกฤษตาโรไอออนไม่สามารถดูดซึมจาก กระเพาะอาหารได้ เพราะสารจะถูกย่อยสลายและขับออกทางลำไส้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ มีสารกฤษตาโรไอออนจึงไม่ได้รับประโยชน์อะไรอันตรายที่พูดถึงก็คือ สารดังกล่าวจะทำให้ผิวหนังแดง ความดัน โลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง ทำให้ตัวบวม หลอดลมตีบ หายใจติดขัด หากรักษาไม่ ทัน อาจเป็นอันตราย โลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง ทำให้ตัวบวม หลอดลมตีบ หายใจติดขัด หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตราย หายใจติดขัด หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตราย

เรื่อง ช่วยกันระวังเว็บไซต์อันตราย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต

เนื้อหาสาระ

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ได้ให้ความหมายถึงเว็บไซต์ที่มีอันตรายไว้ว่า จะต้องเป็นเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาดังนี้

1. เว็บไซต์ที่กระทบต่อความมั่นคงของประเทศ
2. เว็บไซต์หมิ่นประมาทผู้อื่น ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล หรือล่อลวงผู้อื่น
3. เว็บไซต์ที่เผยแพร่ข้อมูลเข้าข่ายลามกอนาจารอันขัดต่อศีลธรรม หรือภาพตัดต่อที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเสียหาย
4. เว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการพนัน
5. เว็บไซต์ที่ขายของผิดกฎหมาย เช่น ยาเสพติด หรือยาที่ไม่ได้รับใบอนุญาต

เรื่อง เตือนภัย ดัดฟันแฟชั่นอาจตายได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการดัดฟันที่ไม่ถูกวิธีได้

เนื้อหาสาระ

นายแพทย์พงศ์พันธ์ กล่าวด้วยว่า หากจำเป็นต้องรับบริการทางการจัดฟัน ควรปรึกษาโดยตรงกับทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรมจัดฟันที่โรงพยาบาล หรือคลินิกที่ถูกต้องและได้มาตรฐาน โดยสามารถตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับทันตแพทย์ที่ทำการรักษาได้ในเว็บไซต์ของสมาคมทันตแพทย์จัดฟันแห่งประเทศไทย เพราะการใส่ลวดดัดฟันโดยไม่มีทันตแพทย์แนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม อาจก่อให้เกิดอันตรายหรือผลเสียด้านสุขอนามัยของฟัน หรืออวัยวะในช่องปากตามมาอีก ประกอบกับลวดที่เป็นอุปกรณ์ยึดเกาะกับฟันเป็นลวดที่ไม่แข็งแรงเพียงพอ มีโอกาสหลุดลงคอ และทำอันตรายแก่ผู้สวมลวดดัดฟันจนถึงแก่ชีวิตได้ ทั้งนี้ หากพบลวดดัดฟันแฟชั่นที่อาจผิดกฎหมาย โปรดแจ้งร้องเรียนมายัง สายด่วน ออย. โทร. 1556 เพื่อ ออย. จะได้ตรวจสอบและดำเนินการตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ทุกคนก็ควรตระหนักถึงอันตรายของลวดดัดฟันแฟชั่นด้วย บางครั้งความสวยงามในราคาถูกก็แฝงด้วยภัยร้ายและอันตรายที่เราอาจคาดไม่ถึงทีเดียว

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 16

เรื่อง วัยรุ่นจะมีรอยยิ้มที่สดใสได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นจะรักษาฟันที่แข็งแรงได้อย่างไร

ทางที่ดีที่สุดในการรอยยิ้มที่สดใสและฟันที่แข็งแรงของวัยรุ่นคือการสร้างสุขนิสัยในการดูแลปากและฟันตั้งแต่วัยเด็ก ไม่ว่าจะจัดฟันหรือไม่ก็ตาม สิ่งสำคัญที่ต้องทำคือ

แปรงฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ผ่านการรับรองจาก ADA เพื่อกำจัดการคราบแบคทีเรีย สาเหตุหลักของฟันผุและโรคเหงือก

ใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อกำจัดการคราบแบคทีเรียจากซอกฟันและร่องเหงือก ถ้าคราบแบคทีเรียไม่ถูกกำจัดออกทุกวัน จะจับตัวแข็งเป็นหินปูน

ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล โดยเฉพาะอาหารที่ความเหนียว พบทันตแพทย์เป็นประจำเพื่อรับการตรวจและทำความสะอาด

นอกจากจะช่วยรักษาฟันให้อยู่กับเราไปตลอดชีวิตแล้ว ปากที่สะอาดยังทำให้เราดูดี มีลมหายใจที่สดชื่น และรอยยิ้มที่ดูดีกว่าเดิม

เรื่อง ปัญหาทางทันตกรรมที่วัยรุ่นควรรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

ปัญหาทางทันตกรรมอะไรบ้างที่วัยรุ่นควรระวัง

ปัญหาทางทันตกรรมสามารถเกิดได้ตลอดระยะเวลาวัยรุ่น การเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้จะทำให้สามารถตั้งใจได้ง่ายขึ้นและถูกต้อง

การจัดฟัน — วัยรุ่น และวัยก่อนวัยรุ่นหลายๆ คนอาจต้องรับการจัดฟันเพื่อแก้ปัญหาฟันยื่นหรือฟันเก และขากรรไกรผิดปกติ ฟันที่ขบกันไม่พอดีจะยากต่อการทำความสะอาด ทำให้เกิดโอกาสหลุดก่อนวัยได้ง่ายขึ้น และเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร ทันตแพทย์เฉพาะทางจัดฟันจะเป็นคนบอกว่าคุณต้องรับการจัดฟันหรือไม่ และการจัดฟันแบบใดที่เหมาะสมกับคุณ ถ้าคุณรับการจัดฟันอยู่ ต้องให้ความดูแลเป็นพิเศษในการรักษาความสะอาดของฟัน

การสูบบุหรี่ — ถ้าคุณไม่ได้สูบบุหรี่หรือเคี้ยวใบยาสูบ ก็ไม่ควรจะเริ่ม นอกเหนือจากปัญหาสุขภาพแล้ว การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดคราบบนฟันและเหงือก และกลิ่นปาก ในระยะยาว การเคี้ยวใบยาสูบ การสูบบุหรี่หรือซิการ์จะทำให้เกิดความเสียหายต่ออวัยวะปากและเหงือก ถ้าคุณสูบบุหรี่อยู่ ควรแจ้งให้ทันตแพทย์และแพทย์ของคุณทราบ รวมทั้งแจ้งทุก ๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับช่องปากของคุณด้วย

เรื่อง โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพปากและฟัน
วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

โภชนาการ — โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพปากและฟัน แป้งและน้ำตาลในขนมและเครื่องดื่มหลายๆ ชนิดทำให้เกิดการก่อตัวของคราบแบคทีเรียซึ่งไปทำลายสารเคลือบฟัน ควรจำกัดการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีแป้งและน้ำตาล แต่ละครั้งที่เรารับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีแป้งและน้ำตาลฟันของเราจะถูกทำลายโดยกรดเป็นเวลา 20 นาที การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วนทั้ง 5 หมู่จะเป็นผลดีต่อสุขภาพปากและฟันของคุณเป็นอย่างมาก สำหรับอาหารว่าง ควรรับประทานอาหารจำพวกเนยแข็ง ผักสด โยเกิร์ต หรือผลไม้

เรื่อง อาหารสำหรับวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบริโภคอาหารได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเติบโตเร็ว ความสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นมากและเป็นวัยที่ใช้พลังงานมากในการทำกิจกรรมประจำวัน จึงจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์ ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ โดย

- กินอาหารให้เป็นเวลา วันละ 3 มื้อ ในปริมาณที่พอดีกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยเกินไป

- พยายามกินอาหารหลาย ๆ อย่างในแต่ละมื้อให้ครบห้าหมู่ ได้แก่ ข้าว หรืออาหารจำพวกแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมและน้ำตาล เผือก มัน เป็นต้น เนื้อสัตว์ ไช้ นม หรืออาหารที่ทำจากถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เป็นต้น ไขมัน ผัก ผลไม้

อาหารสำหรับวัยรุ่น (ต่อวัน)

นม 3 แก้ว นมสด หรือนมผสม ไช้ 1 ฟอง ไช้ไก่หรือไช้เป็ด ควรทำให้อุ่นเพราะย่อยง่าย

เนื้อสัตว์สุกหรืออาหารทำจากถั่วจำพวกเต้าหู้โปรตีนเกษตร 7-8 ช้อนโต๊ะ กินอาหารทะเลสดและเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ถ้าไม่ได้กินนมหรือไช้ ควรจะกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้นอีกอย่างน้อย 2-3 เท่า

ข้าวสวยหรืออาหารแป้ง ก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ 4-5 ถ้วย (1 ถ้วย = 16 ช้อนโต๊ะ) หุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง

ผัก 1-2 ถ้วย กินผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ด้วยทุกมื้อ

ผลไม้ มีอยู่ ½ – 1 ผล ผลไม้สดตามฤดูกาล แล้วแต่ขนาด

ไขมันหรือน้ำมัน กะทิ 3 ช้อนชา ควรกินไขมันพืชมากกว่าไขมันสัตว์

- ควรกินนมสด นมถั่วเหลือง (น้ำเต้าหู้) หรือสมผสมทุกวัน
- ควรกินน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 8-10 แก้ว
- วัยรุ่นหญิง จำเป็นต้องกินอาหารที่มีธาตุเหล็ก เพื่อสร้างเลือดทดแทนที่สูญเสียไปจากการมีประจำเดือน อาหารเหล่านี้ ได้แก่ ตับ ไข่แดง เลือดหมู เลือดไก่สุก ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า ชะอม เป็นต้น
- วัยรุ่นทั้งชายและหญิงต้องกินอาหารที่มีธาตุแคลเซียม ได้แก่ นม ปลาเล็กปลาน้อย ไข่แดง ผักใบเขียว เพื่อเสริมสร้างกระดูกและฟัน และทำให้ร่างกายสูงสง่า สมส่วน

เรื่อง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงถ้าอยากฉลาด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบริโภคอาหารได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

- ไม่ควรกินอาหารเหล่านี้มาก

อาหารประเภทน้ำตาล เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ทอฟฟี่ ขนมหวานต่าง ๆ เพราะจะทำให้อ้วน รูปร่างไม่สมส่วน ทำให้ฟันผุ และเป็นโรคหัวใจขาดเลือดได้

อาหารประเภทไขมัน เช่น เนื้อติดมัน หนังเป็ด หนังไก่ อาหารที่ทอดในน้ำมันจำพวกปาต่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด เป็นต้น อาหารเหล่านี้จะมีไขมันมาก ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดอุดตัน และเป็นโรคอ้วนได้

อาหารหมักดอง เช่น ผักหรือผลไม้ดอง อาหารเหล่านี้จะมีคุณค่าทางอาหารลดน้อยลง สารอาหารได้ถูกทำลายจากการดองไปหมดแล้ว และถ้าดองไม่สะอาดอาจเป็นโรคท้องร่วงได้

อาหารที่ใช้สีผสม โดยเฉพาะที่มีสีสดเข้มและอาหารที่ใช้สารกันบูดหรือสารปรุงแต่งมากเกินไป เพราะอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพหรือเป็นบ่อเกิดของมะเร็งได้

ก๋วยเตี๋ยววบะหมีสำเร็จรูปต่าง ๆ อาหารกระป๋องและอาหารด่วนตามสมัยนิยมประเภทแฮมเบอร์เกอร์ พิชซ่า โดนัท เป็นต้น อาหารจำพวกนี้มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภท ถ้ากินเป็นประจำแล้วจะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารบางอย่างได้ เช่น โปรตีน วิตามิน เป็นต้น

