

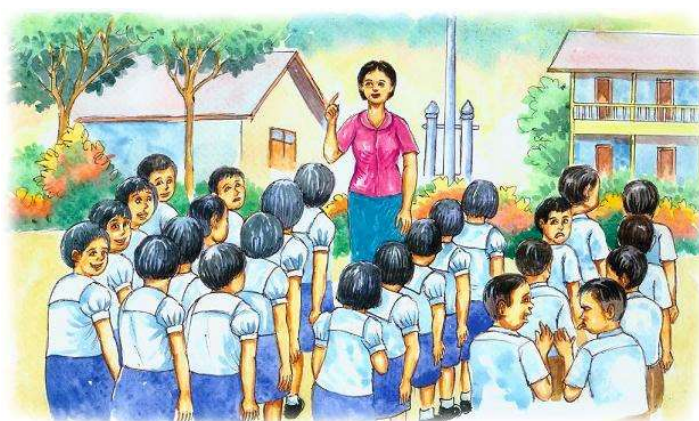


คู่มือพบที่ปรึกษา

(HOMEROOM)

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม



งานระดับชั้น ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม
ตำบลทุ่งกว่า อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35



คำนำ

กิจกรรมพบที่ปรึกษา (HOMEROOM)



ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้จัดทำคู่มือพบที่ปรึกษา (HOMEROOM) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ขึ้นมา เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการสั่งสอน ฝึกอบรมบ่มนิสัยให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ มีคุณลักษณะตามมาตรฐานและตัวชี้วัดที่คาดหวังจะเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน การอบรมนักเรียนในห้องเรียนเป็นประจำวันละ 10-15 นาที จึงถือว่ามีค่าสำคัญมาก ดังคำกล่าวของ ม.ล.ปิ่น มาลากุล อธิการบดีกระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวไว้ว่า

การอบรมบ่มนิสัยให้เด็กนั้น
ศิษย์จะดีมีชื่อหรือลุ่มจม

เพียงแต่วันละนาทียังดีถม
อาจเป็นเพราะอบรมหนึ่งนาที

การสั่งสอนเป็นการศึกษาให้รู้วิชาชี้ทางให้ดี หนึ่งสิ่งชั่ว กลัวเกรงบาปกรรม ดังนั้นการสั่งสอนจึงประกอบด้วย เนื้อหาสาระด้านวิชาความรู้ ด้านฝึกปฏิบัติ(ฝึกฝน)และด้านคุณธรรมจริยธรรม วิธีการสอนนอกจากจะใช้แล้ว ครูยังต้องใช้สื่อการสอนมา เช่น นิทาน สุภาษิต คำพังเพย บทกลอน มาประกอบการสอน ลักษณะเด่นหรือวิธีการที่เหมาะสมของการสั่งสอน ก็คือ กระบวนการสั่งสอนที่เปี่ยมไปด้วยความรัก ความหวังใยและปรารถนาดี คุณธรรมของการเป็นกัลยาณมิตรระหว่างครูกับนักเรียน

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

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

สารบัญ

สัปดาห์ที่	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
2	ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย	7
	ความสะอาดของห้องเรียน	8
	การตรงต่อเวลา	8
	การมีสัมมาคารวะและมีน้ำใจต่อคุณครู	8
	คุณสมบัติของนักเรียนที่ดี	9
3	ชีวิตนี้มีคุณค่า	9
	จิตใจแจ่มใสคลายเครียด	10
	อีคิว	10
	โกรธใครคิดที่ไม่สำคัญ	11
	อารมณ์โกรธ	11
4	อย่างนี้ต้องปฏิเสธ	12
	เพื่อนที่รู้ใจ	13
	ห้าห้องชีวิตเนรมิตนิสัย ห้องนอน ห้องมหาสิริมงคล	13
	ห้าห้องชีวิตเนรมิตนิสัย ห้องน้ำ ห้องมหาพิจารณา	14
	ห้าห้องชีวิตเนรมิตนิสัย ห้องแต่งตัว ห้องมหาสติ	15
5	ห้าห้องชีวิตเนรมิตนิสัย ห้องอาหาร ห้องมหาประมาณ	16
	ห้าห้องชีวิตเนรมิตนิสัย ห้องทำงาน ห้องมหาสมบัติ	18
	คำทักทายอาเซียน ของ 10 ชาติอาเซียน	19
	วิธีสร้างสมาธิในการเรียนรู้	19
	วิธีฝึกให้มีสมาธิ	20
6	12 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต	20
	12 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต	22
	12 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต	22
	10 ความเสี่ยง เพศสัมพันธ์วัยรุ่น	23
	วิธีสร้างพลังจิต 7 ประการ	24

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
7	พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส	25
	เพื่อนนั้นสำคัญไฉน	26
	ทำอะไรให้พ่อแม่ยอมรับเราและเพื่อนของเราในวัยรุ่น	26
	กำแพงป้องกันภัยจากยาเสพติด	27
	วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา	28
8	ภัยของบุหรี	28
	โทษของการพนัน	29
	เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (1)	29
	เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (2)	29
	ชีวิตมีความหมายต้องมีความรัก	30
9	การดำเนินชีวิตให้มีคุณค่า	30
	12 สิ่งที่ยุ่รุ่นไม่ควรทำบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	31
	12 สิ่งที่ยุ่รุ่นไม่ควรทำบนเครือข่ายสังคมออนไลน์	31
	หลักพื้นฐาน การขับขี่ปลอดภัย 10 ประการ	32
	หลักพื้นฐาน การขับขี่ปลอดภัย 10 ประการ	32
10	การขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างไรให้ปลอดภัย	33
	วัยรุ่นจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้อย่างไร	34
	วัยรุ่นจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้อย่างไร	34
	ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต	35
	ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต	35
11	การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส	36
	มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ	36
	การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร	36
	การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	38
	หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (1)	39
12	หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2)	40
	3 ห่วง 2 เงื่อนไข : หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	40
	การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน	41
	เยาวชนกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน	41
	การอ่านและขั้นตอนการอ่านหนังสือ	42

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
13	อยากเป็นวัยรุ่นที่ดี	43
	อยากเป็นวัยรุ่นที่ดี	43
	การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (1)	44
	การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (2)	44
	การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (3)	45
14	การวางตัวของเพศหญิงและเพศชายในสังคม	46
	การวางตัวของเพศหญิงและเพศชายในสังคม	47
	การวางตัวของเพศหญิงและเพศชายในสังคม	47
	วาทะสุนทรียะ	48
	มีความถ่อมตน	48
15	ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ	49
	ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	49
	ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทางร่างกายและจิตใจ	50
	ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทางร่างกายและจิตใจ	
	ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรผลกระทบต่อครอบครัว	51
16	ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย	52
	คุณธรรมส่องนำความรัก กับ พระไพศาล วิสาโล	52
	ความประหยัด ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง	53
	ความประหยัด สอนวัยรุ่นให้จักใช้เงิน	53
	ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้ รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน	54
17	ความเกรงใจ การใช้ของของผู้อื่น	55
	กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (1)	55
	กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (2)	55
	กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (3)	56
	กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (4)	56
18	การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	57
	ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ	57
	การเตรียมตัวสอบ	57
	การแก้ 0 , ร , มส และมผ	58
	ความมุ่งมั่นในอนาคต	58

HOMEROOM



HOMEROOM คืออะไร

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

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษา กิจกรรมที่ทำนั้นนอกจากการเรียกชื่อตามบัญชีห้องแล้ว ต้องมีการดูแลตักเตือนความประพฤติ ชี้แนะประโยชน์ต่าง ๆ ที่นักเรียนพึงจะได้รับ พร้อมกันไปด้วยการ กระทำดังกล่าวจะเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูและนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาและนักเรียนรู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
3. เพื่อป้องกันแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของแต่ละบุคคล

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 1

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

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหาสาระ

1. ล้างมือบ่อย ๆ ให้นำสบู่มาล้างมือทุกครั้ง และแนะนำให้ล้างด้วยน้ำสบู่ หรือถ้าเป็นเจลล้างมือก็ต้องมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% วิธีนี้จะช่วยฆ่าเชื้อไวรัสที่อาจแฝงอยู่บนมือของคุณได้
2. เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) ให้อยู่ห่างจากคนที่จามหรือไอที่ระยะ 1-3 เมตร เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เพราะทุกครั้งที่มีการจามหรือไอ จะมีละอองฝอยเล็ก ๆ กระจายออกมาจากจมูกหรือปาก ซึ่งอาจมีไวรัสโคโรนาหรือไวรัสชนิดอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าคุณอยู่ใกล้คนที่จามหรือไอมากเกินไป คุณก็จะสูดเอาละอองที่ฟุ้งเข้าไป 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 ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งเมื่อจามหรือไอ จากนั้นก็ให้ทิ้งทันที เพราะฝอยล่อองจากการจามหรือไอเป็นตัวแพร่เชื้อไวรัสชั้นดี ซึ่งหากคุณทำตามนี้แล้วก็จะป้องกันผู้คนรอบข้างไม่ให้ติดเชื้อ ติดหวัด หรือติด COVID-19 จากคุณได้
5. ถ้ามีไข้ ไอ และหายใจลำบาก ให้พบแพทย์ทันที ถ้ารู้สึกไม่สบายให้อยู่บ้านเท่านั้น ถ้ามีไข้ ไอ และอาการหายใจลำบากให้พบแพทย์ทันที แนะนำให้โทรสอบถามทางโรงพยาบาลก่อนเพื่อขอคำแนะนำและแนวทางปฏิบัติตัวเพื่อปกป้องตัวคุณเองและป้องกันไม่ให้คนอื่นติดเชื้อ
6. เลี่ยงการเดินทาง เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง ถ้าจะให้ดีอยู่แต่บ้านจะปลอดภัยที่สุด
7. ดูแลตัวเองเมื่อออกนอกบ้าน สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ทั้งรถไฟฟ้า MRT, BTS รถเมล์ รถจักรยานยนต์ หรือแม้กระทั่งแท็กซี่กับแกร็บ (Grab) พกเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อยต่ำกว่า 70% เพื่อทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับราวบันไดรถไฟฟ้า และรถบริการส่วนบุคคลต่าง ๆ
8. เลี่ยงการใกล้ชิดกับสัตว์ ไม่ควรใกล้ชิดหรือสัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยไม่มีการป้องกัน เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อได้
9. ใส่ใจเรื่องการทานอาหาร กินอาหารที่สุกและสะอาด ห้ามแชร์อาหาร หรือใช้ช้อนส้อม จาน ชาม และหลอดเดียวกัน กินอาหารจานเดียวของเรา

10. รักษาสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ – รักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

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

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

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

ข้อควรปฏิบัติเมื่อนักเรียนอยู่ที่โรงเรียน

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



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

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหาสาระ

6 วิธีป้องกัน COVID-19

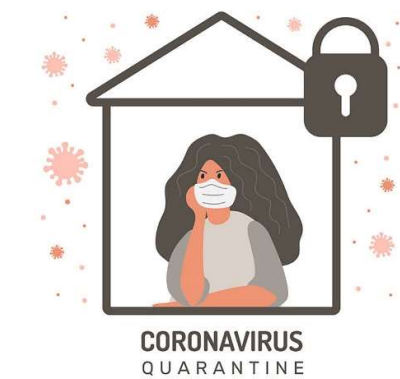
ช่วงเวลาแห่งความอันตรายในช่วงการระบาดของ COVID-19 ที่สามารถแพร่กระจายได้อย่างง่ายดาย เราจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีการป้องกันที่สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน แน่ใจว่าวิธีที่เราจะกล่าวถึง อาจจะไม่ใช่วิธีชีวิตปกติของเรา แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ ปัจจุบันเป็น 1 ในวิธีที่ดีที่สุดที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อไวรัสอันตรายตัวนี้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

1. ด้านการบริโภคอาหาร

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



2. หลีกเลี่ยงความเสี่ยง



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

ด้วยการกักตนเองอยู่บ้านและออกมาเมื่อถึงคราวจำเป็นเท่านั้น การกักตัวอยู่บ้านนั้นทุกคนสามารถทำได้เพื่อป้องกันตนเองไม่ใช่วิธีของผู้สูงเสี่ยงเสมอไป

3. สะอาดไว้ก่อน

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



4. ส่อง COVID-19 ด้วยการวัดไข้

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



5. ไม่มีอาการอย่าเสี่ยง

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



6. ให้ความร่วมมือเป็นสำคัญ

การเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ บางสถานที่ที่เราจะต้องพบเจอกับ การตรวจคัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ เช่น โรงพยาบาล ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น หรือจะเป็นการเดินทางข้ามผ่าน จังหวัดในกรณีที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้เราอาจ ต้องพบกับด่านตรวจคัดกรองโรคเพื่อความปลอดภัยของเราและคนในพื้นที่เอง หากพบเจอการคัดกรองเราต้องให้ความร่วมมือตรวจคัดกรองทั้ง การวัดไข้ การบอกประวัติการเดินทางหรือการสัมผัสผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง หากเราเห็นแก่ตัวมองว่าเสียเวลาหรือกลัวแล้วตัวของเรามีเชื้อไวรัสอาจเกิด อันตรายต่อบุคคลอื่นรอบข้างได้โดยที่พวกเขาอาจไม่รู้ตัว และสามารถมี อันตรายถึงชีวิตได้



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน COVID-19 ไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันตัวเองเท่านั้น หากทุกคนให้ความสำคัญต่อทุกข้อที่กล่าวมาเท่ากับว่าเราทุกคนกำลังช่วยกันต่อสู้กับไวรัสตัวนี้อยู่และผลที่ได้จะมี ประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน

เรื่อง การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งต้านยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ปลุกจิตสำนึกและตระหนักถึงภัยยาเสพติด

เนื้อหาสาระ

นักเรียนในห้องเรียนดำเนินกิจกรรมดังนี้

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

เรื่อง กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่

เนื้อหาสาระ

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

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 ผมสั้นตัดความยาวเกินคิ้วไม่เกิน 1 นิ้ว ผมยาวมัดรวบ ผูกโบว์สีน้ำเงิน
ความยาวผมไม่เกิน 3 กำมือ นักเรียนหญิง ม.ปลาย ตัดผมยาวไม่เกินคอเสื้อ หรือผมยาว มัดผมให้เรียบร้อย
ถ้ามีการโกนผม การชอย การโกรกผม ให้เชิญผู้ปกครองมาพบ เพื่อแก้ไข
3. เสื้อผ้าชุดนักเรียนพอดีตัว กางเกงไม่ยาวหรือสั้นเกินไป กระโปรงแคบสั้น ให้แก้ไขหรือไม่ให้ใส่มา
อีกหรือรีบ
4. ชุดพลศึกษาใช้รองเท้าห้ามมีลวดลายใช้สีดำหรือสีขาว
5. ตรวจกระเป๋านักเรียนบ้างบางโอกาส
6. ตรวจเล็บให้ตัดสั้น
7. มีการตรวจความเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ตามปฏิทินทุกเดือน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 2

เรื่อง ความสะอาดของห้องเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ห้องเรียนมีความสะอาดถูกสุขลักษณะและนักเรียนมีความรับผิดชอบ

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การตรงเวลา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการตรงต่อเวลา มีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อคุณครู

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อคุณครูตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย

เนื้อหาสาระ

1. ถ้านักเรียนพบครูครั้งแรกในวันนั้นให้ยกมือไหว้พร้อมทั้งกล่าวคำว่าสวัสดี ทั้งในและนอกโรงเรียน
2. พบคุณครูถือของหนักพะรุงพะรังให้มีน้ำใจช่วยเหลือคุณครู
3. พบคุณครูเดินมาหรือสวนทางกันควรหยุดยืนให้คุณครูเดินไปก่อน ไม่เดินแข่งและต้องอยู่ในอาการสงบ ส้ารวม ถ้าจำเป็นต้องรีบเดินขึ้นหน้าคุณครูให้กล่าวคำว่าขอโทษ ค้อมตัวเล็กน้อยและเดินขึ้นหน้าคุณครูไป

เรื่อง คุณสมบัตินักเรียนที่ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และปฏิบัติตนเป็นนักเรียนที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

คุณสมบัตินักเรียนที่ดี

1. รู้บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบ
2. รู้ตนเอง คนที่เรียนไม่เก่งแล้วมีความพยายามตั้งใจเรียน ย่อมน่ายกย่องมากกว่าคนที่แค่คิดว่าตัวเองเรียนเก่ง รู้หมดทุกอย่างในสากล แต่พอสอบมาก็เลยตก
3. รู้จักการให้ความร่วมมือกับคนอื่น
4. รู้จักแบ่งเวลา การเรียนกับการทำกิจกรรมเป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่กัน รู้จักแบ่งเวลาของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม รู้จักลำดับความสำคัญของงานนั่นเอง
5. รู้จักคำว่า “น้ำใจ” นักเรียนที่ดีควรมีน้ำใจทั้งกับเพื่อนด้วยกัน และกับครูบาอาจารย์
6. รู้จักกาลเทศะ
7. รู้จักเตรียมความพร้อม เมื่อเรียนไปแล้ว ก็ต้องหมั่นทบทวน เพื่อให้พร้อมต่อการเรียนเรื่องต่อไป หรือ การนัดสอบแบบไม่ทันตั้งตัว อุปกรณ์ข้าวของเครื่องใช้ สมุด ดินสอ ปากกา Liquid เครื่องคิดเลข ควรเตรียมให้พร้อม ไม่ใช่ รอแต่จะมายืมเพื่อน จนเพื่อน (และครู) รู้สึก รำคาญ แต่ต้องจำใจให้ แถมยืมไปไม่คืน อีกต่างหาก
8. การเป็นนักเรียนที่ดี ไม่ใช่เรื่องยากเลย ทุก ๆ คนก็เป็นได้ และย้ำอีกครั้งว่า นักเรียนที่ดี ไม่จำเป็นต้องเรียนดี เรียนเก่ง ขอให้คุณเป็นคนที่มีคุณธรรมดี คุณก็สามารถเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้

เรื่อง ชีวิตนี้มีคุณค่า

วัตถุประสงค์

นักเรียนบอกข้อดีของตนเองและเพื่อนได้ มีความภาคภูมิใจในตนเอง

เนื้อหาสาระ

ทุกชีวิตมีคุณค่า และมีศักยภาพแฝงอยู่ภายใน ผู้ที่สามารถดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ได้มาก คือ ผู้ที่ผ่านกระบวนการฝึกวิธีรู้จักตนเอง จนกระทั่งเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เมื่อมีศักยภาพในตัวบุคคลได้ถูกดึงออกมาจะหล่อหลอมให้เกิดความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และตัดสินใจอย่างฉลาด จนสามารถป้องกันตนเองจากการหลงผิดในอบายมุข หรือสารเสพติด

