



คู่มือพบที่ปรึกษา

(HOMEROOM)

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



งานระดับชั้น กลุ่มงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ตำบลทุ่งกว่า อำเภอมืองปาน จังหวัดลำปาง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35

คำนำ

กิจกรรมพบที่ปรึกษา (HOMEROOM)



ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้จัดทำคู่มือพบที่ปรึกษา (HOMEROOM) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ขึ้นมา เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการสั่งสอน ฝึกอบรมบ่มนิสัยให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ มีคุณลักษณะตามมาตรฐานและตัวชี้วัดที่คาดหวังจะเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน การอบรมนักเรียนในห้องเรียนเป็นประจำวันละ 10-15 นาที จึงถือว่ามีค่ามาก ดังคำกล่าวของม.ล.ปิ่น มาลากุล อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย ได้กล่าวไว้ว่า

การอบรมบ่มนิสัยให้เด็กนั้น
ศิษย์จะดีมีชื่อหรือลุ่มจม

เพียงแต่วันละนาทียังดีถม
อาจเป็นเพราะอบรมหนึ่งนาที

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

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

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
1	HOMEROOM คืออะไร	1
	แนวปฏิบัติในการป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)	2
	6 วิธีป้องกัน ไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด-19 (COVID-19)	4
	การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งต้านยาเสพติด	6
	กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน	7
	ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย	7
2	ความสะอาดของห้องเรียน	8
	วัยรุ่นกับการเรียน (1)	8
	วัยรุ่นกับการเรียน (2)	9
	วัยรุ่นกับการเรียน (3)	10
	วัยรุ่นกับการเรียน (4)	11
3	วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (1)	12
	วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (2)	12
	วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (3)	13
	วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (4)	13
	วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (5)	13
4	พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น	14
	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ขนาดและความสูง)	14
	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ไขมันและกล้ามเนื้อ, โครงสร้างใบหน้า)	15
	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ระดับฮอร์โมน, การเปลี่ยนแปลงอวัยวะเพศ)	15
	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย	16
5	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม	17
	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม	17
	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ	17
	พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ	18
	การสร้างบุคลิก (การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง)	18
6	การสร้างบุคลิก (การเอาชนะตัวเอง)	19
	การสร้างบุคลิก (การแยกตนเองเป็นอิสระ)	19
	การพัฒนาบุคลิกภาพ	19
	การพัฒนาบุคลิกภาพ	20
	การดูแลสุขภาพฟันวัยรุ่น	20

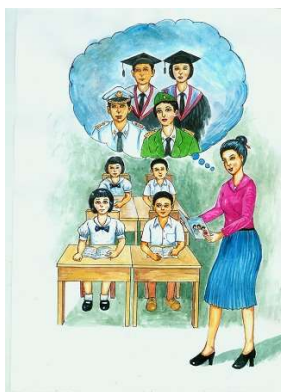
สารบัญ

เรื่อง	เรื่อง	หน้า
7	อาหารกับการดูแลสุขภาพฟันวัยรุ่น	22
	วัยรุ่นจะมีรอยยิ้มที่สดใสได้อย่างไร	22
	ปัญหาทางทันตกรรมที่วัยรุ่นควรรู้	23
	โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพปากและฟัน	23
	วัยรุ่นกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ	23
8	วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์	25
	ปัจจัยเสี่ยงการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	25
	ปัจจัยเสี่ยงการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	25
	ผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	26
	ผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น	26
9	การมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อคุณครู	27
	มารยาทการไหว้พระ	27
	การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร	27
	มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ	28
	การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส	28
10	พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	29
	หลักการ "น้ำดีไล่น้ำเสีย"	29
	การบำบัดน้ำเสียด้วยผักตบชวา	30
	การบำบัดน้ำเสียด้วยการผสมผสานระหว่างพืชน้ำจืดกับระบบเติมอากาศ	30
	การบำบัดน้ำเสียด้วยการผสมผสานระหว่างพืชน้ำจืดกับระบบเติมอากาศ	30
11	กึ่งหันน้ำชัยพัฒนา	31
	การกำจัดน้ำเสียโดยวิธีธรรมชาติ	31
	การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	31
	การรักษาสมบัติของโรงเรียน	32
	การรักในชื่อเสียงของโรงเรียน	32
12	ทำอะไรให้สุภาพดี	33
	ความผิดหวัง	33
	สุขบัญญัติแห่งชาติ	34
	เทคนิคชนะมิตรและจูงใจคน	34
	การทำความดี	35

สารบัญ

เรื่อง	เรื่อง	หน้า
13	เด็กไทยใช้เวลาว่างอ่านหนังสือน้อยลง	36
	การรักษาสาธารณสุขประโยชน์	36
	จิตสาธารณะ	37
	คำว่า “แม่” คำนี้มีมีความหมาย	37
	วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์	38
14	การเป็นผู้มีน้ำใจ	39
	ความไม่เห็นแก่ตัว	39
	ความซื่อสัตย์	39
	การพยายามแก้ปัญหาของตนเอง	39
	ความอดทน	40
15	วาจาสุภาพ	41
	การเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี	41
	มีความถ่อมตน	41
	มีความเคารพ	42
	เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย	42
16	ภัยของวัยรุ่น	43
	ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ	43
	ภัยของบุหรี	43
	โทษของการพนัน	44
	การแต่งกายเมื่อไปติดต่อสถานที่ราชการ	44
17	สำเนียงส่อภาษา	45
	อารมณ์ดีมีผลต่อความเก่งและความดี	45
	คุณเครียดแล้วหรือยัง	45
	กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด	46
	โภชนบัญญัติเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย	46
18	การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	48
	ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ	48
	การเตรียมตัวสอบ	48
	การแก้ผลการเรียน 0 ร มส และมผ	49
	ความมุ่งหวังในอนาคต	49

HOMEROOM



HOMEROOM คืออะไร

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

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษา กิจกรรมที่ทำนั้นนอกจากการเรียกชื่อตามบัญชีห้องแล้ว ต้องมีการดูแลเด็กเตือนความประพฤติ ชี้แนะประโยชน์ต่าง ๆ ที่นักเรียนพึงจะได้รับ พร้อมกันไปด้วยการ กระทำดังกล่าวจะเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูและนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาและนักเรียนรู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
3. เพื่อป้องกันแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของแต่ละบุคคล

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 1

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

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหาสาระ

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

10. รักษาสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ – รักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

11. พบใครไม่กักตัว โทรมั่งสยต่วนควบคุมโรคทันที หากเพื่อนบ้านของคุณเพิ่งกลับจาก ประเทศกลุ่มเสี่ยงแต่ไม่กักตัว 14 วัน สามารถโทรแจ้งสยต่วนควบคุมโรคได้ทันทีที่ 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. ให้อักราระยะห่าง 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 อาจจะไม่ใช่วิถีชีวิตปกติของเรา แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ ปัจจุบันเป็น 1 ในวิธีที่ดีที่สุดที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อไวรัสอันตรายตัวนี้ได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติหลายรูปแบบ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง การดูแลเรื่องความสะอาด และการวัดไข้ เป็นต้น

1. ด้านการบริโภคอาหาร

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



2. หลีกเลี่ยงความเสี่ยง



ด้วยการกักตนเองอยู่บ้านและออกมาเมื่อถึงคราวจำเป็นเท่านั้น การกักตัวอยู่บ้านนั้นทุกคนสามารถทำได้เพื่อป้องกันตนเองไม่ใช้ชีวิตของผู้สัมผัสเสี่ยงเสมอไป

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

3. สะอาดไว้ก่อน

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



อยู่ในส่วนของเรื่องหน้ากากอนามัยให้ใส่เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์สุ่มเสี่ยง เช่น การเดินทางไปยังพื้นที่ชุมชน หากจำเป็น หรือการสนทนากับผู้อื่น

4. ส่อง COVID-19 ด้วยการวัดไข้

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



5. ไม่มีอาการอย่าเสี่ยง

วิธีที่ใครหลายคนเลือกปฏิบัติหรือควรปฏิบัติในเวลานี้คือการกักตัวอยู่บ้านเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัส COVID-19 ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ถูกต้องและสามารถป้องกันเชื้อไวรัสได้ดี โดยการกักตัวอยู่บ้านนั้นเราต้องคอยสังเกตอาการตนเองร่วมด้วยโดยหากมีอาการเข้าข่ายการติดเชื้อ เช่น ไอแห้ง มีไข้ตัวร้อนอุณหภูมิตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ



เช่น หายใจลำบาก ในบางรายอาจมีอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย แต่หากเราไม่มีอาการดังที่กล่าวมานั้นก็ไม่ควรตีตนไปก่อนไข้หรือกลัวเกิน เหตุจนอยากไปตรวจที่โรงพยาบาล ซึ่งถือว่าเป็นวิธีที่ผิด เนื่องจากการออกนอกบ้านถือเป็นการเพิ่มความเสี่ยง ดังนั้นหากไม่มีอาการผิดปกติอะไรก็ไม่ควรเดินทางไปตรวจร่างกาย

6. ให้ความร่วมมือเป็นสำคัญ

การเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ บางสถานที่เราอาจต้องพบเจอกับ การตรวจคัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ เช่น โรงพยาบาล ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น หรือจะเป็นการเดินทางข้ามผ่านจังหวัดในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เราอาจ ต้องพบกับด่านตรวจคัดกรองโรคเพื่อความปลอดภัยของเราและคนในพื้นที่เอง หากพบเจอการคัดกรองเราต้องให้ความร่วมมือตรวจคัดกรองทั้ง การวัดไข้ การบอประวัติการเดินทางหรือการสัมผัสผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง หากเราเห็นแก่ตัวมองว่าเสียเวลาหรือกลัวแล้วตัวของเรามีเชื้อไวรัสอาจเกิด อันตรายต่อบุคคลอื่นรอบข้างได้โดยที่พวกเขาอาจไม่รู้ตัว และสามารถมี อันตรายถึงชีวิตได้



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน COVID-19 ไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันตัวเองเท่านั้น หากทุกคนให้ความสำคัญต่อทุกข้อที่กล่าวมาเท่ากับว่าเราทุกคนกำลังช่วยกันต่อสู้กับไวรัสตัวนี้อยู่และผลที่ได้จะมี ประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน

เรื่อง การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งด้านยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ปลุกจิตสำนึกและตระหนักถึงภัยยาเสพติด

เนื้อหาสาระ

นักเรียนในห้องเรียนดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. เพื่อนเตือนเพื่อน โดยการปรับทุกข์ ผูกสัมพันธ์ ชักนำ แนะนำในทางที่ ถูกที่ควร ให้ความ ช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างความรัก ความผูกพัน ความ สามัคคี สอดส่องดูแลไม่ให้เพื่อนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยา เสพติดโดยการเสกชักนำ ชักชวน ให้เข้ารับการรักษาอย่างถูกวิธีจากหน่วยงานของทางราชการโดยไม่มี ความผิดทางกฎหมายแต่อย่างใดตามนโยบายรัฐบาลที่ถือว่าผู้เสพเป็นผู้ป่วยและให้โอกาสเพื่อนในการกลับ ตนเป็นคนดี

2. คำขวัญประจำห้องเรียน ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันคิดคำขวัญ คำคมคติเตือนใจประจำ ห้องเรียนของตนที่จะไม่เกี่ยวข้องหรือเป็นการป้อง กันยาเสพติดและประกวดในโรงเรียนแต่ละกลุ่มระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

3. เสนอกิจกรรมที่นักเรียนแต่ละห้องเรียนต้องการทำโดยไม่ใช้งบประมาณ เพื่อป้องกันไม่ให้ยาเสพติดเข้ามาสู่นักเรียน

เรื่อง กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่

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. ให้เข้าไปเข้าแถวใต้ถุนอาคารบวตอง รับฟังการอบรมจากอาจารย์เวรประจำวันเวลา 16.30 น.
โรงเรียนเลิกกลับบ้าน โดยแต่งกายให้เรียบร้อย รมั้ดระวังกิริยามารยาทให้สุภาพ

เรื่อง ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการแต่งกายและมีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

1. เครื่องประดับ ของมีค่า หวีสับ เป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาและโรงเรียนไม่อนุญาตให้ใช้
2. ทรงผมให้ตัดสั้นทรงนักเรียน นักเรียนชาย ม.ต้น ตัดเกเรียน นักเรียนชาย ม.ปลาย ตัดตรงทรงสูง
นักเรียนหญิง ม.ต้น และ ม.ปลาย ผมสั้นตัดความยาวเกินตึงหูไม่เกิน 1 นิ้ว ผมยาวมัดรวบ ผูกโบว์สีน้ำเงิน
ความยาวผมไม่เกิน 3 กำมือ นักเรียนหญิง ม.ปลาย ตัดผมยาวไม่เกินคอเสื้อ หรือผมยาว มัดผมให้เรียบร้อย
ถ้ามีการโกนผม การขอย การโกรกผม ให้เชิญผู้ปกครองมาพบ เพื่อแก้ไข
3. เสื้อผ้าชุดนักเรียนพอดีตัว กางเกงไม่ยาวหรือสั้นเกินไป กระโปรงแคบสั้น ให้แก้ไขหรือไม่ให้ใส่มา
อีกหรือรีบ
4. ชุดพลศึกษาใช้รองเท้าห้ามมีลวดลายใช้สีดำหรือสีขาว
5. ตรวจกระเป๋านักเรียนบ้างบางโอกาส
6. ตรวจเล็บให้ตัดสั้น
7. มีการตรวจความเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ตามปฏิทินทุกเดือน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 2

เรื่อง ความสะอาดของห้องเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ห้องเรียนมีความสะอาดถูกสุขลักษณะและนักเรียนมีความรับผิดชอบ