น้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง ไม่ใช่อาหารและไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สารคาเฟอีนซึ่งอยู่ในกาแฟ ชา โกโก้ ซ็อกโกแลตมีฤทธิ์ในการกระตุ้นสมองอย่างอ่อน เมื่อกินบ่อย ๆ ก็จะทำให้ติดเป็นนิสัย เมื่อไม่ได้กินจะหงุดหงิด ใจสั่น มือสั่น ทำงานไม่ได้ผลหรือดูหนังสอไม่รู้เรื่องและมีส่วนก่อให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

- **ไม่ควรกินอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ** ยกเว้นผักสดและผลไม้ ซึ่งต้องล้างให้สะอาดเสียก่อน

- **ควรหลีกเลี่ยงการกินของมีเนมาและเสฟลิ่งเสฟติดทุกชนิด** เพราะมีโทษต่อสุขภาพทำลายสมอง เสียบุคลิกภาพและอนาคต เช่น เหล้า เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง บุหรี่ ยาบ้า ทินเนอร์ เหล้าแห้ง กระเทียม กัญชา เฮโรอีน ผีน ผงขาว เป็นต้น



คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 17

เรื่อง ชีวิตสดใสไร้สารเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันพิษภัยของสารเสพติด

เนื้อหาสาระ

สาเหตุของการติดสารเสพติด

สาเหตุสำคัญที่ทำให้เยาวชนจำนวนมากติดสารเสพติด

1. สาเหตุจากความอยากรู้อยากลอง

เยาวชนบางคนรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ว่าสารเสพติดนั้นมีอันตรายและทำให้เกิดการติดได้ง่ายจึงทดลองเสพ ด้วยความอยากรู เพราะเห็นว่าเป็นของแปลกใหม่ เมื่อทดลองเสพและเสพติด ก็ทำให้เกิดการติดโดยไม่รู้ตัว

2. สาเหตุจากเพื่อนชวน

เยาวชนวัยรุ่นส่วนมากมีความรักเพื่อน เชื่อเพื่อน กลัวเสียเพื่อน กลัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ จึงพยายามที่จะปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมของกลุ่มเพื่อน บางครั้งเพื่อนชวนให้ทดลองสิ่งแปลกใหม่ก็ไม่กล้าปฏิเสธ เช่น การชวนให้ทดลองสารเสพติด เป็นต้น ก็อาจทำให้เกิดการเสพติด และทำให้ติดสารเสพติดได้ในที่สุด

3. สาเหตุจากครอบครัว

ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกัน แยกกันอยู่ ไม่เข้าใจลูก ไม่รู้จักแบ่งเวลาให้กับลูกหรือสมาชิกในครอบครัวเกิดขัดแย้งกันทำให้สมาชิกในครอบครัวนั้นไม่มีความสุข อาจหันไปใช้สารเสพติดเพื่อให้ลืมความทุกข์ใจและเสพติดจนเกิดการติดได้

4. สาเหตุจากการว่างงาน

คนที่ว่างงานมักไม่มีเงินมาใช้จ่าย จะกลุ้มใจ หันไปใช้ยาเสพติด เพราะคิดว่าสารเสพติดจะช่วยทำให้หายกลุ้มได้ ผลสุดท้ายก็นำไปสู่การติดยา

5. สาเหตุจากการทำงาน

บางคนมีความจำเป็นต้องทำงานหนักเกินกว่าร่างกายจะรับได้ จึงหันไปใช้สารเสพติดเพราะเข้าใจผิดว่าจะช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น จนต้องใช้เป็นประจำหรือเป็นนิสัย เช่น การนิยมใช้ยาบ้า (แอมเฟตามีน) ในกลุ่มผู้ขับรถบรรทุก รถประจำทาง เกษตรกร หรือการใช้ยาแก้ปวดประสาทในกลุ่มผู้ขายบริการ เพื่อให้เกิดความกล้าในการทำงาน เป็นต้น