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 3

เรื่อง จิตใจแจ่มใสคลายเครียด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้

เนื้อหาสาระ

ความเครียด เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัยเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า ไปทำงานจนกระทั่งถึงบ้าน และเข้านอนแล้วแต่มีเรื่องหรือเหตุทำให้เครียดได้ทั้งนั้น ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับวิธีการของแต่ละคนว่า จะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดให้เบาบางลงได้อย่างไร หรือจะเก็บสะสมไว้จนเต็มเปี่ยม จนเจ้าตัวความเครียดไปกัดกร่อน จิตใจ สุดท้ายจนถึงเป็นโรคประสาท ฉะนั้นการเรียนรู้ผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญ

เรื่อง อีคิว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการควบคุมอารมณ์ได้

เนื้อหาสาระ

ในวัน ๆ หนึ่ง เราไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าเราจะได้เจอกับอารมณ์ที่เข้ามาให้เรารับรู้ได้อย่างไรบ้าง แล้วเราก็ไม่รู้ว่าเมื่อสิ่งนั้นๆ เข้ามาให้เรารับรู้แล้ว เราจะมีอารมณ์และความนึกคิด ที่จะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบออกไปอย่างไร ฉะนั้นเมื่อเราไม่สามารถล่วงรู้สถานการณ์ได้ เราก็ควรหมั่นฝึกให้มีสติ คือระลึกที่อยู่เสมออย่างประมาณในการดำเนินชีวิต เมื่อมีอะไรเข้ามากระทบทำให้เราเกิดความคิดและอารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรจะใช้สติในการขบคิดพิจารณาเพื่อให้เราเท่าทัน และไม่ต้องตกเป็นทาสของอารมณ์นั้น โดยการกำหนดอารมณ์และความรู้สึกของเราไม่ให้ส่งผลไปถึงการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควร วิธีการควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลาย
2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิदनัตไม่ควรแสดงออกโดยการตำหนิดูตำแต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “ฉันโกรธมากที่เธอผิदनัตเมื่อวาน” หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดยการทะเลาะกับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า “คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากและมันจะทำลายความเป็นเพื่อนของเราด้วย” เป็นต้น
3. ให้อึดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป
4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี
5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพ

หากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง คนที่ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้เร็วจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้นและจะส่งผลให้ทุกคนที่อยู่รอบตัวมีความสุขไปด้วย

เรื่อง โกรธใครคิดว่าไม่สำคัญ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกผลเสียที่เกิดจากการแสดงอารมณ์โกรธที่รุนแรง

เนื้อหาสาระ

การแสดงออกของความโกรธ

ความโกรธเป็นเป็นการเตรียมพร้อมของเราในการป้องกันตัวเองจากสิ่งที่มากระทบกับตัวเรา การแสดงออกมักจะเต็มไปด้วยอารมณ์ร้อนและพฤติกรรมก้าวร้าว แต่สังคมมีกฎเกณฑ์ และกฎหมายดังนั้นทุกคนควรที่จะควบคุมอารมณ์โกรธให้อย่างเหมาะสมซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. การแสดงออก expression การแสดงออกถึงความโกรธไม่ใช่ให้แสดงความก้าวร้าวแต่ให้แสดงว่าท่านต้องการอะไร และจะได้สิ่งนั้นได้อย่างไรโดยไม่ทำร้ายคนอื่นโดยหลักการเคารพตัวเองและเคารพผู้อื่น
2. การกดความโกรธ suppressing ซึ่งสามารถกระทำได้โดยหยุดคิดเรื่องที่โกรธ คิดสิ่งที่ดีและมีความสุขเปลี่ยนความโกรธไปในทางสร้างสรรค์ ข้อเสียคือเมื่อท่านไม่สามารถแสดงความโกรธ ความเครียดยังคงอยู่อาจจะทำให้ท่านเป็นความดันโลหิตสูง หรือซึมเศร้า นอกจากนั้นอาจจะทำให้เกิดผลเสียอย่างอื่นคือไปแสดงความโกรธกับคนอื่นที่ไม่มีส่วนร่วม
3. การระงับความโกรธ คือนอกจากจะไม่แสดงความโกรธแล้วยังต้องควบคุมอารมณ์ และชีพจร

เรื่อง อารมณ์โกรธ การจัดการอารมณ์โกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการอารมณ์โกรธได้

เนื้อหาสาระ

การจัดการกับความโกรธ

เป้าประสงค์ของการจัดการกับความโกรธคือลดอารมณ์โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธทั้งทางร่างกายและจิตใจ ท่านไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคนหรือสิ่งที่ทำให้ท่านโกรธแต่ท่านสามารถควบคุมความโกรธได้ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. การเปลี่ยนขบวนการความคิด
3. การแก้ปัญหา ปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข วางแผนการแก้ปัญหาให้ดีที่สุด และไม่ต้องกล่าวโทษตัวเองหากปัญหานั้นยังไม่สามารถแก้ได้อย่างสมบูรณ์ แม้ว่าท่านจะได้ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม
4. การสื่อสารที่ดี คนที่โกรธมักจะค้นหาข้อสรุปเมื่อมีความโกรธอย่ารีบตัดสินใจ อย่าพูดสิ่งที่ผิดขึ้นมาจากสมองให้คิดก่อนว่าต้องการอะไร ต้องพูดอย่างไร ขณะเดียวกันต้องรับฟังความคิดเห็นคนอื่นและคิดก่อนที่จะตอบ เมื่อมีการตำหนิต่านจงรับฟังและพิจารณาเนื้อหาว่าเป็นจริงแค่ไหนห้ามโกรธแค้นคนที่ตำหนิ
5. การใช้อารมณ์ขัน เมื่อมีความโกรธหรือความเครียดจงใช้อารมณ์ขันช่วยแก้สถานการณ์แต่ต้องให้ถูกกาลเทศะ
6. เตือนตัวเองด้วยคำง่ายๆเช่น ใจเย็นๆ
7. การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ทำให้ท่านโกรธเช่นเสียงการจราจร เสียงการพูดเรื่องที่ทำให้โกรธ

เรื่อง อย่างนี้ต้องปฏิเสธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีเทคนิคในการปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

เนื้อหาสาระ

สภาพสังคมปัจจุบันบางคนคงเคยถูกชักชวนให้เสพยา ยิ่งถ้าเป็นวัยรุ่นหรือวัยเรียน ซึ่งอยู่ในวัยศึกษาคะนอง ชอบทดลองจะส่งผลเสียร้ายแรงทั้งต่อตัวเองและความรู้สึกของพ่อแม่ ทางที่ดีควรรู้จักปฏิเสธยาเสพติด ซึ่งวิธีการปฏิเสธมีหลายวิธีง่ายดังนี้ โดยสามารถเลือกใช้ได้ตามสถานการณ์ที่พบ

1. เดินเลี่ยงไปเหมือนไม่ได้ยิน
2. ปฏิเสธตรงๆ สั้นๆ หรือและพูดเสียงดังให้ผู้อื่นได้ยิน
3. หากสนิทสนมกัน นอกจากปฏิเสธแล้วควรชักชวนหรือดูดำให้เลิกด้วย
4. หากไม่สนิทสนมหรือเป็นกลุ่มอิทธิพล ควรปฏิเสธแบบผลัดผ่อนหรืออ้างเหตุต่างๆ
5. เปลี่ยนเป็นพูดเรื่องอื่นแทรกขึ้นมาทันทีแทนการปฏิเสธ
6. ชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี หรืออื่นๆ
7. ปฏิเสธเพราะกลัวโทษที่จะได้รับจากผู้ปกครอง โรงเรียน หรือกฎหมาย
8. ปฏิเสธว่ามีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถช้ยาต่างๆ ได้หรือแพ้ง่ายหรือไม่สบาย
9. ปฏิเสธโดยชี้ถึงบาป บุญ คุณ โทษและศาสนา หรือสงสารพ่อแม่
10. ทำเป็นไม่เข้าใจในสิ่งที่พูดชักชวน หรือพูดวกวนจนผู้ชวนเลิกไปเอง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 4

เรื่อง เพื่อนที่รู้จัก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนอธิบายถึงความสำคัญของการมีเพื่อนที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

การจะเลือกคบเพื่อน ควรที่จะเลือกคบคนที่เป็มิตรแท้ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และพากันไปในทางแห่งความสุขความสำเร็จ เรื่องฐานะหรือระดับการศึกษาไม่ได้เกี่ยวข้องและบ่งบอกได้เลยว่าเพื่อนที่คบจะเป็นคนที่ดี หากแต่ควรพิจารณาอุปนิสัยใจคออย่างละเอียดดังนี้

ลักษณะของเพื่อนที่ดี

1. **ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน** คนที่มีนิสัยชอบทำให้คนอื่นเดือดร้อน เช่น ชอบหาเรื่องทะเลาะวิวาท , ข้อเกี่ยวกับบอบายมุขที่ผิดกฎหมาย ฯลฯ คนเหล่านี้จัดอยู่ในกลุ่มคนพาลที่จะนำมาแต่ความเดือดเนื้อร้อนใน

2. **รู้จักทำมาหากิน พึ่งพาตนเอง** บุคคลที่ขยันขันแข็ง สู้อุตสาหกิจ ทำมาหากิน เลี้ยงชีพด้วยการพึ่งพาตนเอง เป็นบุคคลที่น่ายกย่อง ไม่สำคัญว่างานที่เขาทำจะมีตำแหน่งใหญ่โตหรือไม่ เพียงแค่เป็นงานสุจริตก็น่าชื่นชมแล้ว

3. **พัฒนาตนเองอยู่เสมอ** คนที่รู้จักเพิ่มความสามารถให้ตนเอง เป็นบุคคลที่ควรคบหาสมาคม เพราะจะทำให้เราก้าวหน้าตามไปด้วย

4. **รับฟังความคิดเห็น**

5. **ช่วยเหลือในยามเดือดร้อน** เพื่อนที่เป็นมิตรแท้สามารถพิสูจน์กันได้ในยามลำบาก แต่ทั้งนี้ต้องดูด้วยว่าสิ่งที่เราต้องการให้เพื่อนช่วยเหลือเกินกำลังของเขาหรือไม่ บางคนไปยืมเงินเพื่อนสนิท พอเพื่อนไม่ให้ก็ไปกล่าวหาว่าเขาไม่ใช่เพื่อน โดยไม่พิจารณาเลยว่าเพื่อนคนนั้นมีภาระต้องรับผิดชอบอยู่มากมายในเวลาที่คุณลำบาก เพื่อนแท้จะยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือโดยที่คุณไม่ต้องเอ่ยปากร้องขอ

6. **มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี** ลักษณะประการหนึ่งของเพื่อนที่ดี คือ ต้องนำคบหา อยู่ใกล้แล้วสบายใจ สามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาได้

7. **ให้คำแนะนำ ชักจูงไปในทางที่ถูกต้อง** หากเพื่อนของคุณแนะนำให้คุณเข้าสู่หนทางของสิ่งไม่ดีไม่ว่าจะเป็นงานผิดกฎหมาย , ยาเสพติด แสดงว่าเขาไม่ได้ปรารถนาดีต่อคุณเลย

การที่คุณมองหาและเลือกคบเพื่อนที่ดีเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่สิ่งที่ยากแนะนำก็คือ คุณควรทำตัวให้เป็นเพื่อนที่ดีสำหรับคนอื่นเช่นกัน และเมื่อพบเจอเพื่อนแท้แล้ว จงรักษามิตรภาพที่ดีไว้ เพราะในชีวิตของคนแต่ละคน เพื่อนแท้ไม่ได้หาเจอกันง่าย ๆ เท่ากับเพื่อนกิน

เรื่อง ห้าห้องชีวิต เนมิตินิสัย ห้องนอน ห้องมหามงคล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนานิสัยรักบุญกลัวบาปจากห้องมหามงคล ห้องนอน

เนื้อหาสาระ

ห้องนอน คือ ห้องมหาสิริมงคล ห้องนอน คือ ห้องสำหรับพัฒนานิสัยรักบุญกลัวบาป

หน้าที่หลักของห้องนอนมีอะไรบ้าง

1) ห้องนอนเป็นห้องสำหรับการปลูกฝังสัมมาทิฐิ

การสอนลูกหลานให้รู้จัก ดี ชั่ว บุญ บาป อย่างชนิดฝังใจ จะอยู่ที่ห้องนอนนี้ เพราะโดยทั่วไปช่วงก่อนนอนเป็นช่วงที่อารมณ์ดี ที่สุด การสอนลูกหลานให้มีความเคารพในพระรัตนตรัย ต้องฝึกจากห้องนอน โดยทั้งพ่อทั้งแม่กราบพระพุทธรูปด้วยกัน รำลึกถึงคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกัน

การสอนลูกให้กราบเท้าพ่อแม่ก็ฝึกจากห้องนอน เพราะเมื่อลูกกราบ พ่อแม่ก็ให้พร ความอบอุ่นใจก็เกิดขึ้นก่อนนอน ทำให้ปลูกฝังความกตัญญูทวาทะไปสนใจได้โดยง่าย



2) ห้องนอนเป็นห้องสำหรับฝึกสมาธิ (Meditation) ให้ใจตั้งมั่นอยู่ในศูนย์กลางกายเป็นปกติ พ่อ แม่ ลูก จะนั่งสมาธิ ก็นั่งในห้องนอน กลั่นใจให้บริสุทธิ์ก่อนนอน

ศัตรูตัวฉกาจของห้องนอนคืออะไร

ใครมีทีวีอยู่ในห้องนอนบ้าง กลับไปบ้านวันนี้ ยกออกมาข้างนอกเสีย เพราะทีวีทำให้ไม่ได้นั่งสมาธิ เริ่มแรกจะดูข่าว ต่อมาก็ดูละคร จบแล้วก็ดูหนังต่อ พอง่วงขึ้นมาก็เข้านอนโดยยังไม่ได้สวดมนต์เลย ละครน้ำเน่า ถ้าไม่มีเรื่องตบกันจนจืดจาง ก็ต้องตีกันจนเลือดท่วมจอ ส่งผลให้เรื่องสุดท้ายที่ติดใจของเราไปตอนหลัง ก็คือ เรื่องที่ตบกันจืดจาง หรือตีกันเลือดท่วมจอทำให้นึกถึงอุทนะบุญญะไม่ออกจึงไม่ได้นอนในอุทนะบุญญะ ตื่นเช้าขึ้นมาให้นึกถึงองค์พระก็นึกไม่ออก

ธรรมชาติของคนที่ตื่นขึ้นมาใหม่ จะนึกถึงเรื่องสุดท้ายก่อนเข้านอน ถ้าก่อนนอนดูละครน้ำเน่า ใจจะขุ่นมัวทั้งก่อนนอนและตื่นนอน

เพราะฉะนั้น ใครมีทีวีอยู่ในห้อง ก็ไม่ได้สวดมนต์ ไม่ได้ไหว้พระ ขอให้เอาออกไปนอกห้องนอนเสียแล้วจะทำให้เราตรงต่อเวลา ทำให้มีเวลาพูดกับลูกหลาน ก่อนนอนจะฝึกให้เด็กกราบพ่อแม่ จะให้พรลูกหลานก็ทำได้ในเวลาสั้น ก่อนนอนเด็กจะนึกถึงคำอวยพรของพ่อแม่ พอตื่นขึ้นมาคำอวยพรของแม่ก็ยังติดอยู่ในใจ ทำให้เด็กมีจิตใจดี ไม่ขาดความอบอุ่น

ดังนั้น ห้องนอน คือ ห้องมหาสิริมงคล มีไว้ใช้ปลูกฝังศีลธรรม ทบทวนบุญชุกุญ-บาป ให้พรลูกหลานก่อนนอน กราบพ่อกราบแม่ก่อนนอน นั่งสมาธิก่อนนอน ทำให้ชีวิตเกิดสิริมงคล

เรื่อง ห้าห้องชีวิต เนรมิตนิสัย ห้องน้ำ ห้องมหาพิจารณา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนคือ ฝึกคิดให้ตรงตามความเป็นจริงของโลกและชีวิตจากห้องมหาพิจารณา

เนื้อหาสาระ

ห้องน้ำ คือ ห้องมหาพิจารณา

ตื่นเช้าขึ้นมา เมื่อเราออกจากห้องนอน ก็จะไปห้องน้ำ ห้องน้ำเป็นห้องมหาพิจารณา คือ ฝึกคิดให้ตรงตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เพราะห้องนอนหรือห้องอื่น ๆ เช่น ห้องครัว ห้องทำงาน เวลาจะใช้สามารถใช้พร้อม ๆ กันได้หลายคน ยิ่งห้องครัวด้วยแล้ว หลายคนล้อมโต๊ะกินข้าวกัน แต่ห้องน้ำใช้ได้ทีละคนเท่านั้น จึงมีเวลาที่จะพิจารณาตัวเองมาก

หน้าที่หลักของห้องน้ำมีอะไรบ้าง

1) เป็นที่พิจารณาความไม่งามของร่างกาย

พิจารณาอายุของเราที่ผ่านไปแต่ละวันแต่ละคืนก็ตรงนี้ แล้วความหลงตัวเองก็จะหมดไป ความเคียดแค้นชิงชังใครก็จะมี

2) เป็นที่พิจารณาความเสื่อมโทรมของร่างกายที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง

3) เป็นที่พิจารณาความเป็นรังแห่งโรคของร่างกาย

ห้องน้ำเป็นห้องพิจารณาความมีโรคร้ายไข้เจ็บของเรา ที่สำคัญที่สุด ห้องน้ำเป็นห้องสำหรับรักษาสุขภาพอย่างดี

คุณพ่อคุณแม่ที่ยังมีลูกเล็กอยู่ด้วย เวลาเราป่วยไข้ไปหาหมอ หมอต้องการอะไรจากเราอย่างรีบด่วน ถ้าเฉพาะหน้า เขาก็ต้องการเจาะเลือดมาตรวจดู ต้องการวัดความดัน แต่ว่าอย่างไรก็ตาม เดียวก็ขออุจจาระและปัสสาวะมาตรวจ เมื่อเรารู้แบบนี้ ทำไมจะต้องรอให้ป่วยด้วย ก็หัดตรวจอุจจาระ ปัสสาวะ ของตัวเองให้เป็น จากในห้องนี้ แล้วสุขภาพจะดี