เนื้อหาสาระ

1. จัดแบ่งนักเรียนในห้องปฏิบัติหน้าที่เวรประจำวันระหว่างเวลา 07.00-16.20 น. โดยตั้งหัวหน้าเวรและเยาวชนผู้เยาวชนรับผิดชอบดูแลให้เรียบร้อย
2. นำเกณฑ์การประกวดความสะอาดห้องเรียนชี้แจงให้นักเรียนทราบ
3. เข้มงวดกวาดชั้น
4. ความสะอาดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของห้องโຕະ เก้าอี้ วางรองเท้าหน้าห้องเรียนอย่าง

เรียบร้อย

5. เทขยะทุกเช้า กลางวัน เย็น
6. ไม่นำอาหารขึ้นมารับประทานในห้องเรียนโดยเด็ดขาด
7. ไม่ขีดเขียนฝา ประตู หน้าต่าง โຕະ เก้าอี้ อาจารย์หมั้นตรวจถ้าพบให้นักเรียนนำกระดาษ

ทรายขัดออก

เรื่อง วัยรุ่นกับการเรียน (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและไม่วิตกกังวลกับปัญหาการเรียนของวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่น-วัยเรียน'

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทำให้บางครั้งตั้งตัวรับแทบไม่ทัน ช่วงชีวิตที่เข้าสู่วัยรุ่นประมาณ 12-21 ปี จึงเป็นช่วงที่ต้องปรับตัวหลายด้าน วัยรุ่นที่มีพื้นฐานมั่นคงมาตั้งแต่เด็ก มี พ่อ แม่ โรงเรียนที่เข้าใจเด็ก และรู้จักวิธีเลี้ยงดูประคับประคองให้เขาผ่านช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไปด้วยดี ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นก็ลดความรุนแรงลง ปัญหาวัยรุ่นที่พบบ่อยมีหลากหลาย แตกต่างกันไปตามสภาพเศรษฐกิจและสังคม และการเลี้ยงดู ปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งคือ ปัญหาการเรียนซึ่งเป็นที่วิตกกังวลของวัยรุ่น

ปัจจัยที่ตัววัยรุ่น เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่น ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ต่อมไร้ท่อ สร้างฮอร์โมนอย่างเต็มที่ ทางด้านจิตใจก็เช่นกันจะมีพัฒนาการของอารมณ์ มีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเองมากขึ้น บางครั้งสับสน ด้านสังคมอยากมีส่วนร่วมในสังคมและในกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น ในสังคมปัจจุบันก็มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเสมอ โดยเฉพาะกระแสวัฒนธรรม วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังต้องพึ่งพาพ่อแม่อยู่ จึงถูกกดดันจาก

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองและกระแสต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว ทำให้เกิดความกังวล ขาดความมั่นใจ หรือหมกมุ่นกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไปจนไม่สนใจการเรียน ปัญหาอื่น ๆ เช่น

- เรียนหนังสือไม่ได้ดี เรียนไม่ทันเพื่อน จากข่าวปัญหาต่ำ พ่อแม่หรือครูอาจจะพบปัญหานี้ตั้งแต่นั้นในชั้นเด็กเล็ก เด็กกลุ่มนี้จะมีพัฒนาการช้ากว่าเด็กทั่วไป ถ้าสงสัยควรส่งตรวจไอคิว

- เด็กที่ข่าวปัญหาดีหรือปกติ แต่เรียนไม่ได้ดีเท่าที่ควรอาจเกิดจากสมาธิสั้น ส่วนมากมักเกิดจากขาดวินัย ขาดการฝึกฝนมากกว่าเกิดจากความผิดปกติของสมอง

- ความผิดปกติของร่างกาย เช่น เจ็บป่วยเรื้อรัง หูไม่ได้ยินชัดเจน สายตามองเห็นไม่ชัด ปัจจัยด้านครอบครัวและการเลี้ยงดู ผู้ปกครองไม่ได้ฝึกฝนเด็กให้มีทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ เด็กจะประสบผลสำเร็จได้ต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความอดทน ซึ่งเด็กต้องมีวินัยตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อได้รับการอบรมสั่งสอนฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาพอสมควร การเลี้ยงดูเด็กที่ตามใจ อยากรู้ได้ อะไรก็ได้ อยากรู้ทำอะไรก็ได้โดยไม่มีขอบเขต จึงพบว่าเด็กติดเล่นเกม ติดอินเทอร์เน็ต มีเงินจับจ่ายใช้สอยไม่ขาดมือและ วัตถุนิยม ทำให้เด็กขาดแรงจูงใจที่จะใช้ศักยภาพของตนเอง ประจวบกับเมื่ออายุของเด็กเพิ่มขึ้น บทเรียน ต่าง ๆ ก็จะยากขึ้น จึงทำให้เด็กมีปัญหาการเรียนได้ ปัญหาครอบครัวเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการเรียนของเด็กเช่นกัน

เรื่อง วัยรุ่นกับการเรียน (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและไม่วิตกกังวลกับปัญหาการเรียนของวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่น-วัยเรียน'

เราจะพบได้เสมอว่า การเรียนของเด็กเล็กซึ่งเคยเรียนดีมาโดยตลอด แต่เมื่อเข้าวัยรุ่น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สิ่งแวดล้อม ผลการเรียนอาจเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ พ่อแม่ ครู อาจารย์ ต้องเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวข้างต้นนั้นคืออย่างไร ควรจะเข้าไปปรับปรุง ผสมผสานให้เกิดการช่วยเหลือให้การเรียนดีขึ้นได้อย่างไร การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจะมีลักษณะคร่าว ๆ ดังนี้

ด้านขนาดและน้ำหนักของร่างกาย

ก. เด็กหญิงในวัยแรกวัยรุ่น ก่อนจะเริ่มมีประจำเดือนเด็กหญิงในวัยนี้จะมีรูปร่างสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว คือประมาณ 3-6 นิ้วต่อปี แต่เมื่อเริ่มมีประจำเดือนแล้ว ความสูงจะเพิ่มขึ้นช้าลงคือ เพียง 1-2 นิ้วต่อปี จนอายุ 18 ปี

ข. เด็กชายในวัยแรกวัยรุ่น จะมีความสูงเพิ่มขึ้นประมาณ 1-3 นิ้วต่อปี และจะเริ่มสูงช้าลง เมื่ออายุ 20 ปี ในวัยนี้น้ำหนักตัวของเด็กชายจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วด้วย ทั้งนี้เพราะมีการเจริญเติบโตของทั้งกระดูกและกล้ามเนื้อ

ลักษณะของเครื่องบ่งเพศปฐมภูมิ

ก. เด็กหญิงในวัยแรกวัยรุ่น อวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ท่อรังไข่ รังไข่ จะเจริญเติบโต แต่การสุกของไข่ยังเจริญไม่เต็มที่ ลักษณะการมีประจำเดือนจึงยังไม่สมบูรณ์ เด็กหญิงในช่วงวัยนี้จึงยังไม่มีความพร้อมในการตั้งครรรภ์

ข. เด็กชายวัยแรกวัยรุ่น อวัยวะเพศเด็กชายจะยังเจริญไม่เต็มที่ แต่จะเจริญเต็มที่เมื่ออายุ 20 ปี

ลักษณะของเครื่องบ่งเพศทุติยภูมิ

ก. เด็กหญิงในวัยแรกรุ่ง เริ่มมีหน้าอก เต้านมขยายใหญ่ รุขุมขนบนใบหน้าขยายใหญ่ มีเอวคอด มีขนในที่ลับ ตะโพกผาย เสียงแหลมเล็ก

ข. เด็กชายในวัยแรกรุ่ง กล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรงขึ้น เสียงห้าว แดก ใหญ่ ผิวหนังหยาบและหนาขึ้น มีขนในที่ลับ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ย่อมส่งผลให้เด็กหงุดหงิด อารมณ์เส่ง่าย วิตกกังวลในสัดส่วนของตัวเอง น้ำหนักตัว การเปลี่ยนของเสียง หรือการเปลี่ยนของลักษณะเครื่องเพศ เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสมาธิ ต่อความเข้าใจ และเป็นผลต่อการเรียนการสอน ได้เสมอ หากพ่อแม่ ครูอาจารย์ เข้าใจ และทำให้เด็ก ที่เข้าสู่วัยรุ่นเข้าใจด้วยโดยถ่องแท้และถ้วนทั่ว ทุกประการ ย่อมจะช่วยให้การเรียนของเด็กดีขึ้นได้ระดับหนึ่ง.

นายแพทย์สุรพงศ์ อัมพันวงษ์

เรื่อง วัยรุ่นกับการเรียน (3)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและไม่วิตกกังวลกับปัญหาการเรียนของวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่น-วัยเรียน' (ต่อ)

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นจะมีลักษณะคร่าว ๆ ดังนี้

ลักษณะของเครื่องบ่งเพศปฐมภูมิ

ก. เด็กหญิงในวัยแรกรุ่ง อวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ท่อรังไข่ รังไข่ จะเจริญเติบโต แต่การสุกของไข่ยังไม่เจริญเต็มที่ ลักษณะการมีประจำเดือนจึงยังไม่สมบูรณ์ เด็กหญิงในช่วงวัยนี้จึงยังไม่มีความพร้อมในการตั้งครรรภ์

ข. เด็กชายวัยแรกรุ่ง อวัยวะเพศเด็กชายจะยังไม่เจริญเต็มที่ แต่จะเจริญเต็มที่เมื่ออายุ 20 ปี

ลักษณะของเครื่องบ่งเพศทุติยภูมิ

ก. เด็กหญิงในวัยแรกรุ่ง เริ่มมีหน้าอก เต้านมขยายใหญ่ รุขุมขนบนใบหน้าขยายใหญ่ มีเอวคอด มีขนในที่ลับ ตะโพกผาย เสียงแหลมเล็ก

ข. เด็กชายในวัยแรกรุ่ง กล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรงขึ้น เสียงห้าว แดก ใหญ่ ผิวหนังหยาบและหนาขึ้น มีขนในที่ลับ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอยู่ภายใต้อิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ย่อมส่งผลให้เด็กหงุดหงิด อารมณ์เส่ง่าย วิตกกังวลในสัดส่วนของตัวเอง น้ำหนักตัว การเปลี่ยนของเสียง หรือการเปลี่ยนของลักษณะเครื่องเพศ เหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสมาธิ ต่อความเข้าใจ และเป็นผลต่อการเรียนการสอน ได้เสมอ หากพ่อแม่ ครู อาจารย์ เข้าใจ และทำให้เด็ก ที่เข้าสู่วัยรุ่นเข้าใจด้วยโดยถ่องแท้และถ้วนทั่ว ทุกประการ ย่อมจะช่วยให้การเรียนของเด็กดีขึ้นได้ระดับหนึ่ง.

เรื่อง วัยรุ่นกับการเรียน (4)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและไม่วิตกกังวลกับปัญหาการเรียนของวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่น-วัยเรียน' (ต่อ)

วัยรุ่นรุ่น อย่าหมกมุ่น เรื่องความรัก
หากพลาดหวัง สิ่งที่รัก มักปวดใจ
คำเตือนว่า อย่ารักในวัยเรียน
มุ่งขยัน ทัศนคติเรียน เรียนเพิ่มเติม
การศึกษา สร้างคนดี มีมาตรฐาน
สร้างชีวิต จิตสำนึก ฝึกกายา
เป็นเจ้าแก ครูอาจารย์ นักการเมือง
การศึกษา อาจนำพา มาสำแดง

พึงตระหนัก ไขว่คว้า ศึกษาไว้
อาจเปลี่ยนไป ไม่เป็น เช่นคนเดิม
จงพากเพียร หาวิชา มาต่อเสริม
คิดริเริ่ม สร้างฝัน วันรับปริญญา
สร้างการงาน สร้างความคิด ถูกผิดหา
เพื่อวันหน้า เจริญรุ่ง ฟุ้งสุดแรง
ชื่อเสียงโด่งดัง ดั่งฟ้าแสง
ไร้คู่แข่ง ได้เป็นชาติ รัฐมนตรี

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 3

เรื่อง วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสารออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

เมื่อสิ่งแวดล้อมก้าวไปข้างหน้า หน้าเทคโนโลยีเติบโตไม่หยุดยั้งการติดต่อสื่อสารเชื่อมโยงเครือข่ายกลุ่มต่างๆจึงเป็นเรื่องไม่ยากสำหรับวัยรุ่นที่จะติดต่อกันทั้งที่รู้จักและกลุ่ม ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน การที่เด็กต้องมาอยู่กับสิ่งแวดล้อมเดียวกันจึงสามารถรวมตัวกันได้ โดยไม่ต้องนัดให้มาพบปะกันในเวลาและสถานที่เดียวกัน เพื่อพูดคุยหรือทำ กิจกรรมที่สนใจร่วมกันในทันที สามารถใช้เป็นโทรศัพท์ เล่นเกม ถ่ายรูป และ เล่นเน็ต ฯลฯ โดยมีการพัฒนาเครื่องมือเป็นเครื่องเดียวกันเพื่อสื่อสารและรวมกลุ่มกันได้ อย่างรวดเร็วทุกมุมของโลกใบนี้

การใช้การสื่อสารออนไลน์ในรูปแบบต่าง ๆ จริง ๆ แล้วมีประโยชน์มากมายมหาศาลโดยเฉพาะใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้าเรียนรู้แลกเปลี่ยนจากคลังความรู้และหนังสือทุกแขนงวิชาที่น่าสนใจเพื่อค้นคว้าหาความ ก้าวหน้าในการพัฒนาตนเองหรือใช้เพื่อติดต่อสื่อสารสรุปประเด็นที่ชัดเจนได้ ทันเวลาอย่างเหมาะสมแน่นอนผลเสียจากการสื่อสารออนไลน์โดยใช้เวลามากเกินไปก็ย่อมมีโทษมากเช่นกัน นอกจากผลกระทบต่อสายตาอย่างคาดไม่ถึง ที่สำคัญสิ่หมหน้าที่และขาดความรับผิดชอบต่อการเรียนและสิ่หมบทบาทหน้าที่การ เป็น ลูกและความสัมพันธ์ที่ดีที่เคยช่วยงานบ้านและร่วมกิจกรรมกันอย่างมีความสุขที่อยู่ภายใต้ครอบครัวเดียวกัน มองเห็นว่าการดูแลตนเองเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ หรือแม่กระทั่งสิ่หมกิจวัตรประจำวันส่วนตัวของตนเองในการดูแลรักษาสุขภาพ การรับประทานอาหารที่เป็นเวลา การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย ฯลฯ