6. สาเหตุจากการที่ยาเสพติดหาง่าย

สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยมีการซื้อขายสารเสพติดได้ง่าย อาจทำให้บุคคลที่มีแนวโน้มหรือเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด หาซื้อสารมาเสพได้ง่ายขึ้น ทำให้มีการเสพติดและมีโอกาสติดสารเสพติดได้ง่ายขึ้น

เรื่อง ผลกระทบของการติดยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันพิษภัยของสารเสพติด

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบของการติดยาเสพติด

1. ผลกระทบของยาบ้า

ยาบ้ามีผลต่อวงจรของความเคลิ้มสุขในสมอง โดยการไปเปลี่ยนแปลงระดับของ สารเคมีในสมองโดยเฉพาะ dopamine และ norepinephrine การที่มี dopamine ปริมาณเข้มข้น จะเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ เคลิบเคลิ้มสุข ส่วน norepinephrine จะเป็นตัวทำให้เกิดการตื่นตัว และการทำงาน ได้ทน ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย การใช้ยาบ้าปริมาณเล็กน้อยในระยะแรกจะทำให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวตลอดเวลา รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ทำงานมากกว่าปกติ มีอารมณ์ฉีกคณอง อยู่ได้นาน โดยไม่ต้องนอน หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ใจสั่น ผลเหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ายาบ้าช่วยเพิ่มพลังหรือทำให้ความต้องการทางเพศเพิ่มมากขึ้น แต่ในความเป็นจริงแล้วเมื่อหมดฤทธิ์ยาจะทำให้ร่างกายมีการปรับตัว ทำให้ฤทธิ์ “เพิ่มพลัง” ลดลง ผู้เสพจึงต้องเพิ่มปริมาณยาขึ้นเพื่อให้ได้ผลใกล้เคียงกับครั้งแรก การใช้ปริมาณที่สูงขึ้นทำให้เกิดผลต่างๆ ต่อร่างกาย เช่น ปากและจมูกแห้ง ริมฝีปากแตก คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ท้องเสียหรือท้องผูก เหงื่อออก กลิ่นตัวแรง สับสนหรือจัดมวนต่อมวน ตื่นเต้นง่าย พุดมาก อยู่ไม่สุข มือสั่น เหงื่อออกมาก นอนไม่หลับ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ขอบทะเลาะวิวาท

การใช้ยาบ้านาน ๆ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย เสี่ยงต่อโรคตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน และโรคปอด ถ้าได้รับยาในขนาดสูง จะมีฤทธิ์กดประสาท และระบบหายใจ ใช้สูง ชักหมดสติ และมีโอกาสเสียชีวิตได้ จากเส้นเลือดในสมองแตก หรือหัวใจวาย

นอกจากนี้ยังมีผลให้เกิดอาการทางจิตและประสาท เช่น สับสน เพ้อ พุดไม่รู้เรื่อง ได้ยินเสียงแว่ว หรือเห็นภาพหลอน อาการที่เกิดขึ้นคล้ายคนเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาการปรับตัว และความรุนแรงต่างๆ ได้ เช่น มีความผิดปกติว่าคนจะทำร้ายตน จึงพยายามป้องกันตัวเองด้วยการทำร้ายผู้อื่น หรือหนีซุกซ่อนไม่กล้าออกจากบ้าน มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย เป็นต้น

อาการทางจิตเนื่องจากใช้ยานี้จะเกิดได้โดยไม่จำเป็นว่าผู้นั้นจะมีประวัติเป็นโรคจิตมาก่อนหรือไม่ โดยทั่วไปอาการเหล่านี้จะหายไปหลังหยุดใช้ยาหลายวัน โดยปราศจากฤทธิ์ตกค้าง ถ้าหากผู้นั้นไม่มีอาการผิดปกติทางจิต (โรคจิต) มาก่อน

