



คู่มือพบที่ปรึกษา

(HOMEROOM)

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5



งานระดับชั้น กลุ่มงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ตำบลทุ่งกว่า อำเภอมืองปาน จังหวัดลำปาง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35

คำนำ

กิจกรรมพบที่ปรึกษา (HOMEROOM)



ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้จัดทำคู่มือพบที่ปรึกษา (HOMEROOM) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ขึ้นมา เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการสั่งสอน ฝึกอบรมบ่มนิสัยให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ มีคุณลักษณะตามมาตรฐานและตัวชี้วัดที่คาดหวังจะเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน การอบรมนักเรียนในห้องเรียนเป็นประจำวันละ 10-15 นาที จึงถือว่ามีค่ามาก ดังคำกล่าวของ ม.ล.ปิ่น มาลากุล อธิการบดีกระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวไว้ว่า

การอบรมบ่มนิสัยให้เด็กนั้น
ศิษย์จะดีมีชื่อหรือลุ่มจม

เพียงแต่วันละนาทียังดีถม
อาจเป็นเพราะอบรมหนึ่งนาที

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

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

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	7
	กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน	7
	ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย	8
2	ความสะอาดของห้องเรียน	9
	การรักษาสมบัติส่วนรวม	9
	ความสุขและวิธีเพิ่มความสุข	10
	มารยาทการใช้ห้องสมุด	10
	การมีสัมมาคารวะและมีน้ำใจต่อครู อาจารย์	11
3	การรับประทานอาหาร มารยาทในการรับประทานอาหาร	12
	การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส	12
	หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (1)	13
	หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2)	13
	3 ห่วง 2 เงื่อนไข : หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	14
4	การเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง	15
	วิธีช่วยให้คุณคลี่คลายความรู้สึกที่ติดขัดต่อตนเอง	15
	วิธีสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง	16
	การรู้จักตนเอง	16
	การสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง ในวัยรุ่น	16
5	ชีวิตที่พอเพียง คืออะไร	18
	ความประหยัด การรู้จักใช้เงินให้คุ้มค่า	18
	ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน	19
	ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกการบ้าน	19
	ความซื่อสัตย์ การจ่ายเงินตามหน้าที่	19

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
6	ความซื่อสัตย์ ไม่ควรเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก	20
	ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	20
	เรียนชีวิต...จากสังคม	20
	มนุษย์กับสังคม	21
	เทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น	21
7	เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (1)	22
	เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (2)	22
	การคบเพื่อน การเลือกคบเพื่อน	23
	การคบเพื่อน การปฏิบัติต่อเพื่อน	23
	ความเกรงใจ ไม่เข้าหาเหย้าเพื่อน	23
8	ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง	24
	ความเกรงใจ การใช้ของของผู้อื่น	24
	ความเกรงใจ การรับของแจก	24
	ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในห้องสอบ	25
	ความประหยัด รู้จักเลือกหนังสืออ่าน	25
9	การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การควบคุมกิริยาบถ	26
	การสำรวมกิริยา การควบคุมอารมณ์	26
	การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การสำรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่	26
	การปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุดเรียน	27
	เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน	27
10	ทักษะในการเผชิญกับความเครียด	28
	เทคนิคในการจัดการกับความเครียด	28
	โภชนาการสำหรับวัยรุ่น	29
	ปัญหาโภชนาการวัยรุ่น	29
	อาหารบำรุงสมองวัยรุ่น	30
11	เดือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (1)	31
	เดือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (2)	31
	เดือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (3)	32
	เดือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (4)	32
	เดือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (5)	32

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
12	การคบเพื่อน การเลือกคบเพื่อน	33
	การคบเพื่อน การปฏิบัติต่อเพื่อน	33
	ภัยที่วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยง	33
	การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในวัยรุ่น	34
	การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	34
13	ภัยของสารเสพติด	35
	ผลกระทบของการติดสารเสพติด	35
	วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา	36
	การปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุดเรียน	36
	เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน	36
14	จิตสาธารณะคืออะไร	37
	ปัจจัยที่ก่อให้เกิดจิตสาธารณะ	37
	ลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ (Public Mind) (1)	38
	ลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ (Public Mind) (2)	38
	คุณค่าของชีวิต	39
15	วัยรุ่นกับอารมณ์	40
	ภัยใกล้ตัว	41
	ทำอย่างไรให้พ่อแม่ยอมรับเราและเพื่อนของเราในวัยรุ่น	42
	วิชาชีพที่สามารถย้ายแรงงานฝีมืออย่างเสรีในประชาคมอาเซียน	43
	ความสำเร็จของอาเซียนและประโยชน์ต่อประเทศไทย	43
16	เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (1)	45
	เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (2)	45
	เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (3)	46
	เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (4)	46
	ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกการบ้าน	46