เรื่อง วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสารออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

สำหรับวัยรุ่นเองสามารถแก้ไขได้ สิ่งแรกที่ทำได้ง่ายคือ การเริ่มต้นที่ตนเองก่อน ด้วยการตั้งใจและ มุ่งมั่นเอาชนะกับการใช้คอมพิวเตอร์เพื่อการสื่อสารให้ เหมาะสม กำหนดระยะเวลาในการใช้ให้ชัดเจนในแต่ละวัน บริหารเวลาให้เป็นประโยชน์ การใช้เวลาควรคำนึงถึงกิจกรรมและหน้าที่ของความสำเร็จในงานและการเรียน รับผิดชอบต่อบทบาทของการเรียนและลูก พร้อมซื้อสัตย์ต่อการกระทำ คำพูดในการกำหนดกติกา การใช้เวลากับเครื่องไอทีอย่างมั่นใจ หากทำได้เชื่อว่า การที่พ่อแม่บ่นว่าเนื่องจากความห่วงใย มีผลก่อให้เกิด ความรำคาญใจซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่ายย่อมลดลง ดังนั้นการแก้ไขการติดไอทีของวัยรุ่นจะต้องร่วมมือกัน แก้ไขทั้งในส่วนตัวของ เด็กและพ่อแม่ด้วย

เรื่อง วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (3)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสารออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

ปัญหาวัยรุ่นติด อินเทอร์เน็ต มากเกินไป โดยเฉพาะ การติดต่อสื่อสารผ่าน ช่องทางสังคมใน อินเทอร์เน็ต (social network) หรือ การคุยกัน ที่เรียกว่า แชท (chat) ความจริงแล้วการติดต่อสื่อสาร แบบนี้มีประโยชน์มาก ถ้ารู้จักกาลเทศะ หรือ กาลเวลาที่เหมาะสม โดยไม่ลืมไปว่าในสังคมแห่งความเป็นจริง นั้นการติดต่อสื่อสารที่นับว่าปลอดภัยที่สุดคือ การที่คนเราต้องเห็นหน้า รู้จักกันพอสมควรก่อนที่จะเชื่อใจ กัน แต่ปัญหาที่พบสำหรับวัยรุ่นที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือ การขาดวิจารณญาณ ในการติดต่อสื่อสารในโลก ไร้พรมแดน จะเห็นได้จาก วัยรุ่น รู้จัก กันทางอินเทอร์เน็ตแล้ว เชื่อทันที โดยที่พ่อแม่ไม่รู้ไม่เห็น จึงเกิดการ ติดต่อกับผู้อื่นและ บางกรณีมีการล่อลวงกัน หรือหลอกลวงกัน เกิดเหตุการณ์ที่ผิดกฎหมายเกิดขึ้นใน อินเทอร์เน็ต เพราะ ในโลกไร้พรมแดนนั้นเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่า ใครเป็นใคร หรือเป็นคนดีหรือเลว ทำให้ วัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา สัมผัสกิจกรรมในโลกแห่งความเป็นจริงกับ ครอบครัว เช่นคุยกับพ่อแม่ ญาติพี่น้องน้อยลง เกิดปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัวน้อยลงกว่าเดิม เชื่อคนใน อินเทอร์เน็ตมากกว่าพ่อแม่ เพราะ ไปให้ความสำคัญกับกิจกรรมประเภทนี้มากเกินไป วัยรุ่นหมดเวลาไปกับการ เล่นอินเทอร์เน็ต จนทำให้เกิด การเสียเวลา และเสีย เงินไปโดยใช้เหตุ

เรื่อง วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (4)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสารออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

ปัญหาที่พบอีกอย่างหนึ่งคือ วัยรุ่นขาดความอดทนและขาดการแสวงหาความรู้ เพราะมีเทคโนโลยี เข้ามาช่วยมาก จนไม่อยากอ่านหนังสือ เพราะ คลิก เอา เร็วกว่า หมายความว่า ค้นหาในอินเทอร์เน็ต เร็ว กว่าห้องสมุดอาจจะเป็นแค่ ที่เก็บหนังสือเก่าๆอย่างเดียว เพราะ วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมี คอมพิวเตอร์ชนิด พกพา หรือ โน้ตบุค เมื่อจะต้องค้นคว้าและเขียนรายงาน หรือหาความรู้ที่ต้องอาศัยความอดทนและความ พยายาม แล้ว มักไม่ค่อยอดทน หรือชอบค้นคว้าในห้องสมุด เพราะ ไป คลิก หาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต เกิด การคัดลอก โดยไม่บอกว่าเป็นมาจากไหน เพราะหาข้อมูลมาอย่างรวดเร็ว จนไม่ได้ใช้ความคิดตัวเอง

เรื่อง วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (5)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสารออนไลน์ได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นกับการสื่อสารออนไลน์ (5)

จึงทำให้เกิดปัญหาเด็กเขียนเรียงความภาษาไทยไม่เป็น เขียนภาษาไทยไม่ได้ แม้จะอยู่ระดับพ้อ่าน ออกเขียนได้ กลับเขียนภาษาไทยง่ายๆไม่ถูก เมื่อเทียบกับสมัยก่อนที่ เด็กจะเข้าห้องสมุด จดข้อมูลและ ค้นคว้าตามห้องสมุดทำให้เด็กสมัยก่อนเขียนภาษาไทยได้คล่องกว่าวัยรุ่นสมัยนี้ อุปกรณ์การเรียนก็ ทันสมัย ไม่ต้องต้องจดใส่สมุดก็มีข้อมูลได้อย่างมากมาย เพียงแค่มีเครื่องมือเก็บข้อมูล อันทันสมัย ที่เรียกว่า HANDY DRIVE ก็สามารถเขียนรายงานได้แล้ว

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 4

เรื่อง พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (10-13ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และ วัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

1. วัยแรกรุ่น (10-13ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง(14-16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย(17-19 ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ขนาดและความสูง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี 3 ทางใหญ่ๆ คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม และการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1. **ขนาดและความสูง** : ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า ในขณะที่วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้การที่วัยรุ่นนี้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่ คอ แขน ขา มากกว่าที่ลำตัว จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกที่ตัวเองมีรูปร่างแข็งแรงน่ารำคาญ และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วน อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน หรือไม่ไปตามขั้นตอน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและซีกขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เด็กตกอยู่ในความวิตกกังวลสูงได้ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่น

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ไขมันและกล้ามเนื้อ, โครงสร้างใบหน้า)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

2. ไขมันและกล้ามเนื้อ : เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ที่ผิวหนังใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นหญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น หลังจากนั้นวัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลงพร้อมกับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายดูผอมลงโดยเฉพาะที่ขา น่อง และแขน สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ แต่ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนักจะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ประมาณร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตน และมักคิดว่าตัวเอง "อ้วน" เกินไป มีวัยรุ่นหลายคนที่ยพยายามลดน้ำหนัก จนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง

3. โครงสร้างใบหน้า ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ตั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (ระดับฮอร์โมน,การเปลี่ยนแปลงอวัยวะเพศ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

4. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมอัยลอยด์ มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้ นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พุ่งพล่านขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

5. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ 8-13 ปี และจะใช้เวลา 2-2 ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกรุ่ง ในขณะที่พวกผู้ชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้ เป็นสาวน้อยแรกรุ่ง ในขณะที่พวกผู้ชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี การที่มีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่า มดลูก และช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ แต่ในระยะ 1-2 ปี แรกของการมีประจำเดือน มักจะเป็นการมีประจำเดือน โดยไม่มีไข่ตก รอบเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้ และเมื่อมีประจำเดือนแล้ว พบว่า เด็กผู้หญิงยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อยไปได้อีกระยะหนึ่ง และจะเติบโตเต็มที่เมื่อประมาณอายุ 15-17 ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หวั่นไหว หวาดหวั่นหรือตกใจได้เช่นกัน โดยทั่วไปการมีรอบเดือนครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดาถ้าเคยไว้วางใจกันมาก่อน แต่วัยรุ่นหญิงบางคนจะปกปิดไม่กล้าบอกใคร เพราะเข้าใจไปว่าอวัยวะเพศผิดปกติ หรือเป็นผลจากการสำรวจตัวของวัยรุ่นเอง ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา และมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนเว้าส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปี ครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2 - 4 ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ 2 ปี คือ ประมาณอายุ 12-14 ปี ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะฝืนเปื่อยได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าฝืนเปื่อยเกิดจากการสำรวจความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดปกติอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติแต่อย่างใด

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 5

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หงุดหงิด หงุดหงิด ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นชาย จะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน (early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายุต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรมส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬาากลางแจ้งเป็นประจำวัยนี้จะมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นอยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะหัดสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง อยากรู้อยากเห็นกิจกรรมทางเพศผู้ใหญ่ควรเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดร่วมกับความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ในเรื่องเพศที่ถูกต้อง และถือว่าความรู้สึกในวัยนี้เป็นเรื่องธรรมดา เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งการที่วัยรุ่นจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย และไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดศีลธรรม ถ้ากระทำอย่างระมัดระวังเป็นส่วนตัว และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นต้น

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

1.ความรักและความห่วงใย ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก แต่มักจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

2. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขาได้รับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง การให้การเลี้ยงดูจึงต้องอาศัยความเข้าใจ และเคารพในสิทธิส่วนบุคคลด้วย

เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเจริญเติบโตตามพัฒนาการและปรับตัวได้ตามวัย

เนื้อหาสาระ

3. **ต้องการเป็นตัวของตัวเอง** ความต้องการที่ยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของตัวเขาทำให้พวกเขามั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็กนั้น นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยฝึกเด็กได้หัดคิด หัดตัดสินใจด้วย

4. **อยากรู้, อยากเห็น, อยากลอง** การลองผิดลองถูก และคอยสังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นตามวัย จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ต่างๆ มาบ้างสิ่งเหล่านี้จะมาเสริมความภาคภูมิใจในตนเองดังนั้นจะเห็นว่าการฝึกสอนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ควรฝึกสอนมาตั้งแต่เด็ก

เรื่อง การสร้างบุคลิก (การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ การสร้างบุคลิกภาพ

1. **การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง** พัฒนาทางด้านความนึกคิด ค้นหาสิ่งต่างๆ ทั้งท่าทาง คำพูด การแสดงออก การแต่งกาย การเข้าสังคม วัยรุ่นที่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในการค้นหาตัวเองได้อย่างไม่ยุ่งยากนัก มักจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ เป็นผู้ที่ใช้สติปัญญาเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าการใช้อารมณ์ เป็นผู้ที่เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้ที่จะยอมหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นผู้รู้เท่าทันธรรมชาติของตนเองมาก่อน เป็นผู้ที่ไม่มีความรู้สึกที่ตนเองโดดเดี่ยวมีหนทางที่จะไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ วัยรุ่นที่สามารถผ่านวิกฤตการณ์และค้นพบตัวเอง ก็เท่ากับมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพมั่นคง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 6

เรื่อง การสร้างบุคลิก (การเอาชนะตัวเอง)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

การเอาชนะตัวเอง การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ให้ออกมาในรูปแบบที่เหมาะสมในระยะแรกๆ จะพบลักษณะสองจิตสองใจระหว่างความอยากเป็นเด็กต่อไปกับความอยากเป็นผู้ใหญ่ จากความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมักจะมีมุมมองว่าสภาวะผู้ใหญ่หมายความว่า ฟังตนเองได้ ตัดสินใจได้ถูกต้องการที่จะเอาชนะใจตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เด็กควรจะได้รับ การเรียนรู้ ได้รับโอกาสในการฝึกฝนมาตั้งแต่เด็กๆ ทีละเล็กทีละน้อย ผ่านการที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตต่างๆ ในชีวิต แต่ในวัยเด็กที่ไม่เคยเรียนรู้ที่จะยับยั้งซึ่งใจมาก่อน ไม่เคยเอาชนะตัวเองโดยการทำให้เหมาะสมได้เลย หรือถูกเลี้ยงดูให้เอาแต่ใจตัวเอง อยากได้อะไรก็ได้ อยากทำอะไรก็จะทำ ครั้งเติบโตเข้าวัยรุ่นมีอิสระมากขึ้น ก็จะเห็นพฤติกรรมที่ยังคิดได้บ่อยๆ และอาจเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เรื่อง การสร้างบุคลิก (การแยกตนเองเป็นอิสระ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

การแยกตัวเองเป็นอิสระ คำว่าอิสระในสายตาของวัยรุ่น ก็คือ มีสิทธิและเสรีภาพเท่าที่บุคคลหนึ่งพึงจะมี ซึ่งรวมทั้งการแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆ ขณะเดียวกัน พวกเขา ก็จะสังเกตดูการยอมรับจากพ่อแม่คนข้างเคียงด้วย

1. การได้แสดงออก
2. ฟังตนเองได้
3. มีความรับผิดชอบ
4. ที่ค่านิยมที่ถูกต้อง
5. มั่นใจและภูมิใจในตนเอง

เรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

1. พ่อแม่มีลักษณะที่ยอมรับความสามารถของเด็ก เข้าใจและสนับสนุนในความสามารถด้านอื่นๆ ที่เหลือมีความภาคภูมิใจในด้านอื่นๆ ของลูก และปรับสิ่งแวดล้อมในการเรียนให้เหมาะสม คือ ไม่เร่งรัด ไม่บังคับ แต่ให้กำลังใจยกตัวอย่างเช่น ป้อมลูกสาวคนเดียวของพ่อแม่ ชยัน รับผิดชอบดี แต่มีคะแนนสอบในชั้น ม.3 ได้ 2.2 และพ่อแม่ไม่ได้บังคับให้เรียนสายวิทย์ ทั้งๆ ที่อยากให้ลูกเป็นหมอ เพราะรู้ว่าถ้าให้เรียนจะทำให้