เรื่อง ห้าห้องชีวิต เนรมิตนิสัย ห้องแต่งตัว ห้องมหาสติ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนานิสัยรักบุญกลัวบาปจากห้องมหาสติ ห้องแต่งตัว

เนื้อหาสาระ

ห้องแต่งตัว (ห้องมหาสติ)

คำนิยามที่แท้จริง ห้องแต่งตัว คือ ห้องพัฒนานิสัยตัดใจและใฝ่บุญ

หลักธรรมประจำห้องแต่งตัว สัมมาสติ

หน้าที่หลักของห้องแต่งตัว

- 1) ใช้ในการปลุกฝังสัมมาสติ คือ ฝึกประคองรักษาใจให้ผ่องใสเป็นปกติ ไม่ปล่อยไปตามอำนาจกิเลส
- 2) ฝึกให้มีความระมัดระวังตนในทุก ๆ เรื่อง ไม่ประมาทเผอเรอ มีความตื่นตัวตลอดเวลา
- 3) ฝึกตัดใจไม่คิดหมกมุ่นในกาม ตามแฟชั่นหรือกระแสสังคม
- 4) ฝึกใช้เหตุผลตกใจเตือนใจของตนให้เป็นสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ ไม่ให้เกิดความลำเอียง และ

สูญเสียศีลธรรมประจำใจ

ความรู้ประจำห้องแต่งตัว

1) แต่งตัวเพื่อปกปิดอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอายและเป็นที่ยูจาดตา

2) แต่งตัวเพื่อป้องกันอันตรายจากความร้อนและความหนาว สัตว์ และแมลง

3) เลือกแต่งตัวให้เหมาะสมทุกสถานที่ ไม่ชวนให้โจรผู้ร้าย ปล้นจี้หรืออุดคร่าไปทำร้ายทางเพศ

4) ใช้เครื่องแต่งตัวให้เหมาะสมกับฐานะ ไม่ตกเป็นทาสเสื้อผ้าเครื่องแต่งตัวตามกระแสสังคม

5) ไม่สนับสนุนให้เด็กหมกมุ่นในกามด้วยการแต่งหน้าก่อนวัยอันควร อันนำไปสู่ปัญหามากมายในภายหลัง



ประโยชน์จากการใช้ห้องแต่งตัวอย่างถูกต้อง

1) ทางใจ

1.1) ตัดใจไม่ให้หลงในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข

1.2) ตัดใจไม่ให้หมกมุ่นในความเป็นหนุ่มเป็นสาว ในความไม่มีโรค ในความมีอายุยืน

- 1.3) ตัดใจไม่ฟังเพื่อ ไม่สุรุษสุร่าย
- 1.4) ตัดใจสร้างบุญกุศลเป็นประจำ เช่น การทำงาน การรักษาศีล การเจริญ ภาวนา เป็นต้น
- 1.5) ไม่ตกเป็นทาสอบายมุข

2) ทางกาย

- 2.1) รู้จักการให้เกียรติเคารพสถานที่
- 2.2) รู้จักมารยาทในการเข้าสังคม
- 2.3) รู้จักการวางตัวได้อย่างเหมาะสมตามภาวะและฐานะที่ตนเป็น
- 2.4) มีความตื่นตัวและกระตือรือร้นในการคิดดี พุดี และทำดีอยู่เสมอ

เรื่อง ห้าห้องชีวิต เนรมิตนิสัย ห้องอาหาร ห้องมหาประมาณ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนานิสัยรู้ประมาณในการพูดและการใช้ทรัพย์สินจากห้องมหาประมาณ

เนื้อหาสาระ

ห้องอาหาร (ห้องมหาประมาณ)

คำนิยามที่แท้จริง ห้องอาหาร คือ ห้องพัฒนานิสัยรู้ประมาณในการพูด และการใช้ทรัพย์สิน

หลักธรรมประจำห้องอาหาร สัมมาวาจา และสัมมาภิมันตะ

หน้าที่หลักของห้องอาหาร

1) เป็นที่ประชุมสมาชิกทุกคนในบ้านอย่างพร้อมหน้าพร้อมตาทุกวัน

2) ใช้ปลูกฝังสัมมาวาจาและสัมมาภิมันตะให้แก่สมาชิกทุกคนในบ้าน

หากสมาชิกในครอบครัวรับ ประทานอาหารไม่พร้อมหน้าพร้อมตากัน จะเกิดปัญหา น้อยเนื้อต่ำใจ และปัญหาความแตกแยก แต่หากสมาชิกขาดสัมมาวาจาจะเกิดปัญหากระทบกระทั่งบานปลายใหญ่โต

ความรู้ที่ต้องมีเกี่ยวกับห้องอาหาร

1) ห้องอาหาร คือ ห้องที่สมาชิกทั้งบ้านใช้รับประทานอาหารร่วมกัน จึงต้องรักษาความสะอาดให้ดี ไม่ควรเก็บอาหารไว้ในห้องนี้

2) ห้องครัว คือ ห้องสำหรับปรุงอาหารและเก็บอาหารทุกประเภท ต้องรักษาความสะอาด และจัดให้เป็นระเบียบ มิฉะนั้นจะเป็นแหล่งชุมนุมของมด หนู และแมลงต่าง ๆ

3) ห้องรับแขก คือ ห้องที่ใช้ต้อนรับแขกที่มาเยี่ยมเยียนหรือมีธุระสำคัญ จึงเสมือน เป็นหน้าตาของบ้าน ไม่ควรปล่อยให้รกรุงรัง ต้องจัดให้เป็นระเบียบและทำความสะอาดอยู่เสมอ

4) บ้านใดที่ใช้ห้องอาหารรวมกับห้องรับแขก ควรใช้เครื่องเรือนแบ่งเขต 2 ห้องให้ชัดเจน

5) ควรจัดชุดเก้าอี้รับแขกไว้ตรงประตูทางเข้า และจัดโต๊ะรับประทานอาหารไว้ใกล้ ห้องครัว อีกทั้งควรตกแต่งห้องให้มีบรรยากาศเย็นตา

6) ควรจัดเตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ของห้องครัว ห้องอาหาร ห้องรับแขก ให้พร้อมและสะอาด มีครบตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว

7) ควรจัดเตรียมวัสดุติดและเครื่องปรุงให้ครบตามความจำเป็น และเพียงพอกับคนในบ้าน

8) ควรฝึกอบรมสมาชิกในบ้านให้รู้จักช่วยกันทำครัวตั้งแต่เยาว์วัยเพื่อฝึกความสามัคคี

9) ควรฝึกสมาชิกในบ้านให้รู้จักวิธีการถนอมอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ เพื่อประหยัดค่าใช้จ่าย

ประโยชน์จากการใช้ห้องอาหารอย่างถูกต้อง

1) ทางใจ

1.1) รู้จักประมาณในการรับประทานอาหาร คือ ระลึกอยู่ว่าเรารับประทานอาหารเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ จะได้นำเรี่ยวแรงไปทำความดี

1.2) รู้จักประมาณในการใช้ทรัพย์สิน คือ รู้จักการกำหนดรายจ่ายให้น้อยกว่ารายได้ จะได้มีทรัพย์สินเหลือเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น และใช้บริจาคสร้างบุญกุศลอันเป็นหนทางไปสู่สุคติในสัมปรายภพ

1.3) รู้จักประมาณในวาจา คือ การใช้คำพูดที่นุ่มนวล มีเหตุผล มีประโยชน์ เหมาะแก่กาลเทศะ ในสถานการณ์ต่าง ๆ

2) ทางกาย

2.1) ใช้ห้องอาหารสำหรับประกอบอาหาร

2.2) ใช้เป็นที่ประชุมสมาชิกพร้อมหน้าพร้อมตา

2.3) ใช้ห้องอาหารเป็นที่รับประทานอาหาร

2.4) ใช้ห้องอาหารเป็นที่เก็บอาหาร

2.5) ใช้ห้องอาหารเป็นที่ต้อนรับแขก



คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 5

เรื่อง ทำห้องชีวิต เนรมิตนิสัย ห้องทำงาน ห้องมหาสมบัติ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนานิสัย ใฝ่ความสำเร็จ

เนื้อหาสาระ

ห้องทำงาน (ห้องมหาสมบัติ)

คำนิยามที่แท้จริง ห้องทำงาน คือ ห้องพัฒนานิสัยใฝ่ความสำเร็จ

หลักการประจำห้องทำงาน สัมมาอาชีวะและสัมมาวายามะ

หน้าที่หลักของห้องทำงาน

- 1) ใช้ในการปลูกฝังสัมมาอาชีวะ ไม่หารายได้จากการทำผิดศีลธรรม ผิดกฎหมาย ผิดจารีตประเพณี
- 2) ใช้ปลูกฝังวินัยประจำห้องทำงาน 6 ประการ
 - 2.1) มีสัมมาวาจา ใช้คำพูดได้เหมาะสม
 - 2.2) มีความเคารพในบุคคล สถานที่ เหตุการณ์
 - 2.3) มีมารยาทดี เหมาะแก่บุคคลและกาลเทศะ
 - 2.4) มีความรับผิดชอบทั้งส่วนตัวและส่วนรวม
 - 2.5) เคารงครัดต่อระเบียบวินัยในการทำงาน
 - 2.6) เอาใจใส่ดูแลอุปกรณ์ต่าง ๆ ในห้องทำงาน



ความรู้เกี่ยวกับห้องทำงาน

- 1) เลือกประกอบสัมมาอาชีพที่ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ผิดกฎหมายไม่เกี่ยวกับอบายมุขไม่ก่อให้เกิดมิจฉาติฐิ
- 2) ทำเลที่ประกอบอาชีพต้องสอดคล้องกับชุมชนและสิ่งแวดล้อม เพื่อความเหมาะสม ในการทำงาน และเพื่อความสำเร็จในอาชีพ

3) ห้องทำงานต้องเหมาะสมกับจำนวนบุคลากร และชนิดของงาน

4) การตกแต่งต้องสะดวกในการทำงาน สะอาด ถูกสุขอนามัยมีความปลอดภัยไม่มีภาพลามกอนาจาร

5) อุปกรณ์เครื่องใช้ในแต่ละห้องต้องเพียงพอ จัดเก็บเป็นระบบ เพื่อให้เกิดความคล่องตัว

6) ใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี หมั่นดูแลรักษาจะได้มีไว้ใช้งานได้นาน ๆ หากเกิดชำรุดเสียหายรีบซ่อมแซม

7) มีกุศโลบายในการสนับสนุนคนดี แก่ใจคนโง่ คัดคนพาลออก

ประโยชน์จากการใช้ห้องทำงานอย่างถูกต้อง

1) ทางใจ

1.1) สามารถใช้สติปัญญาในการประกอบอาชีพได้ประสบผลสำเร็จด้วยดีตาม เป้าหมาย

1.2) มีโอกาสเพิ่มบุญกุศลให้ตนเองเป็นนิจ

1.3) แสวงหาความรู้ เพิ่มพูนปัญญาทางโลกและทางธรรม จะได้ไม่ต้องก่อเวร ก่อภัยกับใครทั้งสิ้น

2) ทางกาย

2.1) ใช้เพิ่มปัญญาในการประกอบสัมมาอาชีพ

2.2) ใช้พัฒนาความชำนาญในการทำงาน

2.3) ใช้ฝึกนิสัยมีวินัยอุตสาหกรรมในการทำงาน

2.4) ใช้เพิ่มพูนทรัพย์ เป็นทางมาแห่งมหาสมบัติ

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 และเวียดนาม

บรูไนและมาเลเซีย : ซาลามัต ดาตัง (บรูไนและมาเลเซียใช้ภาษาเดียวกัน) หมายถึง สวัสดี

กัมพูชา : อรุณชัชเชเดย หมายถึง สวัสดีตอนเช้า
ทิวาชัชเชเดย 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 : ชินจ่าว หมายถึง สวัสดี

เรื่อง วิธีสร้างสมาธิในการเรียนรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและฝึกตนให้มีจิตใจจดจ่อต่อการเรียนรู้

เนื้อหาสาระ

การมีสมาธิคือการมีจิตใจจดจ่อในสิ่งที่กำลังเรียนรู้ การมีสมาธิจะช่วยให้เราทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ เทคนิคการสร้างสมาธิ มีจิตใจจดจ่อในงานที่ทำเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะกับเด็กในวัยเรียน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการมีสมาธิ

- มีความสงบสุขภายใน
- มีความจำที่ดีขึ้น
- เราสามารถควบคุมความคิดได้
- มีความเชื่อมั่นไม่ตนเอง มีพลังภายใน
- มีพลังแห่งความเต็มใจ
- มีความสามารถในการตัดสินใจ
- มีความสามารถในการศึกษาและมีความเข้าใจอะไรง่ายขึ้นกว่าเดิม
- ทำหน้าที่ในชีวิตประจำวันได้ดีกว่าปกติ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือที่ทำงาน

- ไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่ไม่ดีในอดีตที่ผ่านมา
- มีสายตาและจินตนาการที่กว้างไกลและมีประสิทธิภาพ
- เป็นอิสระจากความคิดที่รบกวน
- บังคับตัวเองให้คิดในสิ่งที่ดี มีจิตวิญญาณที่ดี

เรื่อง วิธีฝึกให้มีสมาธิ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและฝึกตนให้มีจิตใจจดจ่อต่อการเรียนรู้

เนื้อหาสาระ

ฝึกให้มีสมาธิจดจ่อเริ่มต้นอย่างไร

1. หาที่ ๆ เราสามารถอยู่ลำพังและปราศจากสิ่งรบกวน
2. จะนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งที่เก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ที่เราชอบแบบไหน
3. นั่งหลังตรงเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดตามมาภายหลัง
4. หายใจเข้าออกลึก ๆ 2-3 ครั้งเพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย
5. เอาใจไปจดจ่อกับกล้ามเนื้อที่ละจุด และผ่อนคลาย วิธีง่าย ๆ คือคิดถึงกล้ามเนื้อแต่ละจุด จากคอไปถึงเท้า เอาจิตไปจดจ่อและผ่อนคลาย หรือเกร็งกล้ามเนื้อส่วนนั้นประมาณ 2-3 วินาที และผ่อนคลาย สัมผัสถึงความสบายนั้น เป็นการสร้างความสงบภายในอย่างหนึ่ง
6. ฝึกทำกิจกรรมเหล่านี้เป็นประจำทุกวัน

เรื่อง 12 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจวิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต

เนื้อหาสาระ

12 วิธีสร้างสุขทุกวันของชีวิต

ชีวิตของมนุษย์ทุกคนล้วนปรารถนาความสุขและต่างก็แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น วันนี้ผู้เขียนมีวิธีที่ช่วยเพิ่มความสุขให้ตัวเองที่ทำได้ไม่ยากมาฝากค่ะ

1. อยู่กับคนที่ทำให้เรายิ้มได้ จากการศึกษาพบว่าเราจะมีความสุขที่สุดเมื่ออยู่ท่ามกลางคนที่มีความสุขเหมือนกัน ให้เราอยู่กับคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส สร้างอารมณ์สุนทรีย์เพราะคนเหล่านั้นจะพลอยพาให้เราหัวเราะและมีความสุขไปด้วย

2. ยึดถือคุณค่าในตัวเอง อะไรคือความเชื่อของเรา อะไรคือสิ่งที่ยึดถือ เช่น ความเมตตา กรุณา ความซื่อสัตย์ ความยุติธรรม หากเราให้ความสำคัญต่อคุณค่าเหล่านี้มากเท่าไร เราจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและคนที่เรารักมากขึ้นเท่านั้น

3. ยอมรับสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน แม้ว่าจะเป็นสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ก็ตาม อย่าผลักไสสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น และคิดว่าสิ่งนั้นไม่สมบูรณ์แบบ ให้เรายอมรับสิ่งดีที่เกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นสิ่งน้อยนิดก็ตาม

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 6

เรื่อง 12 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจวิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต

เนื้อหาสาระ

12 วิธีสร้างสุขทุกวันของชีวิต (ต่อ)

4.จินตนาการถึงการประสบความสำเร็จ อย่างกลัวว่าสิ่งที่เราคาดหวังไว้นั้นเราจะไปไม่ถึง ให้เราวาดภาพความสำเร็จของตัวเอง หลายคนไม่กลัวว่าภาพความสำเร็จของตัวเอง เพราะกลัวว่าจะทำให้ตัวเองผิดหวัง แต่ในความจริงการจินตนาการถึงความสำเร็จของตัวเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราไปถึงจุดนั้น

5.ทำในสิ่งที่เรารัก แม้ว่าเราไม่สามารถไปนั่งชมวิวยามทะเลทุกวัน หรือดำนํ้าดูปะการังที่เราชอบได้บ่อยๆ แต่การได้ทำในสิ่งที่เรารักบ้างนานๆครั้ง จะช่วยเพิ่มความสุขให้แก่เราอย่างไม่น่าเชื่อ

6. มีเป้าหมายในชีวิต คนที่มีเป้าหมายในชีวิตจะพยายามไปถึงจุดนั้นและจะมีความสุขที่ดีต่อตัวเองและต่อชีวิต

7. ทำตามใจของเรา เราเป็นคนเดียวเท่านั้นที่สามารถบอกตัวเราเองได้ว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ไม่ใช่สิ่งที่ครอบครัวหรือเพื่อนๆบอก แต่เป็นสิ่งที่รู้อยู่แก่ใจตัวเอง

8.ผลักดันตัวเองไม่ใช่กดดันผู้อื่น เป็นการง่ายที่เราจะรู้สึกความสำเร็จของเรานั้นขึ้นอยู่กับคนอื่น แต่ความเป็นจริงแล้วสิ่งนี้ขึ้นอยู่กับเรา เมื่อเราเข้าใจและตระหนักในสิ่งนี้แล้ว ในทางกลับกันสิ่งเหล่านี้จะมีอำนาจผลักดันให้เราไปถึงจุดหมายได้ ให้เราหยุดตำหนิโลกนี้และคนอื่น อย่าเปรียบเทียบตัวเราเองกับคนอื่น

เรื่อง 12 วิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจวิธีสร้างสุขให้ทุกวันของชีวิต

เนื้อหาสาระ

12 วิธีสร้างสุขทุกวันของชีวิต

9. เต็มใจรับการเปลี่ยนแปลง แม้ว่าอาจจะยาก แต่ให้เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงทำให้เราได้เรียนรู้ประสบการณ์แปลกๆใหม่ๆในชีวิต และจะทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จอีกขั้นหนึ่ง