สารบัญ

ลำดับที่	เรื่อง	หน้า
17	เรียนชีวิต...จากสังคม	47
	มนุษย์กับสังคม	47
	เทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น	48
	เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (1)	48
	เตือนภัยวัยรุ่นติดเน็ตอันตราย	48
18	การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน	50
	ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ	50
	การเตรียมตัวสอบ	50
	การแก้ผลการเรียน 0 ร มส และมผ	51
	ความมุ่งหวังในอนาคต	51

HOMEROOM



HOMEROOM คืออะไร

โฮมรูม เป็นการจัดกิจกรรมในห้องเรียนเพื่อให้นักเรียนอบอุ่นใจ เหมือนอยู่ในบ้าน ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดความสนใจฟังพอใจ มีความพร้อมที่จะเรียนต่อ ระยะเวลาที่ใช้อาจอาจเป็นเวลาก่อนเข้าเรียน หรือหลังเลิกเรียน และประมาณ 10-15 นาที ปฏิบัติโดยเคร่งครัด เพื่อต้องการให้นักเรียนได้อยู่ใกล้ชิดครู ซึ่งจะได้มีการอบรมกลุ่มเกลียด้านความประพฤติ ความรู้สึกรักโรงเรียน ความผูกพันกับโรงเรียน

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษา กิจกรรมที่ทำนั้นนอกจากการเรียกชื่อตามบัญชีห้องแล้ว ต้องมีการดูแลตักเตือนความประพฤติ ชี้แนะประโยชน์ต่าง ๆ ที่นักเรียนพึงจะได้รับ พร้อมกันไปด้วยการกระทำดังกล่าวจะเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูและนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาและนักเรียนรู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
3. เพื่อป้องกันแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของแต่ละบุคคล

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 1

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

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหาสาระ

1. ล้างมือบ่อย ๆ ปล่อยให้สะอาดทุกซอกทุกมุม แนะนำให้ล้างด้วยน้ำสบู่ หรือถ้าเป็นเจลล้างมือก็ต้องมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อย 70% วิธีนี้จะช่วยฆ่าเชื้อไวรัสที่อาจแฝงอยู่บนมือของคุณได้
2. เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) อยู่ให้ห่างจากคนที่จามหรือไอที่ระยะ 1-3 เมตร เพื่อความปลอดภัยสูงสุด เพราะทุกครั้งที่มีการจามหรือไอ จะมีละอองฝอยเล็ก ๆ กระจายออกมาจากจมูกหรือปาก ซึ่งอาจมีไวรัสโคโรนาหรือไวรัสชนิดอื่น ๆ ตามมาได้ ถ้าคุณอยู่ใกล้คนที่จามหรือไ้มากเกินไป คุณก็จะสูดเอาฝอยละอองที่ "ว่านี่" เข้าไป และถ้าคนที่จามหรือไอมี่เชื้อ 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 ปิดปากและจมูกด้วยกระดาษทิชชูทุกครั้งที่ยามหรือไอ จากนั้นก็ให้ทิ้งทันที เพราะฝอยละอองจากการจามหรือไอเป็นตัวแพร่เชื้อไวรัสชั้นดี ซึ่งหากคุณทำตามนี้แล้วก็จะป้องกันผู้คนรอบข้างไม่ให้ติดเชื้อ ติดหวัด หรือติด COVID-19 จากคุณได้
5. ถ้ามีไข้ ไอ และหายใจลำบาก ให้พบแพทย์ทันที ถ้ารู้สึกไม่สบายให้อยู่บ้านเท่านั้น ถ้ามีไข้ ไอ และอาการหายใจลำบากให้พบแพทย์ทันที แนะนำให้โทรสอบถามทางโรงพยาบาลก่อนเพื่อขอคำแนะนำและแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อปกป้องตัวคุณเองและป้องกันไม่ให้คนอื่นติดเชื้อ
6. เลี่ยงการเดินทาง เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง ถ้าจะให้ดีอยู่แต่บ้านจะปลอดภัยที่สุด
7. ดูแลตัวเองเมื่อออกนอกบ้าน สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ทั้งรถไฟฟ้า MRT, BTS รถเมล์ รถจักรยานยนต์ หรือแม้กระทั่งแท็กซี่กับแกร็บ (Grab) พกเจลล้างมือที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์อย่างน้อยต่ำกว่า 70% เพื่อทำความสะอาดมือที่สัมผัสกับราวโหนรถเมล์ ที่จับบนรถไฟฟ้า และรถบริการส่วนบุคคลต่าง ๆ