เด็กลำบาก ไม่มีความสุข เป็นต้น ขณะนี้เรียนจบมหาวิทยาลัยเปิด สาขาสังคมศาสตร์ ทำงานด้านคอมพิวเตอร์
เจ้านายรักเพราะรับผิดชอบดี เป็นต้น

2. ความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจในตนเอง มองภาพพจน์ตัวเองดี แต่ไม่ใช้การเอาแต่ใจตัวเอง การ
ฝึกให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง และควบคุมตัวเองเป็น พึ่งพาตัวเองได้ ช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีโอกาสคิด ตัดสินใจใน
เหตุการณ์ต่างๆ มาเป็นประจำ มีความยับยั้งชั่งใจ "การทำ" กับ "การไม่ทำ" ในสิ่งที่ดี และไม่ดี เด็กวัยรุ่นหลาย
คนที่จ่ายยอมทำตามเพื่อนเพราะกลัวว่าเพื่อนจะดูถูกรังเกียจนั้น ทั้งๆ ที่ทำไปแล้วจะขัดต่อความรู้สึกของตัวเอง
ก็ตาม เป็นสาเหตุจากที่ตนเองไม่มั่นใจและไม่เป็นตัวของตัวเองอย่างมั่นคง ซึ่งจะต้องมาจากการฝึกหัดสะสม
ความรู้ ความสามารถมาตั้งแต่เด็ก ผ่านประสบการณ์ที่ถูกเลี้ยงดูมานั่นเอง

เรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสม

เนื้อหาสาระ

3. มีการสื่อสารที่ดี กล่าวพูด กล่าวคิด กล่าวแสดงออก และกล่าวที่จะทำตัวต่างจากผู้อื่นอย่างถูกต้อง

4. มีทางออกหลายทาง เช่น กีฬา ดนตรี งานอดิเรก สังคม ศิลปะ การเรียน การงาน ฯลฯ การมี
ทักษะหลายๆ อย่างเป็นสิ่งที่คุณแม่ต้องดูทักษะเด่นของคุณ ซึ่งในความเด่นนั้นอาจไม่เก่งเท่าผู้อื่นก็จริง แต่ก็
เป็นความสามารถที่ดีของคุณและควรให้ความสนับสนุน โดยเฉพาะทักษะในการเข้าสังคม และการปรับตัว

5. มีโอกาสเรียนรู้ ได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจถึงคุณลักษณะของการเป็นคนดี ไตร่ตรองคุณเป็น แต่
ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะทันคน ว่ามีความเจ้าเล่ห์เพทุบาย โทกหกหลอกลวง ซึ่งปะปนกันอยู่ในหมู่เพื่อนและ
คนในสังคม เรียนรู้ที่จะเข้าใจลักษณะดีและไม่ดีของพฤติกรรมของคน ทำให้ขณะที่วัยรุ่นคลุกคลีกับเพื่อนและ
ผู้คนต่างๆ จะได้ไตร่ตรอง เพื่อว่าจะได้มาช่วยในการตัดสินใจอีกด้วย การสอนของคุณแม่จึงควรชี้ให้เห็น
ความยับยั้งชั่งใจน้อยลง สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวจึงดูดีขึ้น ดูสบายใจขึ้น ภาวะความรับผิดชอบดูเหมือนจะลด
น้อยลงนั่นเอง เป็นคำตอบที่ถูกต้องและตรงกับความจริง จะทำให้เด็กเรียนรู้และยอมรับได้ดีกว่าคำตอบที่ว่า
คนที่กินเหล้าเป็นเพราะคนนั้นเป็นคนไม่ดี เป็นต้น ถ้าเด็กได้เรียนรู้สิ่งเหล่านั้นทั้งด้านดี และด้านไม่ดีจนเข้าใจ
แล้วจะช่วยทำให้ความอยากลองเพราะอยากรู้หรือเห็นลดลง

เรื่อง การดูแลสุขภาพฟันวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กเรียนรู้ดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

เด็กเมื่อมีอายุครบ 14 ปีก็จะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น กลายเป็นหนุ่มเป็นสาวกัน มีความเปลี่ยนแปลงทาง
ร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างที่ใหญ่ขึ้น สูงขึ้น เสียงแตก เริ่มมีสิว รวมไปถึงการมีฟันแท้ขึ้นครบเกือบทั้งปาก
ส่วนฟันกราม 4 ซี่สุดท้ายนั้นจะค่อยๆ ขึ้นจนครบในช่วงอายุ 18 ปี ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจจะมาเร็ว
หรือช้าไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและอาหารการกินของแต่ละคน ซึ่งต้องการๆ ดูแลอย่างใกล้ชิด
เพื่อให้การเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นไปอย่างสมบูรณ์

เพราะวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่กล้าแสดงออก เริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม และต้องการความมั่นใจใน
ตัวเอง ดังนั้นการดูแลสุขภาพฟันจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะฟันคือส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้รอยยิ้ม



สวยได้อย่างสมบูรณ์แบบ การเข้าสู่วัยรุ่นที่มาพร้อมกับฟันแท้ที่ขึ้นมาหลายซี่อาจทำให้เด็กหลายคนปรับตัวไม่ทัน เนื่องจากหลายๆ คนติดนิสัยการกินลูกอม กินของหวาน กินขนมขบเคี้ยวมาตั้งแต่เด็ก และถ้าไม่รักษาสุขภาพช่องปากและฟันเลยก็จะมีฟันผุ มีกลิ่นปาก และเมื่อมีฟันแท้ขึ้นมาใหม่ในช่วงวัยรุ่น อาจเกิดอาการเจ็บเหงือก เนื่องจากเหงือกอักเสบ ทำให้เหงือกบวม เหงือกแดง เพราะช่วงวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ทำให้เกิดการอักเสบที่รุนแรงกว่าปกติ คุณพ่อและคุณแม่ต้องใส่ใจดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของลูกๆ ในช่วงวัยรุ่นให้ดี เพราะถ้าเกิดการเปลี่ยนแปลงจนพวกเขาปรับตัวไม่ทัน จะทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าแสดงออก กลัวการเผชิญหน้า กลัวการพูดคุยกับคนอื่นๆ เพราะมีปมด้อยเรื่องฟันที่ผุ กลิ่นปาก มีเหงือกอักเสบ ซึ่งอาจเป็นผลให้ฟันแท้ที่ขึ้นใหม่ไม่สมบูรณ์ มีฟันเก ฟันเบี้ยว ฟันบิ่น จนไม่กล้าที่จะอ้าปาก

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 7

เรื่อง อาหารกับการดูแลสุขภาพฟันวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

การดูแลสุขภาพช่องปากและฟันของวัยรุ่นจึงควรเริ่มจากการกินอาหารที่มีประโยชน์ งดกินอาหารที่ทำลายสุขภาพฟัน เช่น อาหารหวาน น้ำอัดลม อาหารที่เหนียวเกินไปหรือแข็งเกินไป ลูกอม มันฝรั่งทอด รวมไปถึงการกินอาหารให้ตรงเวลา ไม่กินจุบจิบ การกินอาหารระหว่างมื้อหรือกินจุบจิบเช่นพวกขนมจะทำให้ฟันผุได้ง่าย หลีกเลี่ยงการใช้ฟันผิดวิธี เช่น ใช้เปิดฝาขวดน้ำอัดลม ฝาเบียร์ หรือขบกัดสิ่งของอื่นๆ ที่แข็ง เพราะจะทำให้ฟันบิ่นหรือหัก นอกจากนี้ยังต้องแปรงฟันทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทั้งเช้าและก่อนนอน



ถ้าหากคุณพ่อคุณแม่ดูแลลูกๆ ที่เข้าสู่วัยรุ่นได้ตามคำแนะนำของเรา รับรองได้ว่าพวกเขาจะก้าวสู่ความเป็นวัยรุ่นได้อย่างสมบูรณ์แบบ มั่นใจ กล้าแสดงออก มีความน่ารักสดใสตามที่วัยรุ่นควรจะเป็น และขอแนะนำให้ตรวจสุขภาพฟันที่ ทุกปี คุณหมอจะได้ตรวจหาสิ่งผิดปกติได้อย่างทันท่วงที เพื่อให้มีรอยยิ้มสวยงาม

เรื่อง วัยรุ่นจะมีรอยยิ้มที่สดใสได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นจะรักษาฟันที่แข็งแรงได้อย่างไร

ทางที่ดีที่สุดในการรอยยิ้มที่สดใสและฟันที่แข็งแรงของวัยรุ่นคือการสร้างสุขนิสัยในการดูแลปากและฟันตั้งแต่วัยเด็ก ไม่ว่าจะจัดฟันหรือไม่ก็ตาม สิ่งสำคัญที่ต้องทำคือ

แปรงฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ผ่านการรับรองจาก ADA เพื่อกำจัดการคราบแบคทีเรีย สาเหตุหลักของฟันผุและโรคเหงือก

ใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อกำจัดการคราบแบคทีเรียจากซอกฟันและร่องเหงือก ถ้าคราบแบคทีเรียไม่ถูกกำจัดออกทุกวัน จะจับตัวแข็งเป็นหินปูน

ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล โดยเฉพาะอาหารที่ความเหนียว พบทันตแพทย์เป็นประจำเพื่อรับการตรวจและทำความสะอาด

นอกจากจะช่วยรักษาฟันให้อยู่กับเราไปตลอดชีวิตแล้ว ปากที่สะอาดยังทำให้เราดูดี มีลมหายใจที่สดชื่น และรอยยิ้มที่ดูดีกว่าเดิม

เรื่อง ปัญหาทางทันตกรรมที่วัยรุ่นควรรู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

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

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

เรื่อง โภชนาการมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพปากและฟัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง วัยรุ่นกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ 9 ประการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหา

วัยรุ่นกับโภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อเสนอการกินที่เรียกว่า โภชนบัญญัติ 9 ประการ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นให้ เข้ากับวิถีชีวิตที่รวดเร็วสั้นๆ ง่ายๆ ที่เรียกว่า “4 อย่า 5 อยาก” ได้ดังนี้

1. อยากให้กินอาหารครบ 5 หมู่ หลาก หลายไม่ซ้ำซากและดื่มน้ำหนักตัวสม่ำเสมอ
2. อยากให้กินข้าวเป็นหลัก สลับกับแป้งบ้าง เน้นกินข้าวกล้อง ข้าวโพด ลูกเดือยหรืออาหารไม่ขัดขาว
3. อยากให้กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้ตามธรรมชาติเน้นกินพืชผัก 5 สี เพื่อได้รับใยอาหารและสารไฟโตเอสโตรเจนอย่างเพียงพอ
4. อยากให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เน้นกินปลา ไข่ และเนื้อแดง

5. อยากรู้ให้ตีมนมที่เหมาะสมกับวัยเน้นการตีมนมธรรมชาติ (รสจืด) และนมขาดมันเนยสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

6. อยากรู้กินอาหารที่มีไขมันสูง เน้นวิธีการประกอบอาหารแบบไม่ใช้น้ำมันและใช้น้ำมันน้อย ต้ม นึ่ง ลวก อบ และลดการกินอาหารขนมอบที่มี ไขมันทรานส์เป็นส่วนประกอบ เช่น โดนัท แครกเกอร์คุกกี้พาย และขนมอบ ที่ใช้มาร์การีนประกอบ

7. อยากรู้กินอาหารรสจืด เน้นกินอาหาร รสจืด และชิมก่อนเติม ลดเครื่องดื่มที่มี รสหวาน

8. อยากรู้กินอาหารที่ปนเปื้อนเน้นกิน อาหารสุกใหม่ๆ เลือกร้านค้าที่ได้มาตรฐาน สุขภาพอาหาร

9. อยากรู้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เน้นดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 8

เรื่อง วัยรุ่นกับการตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น หมายถึง การตั้งครรภ์ในแม่ที่อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับอายุ 19 หรือพบได้ร้อยละ 10-13 ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด แพทย์โรงพยาบาลรามาริบัติ เผยคลอดลูกวันละ 140 ราย เฉลี่ยปีละ 5 หมื่นราย ส่วนใหญ่ท้องโดยไม่ตั้งใจ เพราะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งมีผลกระทบต่อทั้งตัวแม่เด็กและตัวทารก ที่คลอดออกมา สถิติโรงพยาบาลรามาริบัติ พบว่า ประเทศไทยมีการคลอดบุตรของแม่วัยรุ่นสูงถึงวันละ 140 รายหรือประมาณปีละ 50,000 ราย การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นปัจจุบัน คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 20-30 ของการตั้งครรภ์ทั้งหมดจะทำให้เกิดผลกระทบที่ตามมาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อนาคตทางการศึกษา นจำนวนนี้ร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจ ร้อยละ 30 นำไปสู่การทำแท้ง เนื่องจากเยาวชนหรือวัยรุ่น เป็นวัยที่ควรจะต้องอยู่ในช่วงของการศึกษาเล่าเรียน หากวัยรุ่นตั้งครรภ์ในช่วงอายุนี

เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ปัจจัยเสี่ยง การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเกิดจาก

- วัยรุ่นที่เล่าเรียนน้อย มาจากครอบครัวที่ยากจน ครอบครัวแตกแยก

- ใช้เหล้าหรือสารเสพติด แอลกอฮอล์

- ไม่นับถือตนเอง ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง (ไม่เคยถูกให้กำลังใจ ถูกดูต่ำเป็นประจำ) ขาดความรักในตัวเอง ต้องการความรัก ทำให้เกิดเงื่อนไขในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ เพราะไม่ได้ทำอะไรด้วยตนเอง ไม่ถูกยอมรับ

- มาจากค่านิยมทางเพศที่เปลี่ยนไป เด็กมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น