10. พอใจกับชีวิตง่ายๆ คิดทางบวกอยู่เสมอ เช่น เรามีคนที่รักเรา เรามีความทรงจำที่ดี เรามีเพื่อนที่ดี วันนี้อร่าดีดน้อยกว่าเมื่อวาน สิ่งง่ายๆ เหล่านี้ทำให้ชีวิตของเราดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไร

11. ทำดีกับทุกคน การทำดีกับผู้อื่นจะช่วยสร้างความสุขให้แก่ตัวเรา ไม่ว่าความดีที่เราทำนั้นจะเล็กน้อยเพียงใด แต่จะช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตัวเราได้ งานวิจัยพบว่า เด็กอายุ 9-11 ขวบที่ให้ทำสิ่งที่ดีเป็นเวลาหลายสัปดาห์ติดต่อกัน ไม่เพียงแต่มีความสุขเพิ่มมากขึ้นแต่ยังเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนๆอีกด้วย

12.มีความเพียงพอ รู้จักประหยัด การมีหนี้สินหรือการใช้จ่ายเกินตัว ทำให้เราเป็นทุกข์ สิ่งที่ทำเป็น สำหรับชีวิตนั้นไม่มีก็อย่าง แต่สิ่งที่เราต้องการมีมากจนไม่รู้จบ ให้เรารู้จักพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ว่าเรามีเพียงพอ แล้ว ความละโมภทำให้เราเกิดความทุกข์ จากการไม่รู้จักพอ

ความสุขเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเราและหาได้ไม่ยาก แค่เพียงเริ่มต้นจากการเข้าใจตัวเอง มองเห็นคุณค่า ในตัวเอง พอใจกับชีวิตง่ายๆ รู้จักพอ และพร้อมจะก้าวไปข้างหน้าเพื่อรับความเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์ แปลกๆ ใหม่ๆ ในชีวิต

เรื่อง 10 ความเสี่ยง เพศสัมพันธ์วัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

การที่วัยรุ่นมองว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดาและนิยมมีเพศสัมพันธ์กันในวันวาเลนไทน์นั้น อยากรู้ว่าหากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรแล้วจะมีภัยและผลกระทบตามมาถึง 10 ประการ ฉะนั้น จึงอยากให้วัยรุ่นคิดให้ดี ก่อนที่จะใช้ชีวิตเสรีทางเพศเกินขอบเขต

สำหรับภัยและผลกระทบ 10 ประการที่วัยรุ่นจะได้รับจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรคือ

1.ท้อง แท้ง หรือจับผ้าอ้อมก่อนใบปริญญา การตั้งท้องและทำแท้งยังนำมาซึ่งชีวิตการเรียนที่พัง พินาศไป ต้องเริ่มชีวิตการเป็นแม่ตั้งแต่วัยรุ่นที่ยังขาดความพร้อมและนำมาซึ่งปัญหาทั้งแม่และเด็กมากมาย จากงานวิจัยพบว่า แม่จะมีการใช้ถุงยางอนามัยก็ยังมีโอกาสพลาดได้สูงถึง 20 เปอร์เซ็นต์ หรือ 1 ใน 5 ครั้งที่มี เพศสัมพันธ์โดยการใช้ถุงยางอนามัยก็ยังมีโอกาสพลาดและตั้งท้องได้ เนื่องจากคุณภาพของถุงยางเสื่อมหรือมี วิธีการใช้ที่ไม่ถูกต้องและการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดก็มีโอกาสพลาดได้สูงถึง 5 เปอร์เซ็นต์

2. ซึมเศร้า เหงาหงอย จากการเปลี่ยนคู่บ่อยๆ ฝ่ายที่เป็นฝ่ายถูกทิ้งมักอยู่ในภาวะซึมเศร้ามากกว่าคนที่ ไม่ได้มีเพศสัมพันธ์เสรีหลายเท่า และที่สำคัญจากสถิติพบว่าวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เสรีมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าวัยรุ่น ที่ไม่ได้มีเพศสัมพันธ์เสรี

3. ติดโรคทางเพศสัมพันธ์ มีงานวิจัยทางการแพทย์ชี้ชัดว่า แม้จะมีการใช้ถุงยางอนามัยก็ยังไม่สามารถปลอดภัยจากโรคติดต่อทาง เพศต่างๆ เช่น โรคผิวหนังบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ รวมถึงโรคอื่นๆ เช่น โรคหนองในที่ในหลายประเทศพบว่า กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-29 ปี เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อภาวะโรคมากที่สุด

4. เรียนตก พฤติกรรมการเรียนและผลการเรียนตกต่ำลงได้

5. เสียชื่อเสียง การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมักตกเป็นขี้ปากที่ถูกพูดต่อๆ กันไปในกลุ่มเพื่อนทั้ง หญิงชาย และนำไปสู่ภาพลักษณ์ที่เลวร้าย เช่น ผู้หญิงถูกพูดถึงว่า “ถูกฟันแล้ว” ผู้ชายถูกพูดถึงว่าเป็น “นัก ล่าพรหมจรรย์” ที่น่ากลัวสำหรับผู้หญิง เป็นต้น

6. หมั่นหมอง หยามขาย การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เสรีมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเอง และ ผู้อื่นเปลี่ยนไป ทำให้วัยรุ่นไม่อาจยกระดับการมองเห็นคุณค่าความเป็นหญิงความเป็นชาย ได้มากไปกว่าการสนอง ความใคร่ซึ่งกันและกัน

7. ถูกหลอกซ้ำซาก วัยรุ่นหญิงจะพบว่าตนเองถูกหลอกให้รักหรือหลงเพื่อแลกกับการมี เพศสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม มีข้อมูลบ่งชี้ว่า

8. ใช้ความใคร่เลี้ยงรัก วัยรุ่นจะเริ่มคุ้นเคยกับการมีเพศสัมพันธ์ตามความต้องการหรือความใคร่ มากกว่าความรู้สึก ซึ่งท้ายที่สุดความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นจะมีแต่ความไม่แน่นอน และไม่ยั่งยืน

9. เจอคนตีจริงก็อาจแค้น เมื่อพบคนตี ๆ แต่ตนเองมีเบื้องหลังที่ไม่ดี ปิดบังอดีตตนเองไม่ได้ก็อาจถูกปฏิเสธ

10. ทำลายอนาคตชีวิตคู่ อันเนื่องมาจากความทรงจำที่เลวร้ายในช่วงวัยรุ่นของกันและกัน ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจในการไม่เคารพซึ่งกันและกัน หรืออาจทำลายชีวิตคู่อันเนื่องมาจากภาวะเจ็บป่วยจากกามโรคหรือการทำแท้งที่ทำลายภาวะเจริญพันธุ์ของตนเอง

เรื่อง วิธีสร้างพลังจิต 7 ประการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการสร้างพลังจิต

เนื้อหาสาระ

(ปรับ 4 เดิม 3) จากการวิจัย พบว่า คนเราจะผ่านพ้นวิกฤตได้เพราะมีลักษณะร่วมกัน 7 ประการ ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือการปรับตัว (ปรับ 4) และการใช้ต้นทุนเดิมที่มีอยู่ (เดิม 3) นพ.ชาตรี บานชื่น อธิบดีกรมสุขภาพจิต ได้แนะนำหลักคิด ดังนี้ "ปรับ 4 เดิม 3 วิธีสร้างพลังสุขภาพจิตเพื่อการผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจ การเมือง และวิกฤตชีวิตครอบครัว" ซึ่งหมายถึง การปรับตัว (ปรับ 4) และการใช้ต้นทุนเดิมที่มีอยู่ (เดิม 3)

ปรับ 4 ได้แก่

1.ปรับอารมณ์ มีสติ ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ปัญหา อาทิ ไม่โกรธเกลียดตัวเองและผู้อื่น รู้จักให้อภัย ไม่โทษแต่หันหลังต่อภาวะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ ไม่โกรธแค้นหรือใช้อารมณ์เมื่อความเห็นทางการเมืองต่างกัน

2.ปรับความคิด คิดเชิงบวก มองเห็นด้านดีของเหตุการณ์ อาทิ การมองหรือค้นหาด้านดีของคู่ชีวิต การมองด้านดีของความขัดแย้งทางการเมืองว่าช่วยให้สังคมตื่นตัว ใฝ่สันติ

3.ปรับการกระทำ เราทำให้เหตุการณ์ดีขึ้นได้แม้สิ่งที่จะเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย อาทิ การรู้จักขอโทษ หรือการหาวิธีในการลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ การติดตามข่าวสาร หรือเลือกใช้วิธีการสื่อสารด้านการเมืองที่เหมาะสมแสดงถึงความห่วงใยต่อสถานการณ์บ้านเมือง

4.ปรับเป้าหมายชีวิต รู้จักยืดหยุ่นตามสถานการณ์ อาทิ ไม่ฟุ้งเฟ้อ มีความสุขอย่างพอเพียง หรือการช่วยกันดูแลลูก เพราะไม่ใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่ง หรือการมองความขัดแย้งด้านความคิดทางการเมืองเป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะทุกฝ่ายต่างก็ห่วงใยบ้านเมือง

เดิม 3 ได้แก่ เดิม 3 นั้น คือ การใช้ต้นทุนเดิมที่มีอยู่แล้วเดิม

1.การเติมศรัทธา เชื่อว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหวัง ซึ่งอาจจะถูกทดสอบจากวิกฤตบ้าง แต่จะช่วยให้เราเข้มแข็งขึ้น

2.การเติมมิตร ในสังคมมีคนที่พร้อมจะรับฟังและช่วยเหลือเรา อาทิ การคุยกับคนที่รู้จักปรึกษาคนในครอบครัว หรือการขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่

3.การเติมจิตใจให้กว้าง เข้าใจในความรู้สึกของอีกฝ่าย อาทิ การรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ซึ่งจะทำให้เรามีข้อมูลที่เพิ่มขึ้น

เรื่อง พลังสุขภาพจิตเปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการสร้างพลังจิต

เนื้อหาสาระ

อภิตีกรรมสุขภาพจิต ได้แนะนำให้สร้างความสุขให้กับวัยรุ่น เปลี่ยนพลังความรุนแรงให้เป็นพลังสร้างสรรค์แทน เพื่อลดปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งอภิตีกรรมสุขภาพจิต กล่าวว่า วัยรุ่นจะมีความสุขได้ต่อเมื่อ

1. ได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง พ่อแม่ ญาติ ครู เพื่อนฝูง ซึ่งเห็นได้จากการทำตามเพื่อนเพื่อให้เกิดการยอมรับเป็นพวกเดียวกัน

2. การมีคุณค่า รู้สึกว่าตนมีคุณค่าเห็นคุณค่าของตนเอง ในขณะที่คนอื่นก็เห็นว่าตนมีคุณค่า รู้สึกว่าตนมีความสำคัญต่อสังคม ซึ่งเมื่อใดที่เด็กหรือวัยรุ่นมองไม่เห็นคุณค่าของตัวเองและถูกดูแคลนว่าเป็นพวกไร้ค่า พวกเขา ก็จะแสดงออกเพื่อเรียกร้องความสนใจทั้งจากสังคมทั่วไปและจากภายในกลุ่มเพื่อน ในทางที่ไม่เหมาะสม การยกพวกตีกันจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่คิดและทำได้ง่าย ทำให้รู้สึกเด่นดัง เพื่อนเห็นคุณค่าและได้รับการยอมรับ

3. การได้รับความสำเร็จ อาทิ ความสำเร็จในการเรียน ความสำเร็จในการกีฬา ดนตรี ฯลฯ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 7

เรื่อง เพื่อนนั้นสำคัญไฉน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการคบเพื่อน

เนื้อหาสาระ

เพื่อนนั้นสำคัญไฉน

หลายคนรอคอยอยากให้เปิดเทอมเร็วๆ เพราะอยากเจอเพื่อน บางคนก็ตื่นเต้นที่จะได้ยืมรับเพื่อนใหม่ๆ แต่อีกหลายๆ คนกลัวๆ กล้าๆ ไม่รู้จะเจอเจอเพื่อนชนิดจะเก้ เก่ง ขนาดไหน เข้ากันได้หรือเปล่านั้นที่สุดจะเคา ถึงกระนั้นมีส่วนหนึ่งที่คงปฏิเสธไม่ได้ก็คือ เราต้องมีเพื่อน ขาดเพื่อนแล้วเราจะรู้สึก มีหลายคนก็ให้ความเห็น เกี่ยวกับเพื่อนไว้ว่า

- เพื่อนเป็นผู้ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเราได้ทุกเมื่อ
- เพื่อนเป็นผู้สื่อข่าวบอกเราถึงเรื่องราวต่างๆ และแลกเปลี่ยนพูดคุยกันได้ในเรื่อง
- ไม่ว่าจะเราจะเสียใจ ดีใจ กลุ้มใจ ภูมิใจ ก็อยากจะบอกเพื่อนได้รับรู้
- อภัยกันได้ และเรายังคงเป็นเพื่อนกันอยู่
- เราสามารถบอกถึงความในใจ ความผิด หรือสิ่งที่น่าอับอายให้เพื่อนฟังได้อย่างกล้าหาญ
- เพื่อนที่ดี จะช่วยชักจูงเราให้ไปในทางสร้างสรรค์ และก้าวหน้าไปด้วยกันและเป็นยาชูกำลังเมื่อ

เราเกิดข้อแค้น

จะเห็นได้ว่าความเป็นเพื่อนนั้นมิได้ทุกเพศทุกวัย ไม่เพียงแต่ต่างในด้านฐานะและมาจากครอบครัวที่แตกต่างกันเท่านั้น แนวคิดและความคาดหวังของความเป็นเพื่อน และความต้องการจากเพื่อนยังแตกต่างกันไปด้วย เพื่อนคบเพื่อนจะมีความสุขได้ก็สุดแท้แต่ทางเลือก

เรื่อง ทำอย่างไรให้พ่อแม่ยอมรับเราและเพื่อนของเราในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

ปัญหาระหว่างวัย ระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น แม้มิได้เกิดมากมายและรุนแรงไปเสียทุกครอบครัว แต่ก็ดูเหมือนว่าจะขยายวงกว้างมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงปัญหาสังคมและเศรษฐกิจโลกาภิวัตน์เข้าไปทั่วประเทศ การหันหน้าเข้าหากันน่าจะเป็นกุญแจสำคัญอันดีที่สุด และจะนำไปสู่ความสำเร็จมากที่สุดในการลดปัญหา แก่ปัญหาอันเกิดในครอบครัว วัยรุ่นควรจะเข้าใจพัฒนาการของวัยตนเอง ที่ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ใต้อำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด อารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นตัวกระตุ้น ให้เกิดความขัดแย้ง ดังนั้นการที่จะคิดอย่างมีเหตุผล การฝึกปรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งการฝึก ควบคุมอารมณ์ของตนเอง จะเป็นวิธีที่สามารถ บรรเทาความขัดแย้งลงได้บ้าง

ส่วนการที่จะให้พ่อแม่ยอมรับเพื่อนของเรานั้น มีข้อเสนอแนะ 4 ประการคือ

1. ควรพาเพื่อนมาเที่ยวบ้านบ้าง โดยบอกให้เพื่อนได้เข้าใจว่าผู้ใหญ่ชอบ หรือไม่ชอบอะไรบ้าง เพื่อให้เพื่อนทำตัวได้ถูกเมื่อมาเยี่ยมบ้าน เช่น ควรมีสัมมาคารวะ สนทนาวิสาสะกับพ่อแม่บ้าง และไม่ส่งเสียงดังจนเกินไป ไม่ทำความเดือดร้อน เช่น ทิ้งของ หรือทำบ้านสกปรกเลอะเทอะ ช่วยเหลือแบ่งเบา ภาระเล็กๆ น้อยๆ เช่น ช่วยยกแก้ว หรือปิดประตู เป็นต้น ช่วยทะนุถนอมเฟอร์นิเจอร์ และเครื่องใช้ในบ้านไม่ให้แตกเสียหาย ไม่ทำอะไรที่สุดฤทธิ์สุดเดช จนพ่อแม่ของเพื่อนต้องตะลึง หากจะทำอะไรที่เป็นการรบกวน ควรขออนุญาตพ่อแม่ หรือเจ้าของบ้านก่อน
2. ควรแนะนำเพื่อนให้พ่อแม่ได้รู้จัก และเล่าเรื่องของเพื่อน ให้พ่อแม่ฟังบ้าง
3. ถ้ามีโอกาส ควรให้พ่อแม่ของเราและของเพื่อนได้รู้จักกัน
4. ปรึกษาเรื่องการคบเพื่อน ขอความเห็นจากพ่อแม่บ้าง เป็นครั้งคราว

เรื่อง กำแพงป้องกันภัยจากยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และป้องกันภัยจากยาเสพติดได้

เนื้อหาสาระ

สำหรับปัญหาหายาเสพติดนั้น กลุ่มที่มีผู้ติดยาเสพติดเป็นจำนวนมากกว่ากลุ่มอื่นคือกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงโดยเฉพาะการแพร่ระบาดไปสู่เยาวชนที่กำลังอยู่ในวัยเรียน และสาเหตุก็มาจากการถูกเพื่อนชักชวนให้ลองนั่นเอง

กำแพงชั้นที่ 1 ความตระหนักรู้ว่าตนเองมีค่า เด็กที่รักตัวเอง ภาควุฒิใจในตนเอง / สิ่งที่จะช่วยให้เด็กๆ เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า คือความรักแบบไร้เงื่อนไขของพ่อแม่ / รัก เพราะรัก / ไม่ใช่รักเพราะลูกเป็นเด็กดี เพราะลูกเก่งหรือหน้าตาสวยงาม

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

กำแพงชั้นที่ 3 การมีเป้าหมายสำคัญของชีวิต

ค้นหาตนเองให้พบ ความใฝ่ฝันหรือความปรารถนาในอนาคต สอนให้ลูกฝันให้ไกล แล้วพยายามไปถึง (แต่เป็นความฝันที่ไม่เกินความสามารถของลูกมากเกินไปนัก) และจงเชื่อมั่นว่าเด็กที่มีความใฝ่ฝันไม่มัววันหันไปหายาเสพติดเพราะพวกเขาคงไม่ยอมยกดับความฝัน ด้วยน้ำมือของตนเอง

กำแพงชั้นที่ 4 ความมีจริยธรรม คุณธรรม ความศรัทธาทางศาสนา ความซื่อสัตย์ ล้วนแต่ช่วยป้องกันเด็กๆ จากยาเสพติดได้เป็นอย่างดี เพราะพวกเขาจะรู้ว่ายาเสพติด เป็นสิ่งที่ผิด