8. เลี่ยงการใกล้ชิดกับสัตว์ ไม่ควรใกล้ชิดหรือสัมผัสสัตว์ต่าง ๆ โดยไม่มีการป้องกัน เพราะอาจจะเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อได้

9. ใส่ใจเรื่องการทานอาหาร กินอาหารที่สุกและสะอาด ห้ามแชร์อาหาร หรือใช้ช้อนส้อม จาน ชาม และหลอดเดียวกัน กินอาหารจานเดียวของใครของเรา

10. รักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ – รักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

11. พบใครไม่กักตัว โทรแฉ่งสายด่วนควบคุมโรคทันที หากเพื่อนบ้านของคุณเพิ่งกลับจาก ประเทศกลุ่มเสี่ยงแต่ไม่กักตัว 14 วัน สามารถโทรแจ้งสายด่วนควบคุมโรคได้ทันทีที่ 1422 แต่หากโทรไม่ติดให้ แจ้งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลใกล้บ้านแทน

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

วิธีป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาทั้ง 12 ข้อนี้จะช่วยลดความเสี่ยง COVID-19 ได้บางส่วนเท่านั้นหากทุกคน ไม่ปฏิบัติตามและเฝ้าระวัง แล้วโอกาสที่เชื้อโควิดจะแพร่กระจายก็ยังคงสูงอยู่เหมือนเดิม ดังนั้นฝากให้เจ้าของ ธุรกิจ ผู้ประกอบการ และผู้อ่านทุกคนทำตาม 12 ข้อนี้ พร้อมกับดูแลสุขภาพตัวเองเพื่อให้ประเทศไทยของเรา เข้าสู่การแพร่ระบาดในระยะที่ 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 และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตาปาก จมูก โดยไม่จำเป็น อาบน้ำทันทีหลัง กลับจากโรงเรียน หลังเล่นกับเพื่อน และหลังกลับจาก 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. ให้รักษาระยะห่าง การนั่งเรียน นั่งรับประทานอาหาร เล่นกับเพื่อน อย่างน้อย 1 เมตร



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

วัตถุประสงค์

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

เนื้อหาสาระ

6 วิธีป้องกัน COVID-19

ช่วงเวลาแห่งความอันตรายในช่วงการระบาดของ COVID-19 ที่สามารถแพร่กระจายได้อย่างง่ายดาย เราจึงจำเป็นต้องรู้จักวิธีการป้องกันที่สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน แน่ใจว่าวิธีที่เราจะกล่าวถึง อาจจะไม่ใช่วิถีชีวิตปกติของเรา แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันเป็น 1 ในวิธีที่ดีที่สุดที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อไวรัสอันตรายตัวนี้ได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติหลายรูปแบบ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง การดูแลเรื่องความสะอาด และการวัดไข้ เป็นต้น

1. ด้านการบริโภคอาหาร

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



2. หลีกเลี่ยงความเสี่ยง



เพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงในการติดเชื้อ COVID-19 เราจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงหลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงไปยังพื้นที่ชุมชนแออัด หลีกเลี่ยงการจัดกิจกรรมที่ต้องรวมตัวกัน หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดหรือการสัมผัสกับผู้ที่เป็โรค หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้กับบุคคลอื่นให้ได้ระยะ 2 เมตร หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่สุ่มเสี่ยงหรือพื้นที่การระบาดของเชื้อไวรัส หลีกเลี่ยงการจับใบหน้าหากยังไม่มีกรล้างมือให้สะอาด หลีกเลี่ยงการสัมผัสของที่ต้องใช้ร่วมกันโดยตรง และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบหรือการทานเนื้อสัตว์หายาก เป็นต้น