เรื่อง ปัจจัยเสี่ยงการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

- ขาดการเอาใจใส่ของพ่อแม่ หรือความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือการไม่มีเวลา ไม่มีความรู้ ของพ่อแม่ ในปัจจุบันยังนิยมชดเชยภาวะขาดความรักให้ลูกด้วยเงิน สิ่งของ เกิดจากความห่างเหินกันในครอบครัว พ่อแม่ไม่มีเวลาเฝ้าดูลูก สามเริ่รยาไม่มีเวลาให้กัน ลูกหลานไม่ใกล้ชิดญาติผู้ใหญ่ ต่างคนต่างไปต่างคนต่างอยู่ เกิดความเหงา เมื่อไม่มีเวลาให้กัน ไม่ได้ปรึกษาหารือ แก้ไขปัญหา ก็หาสิ่งชดเชยให้แทนเป็นเงินหรือ

สิ่งของที่ไม่สามารถเติมเต็มความรู้สึกทางจิตใจได้ เมื่อเกิดปัญหาที่ขาดที่พึ่งทางใจ ขาดความรัก ไม่รู้จักรัก รักคนอื่นไม่เป็น จึงทำตัวโดดเด่นทางไม่ดี เห็นแก่ตัว

- ไม่ได้อบรมสั่งสอน ความไม่รู้ เกิดวงจรชั่วร้าย เมื่อไม่รู้ก็ ขาดโอกาสที่จะถูกหลอกได้ง่าย การศึกษาไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

เรื่อง ผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

ปัญหาทางเพศในวัยรุ่น ความเสี่ยง และ ผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา - การทำแท้ง

- โรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เช่นกามโรค หนองในแท้และเทียม แผลริมอ่อน

ไวรัสตับอักเสบบี ฯลฯ

- ตั้งครรภ์มีปัญหาครรภ์เป็นพิษ (ความดันโลหิตสูง การทำงานของไตผิดปกติ มีอาการชักได้)

- ประมาณ 57% มีภาวะซีมเศร้าหลังคลอดภายใน 4 ปี

เรื่อง ผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

- ทางด้านสังคมแม่วัยรุ่นกลุ่มนี้ จบการศึกษาต่ำกว่าศกยภาพ มี ปัญหาเรื่องการเรียน

- สภาวะอารมณ์ที่ไม่มั่นคง มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะซีมเศร้า เครียด ที่จะนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ

การปกปิดไม่ให้ผู้ปกครองรู้

- การคลอดก่อนกำหนด

- การฆ่าตัวตาย

- ขาดอาหาร วัยรุ่นมักเลือกอาหาร กลัวอ้วน ดื่มน้ำหวาน สูบบุหรี่ และใช้ยาบางอย่างที่อาจมีผลต่อ

ทารกในครรภ์ จึง มีความเสี่ยงที่จะได้ทารกที่ตัวเล็ก น้ำหนักน้อย ส่วนหนึ่งของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์จะขาด

แคลเซียม โปรตีน ทำให้พบภาวะโลหิตจางมีมาก

- การติดเชื้อ เช่นการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี

- การเจริญเติบโตของกระดูกเชิงกรานยังไม่สมบูรณ์ ทำให้คลอดลำบากจะต้องผ่าท้องคลอดเพิ่มขึ้นถึง

4 เท่า เทียบกับมารดาวัยอื่นๆ

- อัตราตายของเด็กที่คลอดสูง ผิดปกติแต่กำเนิดหรือเลี้ยงดูเด็กไม่เหมาะสมจนเกิดปัญหาตามมาได้ง่าย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 9

เรื่อง การมีสัมมาคารวะและมีน้ำใจต่อคุณครู

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสัมมาคารวะและมีน้ำใจต่อคุณครูตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย

เนื้อหาสาระ

1. นักเรียนพบครูครั้งแรกในวันนั้นให้ยกมือไหว้พร้อมทั้งกล่าวคำว่าสวัสดี ทั้งในและนอกโรงเรียน
2. พบคุณครูถือของหนักพะรุงพะรังให้มีน้ำใจช่วยเหลือคุณครู
3. พบคุณครูเดินมาหรือสวนทางกันควรหยุดยืนให้คุณครูเดินไปก่อน ไม่เดินแข่งและต้องอยู่ในอาการสงบสำรวม ถ้าจำเป็นต้องรีบเดินขึ้นหน้าคุณครูให้กล่าวคำว่าขอโทษ ค้อมตัวเล็กน้อยและเดินขึ้นหน้าคุณครูไป

เรื่อง มารยาทการไหว้พระ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักวิธีการไหว้พระได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบการซื้ออาหารและมารยาทการรับประทานอาหาร

เนื้อหาสาระ

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

มารยาทในการรับประทานอาหารทุกมื้อและทุกสถานที่

1. ไม่พูดคุ้ย หัวเราะ หรือส่งเสียงดังในขณะที่อาหารเต็มปาก
2. ไม่เล่นแก้มก้นขณะรับประทานอาหาร นอกจากไม่งามแล้วอาจเกิดอันตรายได้ เช่น ก้างติดคอ
3. ไม่มูมมาม เคี้ยวเสียงดัง ตักอาหารหกเลอะเทอะ ควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร
4. ไม่ซาก ถ่ม ไอ จาม ขณะรับประทานอาหาร ไอ จาม ควรใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปาก และพันควรใช้มือป้องปากและไม่ทานอาหารถือเดิน

เรื่อง มารยาทการไหว้ผู้มีพระคุณ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บิดา มารดา ญาติผู้ใหญ่ได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

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

นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวลงให้น้อยกว่าระดับการไหว้พระพร้อมกับยกมือไหว้

นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวต่ำแต่ให้น้อยกว่าการไหว้พระ พร้อมยกมือไหว้

เรื่อง การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บุคคลทั่วไปได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโสโดยการประนมมือยกมือขึ้นให้ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก นิ้วหัวแม่มือจรดปลายคาง

นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมกับยกมือไหว้ นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวลงเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมยกมือไหว้

ส่วนการไหว้บุคคลเสมอกัน(อายุไล่เลี่ยกัน)ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้การไหว้ระดับ 3 โดยก้มศีรษะเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ตามองอีกฝ่ายหนึ่ง ที่สำคัญนักเรียนหญิงไม่ต้องย่อเท้า

ส่วนการไหว้บุคคลที่อาวุโสน้อยกว่าต้องใช้การยืนตรงและประนมมือไหว้ไว้ระดับอก

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 10

เรื่อง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

ปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาที่มีความสำคัญที่มักจะเกิดควบคู่กับการพัฒนาเศรษฐกิจและความเจริญก้าวหน้า ซึ่งเป็นปัญหาร่วมกันของทุกประเทศ กล่าวคือ การพัฒนายังรวดเร็วปัญหาคุณภาพสิ่งแวดล้อมและภาวะมลพิษก็ยิ่งก่อตัวและทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ประเทศไทยก็เป็นประเทศหนึ่งที่กำลังประสบกับปัญหาดังกล่าวอยู่ในขณะนี้ ทั้งนี้เพราะการพัฒนาเศรษฐกิจในช่วงที่ผ่านมาได้ให้ความสำคัญกับความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยการนำเอาทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ แต่ไม่ได้มีการวางแผนการจัดการที่เหมาะสมรองรับปัญหาที่จะเกิดขึ้น ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติที่เหลืออยู่มีสภาพเสื่อมโทรมลง และปัญหาต่างๆ ด้านสิ่งแวดล้อมก็เพิ่มขึ้น ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชนและระบบนิเวศ จึงทรงให้มีการดำเนินโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวิธีการที่จะทำนุบำรุงและปรับปรุงสภาพทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ให้ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ โดยในด้านการแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมนั้น ทรงเน้นงานการอนุรักษ์และฟื้นฟูสภาพสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของปัญหาน้ำเน่าเสีย

เรื่อง พระราชดำริ พระราชกรณียกิจ และโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริด้านสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ (หลักการ "น้ำดีไล่น้ำเสีย")

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

หลักการ "น้ำดีไล่น้ำเสีย" หลักการบำบัดน้ำเสียด้วยผักตบชวา ทฤษฎีการบำบัดน้ำเสียด้วยการผสมผสานระหว่างพืชน้ำกับระบบการเติมอากาศ ทฤษฎีการบำบัดน้ำเสียด้วยระบบบ่อบำบัดและวัชพืชบำบัด และ "กักหน้ำน้ำช่วยพัฒนา" ซึ่งมีสาระโดยสรุปดังนี้คือ

๑) ทฤษฎี "น้ำดีไล่น้ำเสีย" ได้ทรงนำหลักการบำบัดน้ำเสียโดยการทำให้เจือจางตามแนวทฤษฎีการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ "น้ำดีไล่น้ำเสีย" โดยใช้หลักการตามธรรมชาติแห่งแรงโน้มถ่วงของโลก เป็นการใช้คุณภาพดีมาช่วยบรรเทาน้ำเน่าเสีย โดยได้พระราชทานแนวพระราชดำริโดยรับน้ำจากแม่น้ำเจ้าพระยา ส่งเข้าไปตามคลองต่างๆ เช่น คลองบางเขน คลองบางซื่อ คลองแสนแสบ คลองเทเวศร์ และคลองบางลำภู เป็นต้น โดยกระแสจะไหลแผ่กระจายขยายไปตามคลองซอยที่เชื่อมกับแม่น้ำเจ้าพระยาอีกด้านหนึ่ง ดังนั้นเมื่อทำการปล่อยน้ำให้ไหลเวียนจากปากคลองไปปลายคลองได้อย่างเหมาะสม ก็ย่อมจะช่วยเจือจางน้ำเน่าเสียได้มากโดยเฉพาะในช่วงฤดูแล้ง (สำนักงาน กปร., ๒๕๔๐: ๑๐๑)

เรื่อง โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริด้านสิ่งแวดล้อม (การบำบัดน้ำเสียด้วยผักตบชวา)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

๒) การบำบัดน้ำเสียด้วยผักตบชวา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงสนพระราชหฤทัยในการปรับปรุงคุณภาพของแหล่งน้ำที่มีอยู่แล้ว เช่น บึงและหนองต่างๆ เพื่อทำเป็นแหล่งบำบัดน้ำเสีย โดยหนึ่งในจำนวนนั้นได้แก่ โครงการบึงมกเกษสันอันเนื่องมาจากพระราชดำริ มีหลักการบำบัดน้ำเสีย ตามแนวทฤษฎีการพัฒนาโดยการกรองน้ำเสียด้วยผักตบชวา

เรื่อง การบำบัดน้ำเสียด้วยการผสมผสานระหว่างพืชน้ำกับระบบเติมอากาศ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

๓) การบำบัดน้ำเสียด้วยการผสมผสานระหว่างพืชน้ำกับระบบเติมอากาศ ด้วยทรงห่วงใยในปัญหาน้ำเน่าเสียที่เกิดขึ้นในหนองหนองหาน จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นแหล่งรับน้ำเสียจากครัวเรือนในเขตเทศบาลเมืองสกลนคร ที่มีสภาพเกินขีดความสามารถในการรองรับของเสีย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวจึงทรงพระราชทานแนวพระราชดำริ ทฤษฎีการบำบัดน้ำเสียด้วยการผสมผสานระหว่างพืชน้ำกับระบบการเติมอากาศ ณ บริเวณหนองสนม-หนองหาน จังหวัดสกลนคร ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างวิถีธรรมชาติกับเทคโนโลยีแบบประหยัด โดยมีกรมประมงร่วมกับกรมชลประทานดำเนินการศึกษาและก่อสร้างระบบบำบัดน้ำเสียในบริเวณดังกล่าว โดยมีระบบบำบัดด้วยพืชน้ำซึ่งเป็นวิธีการบำบัดน้ำเสียด้วยวิถีธรรมชาติในพื้นที่ ๘๔.๕ ไร่ และได้มีการก่อสร้างแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๗ (สำนักงานคณะกรรมการทรัพยากรน้ำแห่งชาติ, ๒๕๓๙: ๒๒๒)

เรื่อง การบำบัดน้ำเสียด้วยการผสมผสานระหว่างพืชน้ำกับระบบเติมอากาศ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

๔) การบำบัดน้ำเสียด้วยระบบบ่อบำบัดและวัชพืชบำบัด โครงการวิจัยและพัฒนาสิ่งแวดล้อมแหลมผักเบี้ยอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ตำบลแหลมผักเบี้ย อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงตระหนักถึงปัญหาภาวะมลพิษที่มีผลต่อการดำรงชีพของประชาชน อันเนื่องมาจากชุมชนเมืองต่างๆ ยังขาดระบบบำบัดน้ำเสียและการกำจัดขยะมูลฝอยที่ดีและมีประสิทธิภาพ จึงทรงให้มีการดำเนินการตามโครงการดังกล่าวขึ้นในพื้นที่ ๑,๑๓๕ ไร่ โดยเป็นโครงการศึกษาวิจัยวิธีการบำบัดน้ำเสีย กำจัดขยะมูลฝอยและการรักษาสุขภาพชายเลนด้วยวิถีธรรมชาติ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 11

เรื่อง กังหันน้ำชัยพัฒนา

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

๕) กังหันน้ำชัยพัฒนา ในปัจจุบัน สภาพมลภาวะทางน้ำมีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องใช้เครื่องกลเติมอากาศเพิ่มออกซิเจนเพื่อการบำบัดน้ำเสีย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงสนพระราชหฤทัยเกี่ยวกับอุปกรณ์การเติมอากาศ และทรงค้นคิดทฤษฎีบำบัดน้ำเสียด้วยวิธีการเติมอากาศ โดยใช้วิธีทำให้อากาศสามารถละลายลงไปในน้ำเพื่อเร่งการเจริญเติบโตและการเพาะตัวอย่างรวดเร็วของแบคทีเรียจนมีจำนวนมากพอที่จะทำลายสิ่งสกปรกในน้ำให้หมดสิ้นไปโดยเร็ว ตามแนวทฤษฎีการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ "กังหันน้ำชัยพัฒนา" ซึ่งเป็นรูปแบบสิ่งประดิษฐ์ที่เรียบง่าย ประหยัด เพื่อใช้ในการบำบัดน้ำเสียที่เกิดจากแหล่งชุมชนและแหล่งอุตสาหกรรม และได้มีการนำไปใช้งานทั่วประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการทรัพยากรน้ำแห่งชาติ, ๒๕๓๙: ๒๑๘-๙)