กำแพงชั้นที่ 5 ความรู้เรื่องยาเสพติด เข้าใจโทษของยาเสพติด รู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงจากความเฝ้าเยวนของมัน และบอกถึงวิธีรับมือกับเพื่อนๆ หรือคนอื่นๆ ที่พยายามชักชวนให้ใช้ยา

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

เรื่อง วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

เนื้อหาสาระ

คุณเคยถูกเพื่อนชักชวนให้ลองยาเสพติดบ้างไหม แล้วคุณก็ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดี การยอมทำตามเพื่อนในทางที่ผิด จะส่งผลเสียร้ายแรงเกินคาด หากถูกจับได้จะถูกลงโทษอย่างหนัก ทำให้เสียชื่อเสียงเสียอนาคต พ่อแม่ก็ต้องเสียใจด้วยและถ้าเสพยามากเกินไปอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ ดังนั้น ทางที่ดี ควรจะปฏิเสธเสียตั้งแต่แรกเมื่อถูกชักชวนจะดีกว่าโดยการบอกเพื่อนอย่างหนักแน่นตรงไปตรงมาว่า “เราไม่ทดลองนะ เพราะไม่ชอบและเราก็ไม่ชอบให้ใครมาบังคับด้วย ถ้ายังรักจะเป็นเพื่อนกันต่อไปก็อย่ามารบเร้าดีกว่า” ที่สำคัญต้องไม่ใจอ่อนเด็ดขาด ต้องยืนกรานคำพูดเดิมทุกครั้งถ้าถูกข่มขู่บังคับให้เสพยา ควรแจ้งครู อาจารย์หรือพ่อแม่ให้ทราบเพื่อจะได้จัดการต่อไป ทางที่ดี ควรเลือกคบเพื่อนที่รักการเรียน หรือเพื่อนกลุ่มที่ชอบทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ จะดีกว่า เข้าทำนองคบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว คบเพื่อนชั่วอัปราชัย

เรื่อง ภัยของบุหรี่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงภัยของบุหรี่

เนื้อหาสาระ

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติด มีโทษต่อสมองของมนุษย์ โดยเฉพาะเซลล์สมองของเด็กซึ่งเจริญเติบโตยังไม่เต็มที่ นักเรียนยังต้องศึกษา เล่าเรียนอีกนาน ถ้าสูบบุหรี่ สมองจะเสื่อมเรียนไม่ได้เต็มที่ เป็นการทำลายอนาคตของตนเอง ทั้งยังเป็นการสิ้นเปลืองด้วย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 8

เรื่อง โทษของการพนัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้ทราบถึงโทษของการพนัน

เนื้อหาสาระ

การพนันเป็นอบายมุขนำไปสู่ความหายนะ ทำให้เสียเวลา เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ การพนันบางชนิด ผิดกฎหมาย เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม คนติดการพนันย่อมไม่ได้รับความไว้วางใจ แต่มักจะถูกเพ่งเล็งไปในทางที่ไม่ดี เป็นการทำลายอนาคต นักเรียนจึงไม่ควรเกี่ยวข้องกับการพนันโดยเด็ดขาด ถ้าเล่นในโรงเรียนก็จัดว่าเป็นความผิดร้ายแรง นอกจากจะเสียการเรียนแล้วยังถูกลงโทษอย่างหนักด้วย

เรื่อง เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

เนื้อหาสาระ

เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

1. ค้นหาตัวเองให้เจอ ข้อนี้สำคัญที่สุด เพราะการค้นหาตัวเองคือการพูดคุยกับตัวเอง หลายคนอาจจะสงสัยว่าแล้วจะทำได้อย่างไร การพูดคุยกับตัวเองคือ การมองกลับมาที่ตัวเอง ถามตัวเองก่อนว่า ชอบอะไร ถนัดอะไร อนาคตอยากเป็นอะไร รับผิดชอบตัวเองให้เจอเสียแต่เดี๋ยวนี้ ถ้ามองตัวเองไม่ได้ก็ลองให้เพื่อนๆ คนสนิทช่วยเป็นกระจกเงาให้ก็ได้ หรือพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ ท่านจะรู้พัฒนาการของลูก หาตัวเองให้เจอก่อนว่าชอบอะไร อยากเรียนอะไร อย่าตามเพื่อนเด็ดขาดเพราะมันคืออนาคตของเราเอง

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

3. ลงมือทำอย่างจริงจัง ไม่ว่าเราจะมีเวลาใฝ่ฝันมากมายแค่ไหน ถ้าไม่ลงมือทำอย่างจริงจังฝันก็ยังเป็นเพียงแคฝันอยู่เหมือนเดิม ขอให้ลงมือทำ อย่ามัวให้ความขี้เกียจเป็นนายเราต่อไปอีกเลย

เรื่อง เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

เนื้อหาสาระ

เคล็ดลับ "เรียนดี"

อ่านหนังสือตอนเช้าๆ จะช่วยในการจดจำได้เยอะเพราะว่าตอนเช้าสมองของเราปลอดโปร่ง ถ้าเทียบกับตอนเย็น หรือตอนดึกๆ เนื่องจากสมองของเราผ่านอะไรมามากมายแล้ว เหนื่อยมาทั้งวัน

เรื่อง ชีวิตมีความหมายต้องมีความรัก

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

ชีวิตมีความหมายต้องมีความรัก คนทุกคนต้องการความรัก ต้องการให้ตนเองเป็นที่รักของคนอื่น และต้องการที่จะรักคนอื่น ๆ ด้วยคนที่ความรักคือคนที่มีความสุข ความสดชื่น เบิกบาน มีชีวิตชีวาตรงข้ามคนที่ขาดความรัก จะไม่สามารถรักคนอื่นได้อย่างแท้จริง ชีวิตจึงไม่มีความสุข จิตใจเศร้าหมอง หงอยเหงา และรู้สึกโดดเดี่ยว ความรักจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการวัยรุ่นที่ได้รับการรักจากพ่อแม่ และบุคคลในครอบครัวจะเป็นคนมีกำลังใจเข้มแข็งตรงข้ามกับวัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเองขาดความรัก มักจะท้อแท้ หดหู่กำลังใจได้ง่าย จึงมีโอกาสที่จะปฏิบัติตนในทางที่ไม่เหมาะสมได้ วัยรุ่นสามารถสร้างกำลังใจของตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นใจ และมีความสุขโดยการปลูกความรักขึ้นในจิตใจของเราเองเราจะไม่รอคอยให้ได้รับความรักจากใคร แต่เราจะปลูกความรักขึ้นใน จิตใจของเรา เพื่อให้ตัวเราเป็นคนที่ดีขึ้น เข้มแข็ง มีกำลังใจ ดังนี้ ฝึกที่จะให้อภัยตนเอง และคนอื่น ๆ ในโลกนี้ จงเชื่อว่าตัวเองมีความรัก ทำตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อคนอื่น และสังคม

เรื่อง การดำเนินชีวิตให้มีคุณค่า

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสุขภาพจิตที่ดีรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

การมีจุดมุ่งหมายของชีวิต และการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่า มีสาระ นำภาคภูมิใจ จะช่วยให้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมายสำหรับคนทุกคนข้อเสนอแนะในการทำชีวิตให้มีค่ามีความหมาย สำหรับวัยรุ่นอย่างง่าย ๆ

1) ทำตนเองให้เรียบร้อยใกล้ชิดกับธรรมชาติ สิ่งทีวัยรุ่นสามารถทดลองทำดูง่าย ๆ เช่น ปลูกดอกไม้ในกระถาง หรือแปลงดอกไม้ก็ได้ แล้วหมั่นรดน้ำ พรวันดิน และใส่ปุ๋ย ดูแลใบและดอก ที่เริ่มแตกใบอ่อนและดอกอ่อน จนกระทั่งเบ่งบานเต็มที่ การสนใจใกล้ชิดธรรมชาติ จะทำให้เรามองเห็นความงามและเป็นวิธีฝึกใจของเราให้ผูกพันธรรมชาติ ซึ่งในที่สุดธรรมชาติจะสอนให้เราค้นพบความจริงของชีวิต

2) ภายในบ้านหรือห้องส่วนตัว ลองจัดหาสิ่งสวยงามมาวางไว้ใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นต้นไม้ ภาพวาด ตุ๊กตาน่ารัก หรือภาพคนที่เรารัก สิ่งเหล่านี้ จะช่วยให้ความสดชื่น นำมาซึ่งความสุขใจ ช่วยให้เราใช้ชีวิตมีคุณค่า มีความหมาย

3) เมื่อทำอะไรก็ตาม พยายามที่จะมีใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ การเร่งรีบทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน จะทำให้เราลืมนึกใส่ใจ และไม่ได้รับรสชาติความสนุกสนาน ความสุข ความพอใจในงานหรือสิ่งที่กำลังทำนั้น ดังนั้น เราจึงควรเปลี่ยนเป็นทำงานทีละอย่าง และ สนใจเต็มตัวกับความรู้สึกขณะทำนั้น ไม่ว่าจะเป็นการทำอะไรก็ตาม

4) คิดถึงคนอื่น ๆ บ้าง คนที่คิดถึงแต่ตนเองไม่สนใจเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน จะมีชีวิตอยู่อย่างอับเฉาการใส่ใจและให้ความช่วยเหลือแก่คนอื่นบ้างจะช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นการดำเนินชีวิตที่มีความหมาย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 9

เรื่อง 12 สิ่งที่ยัยรุ่นไม่ควรทำบนเครือข่ายสังคมออนไลน์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารให้เหมาะสม

เนื้อหาสาระ

12 สิ่งที่ยัยรุ่นไม่ควรทำบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ ดังนี้

1. โพสต์กิจกรรมที่ผิดกฎหมาย อาจนำมาซึ่งความเสียหายและผลกระทบในชีวิต เช่น ถูกดำเนินการทางกฎหมาย

2. กลั่นแกล้ง ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและอาจนำมาสู่ความรุนแรง

3. โพสต์ว่าครู-อาจารย์ อาจจะนำมาซึ่งความเสี่ยงต่อการทำงาน หรือสมัครเข้าเรียนในอนาคต ทุกคนสามารถรับรู้ถึงความเห็นและทัศนคติของผู้ใช้ที่มีต่อผู้สอน

4. โพสต์สิ่งไม่เหมาะสมจากคอมพิวเตอร์ หรืออินเทอร์เน็ตของโรงเรียน หากมีการตรวจสอบเพื่อดำเนินการตามกฎหมาย ทางเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องจะตรวจสอบจากทาง IP address ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อมายังสถาบันการศึกษาดังกล่าว

5. โพสต์ข้อมูลที่เป็นเรื่องส่วนบุคคล อาจเสี่ยงต่อการถูกโจรกรรมข้อมูล นำไปสู่การปลอมแปลงเอกสารและสวมรอยเป็นผู้ใช้แทน

6. เจาะจงสถานที่ซึ่งกินมากเกินไป ทั้งที่ผู้ปกครองอาจจะพอใจกับการกระทำแบบนี้ เพราะทำให้ทราบได้ตลอดว่าลูกของตนอยู่ที่ใด แต่อาจจะเป็นการเสี่ยงเกินไป เพราะอาจจะนำมาซึ่งความเสี่ยงของบุคคลแปลกหน้า ที่สามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ไม่ว่าจะเราอยู่ที่ไหน ซึ่งทำให้เกิดอันตรายก็เป็นได้

เรื่อง 12 สิ่งที่ยัยรุ่นไม่ควรทำบนเครือข่ายสังคมออนไลน์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารให้เหมาะสม

เนื้อหาสาระ

7. การโกหกหรือขโมยความคิดผู้อื่น อาจส่งผลให้ตอนไปสมัครเรียน หรือทำงาน ที่หากมีการตรวจสอบอาจส่งผลกระทบต่ออนาคตได้

8. การคุกคามและความรุนแรง เมื่อมีคนได้อ่านอาจนำไปสู่ความกลัวและความไม่ปลอดภัย และอาจถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจเรียกตรวจสอบเรื่องดังกล่าว

9. การโพสต์โดยไม่สนใจนโยบายของโรงเรียน หรือการโพสต์ที่อาจส่งผลกระทบต่อศาสนาและตัวสถาบันได้ ซึ่งหากพบเห็น อาจมีการลงโทษนักเรียนที่กระทำความผิด

10. โพรไฟล์ที่ไม่มีความเป็นมืออาชีพ ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่กำลังหางานพาร์ทไทม์ทำ หรือที่เรียนจบแล้ว กำลังมองหาอาชีพที่มั่นคง การแสดงข้อมูล ข้อความ สเตตัสต่างๆ รวมถึงรูปโปรไฟล์ ควรโพสต์ให้มีความเหมาะสม สื่อถึงความ เป็นมืออาชีพไม่แสดงความไม่เหมาะสม เพราะผู้ว่าจ้างงานอาจจะเข้ามาตรวจสอบ สอดส่องพฤติกรรมของผู้ใช้ และอาจตัดสินใจรับเข้าทำงานจากสิ่งที่คุณเจอในโปรไฟล์บนโซเชียลฯ ของผู้ใช้

11. แม้จะตั้งค่าความเป็นส่วนตัวแต่ก็เชื่อว่า 100% แม้โซเชียลมีเดียจะมีฟีเจอร์ที่สามารถตั้งค่าความเป็นส่วนตัวให้กับผู้ใช้งานได้ แต่ก็เชื่อว่าปกป้องความเป็นส่วนตัวในการโพสต์เรื่องราวต่างๆ ได้ 100% เพราะใครที่เป็นเพื่อนกับผู้ใช้ก็สามารถนำข้อมูลไปเผยแพร่ต่อได้ ทางที่ดีหากเป็นเรื่องที่ส่วนตัว ไม่ควรโพสต์

12. โพสต์ตามอารมณ์ การโพสต์ หรือทวีตระบายอารมณ์ตอนที่กำลังโกรธ เศร้า หรือเสียใจ อาจเป็นเพียงอารมณ์ชั่ววูบที่ทำให้เกิดผลเสียในภายหลัง เมื่อย้อนกลับมาอ่านตอนที่อารมณ์กลับมาดีแล้ว อาจทำให้คนรอบข้างมีทัศนคติไม่ดีเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ของผู้ใช้ก็เป็นได้

เรื่อง หลักพื้นฐาน การขับขี่ปลอดภัย 10 ประการ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และขับขี่ได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

1. สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งเวลาขับขี่รถจักรยานยนต์
2. หมั่นตรวจระบบเบรก ยางและระบบส่องสว่างให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์พร้อมใช้งานอยู่เสมอ
3. มองดูด้านหลังและให้สัญญาณไฟทุกครั้งเมื่อเปลี่ยนช่องทาง
4. สัญญาณจราจรที่สำคัญและควรจดจำ
5. อย่าขับขี่รถจักรยานยนต์สวนทาง หรือข้ามช่องทางวิ่ง

เรื่อง หลักพื้นฐาน การขับขี่ปลอดภัย 10 ประการ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และขับขี่ได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

6. ระวังระวัง และลดความเร็วทุกครั้งเมื่อพบกับสภาพถนนที่ขรุขระ เป็นหลุม
7. อย่าขับเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด
8. ห้ามเสพหรือดื่มของมึนเมาขณะขับขี่รถจักรยานยนต์
9. การขับขี่รถจักรยานยนต์ผ่านบริเวณสี่แยกที่มีการจราจรติดขัดในด้านตรงข้าม ควรหยุดรถ หรือชะลอความเร็วของรถ และตรวจดูว่าปลอดภัยจากยานพาหนะอื่น แล้วจึงเคลื่อนรถเข้าสู่บริเวณสี่แยก โดยระวังรถคันอื่นที่จะออกมาจากมุมที่มองไม่เห็น หรือจุดบอดที่เกิดจากรถที่กำลังจอดติดกันอยู่ อาจมาจากรถบนทางตรงของถนนที่ติดกัน หรือรถที่เลี้ยวมาจากด้านตรงข้าม
10. การขับขี่รถจักรยานยนต์บนถนนที่ไม่มีไฟส่องสว่าง และมีปริมาณรถน้อยในเวลากลางคืน ในการขับขี่รถจักรยานยนต์บนถนนที่ไม่มีไฟส่องสว่างในเวลากลางคืนจะสามารถมองเห็นได้เพียงบริเวณที่ไฟหน้ารถส่องสว่างถึง ดังนั้นจึงควรขับโดยใช้ความเร็วต่ำกว่าเวลากลางวัน เพื่อให้สามารถคาดการณ์ และแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยฉับพลันได้

เรื่อง การขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างไรให้ปลอดภัย

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และขับขี่ได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

รถจักรยานยนต์ของท่านสามารถใช้งานและสร้างความพอใจให้กับท่านได้เป็นเวลาหลายปี ถ้าหากท่านรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของตัวเองและเข้าใจในสภาพการขับขี่บนท้องถนนทุกรูปแบบเป็นอย่างดี มีหลายทางที่ท่านสามารถกระทำเพื่อที่จะป้องกันตนเองในขณะที่ขับขี่ได้ ดังเช่น

- 1) สวมหมวกกันน็อกอยู่เสมอ
- 2) ทำให้ผู้ขับขี่คนอื่นเห็นท่านได้อย่างชัดเจน
- 3) ขับขี่ภายในขีดจำกัดของท่าน
- 4) อย่าดื่มสุราในขณะที่ขับขี่รถจักรยานยนต์
- 5) รักษารถจักรยานยนต์ของท่านให้อยู่ในสภาพดี

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 10

เรื่อง วัยรุ่นจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

การเรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ก่อนอื่นคุณต้องรู้ว่าคนเราทุกคนต้องการค้นหาสิ่งใดบ้างในการมีมิตรภาพกับใครบางคน สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น ได้แก่

1. ความใส่ใจและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความใส่ใจในคนอื่น
2. ความไว้วางใจ
3. การยอมรับนับถือ

เรื่อง วัยรุ่นจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

การเรียนรู้วิธีการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น ก่อนอื่นคุณต้องรู้ว่าคนเราทุกคนต้องการค้นหาสิ่งใดบ้างในการมีมิตรภาพกับใครบางคน สิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้น ได้แก่

1. ความใส่ใจและเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ความใส่ใจในคนอื่น
2. ความไว้วางใจ
3. การยอมรับนับถือ

บางครั้งคุณอาจจะประหลาดใจที่คนรอบข้างมองว่า คุณเป็นคนที่มีความสามารถมาก ในขณะที่คุณไม่ได้รู้สึกเช่นนั้นเลย การรู้จักที่จะแสดงความชื่นชมและนิยมยินดีกับผู้อื่น ก็เป็นการแสดงถึงความเติบโตทางวุฒิภาวะด้วยเช่นเดียวกัน