นอกจากนี้เรายังสามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงได้ง่ายมากขึ้นด้วยการกักตนเองอยู่บ้านและออกมาเมื่อถึงคราวจำเป็นเท่านั้น การกักตัวอยู่บ้านนั้นทุกคนสามารถทำได้เพื่อป้องกันตนเองไม่ใช่วิธีของผู้สุ่มเสี่ยงเสมอไป

3. สะอาดไว้ก่อน

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



4. ส่อง COVID-19 ด้วยการวัดไข้

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



5. ไม่มีอาการอย่าเสี่ยง

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



6. ให้ความร่วมมือเป็นสำคัญ

การเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ บางสถานที่ที่เราอาจต้องพบเจอกับการตรวจคัดกรองก่อนเข้าใช้บริการ เช่น โรงพยาบาล ร้านสะดวกซื้อ เป็นต้น หรือจะเป็นการเดินทางข้ามผ่านจังหวัดในกรณีที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เราอาจต้องพบกับด่านตรวจคัดกรองโรคเพื่อความปลอดภัยของตัวเราและคนในพื้นที่เอง หากพบเจอการคัดกรองเราต้องให้ความร่วมมือตรวจคัดกรองทั้งการวัดไข้ การบอกประวัติการเดินทางหรือการสัมผัสผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง หากเราเห็นแก่ตัวมองว่าเสียเวลาหรือกลัวแล้วตัวของเรามีเชื้อไวรัสอาจเกิดอันตรายต่อบุคคลอื่นรอบข้างได้โดยที่พวกเขาอาจไม่รู้ตัว และสามารถมีอันตรายถึงชีวิตได้



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน COVID-19 ไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันตัวเราเองเท่านั้น หากทุกคนให้ความสำคัญต่อทุกข้อที่กล่าวมาเท่ากับว่าเราทุกคนกำลังช่วยกันต่อสู้กับไวรัสตัวนี้อยู่และผลที่ได้จะมีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน

เรื่อง การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งต้านยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ปลุกจิตสำนึกและตระหนักถึงภัยยาเสพติด

เนื้อหาสาระ

นักเรียนในห้องเรียนดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. นักเรียนทำความรู้จัก แนะนำตนเองให้เพื่อน ๆ รู้จัก
2. นักเรียนเลือกหัวหน้าห้องและคณะกรรมการห้องเรียนฝ่ายต่าง ๆ คณะกรรมการโครงการห้องเรียนสีขาว
3. เพื่อนเตือนเพื่อน ปรับทุกข์ ผูกสัมพันธ์ ชักนำ แนะนำในทางที่ ถูกที่ควร ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล สร้างความรัก ความผูกพัน ความสามัคคี สอดส่องดูแลไม่ให้เพื่อนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
4. คำขวัญประจำห้องเรียน ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันคิดคำขวัญ คำคมคติเตือนใจประจำห้องเรียน ของตนที่จะไม่เกี่ยวข้องหรือเป็นการป้องกันยาเสพติดและประกวดในโรงเรียนแต่ละกลุ่มระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
5. 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 ไม่แหวะตีมน้ำเข้าห้องน้ำ รับฟังการอบรมจากครูที่ปรึกษา
6. เรียนวิชาต่าง ๆ ตามตารางที่กำหนดและการเปลี่ยนห้องเรียนให้นักเรียนเดินแถวให้เรียบร้อย
7. เวลา 16.10 น.เลิกเรียนคาบเรียนสุดท้ายให้นักเรียนเวรประจำวันทำความสะอาดห้องเรียนจนถึงเวลา 16.20 น. ให้เข้าไปเข้าแถวใต้ถุนอาคารบัวตอง รับฟังการอบรม แจ้งข่าวจากครูเวรประจำวัน เวลา 16.45 น. โรงเรียนเลิกกลับบ้าน โดยแต่งกายให้เรียบร้อย รมัตรระวังกิริยามารยาทให้สุภาพ

เรื่อง ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการแต่งกายและมีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