เรื่อง ช่วยเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันพิษภัยของสารเสพติด

เนื้อหา

1. นักเรียนจะมีแนวทางในการช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้เลิกใช้สารเสพติด เพื่อให้เขาสามารถเลิกใช้สารเสพติดอย่างถาวร ได้อย่างไร
 - ให้อภัยให้สิ่งที่เขาทำผิดพลาด และไม่แสดงความรังเกียจ
 - ให้การยอมรับและให้โอกาสที่เขาจะเริ่มต้นชีวิตใหม่
 - แนะนำให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ทำงานอดิเรก
 - ช่วยป้องกันไม่ให้เขตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปใช้สารเสพติดอีก เช่น การคบเพื่อนที่ติดสารเสพติดเป็นที่ปรึกษาในการแก้ปัญหาต่างๆ
 - แนะนำให้เพื่อนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสาเหตุการติด การเลิกเสพ เพื่อหาแนวทางการเลิกยาอย่างถาวร
2. ถ้านักเรียนมีเพื่อนที่เสพยา นักเรียนจะมีแนวทางในการให้ความช่วยเหลืออย่างไร เพื่อให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
 - ให้กำลังใจเพื่อน ไม่แสดงความรังเกียจ
 - แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์
 - คอยดักเตือนเมื่อเพื่อนมีพฤติกรรมจะเสพยาซ้ำ
 - แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา
 - ให้แนวคิดในการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
3. ถ้านักเรียนพบว่ามึบุคคลในชุมชนที่ติดสารเสพติด และต้องการเลิก นักเรียนจะมีแนวทางในการให้กำลังใจและช่วยเหลือเขาเพื่อให้เขาเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างถาวรได้อย่างไร
 - ให้กำลังใจในสิ่งที่เขาต้องการจะทำ คือ การเลิกใช้สารเสพติด
 - ไม่แสดงความรังเกียจ
 - แนะนำให้ปรึกษาผู้ที่ช่วยเหลือได้
 - แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อบำบัดรักษา
 - กระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนช่วยผู้ที่ใช้สารเสพติดและต้องการเลิก ให้เลิกได้อย่างถาวร เช่น จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาผู้ที่พยายามเลิกใช้สารเสพติด จัดตั้งศูนย์บำบัดรักษาในชุมชน ให้โอกาสผู้ที่ต้องการเลิกใช้สารเสพติดได้ประกอบอาชีพในชุมชน

เรื่อง มีปัญหาปรึกษาใครดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกบุคคลที่จะพูดคุยปรึกษาเมื่อประสบปัญหาได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหา

เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ นักเรียนควรขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาจากผู้ที่เกี่ยวข้อง ผู้ที่ตนเองรักและไว้วางใจ เช่น พี่ ป้า น้า อา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว เป็นต้น เพื่อจะได้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สำหรับเพื่อนนั้น นักเรียนควรเลือกปรึกษาผู้ที่นักเรียนเห็นว่าเป็นคนดี ไม่คิดสารเสพติดซึ่งเขาเหล่านั้นจะช่วยชี้แนะในการแก้ไขปัญหาในทางที่ดี โดยไม่ต้องพึ่งทาสารเสพติด

เรื่อง ทุกปัญหามีทางแก้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาเมื่อประสบปัญหา

เนื้อหา

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ปัญหา มี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าจะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา มี 2 ขั้นตอนย่อย

1.1 วิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหาในด้านต่อไปนี้

1.1.1 สาเหตุ ทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

1.1.2 ที่มา รูปแบบและลำดับการเกิดของปัญหา

1.1.3 ผลกระทบและความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงานและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

1.1.4 ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องการแก้ไข บางครั้งพบว่าสาเหตุของปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน เช่น กรณีถูกทำร้ายกรรม หรือทำร้ายตัวเอง เป็นต้น