เรื่อง วัยรุ่นจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

เนื้อหาสาระ

4. การมีส่วนร่วมและการแบ่งปัน สัมพันธภาพที่ดีที่สุด คือ การได้มีส่วนร่วมและแบ่งปันในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การมีส่วนร่วมในประสบการณ์ ร่วมเป็นเจ้าของในวัตถุสิ่งของ มีส่วนร่วมและแบ่งปันในความคิด ความรู้สึก การมีส่วนร่วมและแบ่งปันหมายถึง การรับฟังเพื่อนของคุณเล่าถึงสิ่งที่หวัง ความใฝ่ฝัน และความไม่สมหวังของเขา

การได้แบ่งปันความคิดและความรู้สึกกับผู้อื่น เป็นการช่วยให้คุณได้รู้จักตนเองมากยิ่งขึ้นในสิ่งที่ไม่รู้ คนทุกคนมักจะมีความรู้สึกก้ำกึ่งหรือสองฝักสองฝ่าย อาจสงสัยว่าสิ่งนั้นดีหรือไม่ดี อาจจะอธิบายได้ยาก การมีส่วนร่วมแบ่งปันจะทำให้คุณเป็นคนที่ไม่กลัวความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพิ่มความระมัดระวังตนเองและเป็นการช่วยให้คุณมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดีด้วย

5. การมีความยืดหยุ่น สัมพันธภาพที่ดีระหว่างคนสองคนควรมีความยืดหยุ่นไว้ สำหรับความบกพร่อง ความผิดพลาด และความแตกต่างไว้ด้วย คุณอาจจะถามว่า จะต้องมีความยืดหยุ่นเท่าใดสำหรับเพื่อน ความยืดหยุ่นหมายถึง การที่คนๆ นั้นสามารถยอมรับและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ คนที่มีความยืดหยุ่นจะเป็นคนที่สามารถมีความสุข แม้จะอยู่กับคนที่มีความคิดเห็นต่างกัน หรือวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน โดยปราศจากความรู้สึกกดดัน หรือต้องเปลี่ยนแบบเพื่อนเพื่อที่จะเข้ากับเพื่อนให้ได้

6. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ ความสามารถในการใส่ความรู้สึกของคุณในขอบเขตความรู้สึกของคนอื่น การจะเข้าใจความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้อื่นได้นั้น ต้องมาจากการได้พิจารณาและสังเกตอย่างใกล้ชิด คุณสามารถที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจกับทุกคนได้ การจะรู้ว่าเขามีอารมณ์เช่นไรก็จากความใกล้ชิดและสังเกต คุณจึงจะสามารถที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจในความรู้สึกของเขาได้ เช่น ถ้าสีหน้าเขาเป็นแบบนี้หมายถึงกลัว หรือถ้าเขามีอาการลุกกลิ้งกลอน หมายถึงเขากำลังมีความวิตกกังวลอยู่ เป็นต้น

เรื่อง ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต ค่านิยมของวัยรุ่นหลายประการสามารถชักนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น พฤติกรรมนิยมมีแฟนในวัยเรียน พฤติกรรมที่วัยรุ่นเรียกว่า “กิ๊ก” ซึ่งวัยรุ่นยังมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมเหล่านี้ไม่ถูกต้อง ถึงแม้ว่าจะมองดูทันสมัย แต่ถ้านำมาปฏิบัติจะนำพาชีวิตไปสู่ทางเสื่อมได้ง่าย ถ้าไม่รู้จักการปฏิบัติและวางตัวให้เหมาะสมกับวัย ซึ่งวัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ที่เพียงพอในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศที่ต้องเรียนรู้อีกมาก

ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีคุณค่า ในที่นี้จะนำเสนอค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะได้พิจารณานำไปปฏิบัติ ดังนี้

1. ค่านิยมรักษานวลสงวนตัว เรื่องการปฏิบัติตนของเพศหญิงที่เรียกว่า การรักษานวลสงวนตัว เป็นสิ่งที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาแต่โบราณกาล ซึ่งในปัจจุบันค่านิยมนี้ยังใช้ได้ที่อยู่ เพราะช่วยป้องกันภัยทางเพศได้ สังคมไทยยังถือเรื่องความบริสุทธิ์ของผู้หญิงเป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่า การปฏิบัติตนเพื่อรักษานวลสงวนตัวนั้น ไม่ใช่ว่าตัดความสัมพันธ์ในการคบหาสมาคมกับเพื่อนชายโดยสิ้นเชิง แต่จะเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสมต่อกัน เช่น วัยรุ่นหญิงไม่ควรเปิดโอกาสให้เพื่อนชายได้ใกล้ชิดมากเกินไปจนเกินขอบเขต โดยปล่อยให้จับมือถือแขนโอบกอด ซึ่งการปฏิบัติเช่นนี้สังคมจะมองคุณค่าในตัวของเธอลดลง ดังนั้นผู้หญิงทุกคนควรไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ เพราะการวางตัวให้เหมาะสมกับวัยจะเป็นที่ชื่นชมของสังคมมากกว่า

เรื่อง ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจได้อย่างปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

2. ค่านิยมการให้เกียรติและการวางตัว การให้เกียรติซึ่งกันและกันและการวางตัวที่เหมาะสมทางเพศ เป็นเรื่องที่วัยรุ่นควรศึกษาเรียนรู้ และนำมาปฏิบัติทั้งต่อเพื่อนเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามเพราะเป็นสิ่งที่สามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจระหว่างเพื่อนให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น การให้เกียรติและการวางตัวที่ดีทางเพศนั้น ทั้งวัยรุ่นชายหญิงจะต้องแสดงออกต่อกันด้วยความจริงใจ เช่น วัยรุ่นชายควรใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่พูดก้าวร้าว ดูหมิ่น ศักดิ์ศรีเพื่อนหญิง ควรแสดงความห่วงใยในสวัสดิภาพและความปลอดภัยของเพื่อนหญิง ไม่ฉวยโอกาสใกล้ชิดเพื่อนหญิงเพื่อจับมือถือแขน หรือลวนลามให้ได้รับความเสียหาย ต้องวางตัวในฐานะเพื่อนให้เพื่อนหญิงไว้วางใจ อุ่นใจ ส่วนวัยรุ่นหญิงควรให้เกียรติเพื่อนชายเช่นกัน เช่น ใช้คำพูดที่สุภาพเรียบร้อย แสดงความมีน้ำใจ ไม่แต่งกายล่อแหลมเพื่อยั่วชวนเพื่อนชายด้วยการนุ่งน้อยห่มน้อยขึ้น ปฏิเสธการไปไหนด้วยกันสองต่อสองกับเพื่อนชาย ที่จะเป็เหตุให้ตนเองไม่ปลอดภัยและสังคมมองไม่ดีได้ เป็นต้น

3. ค่านิยมสร้างคุณค่าความดีงามในจิตใจ ความดีงามในจิตใจเป็นสิ่งมีคุณค่าเพราะเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปในสังคมยอมรับ วัยรุ่นในฐานะที่กำลังเป็นวัยเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพในอนาคต จึงควรสร้างโอกาสอันดีในการเรียนรู้ฝึกฝนอบรมตัวเองทางด้านจิตใจ ให้เจริญพัฒนาอย่างมีคุณค่าจนเป็นที่ยอมรับของสังคม

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 11

เรื่อง การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บุคคลทั่วไปได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้มีอาวุโสโดยการประนมมียอกมือขึ้นให้ปลายนิ้วชี้จรดปลายงอก นิ้วหัวแม่มือจรดปลายคาง

นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมกับยกมือไหว้

นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวลงเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมยกมือไหว้

ส่วนการไหว้บุคคลเสมอกัน(อายุไล่เลี่ยกัน)ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้การไหว้ระดับ 3 โดยก้มศีรษะเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ตามองอีกฝ่ายหนึ่ง ที่สำคัญนักเรียนหญิงไม่ต้องย่อเท้า

ส่วนการไหว้บุคคลที่อาวุโสน้อยกว่าต้องใช้การยืนตรงและประนมมือไหว้ไว้ระดับอก

เรื่อง มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

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

นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมค้อมตัวลงให้น้อยกว่าระดับการไหว้พระพร้อมกับยกมือไหว้

นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวต่ำแต่ให้น้อยกว่าการไหว้พระ พร้อมยกมือไหว้

เรื่อง การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบการซื้ออาหารและมารยาทการรับประทานอาหาร

เนื้อหาสาระ

รับประทานอาหารตามเวลาที่โรงเรียนกำหนด คือ เวลา 11.50-12.50 น. เข้าแถวซื้ออาหารและรับประทานอาหารตามสถานที่โรงเรียนกำหนด ไม่นำอาหาร เครื่องดื่ม ขนม ไปรับประทานอาหารในห้องเรียน เต็มขาด รับประทานอาหารเสร็จแล้วให้นำภาชนะส่งคืน

มารยาทในการรับประทานอาหารทุกมื้อและทุกสถานที่

1. ไม่พูดคุย หัวเราะ หรือส่งเสียงดังในขณะที่รับประทานอาหารเต็มปาก
2. ไม่เล่นแก้มก้นขณะรับประทานอาหาร นอกจากไม่งามแล้วอาจเกิดอันตรายได้ เช่น ก้างติดคอ
3. ไม่มูมมาม เคี้ยวเสียงดัง ตักอาหารหกเลอะเทอะ ควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร
4. ไม่ซอก ถ่ม ไอ จาม ขณะรับประทานอาหาร ไอ จาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก แคะฟันควรใช้มือ

ป้องกัน

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 ไม้รั้ว มีถุงรองรับเพื่อเก็บขน ลดการผลิตขยะ นำขยะมารีไซเคิลให้เกิดประโยชน์

7. การจัดการน้ำเสียมีการกำจัดเศษอาหาร ใช้บ่อดักไขมัน น้ำเสียจากส้วมบำบัดให้ถูกต้อง

8. การควบคุมและกำจัดแมลง สัตว์พาหะนำโรคใช้วิธีทางกายภาพและทางเคมี เช่น ใช้ตาข่ายดัก ใช้กาวดักและดูแลสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและสัตว์นำโรค

9. สภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในโรงเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์ในชั้นเรียนให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ รมั้ตระวังเรื่องระบบไฟฟ้า ควรเก็บสารเคมีต่างๆให้พ้นจากมือเด็ก จัดสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอและส่งเสริมด้านพฤติกรรมอนามัยให้แก่เด็ก

เรื่อง หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

"ถ้าไม่มี เศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ...จะพังหมด จะทำอย่างไร. ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแย่งไปหากมี เศรษฐกิจพอเพียง แบบไม่เต็มที่ 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 ควรจะเป็นโดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤตเพื่อความมั่นคง และความยั่งยืนของการพัฒนา

2. คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้น การปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 12

เรื่อง หลักแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

3. คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ พร้อม ๆ กัน ดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

4. เงื่อนไขการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

4.1 เงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในขั้นปฏิบัติ

4.2 เงื่อนไขคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

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

เรื่อง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข : หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

“คำนิยาม” ว่าความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 ห่วง และ 2 เงื่อนไข โดย 3 ห่วง คือ

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

ส่วน 2 เจื่อนใจ คือการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้ง ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ประกอบไปด้วย

๑ เจื่อนใจความรู้และคุณธรรม ความรู้หมายถึง ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่าง รอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผน และ ความระมัดระวังในขั้นตอนปฏิบัติ คุณธรรม ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

๒.เจื่อนใจชีวิต หมายถึง ดำเนินชีวิตด้วยความอดทนมีความเพียร มีสติและปัญญาบริหารจัดการการใช้ชีวิต โดยใช้หลักวิชาและคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐาน

เรื่อง การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันนั้น ควรดำเนินตามแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะนำไว้ ซึ่งสามารถเสริมสร้างคุณภาพสิ่งแวดล้อมของชุมชนได้อย่างยั่งยืน เช่น

- ใช้ชีวิตและความเป็นอยู่แบบพอมีพอกิน พยายามพึ่งตนเองให้มากที่สุด
- รู้จักประหยัดในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ทรัพยากรธรรมชาตินั้นต้องใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและให้มีของเหลือทิ้งน้อยที่สุด
- การจะทำกิจกรรมใดก็ตาม ต้องคำนึงถึงขนาดที่เหมาะสมกับอัตภาพหรือสิ่งแวดล้อมของตน

เรื่อง เยาวชนกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อสิ่งแวดล้อมในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมชุมชน

การจัดงานรื่นเริงหรือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน หากมีการตกแต่งสถานที่ควรคำนึงถึงเรื่องดังนี้

- ตกแต่งด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตรายและภาวะต่อสิ่งแวดล้อม ใช้วัสดุที่สามารถใช้ได้หลายครั้ง และนำกลับมาใช้ใหม่ได้

- ไม่ใช้โฟมในการตกแต่ง
- ใช้ต้นไม้ วัสดุธรรมชาติ เช่น ใบตอง ดอกไม้สด ในการตกแต่งสถานที่ให้มากที่สุด

การรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน การรณรงค์ให้เกิดกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน สามารถกระตุ้นให้ชุมชนเกิดจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมและความสามัคคีในชุมชนได้อย่างต่อเนื่องเช่น

- การรณรงค์ป้องกันปัญหาขยะมูลฝอยในชุมชน
- การรณรงค์เพื่อปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน
- การรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน

เรื่อง การอ่านและขั้นตอนการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

การอ่าน คือ การแปลความหมายจากตัวอักษรที่ปรากฏบนสิ่งพิมพ์หรือข้อเขียนออกมาเป็นความคิด และนำความคิดไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์

ขั้นตอนในการอ่าน

- ขั้นตอนการเคลื่อนไหวจากระบบประสาทมาสู่ปาก หรือการอ่านออกเสียง ความเร็วจะเท่ากับความสามารถในการเปล่งเสียงออกมาแต่ละคำ การอ่านลักษณะนี้มักเป็นของเด็กเล็กที่ครูให้อ่านออกเสียงเพื่อพัฒนาการอ่าน

- ขั้นตอนการได้ยินเสียงคำที่อ่านในใจ เป็นลักษณะการอ่านช้าๆ ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

- ขั้นเข้าใจทันทีที่เห็นข้อความ เป็นลักษณะการอ่านที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นการอ่านที่เข้าใจเรื่องอย่างชัดเจนในทันทีที่อ่าน ซึ่งควรฝึกทักษะการอ่านในลักษณะนี้

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 13

เรื่อง อยากรู้เป็นวัยรุ่นที่ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และประพฤติตนเป็นวัยรุ่นที่ดี

เนื้อหาสาระ

อยากรู้เป็นวัยรุ่นที่ดี วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์และสิ่งแปลกใหม่ ๆ เพื่อก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้นต้องปกครองตนเองเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายของชีวิตที่วางไว้

ทำอย่างไรจึงจะเป็นวัยรุ่นที่ดี

- รู้จักใช้เหตุผลและวิจารณ์งานในการตัดสินใจต่าง ๆ ปัจจุบันวัฒนธรรมต่างชาติได้เข้ามาในบ้านเมืองของเรามากมาย จึงควรพิจารณารับเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ การทำตนเลียนแบบชาวต่างชาติจนทำให้วัฒนธรรมดั้งเดิมของเราเสื่อมโทรมลง เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ
- รู้จักหน้าที่ของตน ขณะนี้ทุกคนมีหน้าที่เรียนก็ควรขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน เมื่อว่างจากการเรียนก็ช่วยเหลืองานบ้านเท่าที่จะทำได้ ไม่ทำให้พ่อแม่หนักใจ รักใคร่กลมเกลียวในหมู่เพื่อน
- เคารพพ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้อื่นที่ควรเคารพ การเคารพไม่ได้หมายความว่าจำเป็นต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเห็นชอบ เราสามารถเป็นตัวของตัวเองได้ภายในขอบเขตที่ควรเป็น สิ่งใดที่ไม่เห็นชอบควรชี้แจงด้วยวิธีการอันนุ่มนวลไม่ถือดีหรือแข็งกร้าว

เรื่อง อยากรู้เป็นวัยรุ่นที่ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้และประพฤติตนเป็นวัยรุ่นที่ดี

เนื้อหาสาระ

- วางตนให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ในวันหนึ่งๆ นอกจากพ่อแม่ พี่น้อง ครูอาจารย์และญาติผู้ใหญ่แล้วเรายังต้องพบปะเกี่ยวข้องกับเพื่อนฝูงและบุคคลต่างๆ ในสังคม จึงควรวางตนให้เหมาะสมกับเพศวัยของตนเอง ระมัดระวังในเรื่องกิริยามารยาท รู้จักสังเกตรอบคอบ ไม่ไว้ใจคนแปลกหน้าง่าย ๆ
- เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ ปัญหาการเรียน ครอบครัว ควรใช้เหตุผลไตร่ตรองหาทางแก้ไขหรือปรึกษาพ่อแม่ ครูอาจารย์ เพื่อนสนิท อย่าประชดชีวิตตนเองด้วยการเสพยาเสพติดเพราะเชื่อว่าทำให้ลืมความทุกข์ ซึ่งความจริงแล้วยังทำให้เกิดความทุกข์มากกว่าเดิมหลายเท่าตัว
- ไม่คิดหวังให้ผู้ใหญ่มาเข้าใจเราเท่านั้น แต่พยายามที่จะเรียนรู้และเข้าใจลักษณะของผู้ใหญ่แต่ละคนด้วย จึงจะมีความสุขในการอยู่ร่วมกัน
- การทดลองหาประสบการณ์ใหม่ๆ อาจเสี่ยงและเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ เช่น การดื่มสุรา ติดยาเสพติด เป็นต้น ควรเปลี่ยนเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์อื่นๆ เช่น เล่นดนตรี กีฬา วาดรูป เป็นต้น
- มีการปรับตัวกับเพื่อนเพศเดียวกันหรือต่างเพศ โดยพิจารณาว่าจะให้ความสนิทสนมระดับไหนจึงจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและไม่เสียการเรียน

เรื่อง การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่เหมาะสมและร่วมรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

เนื้อหาสาระ

การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน วัยรุ่นหรือที่เรียกว่า “วัยแตกเนื้อหนุ่มสาว” เป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กตอนปลายและวัยรุ่นตอนต้น หมายถึง ช่วงเวลาที่อวัยวะสืบพันธุ์มีความพร้อมที่จะทำงานได้เต็มที่ ช่วงวัยรุ่นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงและมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ซึ่งจะแสดงออกมาทั้งทางกายทางจิตใจ และทางสติปัญญา ดังนั้นในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการปลูกฝังการเรียนรู้และการปฏิบัติตนให้วัยรุ่นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