เรื่อง การกำจัดน้ำเสียโดยวิธีธรรมชาติ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

เนื้อหาสาระ

๖) การกำจัดน้ำเสียโดยวิธีธรรมชาติ ทรงมีพระราชดำริให้ทำการศึกษา ทดลองวิจัยดูว่า จะใช้ปลาบางชนิดกำจัดน้ำเสียได้หรือไม่ ปลาเหล่านี้จะเข้าไปกินสารอินทรีย์ในบริเวณแหล่งน้ำเสีย ซึ่งปรากฏว่าปลาบางสกุลมีวิวัฒนาการพิเศษในการหายใจ เช่น ปลากระตี่ ปลาสลิด เหมาะแก่การเลี้ยงในน้ำเสีย และชอบกินสารอินทรีย์ จึงช่วยลดมลภาวะในแหล่งน้ำ วิธีการนี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการกำจัดน้ำเสียได้ ซึ่งจะมีต้นทุนต่ำ และสามารถเพิ่มผลผลิตสัตว์น้ำได้อีกทางหนึ่ง (สำนักงาน กปร., ๒๕๓๑: ๕๒)

เรื่อง การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและรักษาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

การอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

เป็นการจัดสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน ให้ถูกสุขลักษณะ ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ คือ

1.สถานที่ตั้งควรอยู่ในชุมชน ไม่เสี่ยงต่ออันตราย ไม่อยู่ใกล้ทางรถไฟและการจราจรไม่คับคั่ง มีรั้วป้องกันอันตราย

2.อาคารเรียนไม่แออัด มั่นคง แข็งแรง รั้วน้ำหนักได้จำนวนมาก ทนต่อภัยธรรมชาติ

3.พื้นที่ใช้สอยและอุปกรณ์เครื่องใช้ห้องเรียน ห้องส้วม ห้องครัวและโรงอาหาร รวมทั้งอุปกรณ์ต่างๆ มีการดูแลให้ได้มาตรฐาน และถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ

4.การระบายอากาศ แสงสว่างและเสียงมีการระบายอากาศดี ควรรับลมจากธรรมชาติ มีแสงสว่างเพียงพอต่อการอ่านหนังสือและทำกิจกรรมของเด็ก เสียงไม่ดังรบกวนการเรียนของเด็ก

5.น้ำดื่ม-น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และปรับปรุงคุณภาพก่อนนำมาดื่มและใช้

6.การจัดการขยะแยกประเภทถังขยะ มีฝาปิด ไม้รั่ว มีถุงรองรับเพื่อเก็บขน ลดการผลิตขยะ นำขยะมารีไซเคิลให้เกิดประโยชน์

7.การจัดการน้ำเสียมีการกำจัดเศษอาหาร ใช้บ่อดักไขมัน น้ำเสียจากส้วมบำบัดให้ถูกต้อง

8.การควบคุมและกำจัดแมลง สัตว์พาหะนำโรคใช้วิธีทางกายภาพและทางเคมี เช่น ใช้ตาข่ายดัก ใช้กาวดัก และดูแลสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงและสัตว์นำโรค

9.สภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในโรงเรียนดูแลรักษาอุปกรณ์ในชั้นเรียนให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ รมั้ดระวังเรื่องระบบไฟฟ้า ควรเก็บสารเคมีต่างๆให้พ้นจากมือเด็ก จัดสภาพแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอและส่งเสริมด้านพฤติกรรมอนามัยให้แก่เด็ก

เรื่อง การรักษาสมบัติของโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนนักเรียนรู้จักรักและรักษาสมบัติของส่วนรวม

เนื้อหาสาระ

การอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก ถ้าขาดความเป็นระเบียบต่างคนต่างทำอะไรก็ตามตามอำเภอใจจะทำให้สังคมนั้นไม่เจริญ โรงเรียนเป็นสถานที่ให้ความรู้และเราต้องรักษาสมบัติของสถาบัน เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ไม้ขีดเขียน นั่งแล้วเก็บวางให้นักเรียน ไฟฟ้าเปิดใช้เวลาจำเป็น น้ำใช้แล้วปิดให้สนิทห้องน้ำห้องส้วม เหน้้ารดให้สะอาดทุกครั้งที่ใช้ ผนั่งห้องเรียน ห้องน้ำ อย่าขีดเขียน

เรื่อง การรักในชื่อเสียงของโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการรักชื่อเสียงของโรงเรียน ให้ความร่วมมือและปฏิบัติตนเพื่อรักษา

ชื่อเสียงของโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

ความรักโรงเรียนหมายถึง การแสดงความกตัญญูที่ดีต่อสถาบันที่ให้การศึกษานับเป็นสถานที่ที่มีบุญคุณต่อสถาบันที่ให้การศึกษานับเป็นสถานที่ที่มีบุญคุณต่อระเบียบ วินัย มีความคิดสร้างนักเรียนทุกคนที่สมควรจะรักเคารพไว้เทียบเท่ากับชีวิตของนักเรียน ซึ่งนักเรียนสามารถแสดงออกได้โดยการแต่งเครื่องแบบที่ถูกต้องของสถาบัน แสดงกิจกรรมารยาทที่เรียบร้อย ตั้งใจเรียนรักษาโรงเรียนให้สะอาดร่มรื่นและทำชื่อเสียงให้กับโรงเรียนโดยการแสดงความสามารถเมื่อมีโอกาส

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 12

เรื่อง ทำอย่างไรให้สุขภาพดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาแนวทางต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ตนเองให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี

เนื้อหาสาระ

1. รักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. มีอารมณ์ขัน ถ้าหัวเราะไม่ออกเอาแค้มกก็ได้
3. มีน้ำใจ
4. ทำตัวให้เป็นประโยชน์
5. พักผ่อนให้เพียงพอ มีเวลาทำงานอดิเรกที่ชอบ
6. รู้จักอดทน
7. มองโลกหลายแง่มุม
8. รู้จักประมาณตนเอง
9. เมื่อกลุ้มใจให้ปรับทุกข์กับเพื่อนสนิทหรือผู้ที่ไว้วางใจได้
10. ให้อภัย
11. ทำบุญให้ทาน
12. ทำสมาธิ

เรื่อง ความผิดหวัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตนเองได้เมื่อเกิดความผิดหวัง

เนื้อหาสาระ

มนุษย์โลกนี้ไม่มีใครสมหวังและผิดหวังเป็นประจำ เมื่อมีความหวังก็ต้องมีความผิดหวังเข้ามาแทรกเป็นระยะ ๆ ต้องเลิกหวังจึงจะไม่พบอาการดังกล่าว

โลกนี้เต็มไปด้วยเรื่องราวที่ไม่แน่นอน ถ้าได้เตรียมพร้อมอยู่บ้างหากผิดหวังขึ้นมา มากก็จะเป็นน้อยรุนแรงก็จะไม่ถึงขนาดเอาตัวไม่รอด เรื่องต่าง ๆ บนโลกใบนี้ขึ้นอยู่กับ “ใจ” ทั้งนี้ยากจนแค่ไหนถ้าใจสู้ก็ไม่แตกต่างจากพอมือพอกิน ร่ำรวยอยู่แล้วแต่ขาดทุนไปบ้าง แต่รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียครั้งใหญ่ก็เหมือนจนลง กระทั่งเห็น จงอย่ายอมให้ความผิดหวังมาเป็นโชคร้ายบั่นทอนชีวิต ล้มแล้วต้องพร้อมที่จะลุก ลุกขึ้นมาไม่เห็นใครก็ยังดีที่เห็นตนเอง คนอื่นนั้นเอาแน่นอนไม่ได้สัก หวังกับตนเองดีกว่า ยืนหยัดตระหนงในช่วงผิดหวังจำเป็นกว่าเชื่อมั่นตนเองในช่วงเวลาที่ทุกสิ่งตืออยู่แล้ว เมื่อผิดหวังจงก้มลงมองคนที่ทุกข์ยากกว่าเรา รู้สึกนิง ๆ ให้นาน ๆ แล้วค่อย ๆ เรียกความเชื่อมั่นกลับคืนมา ใครเล่าแพ้ได้ตลอดและไม่มีใครเลยที่ไม่เคยแพ้ แม้คนเก่งที่สุด แข็งแรงที่สุดก็ยังคงต้องมีเวลาสำหรับความอ่อนแอ ถ้าสมหวังและความผิดหวังเป็นยา ความสมหวังก็ละม้ายกับยาพิษ ถ้าไม่ยอมเข้าใจ ความจริงของชีวิต ส่วนความผิดหวังเป็นยาชูกำลังได้และเป็นยาทำใจที่ยอดเยี่ยม

เรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบสุขบัญญัติแห่งชาติและนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

เนื้อหาสาระ

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ คือ ข้อกำหนดในการปฏิบัติขั้นพื้นฐานด้านสุขภาพ โดยการที่กองอนุสภากาชาดสยามเป็นผู้บัญญัติขึ้น และคณะรัฐมนตรีอนุมัติให้ประกาศใช้เมื่อ

วันที่ 28 พฤษภาคม 2539 ดังนี้ คือ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันอย่างถูกต้องทุกวัน
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แ jämใส่อยู่เสมอ
9. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

เรื่อง เทคนิคชนะมิตรและจงใจคน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องการใช้เทคนิคชนะมิตรและจงใจคน ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

เทคนิคชนะมิตรและจงใจคน ของเดลคาร์เนกี หลักกวีซี ของญี่ปุ่น ทำให้สามารถค้นพบวิธีการ 11 วิธีใน “การปลูกไมตรี” ดังนี้

1. วาจาประทับใจ การใช้คำพูดที่ทำให้ผู้ฟังชื่นชม ทำให้ผู้ที่เราพูดด้วยมีความหมายและมีความสำคัญ โดยมีเทคนิคสำคัญ ๆ เช่น ยิ้ม พูดจาชมเชย
2. ให้รางวัล การให้รางวัลทำให้ผู้ได้รับรางวัลภูมิใจผลงานของตน
3. ของขวัญของฝาก ของฝากในโอกาสต่าง ๆ เป็นสื่อสร้างไมตรี ซึ่งบางครั้งไม่จำเป็นต้องมีราคาสูง แต่เป็นสิ่งแสดงน้ำใจระลึกถึงกัน
4. อยากร่วมทำ การช่วยเหลือผู้อื่น อาจช่วยได้ทั้งกำลังกาย กำลังความคิดหรือกำลังทรัพย์
5. อดทนในการสร้างสัมพันธ์บางครั้งประสบกับสภาพที่ไม่ชอบใจ แต่ใช้วิธีอดทนเพื่อเห็นแก่ไมตรี
6. ค้นตามต้องการ อาศัยความต้องการของคนที่เราคบด้วย ทำให้เขาพอใจก่อน ซึ่งอาจทำได้ก็ต่อเมื่อสามารถค้นหาว่าเขาต้องการอะไรและสิ่งใดจึงจะทำให้เขาพอใจ
7. สานสัมพันธ์ ไมตรีอยู่ได้เพราะรู้จักบำรุงด้วยเทคนิค เช่น จำชื่อและหน้าได้ ไม่เรียกชื่อผิด ฯลฯ
8. แบ่งปันประโยชน์ ควรให้ความสำคัญกับการแบ่งปันของให้ เพื่อแสดงไมตรีต่อผู้อื่น
9. ละโกรธเคืองระหอง ระหังกอง จะต้องไม่ปฏิบัติต่อกันแบบโกรธกัน คิดไม่ดีต่อกัน ไม่ดูหมิ่นทำร้ายกัน
10. มองโลกในแง่ดี จะต้องคิดในแง่ดี จะทำให้จิตใจไม่เศร้าหมอง
11. มีคุณธรรม เป็นสิ่งที่ทำให้คนทำความดี ความถูกต้อง

เรื่อง การทำความดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางกว้าง ๆ ของการทำความดีเพื่อถือปฏิบัติ

เนื้อหาสาระ

การทำความดีอย่างสบาย ๆ มีหลักดังต่อไปนี้

1. ทำความดีอย่างมีอุเบกขา คือ ทำใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น การตั้งความหวังในผลของการกระทำดีเป็นธรรมดาของสามัญชนทั่วไป ซึ่งก็ไม่ผิดแต่ก็จะถูกต้องกว่าหากจะไม่ตั้งความหวังเลย เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำเต็มความสามารถของสติปัญญา ไม่เคียดรอนให้เกินความสามารถ ไม่มุ่งหวังให้ฟุ้งซ่าน ไม่ผิดหวังให้เศร้าเสียใจ

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

3. ทำดีไม่ได้ดีไม่อยู่ในความจริง การทำดีแล้วต้องได้ดีเสมอไป ที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ นานา ปรากฏขึ้นเหมือนไม่ได้ดีนั้น เป็นเพียงการปรากฏผลของกรรมเท่านั้น เพราะกรรมนั้นไม่ได้ให้ผลทันตาทันใจเสมอไป แต่ถ้าเป็นเรื่องภายในใจแล้วกรรมให้ผลทันทีที่ทำแน่นอน เพียงแต่ว่าบางทีผู้ทำไม่ได้สังเกตด้วยความประณีตเพียงพอ จึงไม่รู้ไม่เห็น ขอให้สังเกตใจตนให้ดีแล้วจะเห็นว่า ทันทีที่ทำกรรมดี ผลจะปรากฏขึ้นในใจเป็นผลดีทันที

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 13

เรื่อง เด็กไทยใช้เวลาว่างอ่านหนังสือน้อยลง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