1. เครื่องประดับ ของมีค่า หวีสับ เป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาและโรงเรียนไม่อนุญาตให้ใช้
2. ทรงผมให้ตัดสั้นทรงนักเรียน นักเรียนชาย ม.ต้น ตัดเกรียน นักเรียนชาย ม.ปลาย ตัดทรงทรงสูง นักเรียนหญิง ม.ต้น และ ม.ปลาย ผมสั้นตัดความยาวเกินตึงหูไม่เกิน 1 นิ้ว ผมยาวมัดรวบ ผูกโบว์สีน้ำเงิน ความยาวผมไม่เกิน 3 กำมือ นักเรียนหญิง ม.ปลาย ตัดผมยาวไม่เกินคอเสื้อ หรือผมยาว มัดผมให้เรียบร้อย ถ้ามีการโกนผม การซอย การโกรกผม ให้เชิญผู้ปกครองมาพบ เพื่อแก้ไข
3. เสื้อผ้าชุดนักเรียนพอดีตัว กางเกงไม่ยาวหรือสั้นเกินไป กระโปรงแคบสั้น ให้แก้ไขหรือไม่ให้ใส่มาอีก หรือรีบ

4. ชุดพลศึกษาใช้รองเท้าห้ามมีลวดลายใช้สีดำหรือสีขาว
5. ตรวจสอบกระเป๋านักเรียนบ้างบางโอกาส
6. ตรวจสอบเล็บให้ตัดสั้น
7. มีการตรวจความเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ตามปฏิทินทุกเดือน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 2

เรื่อง ความสะอาดของห้องเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ห้องเรียนมีความสะอาดถูกสุขลักษณะและนักเรียนมีความรับผิดชอบ

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การรักษาสมบัติส่วนรวม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการช่วยกันรักษาสมบัติของส่วนรวม

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความสุขและวิธีเพิ่มความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน สามารถสร้างความสุขด้วยตนเองได้

เนื้อหาสาระ

ความสุขคือ ความรู้สึกสะดวกสบาย ความทุกข์ที่ลดลง ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกใจสงบ ไม่วุ่นวาย ความรู้สึกดีขึ้น ภาวะความรู้สึกสบายที่สารสุขในร่างกายได้ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมาจนเกิดอาการปิติยินดี

วิธีการเพิ่มความสุข ได้แก่

1. คิดถึงเรื่องดีๆ ที่เรามีอยู่ ชื่นชมความงามของชีวิตของธรรมชาติรอบตัว หัดคิดหัดมองโลกให้เป็น
2. แสดงความขอบคุณต่อคนที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ คนที่สอนเรา หรือเป็นกัลยาณมิตรต่อเรา
3. แสดงความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ รู้จักให้อภัย ใช้เวลา ให้ความสำคัญต่อเพื่อน ครอบครัว หรือญาติ ให้เวลาดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดี

เรื่อง มารยาทการใช้ห้องสมุด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเป็นผู้มีมารยาทการใช้ห้องสมุดที่ดี

เนื้อหาสาระ

ในโรงเรียนมีห้องสมุดเป็นแหล่งความรู้ให้นักเรียนเข้าไปศึกษาหาความรู้ หรือค้นคว้า การใช้ห้องสมุดควรปฏิบัติตนดังนี้

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

เรื่อง การมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อครู อาจารย์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีสัมมาคาระและมีน้ำใจต่อครู อาจารย์ตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย

เนื้อหาสาระ

1. ถ้านักเรียนพบอาจารย์ครั้งแรกในวันนั้นให้ยกมือไหว้พร้อมทั้งกล่าวคำว่าสวัสดิ์ ทั้งในและนอกโรงเรียน
2. พบอาจารย์ถือของหนักพะรุงพะรังให้มึน้ำใจช่วยเหลืออาจารย์
3. พบอาจารย์เดินมาหรือสวนทางกันควรหยุดยืนให้อาจารย์เดินไปก่อน ไม่เดินแข่งและต้องอยู่ในอาการสงบ สำรวม ถ้าจำเป็นต้องรีบเดินขึ้นหน้าอาจารย์ให้กล่าวคำว่าขอโทษ ค้อมตัวเล็กน้อยและเดินขึ้นหน้าครูไป