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหานั้น จัดลงตารางดังนี้

สำคัญมาก/เร่งด่วนมาก	สำคัญน้อย/เร่งด่วนน้อย
1	4
สำคัญน้อย/เร่งด่วนมาก	สำคัญมาก/เร่งด่วนน้อย
2	3

นำปัญหาที่สำคัญมากและเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาลำดับถัดมา ดังนี้

(1) → 2 → 3 → 4)

2. กำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี - ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ ข้อดี - ข้อเสีย ไว้แล้ว รวมทั้ง หาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

5. แก้ปัญหา วางแผน จัดเวลา ดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากพบว่าปัญหายังคงอยู่ หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหา และดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

นักเรียนยอมมอบหมายทุกคน ซึ่งแต่ละคนปัญหาอาจมีมากมายแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหา เราสามารถแก้ไขได้ถ้าเรารู้ว่าตัวปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไรและเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่บางกรณีปัญหานั้นสลับซับซ้อนซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้ว แต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ดังนั้นตัวเราเองจะต้องหาทางออกในทางที่ทำให้ตนเองมีความสุขสบายใจได้ และมีทางออกที่เหมาะสม เป็นต้นว่า เมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน เราอาจเลี้ยงไปอ่านหนังสือ วาดรูป เล่นกีฬา ร้องเพลง คุยกับเพื่อนที่ดีๆ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ติดยาเสพติด

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สัปดาห์ที่ 18

เรื่อง การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานและรู้จักแบ่งเวลา

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม แนะนำนักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจ โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ใกล้สอบ นักเรียนควรจัดตารางในการอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตและปฏิบัติตนในห้องสอบได้อย่างถูกต้องตามระเบียบการสอบ

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ปฏิบัติตนตามระเบียบการสอบ โดยไม่มีการทุจริต นักเรียนต้องเตรียมความพร้อมในการทบทวนบทเรียน ทำความเข้าใจแล้วนักเรียนจะปฏิบัติตามการสอบได้ได้อย่างมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการสอบ ครูควรชี้แจงถึงผลเสียของการทุจริตในห้องสอบที่อาจทำให้นักเรียนหมดโอกาสที่จะได้คะแนนที่ดี หรือมีความรู้ความจำที่ถูกต้อง หรืออาจทำให้นักเรียนหมดอนาคตได้ จากการถูกตัดสิทธิ์ ต่าง ๆ บางอย่างลงเพื่อเป็นการลงโทษ

เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเตรียมตัวก่อนสอบ

เนื้อหาสาระ

1. เมื่อเรียนวิชาหนึ่งวิชาใดแต่ละวันไปแล้ว ควรแบ่งทบทวน
2. ต้องรู้ข้อข้อยของเนื้อหาที่จะสอบ
3. ควรทบทวนเนื้อหาที่ไม่เข้าใจมากเป็นพิเศษ
4. ฝึกหัดตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบให้ได้
5. ควรหาข้อสอบเก่า ๆ มาหัดทำ
6. ไม่ควรหักโหมทบทวนตอนใกล้สอบ
7. ระมัดระวังสุขภาพ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์
8. เตรียมอุปกรณ์ในการสอบให้พร้อม

เรื่อง การแก้ 0 , ร , มส และมผ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบวิธีแก้ด้วยการแก้ 0,ร,มสและมผ

เนื้อหาสาระ

1. ให้นักเรียนมาฟังผลสอบด้วยตนเอง
2. ดูตารางสอบแก้ตัว กำหนดการสอบแก้ตัว
3. ลงทะเบียนและติดต่อสอบแก้ตัวตามกำหนด เวลาและสถานที่

เรื่อง ความมุ่งหวังในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในอนาคต

เนื้อหาสาระ

1. ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ตั้งความมุ่งหวังในอนาคตและรู้จักวางแผนอนาคตและแนวทางจุดนั้นได้
2. ทดลองให้นักเรียนวางแผนชีวิตของตนเองโดยเฉพาะการศึกษาต่อในอนาคตของนักเรียนเอง