สถานการณ์การอ่านของเด็กและเยาวชนไทยในปัจจุบัน พบว่า มีการใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือน้อยลง ตัวเลขจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติครั้งล่าสุด พบว่า เด็กและเยาวชนใช้เวลาอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ 39 นาที เดิมเคยใช้เวลาอ่านเฉลี่ยวันละ 50 นาที ส่วนจำนวนคนที่ใช้เวลาว่างอ่านหนังสือยังลดลงประมาณ 3% ในขณะที่ผู้ใหญ่กลับมีสถิติการใช้เวลาอ่านหนังสือเพิ่มมากขึ้น สาเหตุที่เด็กไทยใช้เวลาว่างอ่านหนังสือน้อยลงเกิดจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เบียดบังเวลาอ่านหนังสือ ในแต่ละวันเด็กไทยใช้เวลาดูโทรทัศน์วันละ 3-6 ชั่วโมง เล่นเกมวันละ 1-2 ชั่วโมง และพูดคุยโทรศัพท์ แชนทผ่านทางมือถือวันละ 2-4 ชั่วโมง ซึ่งการใช้โทรศัพท์เป็นภัยคุกคามการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในด้านการอ่านหนังสือและค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม

เรื่อง การรักษาสาธารณสุขประโยชน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักรักษาสาธารณสุขประโยชน์

เนื้อหาสาระ

การรักษาสาธารณสุขประโยชน์ ถือเป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องมีส่วนร่วมดูแลและรักษา ดังนี้

1. การใช้ประโยชน์จากสาธารณสุขประโยชน์อย่างเหมาะสม เช่น การใช้ตู้โทรศัพท์สาธารณะด้วยความระมัดระวัง การใช้รถบรรทุกสิ่งของในอัตราน้ำหนักตามที่กฎหมายกำหนดไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้อุบัติหรือสะพานชำรุด เป็นต้น
2. การไม่ทำลายสาธารณสุขสมบัติและช่วยดูแลความปลอดภัยของทรัพย์สิน เมื่อพบผู้ใดทำลายสาธารณสุขสมบัติต้องรีบแจ้งต่อนักงาน หรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เช่น การขโมยตัดสายศัพท์ การทำลายตู้ศัพท์สาธารณสุขการทิ้งสิ่งปฏิกูลลงแม่น้ำ เป็นต้น
3. การสร้างและทำนุบำรุงรักษาสาธารณสุขสมบัติส่วนร่วมของท้องถิ่น และประเทศ โดยการช่วยบริจาคทรัพย์สินเพื่อสร้างหรือบำรุงรักษาสาธารณสุขสมบัติต่างๆ เช่น การสร้างรักษาบำรุงรักษาศาสนา พักผ่อน ที่พักรับโดยสารรถประจำทาง หรือบริจาคที่ดินเพื่อใช้เป็นเส้นทางคมนาคมของส่วนรวม
4. การอนุรักษ์โบราณวัตถุ โบราณสถาน ซึ่งเป็นสมบัติอันล้ำค่าของท้องถิ่น ประเทศและโลก ที่เราควรช่วยกันรักษาไว้ เช่น การไม่ขีดเขียนข้อความ หรือการกระทำอันก่อให้เกิดการเสื่อมสลาย หรือลดคุณค่าของโบราณสถานและโบราณวัตถุ การไม่เหยียบสิ่งของต่างๆ ในโบราณสถานหรือพิพิธภัณฑสถานมาเป็นของตน สาธารณประโยชน์ถือเป็นหน้าที่ของทุกคนไม่ใช่ของใครคนใดคนหนึ่ง ดังนั้นเราจึงควรช่วยการดูแลและรักษา

เรื่อง จิตสาธารณะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีจิตสาธารณะ

เนื้อหาสาระ

ความเจริญรุ่งเรืองทางด้านวัตถุในปัจจุบัน เป็นสาเหตุที่ทำให้สังคมโดยทั่วไป มีค่านิยมที่ให้ความสำคัญ ในการแสวงหาเงินทอง แสวงหาอำนาจ บารมี มากกว่าที่จะให้ความสำคัญทางด้านจิตใจ สังคมในปัจจุบันจึงกลับเสื่อมโทรมลงอย่างเห็นได้ชัดจนปัญหาต่าง ๆ ที่มีมากมาย ดังนั้นการปลูกฝังความสำนึกให้กับบุคคล เพื่อให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมจึงควรที่จะเกิดขึ้นในสังคม ด้วยเหตุนี้ ในปัจจุบัน จึงมีการกล่าวถึงคำว่า “จิตสาธารณะ” เพื่อให้ผู้คนได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อสาธารณะมากกว่าตนเอง นั้นหมายความว่า ทุกคนต้องมีการให้ มากกว่า การรับ เพราะสิ่งเหล่านี้ ถ้าสามารถปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนักสังคมย่อมได้รับแต่ความสุขอย่างแน่นอน คำว่า “จิตสาธารณะ” จึงมีความสำคัญต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของ

เรื่อง คำว่า “แม่” คำนี้มี ความหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้ซึ่งถึงพระคุณของแม่ผู้ให้กำเนิดเรามา

เนื้อหาสาระ

แม่ แม่ แม่ คำนี้มี ความหมาย
แม่เป็นได้หลายสิ่งหลายประการ
เป็นผู้ให้กำเนิดเกิดลูกรัก
เป็นผู้ให้ความการดูแลอุ้มอุ้มกายใจ
แม่เจ็บไข้แม่ก็ให้การรักษา
ลูกต้องการตำราแม่หาซื้อ
ลูกคนใดกระทำความผิดแม่
ลูกด่าแม่ตีแม่ลูกกาลี
น้ำตาแม่รินไหลเมื่อลูกร้าย
น้ำตาแม่หลังลงรดแผ่นดิน
โอ้แม่จำพระคุณแม่แผ่ปกเกล้า
โอ้แม่จำผู้เมตตาผู้การุณ
ดวงใจแม่สะอาดแท้งกว่าทุกสิ่ง
ดวงใจแม่สะอาดเกินกว่าสิ่งใด

มีพระคุณมากมายหลายสถาน
เป็นธนาการเป็นพระพรหมเป็นร่มไพร
เป็นผู้ให้ที่พักพิงอาศัย
เป็นผู้ให้อะไรอะไรไม่รามือ
ลูกโตมาแม่ก็ส่งเรียนหนังสือ
ลูกปรึกษาหารือแม่ยินดี
สุดแล้วแต่ชั่วช้าสิ้นราศี
ลูกไม่ดีทำแม่ช้ำน้ำตาริน
น้ำตาแม่เป็นสายเมื่อลูกหมิ่น
เมื่อได้ยินลูกเสเพลเนรคุณ
โอ้แม่จำผู้เข้าเฝ้าแก้ohon
โอ้แม่จำผู้ค้าจุนไม่ห่างไกล
ดวงใจแม่สะอาดยิ่งกว่าสิ่งไหน
ดวงใจแม่มีไว้เพื่อลูกเอย

เรื่อง วัยรุ่นกับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ครู ผู้ปกครอง รั้วจิตวิทยาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่นจะได้แนะนำนักเรียนในทางที่ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

เด็กวัยรุ่นเป็นเด็กที่มีอารมณ์รุนแรง มีพลังภายในมาก มีความกดดัน ต้องการวางรูปแบบให้แก่ตัวเอง เป็นวัยที่กำลังหาจุดยืนของตัวเองและต้องการอิสระทั้งทางความคิดและจิตใจ ต้องการเป็นผู้ใหญ่ที่มีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง การสร้างแบบฉบับของตัวเองนี้ต้องอาศัยเพื่อน เขาจึงเข้าหาเพื่อนมาก มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน เขาจะทำอะไรที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะพอใจ ดังนั้นควรหาทางให้เด็กได้ระบายอารมณ์และความต้องการออกในทางที่ถูกที่ควรและในทางสร้างสรรค์ และช่วยให้เด็กบังคับอารมณ์ได้ดีโดย

1. ผู้ใหญ่ช่วยแนะแนวทางให้ ให้วัยรุ่นแสดงออกในทางความคิดและการแสดงออกและฟังความคิดเห็นของเขาบ้าง บุคคลที่จะช่วยเขาได้ดี คือ พ่อ แม่ ครูและญาติผู้ใหญ่

2. การเล่นกีฬา เป็นการผ่อนคลายทางอารมณ์ได้ดีที่สุด ควรสนับสนุนให้เล่นกีฬาไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทไหน

3. การงานรื่นเริง สนับสนุนให้เด็กวัยรุ่นมีกิจกรรมเป็นหมู่ เช่น การพัฒนาชนบท การไต่ว่าที่

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 14

เรื่อง การเป็นผู้มีน้ำใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนคิดอยากช่วยเหลือผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

การช่วยเหลือคนอื่นหรือการแบ่งเบาเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตประจำวัน แสดงความมีน้ำใจ เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของผู้นั้น เป็นการผูกมิตรและปลุกนิสัยไม่เป็นคนเห็นแก่ตัว จะเป็นที่รักของคนรอบข้าง นักเรียนจะต้องกระทำด้วยความเต็มใจจริงใจไม่หวังสิ่งตอบแทน ต้องช่วยเหลือผู้อื่นในทางที่ถูกต้องกระทำในขอบข่ายกำลังและความสามารถของเรา

เรื่อง ความไม่เห็นแก่ตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการกระทำที่เห็นแก่ตัวและไม่เห็นแก่ตัว

เนื้อหาสาระ

ผู้ที่เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นบุคคลน่ายกย่องสรรเสริญ ผู้ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตนโดยไม่คำนึงถึงส่วนรวมย่อมถูกประณาม และทำให้สังคมเดือดร้อน คนที่ไม่เห็นแก่ตัว แสดงออกโดยการเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาแต่ได้ฝ่ายเดียว

เรื่อง ความซื่อสัตย์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของความซื่อสัตย์

เนื้อหาสาระ

ความซื่อสัตย์เป็นคุณธรรม อันประเสริฐที่จะนำไปสู่คุณธรรมอื่น ๆ บุคคลที่มีความซื่อสัตย์จะเป็นที่ไว้วางใจของพบเห็น ผู้ที่มีความซื่อสัตย์จะมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน อาชีพ และสังคม สังคมนั้นจะสงบสุขและพบกับความเจริญ

เรื่อง การพยายามแก้ปัญหาของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์หาสาเหตุ สำรวจและปรับปรุงตนเองได้

เนื้อหาสาระ

การที่เราประสบปัญหาใด ๆ แล้วสามารถที่จะใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยตัวของเราเองจะทำให้เราเป็นคนที่พิจารณาคุณค่าของตัวเองและต่อสังคมเพราะแสดงให้เห็นว่าเราสามารถที่จะยืนอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง ไม่ก่อให้เกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง และจะเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

เรื่อง ความอดทน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความอดทนและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เนื้อหาสาระ

ความอดทน หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น ไม่หวั่นไหว

ลักษณะของความอดทนที่ถูกต้อง

1. มีความอดกลั้น
2. เป็นผู้ไม่คร่ำครวญ
3. ไม่ก่อทุกข์ให้แก่ผู้อื่น
4. มีความเบิกบานแจ่มใสอยู่เป็นนิตย์

ประเภทของความอดทน

1. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ เช่น การทำงาน
2. อดทนต่อทุกขเวทนา เช่น การเจ็บป่วย
3. อดทนต่อความโกรธ เช่น ความไม่พอใจ
4. อดทนต่ออำนาจกิเลส เช่น อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำแต่ไม่ควรทำ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 15

เรื่อง วาจาสุภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนพูดจาไพเราะ มีเสน่ห์เป็นที่รักของทุกคน

เนื้อหาสาระ

วาจาสุภาพ หมายถึง คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้ว

องค์ประกอบของวาจาสุภาพ

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

เรื่อง การเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะของการเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี

เนื้อหาสาระ

ลักษณะของผู้นำที่ดี ประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในตนเอง มีการวางแผนที่ดี ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักควบคุมอารมณ์

ลักษณะของผู้ตามที่ดี ประกอบด้วย ยอมรับการเป็นผู้นำของบุคคลนั้น ปฏิบัติตามข้อตกลงของหมู่คณะ ร่วมมือกับหมู่คณะในการปฏิบัติงาน มีการแสดงเหตุผล และข้อคิดเห็น

เรื่อง มีความถ่อมตน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิบัติตนในการถ่อมตน

เนื้อหาสาระ

ความถ่อมตน คือ คอยพิจารณาข้อบกพร่องของตนเอง สามารถประเมินค่าของตนเอง ได้ถูกต้องตามความเป็นไป ไม่อวดดีอวดดี สามารถน้อมตัวลงเพื่อถ่ายทอดความดีของผู้อื่นเข้าสู่ตนเองได้อย่างเต็มที่ ไม่หลงชาติตระกูล ทรัพย์สินสมบัติ รูปร่างหน้าตา ความรู้ความสามารถ ยศตำแหน่งและบริวาร

ลักษณะของผู้มีความถ่อมตน

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

เรื่อง มีความเคารพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักและรู้จักแสดงความเคารพ

เนื้อหาสาระ

ความเคารพ หมายถึง ความตระหนัก ซาบซึ้ง รู้ถึงความดีที่มีอยู่จริงของบุคคลอื่น ยอมรับนับถือในความดีของเขาด้วยใจจริง แล้วแสดงความนับถือต่อผู้นั้น ด้วยการแสดงความอ่อนน้อม อ่อนโยนอย่างเหมาะสม ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

การแสดงความเคารพ เช่น หลีกทางให้ การต้อนรับ การให้ที่นั่ง การกราบ การไหว้ การขออนุญาต ทำกิจต่าง ๆ การลดธง การบูชา การดูแลรักษา การให้ความนับถือ ฯลฯ

เรื่อง เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีแนวปฏิบัติของการเป็นคนว่าง่าย

เนื้อหาสาระ

คนว่าง่ายสอนง่าย คือ คนที่อดทนต่อคำสั่งสอนได้ เมื่อมีผู้รู้แนะนำพร่ำสอนให้ ตักเตือนให้โดยชอบธรรมแล้ว ย่อมปฏิบัติตามคำสอนนั้น ด้วยความเคารพอ่อนน้อม