ปัจจุบันโลกของเราได้ให้ความสำคัญทางด้านการศึกษามากยิ่งขึ้น มีการส่งเสริมการศึกษาด้วยวิธีการต่างๆ โดยเฉพาะทางด้านเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการเรียนการสอนยุคปัจจุบัน จึงทำให้เกิดการแข่งขันมากยิ่งขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต วัยรุ่นก็เป็นกลุ่มบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการศึกษา เนื่องจากเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ มีความอยากรู้อยากลอง ดังนั้นเทคโนโลยีจึงเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของวัยรุ่น อาทิ Facebook Twitter MSN รวมไปถึงเว็บไซต์ที่ให้ความรู้ความบันเทิงในรูปแบบต่างๆ ทำให้การศึกษาของวัยรุ่นเป็นการศึกษาควบคู่ไปกับเทคโนโลยีที่เปิดกว้างมากกว่าที่เรียนในตำรา สิ่งต่างๆบนโลกใบนี้ไม่มีสิ่งใดที่จะสมบูรณ์แบบและดีทุกด้าน เทคโนโลยีก็เช่นกันหากไม่รู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์ย่อมส่งผลร้ายต่อผู้บริโภค วัยรุ่นหลายต่อหลายคนตกเป็นทาสของเทคโนโลยี บ้างติดเกม บ้างติด Facebook ติดโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น จึงทำให้วัยรุ่นเหล่านั้นขาดการแสวงหาความรู้เพื่อการศึกษา ผลการเรียนตกต่ำ บางคนติดเกมจนก้าวร้าวมีอารมณ์รุนแรง เพราะการเล่นแบบตัวละครในเกม สิ่งทีกล่าวมาข้างต้นนี้เป็นเพียงผลกระทบส่วนหนึ่งจากการใช้เทคโนโลยีอย่างไม่เหมาะสม ยังมีผลกระทบอีกมากมายที่เกิดจากเทคโนโลยีหากเราใช้อย่างพอดี ไม่มากจนเกินไป ตั้งตนอยู่บนทางสายกลาง จึงจะทำให้เราและเทคโนโลยีก้าวไปข้างหน้า

เรื่อง การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่เหมาะสมและร่วมรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นในปัจจุบันมีการเลียนแบบการบริโภคนิยมมากขึ้น เนื่องจากสื่อทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และจากหนังสือนิตยสารต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการแต่งกายของวัยรุ่น โดยเฉพาะการแต่งกายเลียนแบบดาราทั้งในละต่างประเทศ จึงทำให้ชนบทรวมนิยม ประเพณีไทยอันดีงามเริ่มจะถูกกลืนหายไป ปู่ย่าตายายผู้เฒ่าผู้แก่มักจะสอนเด็กๆว่า เราเป็นคนไทยต้องแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย ให้ถูกกาลเทศะ โดยเฉพาะผู้หญิงที่จะต้องมีความมารยาทนุ่มนวลอ่อนหวานแล้วจะต้องแต่งกายให้มิดชิด อย่าได้นุ่งน้อยห่มน้อย มันไม่งามตา เขาจะหาว่าเราไม่รักกันवलสงวนตัว ซึ่งคนไทยในปัจจุบันได้หลงลืมความเป็นไทยที่มีมาแต่ช้านาน หลงรับเอาวัฒนธรรมต่างประเทศมาเป็นสิ่งยึดถือ วัยรุ่นส่วนใหญ่ในปัจจุบันนิยมนุ่งกางเกง หรือกระโปรงสั้น สวมเสื้อสายเดี่ยว เสื้อคอกว้าง ตามแบบสมัยนิยม เดี่ยวนี้วัฒนธรรมอันดีงามของไทยกลายเป็นแบบนี้แล้วหรือ เราควรหันกลับมาดูแลรักษาวัฒนธรรมอันดีงามของเราไว้ให้ลูกหลานชื่นชม

เรื่อง การศึกษาและค่านิยมของวัยรุ่นในปัจจุบัน (3)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีค่านิยมที่เหมาะสมและร่วมรักษาเอกลักษณ์ความเป็นไทย

เนื้อหาสาระ

ค่านิยมทางด้านภาษาของวัยรุ่นในปัจจุบันกำลังจะทำให้ภาษาของชาติวิบัติ จากการใช้ภาษาของวัยรุ่นในการสื่อสารที่ไม่ถูกอักขระวิธี มีการใช้คำแปลกๆมากยิ่งขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อสังคมไทย

หากเราตระหนักถึงความเป็นไทย ความรักชาติ และช่วยกันรักษาเอกลักษณ์ของชาติไว้ ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าภาษาไทยจะยังคงอยู่คู่ชาติไทยตลอดไป วัยรุ่นเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองในอนาคต หากรู้จักศึกษาหาความรู้อย่างถูกวิธี มีค่านิยมทางความคิดที่เหมาะสม และรู้จักวิเคราะห์ พิจารณาข้อมูลข่าวสารต่างๆอย่างมีเหตุผล ก็จะสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ในการผลักดันประเทศไทยให้เจริญมั่นคงและอยู่อย่างยั่งยืนสืบไป

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 14

เรื่อง การวางตัวของเพศหญิงและเพศชายในสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนวางตัวได้เหมาะสมในสังคม

เนื้อหาสาระ

สังคมประกอบด้วยคนหลากหลายอาชีพและฐานะต่างๆ กัน เด็ก ๆ ต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีวัยแตกต่างกันมาก ตั้งแต่รุ่นปู่ย่า ตายาย ญาติ รุ่นพี่ หรือคนในวัยเดียวกัน จนถึงเด็กเล็กๆ จึงทำให้เด็กๆ ปฏิบัติตัวยาก ไม่ทราบว่าควรทำอะไร แต่ถ้ามีหลักในการปฏิบัติตัวตามระเบียบประเพณีและวัฒนธรรมไทยแล้ว จะสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมในทุกสังคมได้ดังนี้

๑. เด็กๆ ทั้งหญิงและชายพึงระลึกอยู่เสมอว่า เราเป็นคนไทย ความสุภาพอ่อนน้อมมีสัมมาคารวะ รู้จักกาลเทศะ เป็นลักษณะประจำชาติ เป็นคุณลักษณะที่บ่งบอกถึงความงดงามของจิตใจ เด็กๆ ที่ปฏิบัติดีมีนวลจึงทำให้ผู้พบเห็นประทับใจ

๒. “สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” เป็นสุภาษิตไทยที่สอนกันมาแต่โบราณ และยังคงใช้ได้ดีในปัจจุบัน

“สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” ไม่ได้หมายความว่า เป็นภาษาท้องถิ่นใดหรือชาติใด แต่ใช้ความหมายที่ลึกซึ้งกว่านั้นมาก คือ การพูดด้วยวาจาที่สุภาพ น้ำเสียงน่าฟัง จะอยู่ในสังคมใดก็เป็นที่นิยม แต่ถ้าเป็นการพูดด้วยวาจาที่ไม่สุภาพ รวมกับสำเนียงที่ไม่น่าฟัง ทำให้คนที่ได้ยินเสียงแต่ไม่เห็นตัวยังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีและไม่เอ็นดูผู้ฟัง ดังนั้น การพูดด้วยภาษาที่น่าฟังจึงเป็นที่ชื่นชมกับผู้คนทั่วไปเสมอ

“กิริยาส่อสกุล” มีความหมายว่าท่าทางการแสดงออกจะบอกให้ผู้พบเห็นกิริยานั้นรู้ว่า เด็กหญิงหรือเด็กชายผู้นั้นได้รับการอบรมอย่างไร กิริยาที่ปรากฏต่อสายตาจึงทำให้รู้สึกเอ็นดูและไม่เอ็นดู

การได้ฝึกกิริยามารยาทและได้รับการอบรมให้มีสำเนียงและภาษาที่เหมาะสม ตั้งแต่ยังเด็ก จึงได้ประโยชน์มากเมื่อโตขึ้น

๓. พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม เด็กๆ ในยุคปัจจุบันได้รับการส่งเสริมให้รู้จักคิดวิเคราะห์ เมื่อได้รับการส่งเสริมให้แสดงออกจึงทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง แต่การพูดเพื่อแสดงความคิดเห็นเป็นการแสดงเหตุผล จึงต้องดูกาลเทศะ ต้องควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ในการพูด มิฉะนั้นจะกลายเป็นความก้าวร้าว

๔. ความรับผิดชอบ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญกับชีวิต ทุกคนควรระลึกอยู่เสมอว่าการเป็นสมาชิกของสังคม ทุกคนต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกันตามฐานะและความสามารถ

เรื่อง การวางตัวของเพศหญิงและเพศชายในสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนวางตัวได้เหมาะสมในสังคม

เนื้อหาสาระ

วิธีการปฏิบัติตนของเพศหญิงในสังคมไทย

๑. การวางตัวในสังคม ทุกชนชาติต่างยกย่องให้เกียรติผู้หญิงที่วางตัวดี มีกิริยามารยาทดี และถ้ามีคุณสมบัติของหญิงไทยที่รู้จักกาลเทศะ มีสัมมาคารวะ อ่อนโยน และอ่อนหวานร่วมด้วยแล้ว ก็จะเป็นที่ชื่นชมมากขึ้น เด็กผู้หญิงได้รับการสอนให้รักนวลสงวนตัว การจะให้ความสนใจกับใครควรมีขอบเขต และควรมีความระมัดระวังไม่ไปไหนกับผู้ชายแปลกหน้า ไม่ควรให้ผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว และควรรักษามารยาทเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ไม่ควรพูดเสียงดังหรือตะโกนพูดกัน เพราะเป็นกิริยาที่ไม่น่าดู

๒. การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นยุคนี้นิยมแต่งกายตามแฟชั่นต่างประเทศที่บางครั้งไม่เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย เด็กผู้หญิงไทยควรจะแต่งกายให้งามตามแบบไทยและสร้างแฟชั่นของเราเอง เพราะในสังคมยุคใหม่คนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองเท่านั้นจึงกล้าทำ แต่คนที่ขาดความเชื่อมั่นจะทำตามอย่างและเลียนแบบผู้อื่น

๓. เด็กผู้หญิงไทยควรเรียนรู้บทบาทของแม่บ้าน การช่วยแม่ทำงานบ้าน จะทำให้เป็นคนที่มีความสามารถในการทำงานและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสดีที่จะได้ปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับแม่ ดีกว่าปรึกษาเพื่อนที่เป็นวัยเดียวกันและขาดประสบการณ์ คนที่เชื่อตัวเองและเชื่อเพื่อนมากเกินไป ขาดผู้แนะนำที่เชื่อถือได้ อาจปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง นอกจากนั้นการช่วยงานบ้านยังได้ประโยชน์คือ ได้ความรู้ในการดูแลบ้าน การทำกับข้าว ซึ่งจะเป็นประโยชน์เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ งานบ้านจึงนับว่าเป็นงานที่สำคัญ

เรื่อง การวางตัวของเพศหญิงและเพศชายในสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนวางตัวได้เหมาะสมในสังคม

เนื้อหาสาระ

วิธีปฏิบัติตนของเพศชายในสังคมไทย

๑. หน้าที่และความรับผิดชอบ เด็กผู้ชายควรเลียนแบบ ของพ่อบ้าน ด้วยการช่วยพ่อทำงานเพื่อจะได้มีโอกาสปรึกษาพ่อถึงปัญหาต่างๆ ดีกว่าปรึกษาเพื่อนในวัยเดียวกัน พ่อจะเป็นผู้ชี้แนะทางการแก้ไข ปัญหาได้ดีกว่า รวมทั้งสามารถแนะนำการวางตัว การปฏิบัติตัวเมื่อโตขึ้นให้มีลักษณะเป็นสุภาพบุรุษที่มีคุณลักษณะที่ผู้ชายควรมีอีกด้วย

นอกจากเรียนนอกเวลาที่ได้จากพ่อแล้ว ยังช่วยให้เรารู้ว่าชอบและไม่ชอบอะไร ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเลือกอาชีพเมื่อโตขึ้น บางคนได้เรียนรู้ธุรกิจของครอบครัวตั้งแต่ยังเล็กจึงสามารถเข้าใจระบบงานและขยายออกไปได้ในอนาคต ผู้ชายได้รับการยอมรับในสังคมให้เป็นผู้นำ การฝึกปฏิบัติหน้าที่และมีความรับผิดชอบจึงถือว่ามีความสำคัญ เพื่อให้โตขึ้นเป็นหลักของครอบครัวได้ และเป็นผู้นำที่ดีของสังคมต่อไป

๒. การเล่นเกมของเด็กผู้ชาย เด็กผู้ชายควรมีกิจกรรมการเล่นที่ต้องตัดสินใจ มีการเคลื่อนไหว เพื่อให้กล้ามเนื้อได้พัฒนาตามวัย นอกจากนี้เด็กผู้ชายเมื่อโตขึ้นมักจะมีความรู้สึกทางเพศมากกว่าเด็กผู้หญิง การฝึกเล่นกีฬาและการออกกำลังกายจึงเป็นทางออกที่ดีต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงควรเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๓. ฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ เด็กผู้ชายมักชอบเล่นรุนแรง หรือกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บหรือขาดเหตุผล ซึ่งไม่เป็นคุณลักษณะที่ดีของผู้ชายในวันข้างหน้า ควรฝึกตัวเองให้คิดอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ ให้สามารถช่วยคนอื่นพ้นภัยได้ หรือคิดทำงานใหญ่ที่มีอันตรายได้ เพราะรู้ดีว่าจะสามารถป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายกับตัวเองและผู้อื่นได้

เรื่อง วาจาสุภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพูดจาไพเราะ มีเสน่ห์เป็นที่รักของทุกคน

เนื้อหาสาระ

วาจาสุภาพ หมายถึง คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้ว องค์ประกอบของวาจาสุภาพ

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

เรื่อง มีความถ่อมตน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนในการถ่อมตน

เนื้อหาสาระ

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

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

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 15

เรื่อง ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

ประโยชน์ของการอ่านคือ

1. เป็นการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมที่ง่าย และตรงตามความต้องการ เนื่องจากหนังสือจะแยกประเภทวิชา หมวดหมู่ไว้เรียบร้อยแล้ว และการอ่านจะช่วยให้เรารอบรู้ทันเหตุการณ์และพัฒนาด้านวิชาการ นักพูด และนักเขียนที่ประสบความสำเร็จมักเป็นผู้ที่มีนิสัยรักการอ่าน และเป็นผู้แสวงหาความรู้อยู่เสมอ

2. เป็นการช่วยส่งเสริมความคิด ช่วยให้ได้รู้ทันนาที่คนในสาขาวิชาต่างๆ จากทัศนะของผู้เขียนหลายๆคนในประเด็นเดียวกัน การเรียนรู้ดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำคัญช่วยให้เกิดพัฒนาการด้านความคิดของตัวเอง สามารถคิดวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีเหตุผล และมีข้อสนับสนุนจากการอ่านเพียงพอ เป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น

3. เป็นการสร้างความบันเทิง และผ่อนคลายสบายใจ เมื่อใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือประเภทนวนิยาย สารคดี การ์ตูน และยังสามารถช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย การอ่านมีประโยชน์มากมายดังนั้นมาฝึกให้มีความรักการอ่านกันเถอะ

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

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

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มวัยรุ่นของไทยนั้น เกิดจากในปัจจุบันเด็กวัยรุ่นไทยส่วนหนึ่งมองว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมทางเพศถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา เนื่องจากเด็กเหล่านี้ได้ซึมซับรับวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาจนลืมนึกถึงขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมไทยที่ผู้ใหญ่จะสอนเด็กผู้หญิงไว้ว่าต้องรักษานวลสงวนตัว

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทางร่างกายและจิตใจ
วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบต่อตัวของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ในช่วงวัยรุ่นการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความพร้อมทางภาวะเจริญพันธุ์สูงมาก การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นการตั้งครรภ์ในขณะที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน จึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากทั้งทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์นี้ส่งผลกระทบต่ออนาคตของวัยรุ่นอย่างมากด้วย

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรทางร่างกายและจิตใจ
วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย

เนื้อหาสาระ

ลักษณะของปัญหาจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์มีดังนี้

- 1.1 ทำให้ต้องออกจากการศึกษากลางคัน ซึ่งก็หมายถึงอนาคตการเรียนก็หมดไปอย่างสิ้นเชิง
- 1.2 ในบางกรณีตัดสินใจทำแท้งเพื่อยุติการตั้งครรภ์โดยหวังว่าเมื่อไม่ตั้งครรภ์แล้วจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตและศึกษาเล่าเรียนได้ตามปกติ ในความเป็นจริงแล้วการทำแท้งเป็นเรื่องที่ผิดทั้งทางด้านศีลธรรม กฎหมาย และค่านิยมของสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ในบางรายที่ทำแท้งโดยผู้ที่ไม่ใช่แพทย์อาจเป็นอันตรายรุนแรง เช่น ตกเลือด ติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เสียชีวิตได้ หรือบางรายอาจต้องผ่าตัด ตัดมดลูกทิ้งทำให้ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีกเลยตลอดชีวิต
- 1.3 เมื่อตั้งครรภ์ขึ้นมาจะทำให้เกิดภาวะจำยอมที่ต้องแต่งงานกัน โดยทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตคู่ที่ต้องมีการเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด
- 1.4 ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นที่มีปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ มักจะมีความรู้สึกว่าตนทำผิดเกิดความละอายใจและวิตกกังวลว่าคนอื่นจะรู้คิดถึงฝ่ายชายจะรับผิดชอบหรือไม่ พ่อแม่จะคิดอย่างไร ทำให้เก็บตัวเกิดความเศร้าโศก รู้สึกเครียดแต่สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยลงได้ถ้าคนในครอบครัวยอมรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นและให้อภัย
2. เสียการเรียน เมื่อคนเราหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีเวลาอยู่กันมาก จะทำให้สนใจการเรียนน้อยหรือไม่สนใจการเรียนเลย มักขาดเรียนบ่อย หรือหนีเรียนไปเลย หลายคนต้องลาออกจากโรงเรียน โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะพบมาก แต่ฝ่ายชายก็มีเหมือนกัน
3. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง “การแลกเปลี่ยน” อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง
4. การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ที่สำคัญคือ โรคในกลุ่มกามโรคและโรคเอดส์ โดยเฉพาะโรคเอดส์เป็นโรคที่กำลังแพร่ระบาดและทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างมาก ทั้งยังเป็นโรคที่ไม่มียาหรือวิธีการรักษาที่ทำให้หายขาดได้ และไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคนี การติดเชื้อโรคเอดส์จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมตามมา

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรผลกระทบต่อครอบครัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ ไม่มีพ่อแม่คนใดที่พอใจเมื่อลูกของตนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่ที่พ่อแม่บางคนมีการยอมรับกันนั้นก็ด้วยความสงสารลูก ซึ่งพ่อแม่จะต้องทุกข์ระทมใจกับการกระทำที่ผิดพลาดของลูก

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

3. เกิดความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัวและอาจเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

4. เกิดปัญหาการหย่าร้างมากขึ้น

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 16

เรื่อง ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

เนื้อหาสาระ

ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

- 1.หญิงไทยควรรักนวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน
- 2.ชายไทยไม่ควรสำส่อนทางเพศเพราะอาจเกิดผลเสียโดยการติดโรค
- 3.ชายไทยมีความรับผิดชอบต่อเพศหญิง ไม่หลอกลวง ไม่ข่มเหงน้ำใจ
- 4.ชายไทยรับผิดชอบต่อครอบครัว

วัยรุ่นในปัจจุบันควรมีเจตคติที่ดีว่าทั้งสองเพศมีความสำคัญเท่าเทียมกัน การสร้างสรรค์สังคมจึงจะเกิดขึ้น ค่านิยมดังกล่าวเป็นสิ่งที่ดีและยังใช้ได้สังคมปัจจุบัน วัยรุ่นจึงควรรักษา ค่านิยมที่ดีไว้เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมา เช่น ครอบครัวแตกแยก โรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์นอกสมรส การค้าประเวณี การสำส่อนทางเพศ เป็นต้น

เรื่อง คุณธรรมส่องนำความรัก กับ พระไพศาล วิสาโล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรมส่องนำความรัก กับ พระไพศาล วิสาโล

เนื้อหาสาระ

ชีวิตคู่ที่จะเจริญงอกงามต้องเกิดจากความรักที่แท้จริง ต้องปรารถนา กับอีกฝ่าย อยากรู้ให้เขามีความสุข หากคิดแต่ให้เขามาปรนเปรอ ถือว่าไม่ใช่ความรักแต่เป็นความใคร่ จิตใจผู้หนึ่งก็จะหยาบกระด้าง จะไม่รู้จักรักแท้ นำมาซึ่งความทุกข์ ความเหงา จะมองไม่เห็นความรักที่งดงามหรือถูกต้องเลย ความรักที่ถูกต้องจะซุซุซุจิตใจให้มีกำลังใจ ให้มีความเสียสละ ขณะเดียวกันหากเราต้องการให้คนอื่นรักเรา ก็ต้องมอบสิ่งเหล่านั้นให้แก่เขาด้วย หากคิดแต่เป็นฝ่ายรับ ก็จะไม่มีการรักเราอย่างแท้จริง จะมาหาเพียงชั่วคราวแล้วก็ไปยังไม่รวมปัญหาอื่นๆ ที่ตามมา ซึ่งอาจสร้างความสลดใจที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้นได้

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

เรื่องนี้ต้องสอนกันตั้งแต่เล็ก โดยเฉพาะพ่อแม่ต้องฝึกให้ลูกรู้จักคอย ไม่ตามใจและปรนเปรอความต้องการของเขาทุกเรื่อง เพราะมีเช่นนั้นเด็กจะไม่รู้จักความผิดหวัง ไม่มีความอดทนอดกลั้น เมื่อเขาโตขึ้นมาไปรักและชอบใคร ก็จะโหมเข้าไปตามอารมณ์ มารู้ตัวอีกทีก็พลาดไปแล้ว แต่หากเขาผ่านการอบรมจากพ่อแม่ ความผิดพลาดก็จะเกิดน้อยลง

เรื่อง ความประหยัด ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประหยัดตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

การปฏิบัติตนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

1. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่ายในทุกด้าน ลดละความฟุ่มเฟือยในการดำรงชีพอย่างจริงจัง ดังพระราชดำรัสว่า . . . ความเป็นอยู่ที่ต้องไม่ฟุ้งเฟ้อ ต้องประหยัดไปในทางที่ถูกต้อง. . .
 2. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้อง สุจริต แม้จะตกอยู่ในภาวะขาดแคลนในการดำรงชีพก็ตาม ดังพระราชดำรัสที่ว่า . . ความเจริญของคนทั้งหลายย่อมเกิดมาจาก การประพฤติชอบและการหาเลี้ยงชีพ ของตนเป็นหลักสำคัญ. .
 3. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันกันในทางการค้าขายประกอบอาชีพแบบต่อสู้กันอย่างรุนแรงดังอดีต ซึ่งมีพระราชดำรัสเรื่องนี้ว่า . . . ความสุขความเจริญอันแท้จริงนั้น หมายถึงความสุขความเจริญที่บุคคลแสวงหามาได้ด้วยความเป็นธรรมทั้งในเจตนา และการกระทำ ไม่ใช่ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือด้วยการแก่งแย่งเบียดบังมาจากผู้อื่น. . .
 4. ไม่หยุดนิ่งที่จะหาทางในชีวิตหลุดพ้นจากความทุกข์ยากครั้งนี้ โดยต้องขวนขวายใฝ่หาความรู้ให้เกิดมีรายได้เพิ่มพูนขึ้นจนถึงขั้นพอเพียงเป็นเป้าหมายสำคัญ พระราชดำรัสตอนหนึ่งที่ทำให้ความชัดเจนว่า . . การที่ต้องการให้ทุกคนพยายามที่จะหาความรู้ และสร้างตนเองให้มั่นคงนี้เพื่อตนเอง เพื่อที่จะให้ตัวเองมีความเป็นอยู่ที่ก้าวหน้า ที่มีมีความสุข พอมีพอกินเป็นขั้นหนึ่ง และขั้นต่อไป ก็คือให้มีเกียรติว่ายืนได้ด้วยตัวเอง. . .
 5. ปฏิบัติตนในแนวทางที่ศีลละสิ่งชั่วกิเลสให้หมดสิ้นไป ทั้งนี้ด้วยสังคมไทยที่ล่มสลายลงในครั้งนี้ เพราะยังมีบุคคลจำนวนมากมีใช้น้อยที่ดำเนินการโดยปราศจากละอายต่อแผ่นดิน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานพระราโชวาทว่า . . . พยายามไม่ก่อความชั่วให้เป็นเครื่องทำลายตัว ทำลายผู้อื่น พยายามลด พยายามละความชั่วที่ตัวเองมีอยู่ พยายามก่อความดีให้แก่ตัวอยู่เสมอ พยายามรักษา และเพิ่มพูนความดีที่มีอยู่นั้น ให้่องงามสมบูรณ์ขึ้น. . .
- ทรงย้ำเน้นว่าคำสำคัญที่สุดคือ คำว่า "พอ" ต้องสร้างความพอที่สมเหตุสมผลให้กับตัวเองให้ได้และเราก็จะพบกับความสุข

เรื่อง ความประหยัด สอนวัยรุ่นให้จักใช้เงิน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประหยัดตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

จัดการเงินค่าขนมเอง เหลือเงินค่าขนมมาหยอดกระปุกทุกวัน รู้จักจัดสรรเงินจำนวนมากขึ้นด้วยตัวเอง รู้จักวางแผนการใช้เงินเพื่อให้พอใช้ในแต่ละสัปดาห์หรือแต่ละเดือน เปิดบัญชีฝากเงินที่ธนาคาร เพื่อให้รู้จักการออมและเกิดความภาคภูมิใจเมื่อเห็นเงินออมพอกพูนขึ้นในสมุดบัญชี

เก็บเงินซื้อของ ทำให้รู้ว่ากว่าจะได้เงินแต่ละบาทเพื่อมาซื้อของแต่ละชิ้นนั้น มันยากลำบากแค่ไหน

รักษาของ รู้จักดูแลรักษาของใช้อย่างทะนุถนอมและใช้อย่างคุ้มค่า เช่น ดินสอสี ควรใช้ให้หมดแท่ง รู้จักตรวจเช็คสมบัติส่วนตัวให้ครบก่อนกลับบ้าน วางหนังสือให้เรียบร้อย ไม่โยนทิ้งขว้างให้เสียหาย นี้ยัง

รวมถึงการดูแลของผู้อื่น เช่น เมื่อยืมยางลบเพื่อน ก็ต้องดูแลและไม่ลืมคืนทุกครั้งเมื่อใช้เสร็จ การใช้ของให้คุ้มค่าสามารถช่วยประหยัดเงินได้มาก

ทำงานแลกเงิน การทำงานแลกเงินนั้นยากลำบาก ทำให้รู้จักใช้เงินอย่างประหยัดมากขึ้น
ทำบุญให้ผู้ด้อยโอกาส

เรื่อง ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้ รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน
วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้

เนื้อหาสาระ

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

เงินค่าขนมที่พ่อแม่ให้ใช้จ่ายเป็นประจำนั้น ควรรู้จักอดออม ถนอมใช้ในสิ่งที่จำเป็นประโยชน์ หากมีเหลือควรได้เก็บสะสม โดยการฝากออมสินไว้บ้าง เพื่อความจำเป็นจะได้ถอนออกมาใช้ ควรฝึกให้เป็นนิสัยเพื่อว่าโตขึ้นจะได้รู้จักแบ่งเงินรายได้สะสมไว้ส่วนหนึ่ง หากสุรุ่ยสุร่ายจ่ายให้หมดไปโดยไม่มีการออมจะไม่มีเงินทองติดตัวและจะติดนิสัยเก็บเงินไม่เป็นให้ติดตัวไปด้วย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 17

54

เรื่อง ความเกรงใจ การใช้ของของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักเกรงใจเมื่อใช้ของผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

เดี๋ยวนี้คงไม่มีใครที่ไม่รู้จักอาหารฟาสต์ฟู้ดที่หากินได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว แถมยังมีรสชาติ หวาน มัน เค็ม ถูกปากซะด้วยสิ เพราะทุกวันนี้วิถีชีวิต และพฤติกรรมการบริโภคของเราเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อน จากอิทธิพลการบริโภคอาหารจานด่วนแบบตะวันตก กลายเป็นแฟชั่นที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จนทำให้เราลืมนึกกันไปว่า อาหารประเภทนี้ไม่ค่อยจะมีประโยชน์ซักเท่าไร มีสารอาหารไม่ครบถ้วน ไม่ขาด ก็เกินไป อย่างใดอย่างหนึ่ง หากเราไม่ระมัดระวังในการกิน อาจทำให้ขาดสารอาหารได้อย่างไม่รู้ตัว หรือถ้ากินบ่อยเกินไปโรคอ้วนก็จะถามหาได้ การเลือกกินอาหารฟาสต์ฟู้ดให้ได้คุณค่าทำได้ไม่ยาก ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับฟาสต์ฟู้ด และจังก์ฟู้ดกันก่อน คงมีหลายคนสงสัยกันอยู่ว่ามันเหมือนกัน หรือแตกต่างกันอย่างไร

ฟาสต์ฟู้ด (Fast food) โดยทั่วไปจะหมายถึงอาหารจานด่วน ที่หาง่าย รวดเร็ว ไม่แพง สั่งแล้วรอเดี๋ยวเดียวได้กินแล้วเพราะเป็นอาหารที่ทำง่าย กับทำเตรียมไว้แล้วเป็นส่วนใหญ่ อย่างมากก็เพียงแต่อุ่นด้วยไมโครเวฟ บางครั้งไม่ต้องเข้าร้านด้วยซ้ำ และยังสามารถส่งกลับไปกินที่บ้านได้อีกด้วย อาจจะมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการครบ หรือไม่ครบบ้างแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิด

เรื่อง กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

จังก์ฟู้ด (Junk Food) ถือว่าเป็นส่วนย่อยของอาหาร Fast Food อีกทีหนึ่ง แต่จะเป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ฮอทดอก พิซซ่า โดนัท น้ำอัดลม ลูกอม ขนมขบเคี้ยว ที่ส่วนใหญ่จะเน้นหนักไปด้วย แป้ง ไขมัน น้ำตาล เกลือ ไม่ค่อยมีวิตามิน และใยอาหาร ซึ่ง

ส่วนประกอบในอาหาร Junk food นี้แหละที่ส่งผลกับร่างกายเรา ลองมาดูกันว่าเมื่อไรบ้าง แล้วแต่ละชนิดก่อให้เกิดอะไรบ้าง

ไขมันอิ่มตัว (Saturated Fats) : อาหารประเภททอด เช่น โกงทอด มันฝรั่งทอด มักจะใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวทอด เนื่องจากว่ามีราคาที่ย่อมเยากว่าไขมันไม่อิ่มตัว แถมยังสามารถทนต่อความร้อนหรืออุณหภูมิสูงในน้ำมันทอดได้ดีอีกด้วย การทานอาหาร Junk Food เราจะได้รับไขมันมากกว่าที่ร่างกายต้องการสำหรับ 1 มื้อ ถ้ากินบ่อยเกินไปอาจมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นด้วย

เรื่อง กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (3)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

เกลือ (Salt; Sodium) : โดยทั่วไปแล้วร่างกายของเราต้องการเพียงเล็กน้อยใน 1 วัน แต่อาหารประเภท Junk Food จะมีปริมาณโซเดียมเป็นส่วนผสมในสัดส่วนที่สูงมาก ถ้ารับประทานเข้าไปในปริมาณมาก ก็จะทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น และเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจอีกด้วย ปริมาณโซเดียมที่มากที่สุดต่อ 1 วันที่เราต้องการนั้นจะอยู่ที่ประมาณ 2,500 มก.

น้ำตาล (Sugar) : น้ำอัดลม ลูกอม โดนัท นั้นจะมีระดับน้ำตาลในปริมาณสูงมาก การที่เราบริโภคเข้าไปในปริมาณมากย่อมส่งผลเสียโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว อาจทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน นอกจากนี้ยังเป็นต้นเหตุของการเกิดฟันผุอีกด้วย

เรื่อง กินอย่างไรไม่ทำลายสุขภาพ (4)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate) : เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกายก็จริง แต่หากเรากินเข้าไปมากเกินไปความต้องการใน 1 มื้อ ส่วนที่เหลือใช้ก็จะเก็บสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แล้วโรคอ้วนก็จะตามมา คราวนี้เรารู้แล้วว่าทำไมอาหาร junk food จึงไม่ให้ประโยชน์แถมบางทีจะก่อโทษกับร่างกายเราด้วยซ้ำ ถ้าให้หยุด ไม่กินเลย คงจะยากแต่เรา สามารถเลือกที่จะบริโภคอาหารจำพวกนี้ เพื่อให้ได้คุณค่าอย่างง่าย ๆ

- เมื่อกินไก่ทอด หรือพิซซ่า ควรกินร่วมกับสลัดผัก เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหารเพิ่ม แต่ต้องเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำและใส่น้ำสลัดแต่พอควร

- เลือกรับประทานมันอบแทนมันฝรั่งทอด ได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเหมือนกัน แต่ปริมาณไขมันและเกลือไม่เกินปริมาณ

- สำหรับพิซซ่านั้น เลือกเมนูที่มีชีสน้อย ๆ มีผัก พริกหวาน เห็ด สับปะรด มะเขือเทศ เป็น Topping ดีกว่าจะช่วยเพิ่มใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ที่แม้จะมีอยู่น้อยนิด แต่ก็ดีกว่ารับแป้งและไขมันไปอย่างเดียวเต็ม ๆ

- หลีกเลี่ยงการสั่งน้ำอัดลมแบบเดิมไม่อ้วน เพราะมีทั้งน้ำตาล และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้ซ่า คุ้มเงินก็จริงแต่ไม่คุ้มกับสุขภาพกระดูกที่อาจพรุนได้ในอนาคต สั่งเป็นน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้สดมาดื่มจะดีกว่า

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สัปดาห์ที่ 18

เรื่อง การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานและรู้จักแบ่งเวลา

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม แนะนำนักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจ โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ใกล้สอบ นักเรียนควรจัดตารางในการอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตและปฏิบัติตนในห้องสอบได้อย่างถูกต้องตามระเบียบการสอบ

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ปฏิบัติตนตามระเบียบการสอบ โดยไม่มีการทุจริต นักเรียนต้องเตรียมความพร้อมในการทบทวนบทเรียน ทำความเข้าใจแล้วนักเรียนจะปฏิบัติตามสอบได้ได้อย่างมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการสอบ ครูควรชี้แจงถึงผลเสียของการทุจริตในห้องสอบที่อาจทำให้นักเรียนหมดโอกาสที่จะได้คะแนนที่ดีหรือมีความรู้ความจำที่ถูกต้อง หรืออาจทำให้นักเรียนหมดอนาคตได้ จากการถูกตัดสิทธิ์ ต่าง ๆ บางอย่างลงเพื่อเป็นการลงโทษ

เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเตรียมตัวก่อนสอบ

เนื้อหาสาระ

1. เมื่อเรียนวิชาหนึ่งวิชาใดแต่ละวันไปแล้ว ควรแบ่งทบทวน
2. ต้องรู้ขอบข่ายของเนื้อหาที่จะสอบ
3. ควรทบทวนเนื้อหาที่ไม่เข้าใจมากเป็นพิเศษ
4. ฝึกหัดตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบให้ได้
5. ควรหาข้อสอบเก่า ๆ มาหัดทำ
6. ไม่ควรหักโหมทบทวนตอนใกล้สอบ
7. ควรหาข้อสอบเก่า ๆ มาหัดทำ ควรหาข้อสอบเก่า ๆ มาหัดทำ

เรื่อง การแก้ 0 , ร , มส และมผ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบวิธีผลว่าด้วยการแก้ 0,ร,มสและมผ

เนื้อหาสาระ

1. ให้นักเรียนมาฟังผลสอบด้วยตนเอง
2. ดูตารางสอบแก้ตัว กำหนดการสอบแก้ตัว
3. ลงทะเบียนและติดต่อสอบแก้ตัวตามกำหนด เวลาและสถานที่

เรื่อง ความมุ่งหวังในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในอนาคต

เนื้อหาสาระ

1. ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ตั้งความมุ่งหวังในอนาคตและรู้จักวางแผนอนาคตและแนวทางจุดนั้นได้
2. ทดลองให้นักเรียนวางแผนชีวิตของตนเองโดยเฉพาะการศึกษาต่อในอนาคตของนักเรียนเอง