ลักษณะของคนว่าง่าย

1. ไม่แก้ตัวเมื่อถูกว่ากล่าวตักเตือน
2. พยายามปรับปรุงแก้ไข ปฏิบัติตามคำแนะนำ
3. รับฟังคำแนะนำสั่งสอนด้วยดี
4. ยอมทำตามคำสอนและเชื่อฟัง
5. เคารพคำสอนและผู้สอน
6. ไม่ดื้อรั้น
7. อดทน

วิธีฝึกให้เป็นคนว่าง่าย

1. นึกถึงโทษของการเป็นคนคือว่ายากจะทำให้ไม่สามารถรับเอาความดีจากใคร ๆ ได้
2. ถือนิยามว่า ชี้อภัย คือผู้ซึ่งขุมทรัพย์ให้
3. ฝึกมองคนในแง่ดี
1. ฝึกยอมให้ผู้อื่นมาว่ากล่าวตักเตือน
2. ฝึกใจให้ผ่องใส มีความหนักแน่น ไตร่ตรองคำแนะนำของผู้อื่น

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 16

เรื่อง ภัยของวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจสภาพของวัยรุ่นโดยทั่วไปและรู้จักป้องกันตนเองจากภัย

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่น คือ วัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงจากสถานภาพของเด็กเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และมีผลทำให้สภาพทางด้านจิตใจเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่นอารมณ์รุนแรง ขาดความยับยั้งคิด ชอบทดลอง อยากรู้อยากเห็นยึดเพื่อนเป็นแบบอย่าง ภัยที่วัยรุ่นควรระมัดระวัง คือ

- การคบเพื่อนควรคบแต่คนดี
- ยาเสพติด
- โจรผู้ร้าย
- อุบัติเหตุต่าง ๆ
- สถานเริงรมย์ต่าง ๆ

- *****

เรื่อง ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเห็นผลดีผลเสียของการมีเพื่อนต่างเพศ

เนื้อหาสาระ

เนื่องจากนักเรียนมัธยมเป็นนักเรียนที่เข้าสู่วัยหนุ่ม-สาว บางคนมีปัญหาในการปรับตัว เช่น เข้ากับเพื่อนต่างเพศไม่ได้ เริ่มสนิทกับเพศเดียวกันมาก จนปรับตัวแบบต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ทำให้สังคมวุ่นวาย บางคนก็คบเพื่อนต่างเพศแล้วเกินเลยจนกลายเป็นปัญหาเรียนไม่จบหรือบางคนมั่วสุม จนเป็นปัญหาระดับชาติ

เรื่อง ภัยของบุหรี่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงภัยของบุหรี่

เนื้อหาสาระ

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติด มีโทษต่อสมองของมนุษย์ โดยเฉพาะเซลล์สมองของเด็กซึ่งเจริญเติบโตยังไม่เต็มที่ นักเรียนยังต้องศึกษา เล่าเรียนอีกนาน ถ้าสูบบุหรี่ สมองจะเสื่อมเรียนไม่ได้เต็มที่ เป็นการทำลายอนาคตของตนเอง ทั้งยังเป็นการสิ้นเปลืองด้วย

เรื่อง โทษของการพนัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้ทราบถึงโทษของการพนัน

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การแต่งกายเมื่อไปติดต่อสถานที่ราชการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและสถานที่ได้

เนื้อหาสาระ

การเข้าไปในสถานที่ราชการ ต้องระมัดระวังในการแต่งกาย ผู้ไปติดต่อควรแต่งกายให้สุภาพ เรียบร้อย ถูกวัฒนธรรมกล่าวคือ ถ้าเป็นชายต้องใส่เสื้อไว้ในกางเกง ถ้าใส่เสื้อแขนยาวไม่ควรพับแขนเสื้อ ถ้าเป็นหญิงควรแต่งกายให้เรียบร้อยและเหมาะสมกับสถานที่ ควรสวมรองเท้าหุ้มส้นหรือมีสายคาดที่สุภาพ ไม่ควรนุ่งกางเกงขาสั้นไปติดต่อสถานที่ราชการ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 17

เรื่อง สำเนียงส่อภาษา

วัตถุประสงค์

เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในตัวเรา เช่น น้ำเสียง กิริยามารยาท

เนื้อหาสาระ

มีคนที่มีความทุกข์จากน้ำเสียงของเขาโดยที่เขาไม่รู้ตัวเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่จะกลายเป็นคนที่ไม่ค่อยมีคนอยากคบหา น้ำเสียงที่กล่าวคือ น้ำเสียงที่ไม่สร้างมิตรภาพหรือเรียกง่าย ๆ ว่าเสียงน่ากลัวนั่นเอง ได้แก่

เสียงดัง,เสียงห้วน,ไม่มีหางเสียง,ไม่มีคำลงท้ายคะ หรือครับ,เสียงตวาด เน้นถ้อยคำ,เสียงตะโกน,เสียงเหยียด,เสียงหมิ่น,เสียงดูถูก,เสียงข่มขู่,เสียงโกรธ

บางคนมีความรู้มาก มีการศึกษาดี ตำแหน่งหน้าที่การงานดี เมื่อมีเสียงดังกล่าวแล้ว ทำให้ไม่มีความสุขในครอบครัว เลี้ยงลูกลูกก็ไม่ค่อยรัก คู่สมรสก็ไม่ประทับใจ ดูแลลูกน้องลูกน้องก็ไม่รัก

วิธีแก้ไขก็คือ โดยการพูดให้เบาลง ลดน้ำหนักของเสียงลง ทอดเสียงให้นุ่ม หัดใช้คำต่อท้ายด้วยคำว่า ครับ คะ หรือถ้าหากไม่ยากลงท้ายด้วยคำเหล่านั้นก็ต้องทอดเสียงตอนท้ายประโยคให้นุ่มขึ้น

เรื่อง อารมณ์ดีมีผลต่อความเก่งและความดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีการพัฒนาการทางด้านอารมณ์

เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันเรากำลังสนใจเรื่องความฉลาดทางการใช้อารมณ์ (E"Q หรือ Emotional Quotient) กันมาก และคนต้องการแนวคิดวิธีการที่จะปลูกฝังหรือนี้ก็ได้ดีทั้งในวัยเด็กเล็กหรือเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ด้วย เพราะเชื่อมั่นว่าเมื่อมีความฉลาดทางอารมณ์แล้ว จะทำให้ความเก่งทางเชาว์ปัญญา (I"Q หรือ Intelligence Quotient) สูงขึ้น และถ้าเชื่อมั่นอีกว่าเมื่อพื้นฐานทางอารมณ์ดีแล้ว จะทำให้สามารถฝึกการทำ ความดี (Supper Ego) ได้ดีขึ้นด้วย เรียกว่า ถ้ามีอารมณ์ ดีแล้วจะทำให้มีความเก่งมากขึ้น และสามารถทำ ความดีได้มากขึ้น คนที่มีอารมณ์ไม่ดีนั้นมึ้นทั้งความก้าวร้าว อาฆาตแค้น อิจฉา ริษยา เศร้า เหงาหงอย หดหู่ ไม่มีความสุข เขาก็ไม่ยอมทำสิ่งที่สร้างสรรค์ทั้งเก่งและดี ถ้าอารมณ์ดีมีความสุขเขาก็อยากทำสิ่งที่สร้างสรรค์ ให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ทั้งความเก่งและความดี ขณะนี้จึงเป็นที่นิยมกันมากที่จะพัฒนา E.Q โดยมี พ่อ แม่ ครู-อาจารย์ เป็นผู้ช่วยเหลือ โดยการแสดงออกของความรักอย่างเหมาะสมเมื่อโตขึ้นก็ต้องมีกิจกรรมเสริมหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้ E.Q ดี โดยกระตุ้นให้มีการทำงานของสมองซีกขวาส่วนล่างทำงานดีขึ้น

เรื่อง คุณเครียดหรือไม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสำรวจตัวเองว่าความเครียดเกิดแล้วมีลักษณะเช่นใด

เนื้อหาสาระ

ตามปกติความเครียดภายในจิตใจ ส่งผลทำให้เกิดอาการทางกายที่สังเกตได้อย่างชัดเจน ได้แก่

1. ปวดศีรษะ
2. หลับยาก หลับไม่สนิท
8. ฝันร้าย
9. หายใจไม่อิ่ม ถอนหายใจบ่อย ๆ

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 3. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ | 10. ประจำเดือนมาไม่ปกติ |
| 4. กินมากกว่าปกติหรือเบื่ออาหาร | 11. หงุดหงิดกับคนรอบข้าง |
| 5. ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย | 12. ปวดต้นคอและไหล่ |
| 6. ท้องอืดท้องเฟ้อ | 13. มือเท้าเย็น |
| 7. รู้สึกตื่นเต้น ตกใจง่าย | 14. ใจสั่น |
| | 15. ไม่มีสมาธิ |

หากนักเรียนมีอาการผิดปกติทางกายทำงานนี้ให้นึกถึงความเครียดเอาไว้ด้วย เพื่อจะได้ค้นหาสาเหตุของความเครียดให้พบแล้วแก้ไขให้ตรงจุด เมื่อใดที่แก้ไขได้สำเร็จอาการทางกายของนักเรียนก็จะทุเลาลงเอง และในระหว่างนั้นควรใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเองควบคู่ไปด้วยก็จะเกิดผลดี

เรื่อง กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อกำจัดความเครียดของตนเอง

เนื้อหาสาระ

คนเรามีความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้อยู่แล้วทุกคน ขอเพียงแต่

1. ต้องรู้ตัวให้ได้ก่อนว่าตอนนี้ตัวเองกำลังเครียดแล้ว
2. รู้จักทบทวนหาสาเหตุของความเครียด โดยอาจพิจารณาด้วยตัวเองหรือปรึกษากับคนใกล้ชิดที่วางใจ เช่น พ่อ แม่ ครู-อาจารย์ ผู้ปกครอง ฯลฯ
3. รู้จักสภาพความเป็นจริงของชีวิตในปัจจุบัน และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ชีวิตดีขึ้น
4. เต็มใจที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่เอาแต่โทษคนอื่นหรือเกี่ยงให้คนอื่นปรับปรุงตัวก่อน

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดประกอบด้วย

1. การเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง
2. การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เครียด
3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ
4. การฝึกผ่อนคลายความเครียด

เรื่อง โภชนบัญญัติเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับโภชนบัญญัติ เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของตนเอง

เนื้อหาสาระ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำ “ข้อปฏิบัติการกินเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย” หรือ “โภชนบัญญัติ 9 ประการ” เพื่อเสริมสร้างนิสัยการกินที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของคนไทยด้วยโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้คือ

1. การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวเพื่อบอกภาวะสุขภาพ
2. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะวัยรุ่น เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
5. ดื่มนมให้มีปริมาณเหมาะสมตามวัย ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้กระดูกแข็งแรงและชะลอการเสื่อมของกระดูก
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ควรจำกัดพลังงานที่ได้รับจากไขมันในอาหารในแต่ละวันไม่ให้เกินร้อยละ 30 ของพลังงานที่ได้จากอาหารทั้งหมด
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารเค็มจัดและหวานจัด
8. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการแปดเปื้อน อาหารต้องสะอาด สด ผลิตจากแหล่งเชื่อถือได้ และมีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สูญเสียเงินทองและครอบครัว ไม่สงบสุข

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

สัปดาห์ที่ 18

เรื่อง การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานและรู้จักแบ่งเวลา

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม แนะนำนักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจ โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ใกล้สอบนักเรียนควรจัดตารางในการอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตและปฏิบัติตนในห้องสอบได้อย่างถูกต้องตามระเบียบ

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ปฏิบัติตนตามระเบียบการสอบ โดยไม่มีการทุจริต นักเรียนต้องเตรียมความพร้อมในการทบทวนบทเรียน ทำความเข้าใจแล้วนักเรียนจะปฏิบัติตามสอบได้ได้อย่างมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการสอบ ครูควรชี้แจงถึงผลเสียของการทุจริตในห้องสอบที่อาจทำให้นักเรียนหมดโอกาสที่จะได้คะแนนที่ดีหรือมีความรู้ความจำที่ถูกต้องหรืออาจทำให้นักเรียนหมดอนาคตได้ จากการถูกตัดสิทธิ์ต่าง ๆ บางอย่างลงเพื่อเป็นการลงโทษ

เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนการอ่านหนังสือสอบ

เนื้อหาสาระ

1. ควรหาข้อสอบเก่า ๆ มาหัดทำ
2. ไม่ควรหักโหมทบทวนตอนใกล้สอบ
3. ระมัดระวังสุขภาพ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
4. เตรียมอุปกรณ์ในการสอบให้พร้อม
5. ทบทวนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่สอบ
6. วางแผนการเตรียมตัวสอบล่วงหน้าและดำเนินการตามที่วางแผนไว้
7. ควรทบทวนเนื้อหาที่ไม่เข้าใจมากเป็นพิเศษ
8. ฝึกหัดตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบให้ได้
9. ควรหาข้อสอบเก่า ๆ มาหัดทำ
10. ไม่ควรหักโหมทบทวนตอนใกล้สอบ
11. ระมัดระวังสุขภาพ การพักผ่อน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
12. เตรียมอุปกรณ์ในการสอบให้พร้อม

คู่มือพบครูที่ปรึกษา(HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง การแก้ 0 , ร , มส และมผ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบวัดผลว่าด้วยการแก้ 0,ร,มสและมผ

เนื้อหาสาระ

1. ให้นักเรียนมาฟังผลสอบด้วยตนเอง
2. ดูตารางสอบแก้ตัว กำหนดการสอบแก้ตัว
3. ลงทะเบียนและติดต่อสอบแก้ตัวตามกำหนด เวลาและสถานที่

เรื่อง ความมุ่งหวังในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในอนาคต

เนื้อหาสาระ

1. อาจารย์ช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ตั้งความมุ่งหวังในอนาคตและรู้จักวางแผนอนาคตและแนวทางจุดนั้นได้
2. ทดลองให้นักเรียนวางแผนชีวิตของตนเองโดยเฉพาะการศึกษาต่อในอนาคตของนักเรียน