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 3

เรื่อง การรับประทานอาหารเช้า มารยาทในการรับประทานอาหารเช้า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักระเบียบการซื้ออาหารและมารยาทการรับประทานอาหารเช้า

เนื้อหาสาระ

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

มารยาทในการรับประทานอาหารเช้าและทุกสถานที่

1. ไม่พูดคุย หัวเราะ หรือส่งเสียงดังในขณะที่อาหารเต็มปาก
2. ไม่เล่นแก้มก้นขณะรับประทานอาหารเช้า นอกจากไม่งามแล้ว อาจเกิดอันตรายได้ เช่น ก้างติดคอ
3. ไม่มูมมาม เคี้ยวเสียงดัง ตักอาหารหกเลอะเทอะ ควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร

เรื่อง การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโส

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการไหว้บุคคลทั่วไปได้ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้บุคคลทั่ว ๆ ไปที่เคารพนับถือหรือผู้อาวุโสโดยการประนมมียอกมือขึ้นให้ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก นิ้วหัวแม่มือจรดปลายคาง

นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมกับยกมือไหว้

นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวลงเล็กน้อยกว่าการไหว้ระดับ 2 พร้อมยกมือไหว้

ส่วนการไหว้บุคคลเสมอกัน(อายุไล่เลี่ยกัน)ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้การไหว้ระดับ 3 โดยก้มศีรษะเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ตามองอีกฝ่ายหนึ่ง ที่สำคัญนักเรียนหญิงไม่ต้องย่อเท้า

ส่วนการไหว้บุคคลที่อาวุโสน้อยกว่าต้องใช้การยืนตรงและประนมมือไหว้ไว้ระดับอก

เรื่อง หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

"ถ้าไม่มี เศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ...จะพังหมด จะทำอย่างไร. ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแยกไปหากมี เศรษฐกิจพอเพียง แบบไม่เต็มที ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ให้ปั่นไฟ หรือถ้าขึ้นโบราณกว่า มีตักจุดเทียน 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 ตลอดจนใช้ความรู้ความรอบคอบ และคุณธรรม ประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มีหลักพิจารณาอยู่ 5 ส่วน ดังนี้

1. กรอบแนวคิด เป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ ควรจะเป็นโดยมีพื้นฐานมาจากวิถีชีวิตดั้งเดิมของสังคมไทย สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤตเพื่อความมั่นคง และความยั่งยืนของการพัฒนา

2. คุณลักษณะ เศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ โดยเน้นการปฏิบัติบนทางสายกลาง และการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน

เรื่อง หลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักแนวคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

3. คำนิยาม ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะ พร้อม ๆ กัน ดังนี้

3.1 ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไป และไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

3.2 ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผลโดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ

3.3 การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้ และไกล

4. เจาะใจการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ

4.1 เจาะใจความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวัง ในขั้นปฏิบัติ

4.2 เจาะใจคุณธรรม ที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์ สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

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

เรื่อง 3 ห่วง 2 เจาะใจ : หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

เนื้อหาสาระ

“คำนิยาม” ว่าความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 ห่วง และ 2 เจาะใจ โดย 3 ห่วง คือ ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไปโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่นการผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้าน การต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

ส่วน 2 เจาะใจ คือการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้ง ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ประกอบไปด้วย

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

๒ **เจาะใจชีวิต** หมายถึง ดำเนินชีวิตด้วยความอดทนมีความเพียร มีสติและปัญญาบริหารจัดการการใช้ชีวิต โดยใช้หลักวิชาและคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐาน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 4

เรื่อง การเสริมสร้างความภูมิใจในตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียน

เนื้อหาสาระ

วิธีการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายหลักเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีประโยชน์ มีความสำคัญ มีคุณค่าและสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จเป็นที่พอใจของตนเองและเป็นที่ยอมรับจากบุคคลรอบข้าง คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มักประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียน การทำงาน มีการตัดสินใจที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิ และความรู้สึกของบุคคลอื่นและมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา หรือหาที่ยึดเหนี่ยวในทางที่ผิด เช่น เหล้า ยาเสพติด เป็นต้น

คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ การมองตนเองในแง่ลบ ถูกความสามารถของตนเองเมื่อเติบโต อาจมีปัญหาในการปรับตัว ปัญหาการเรียนตกต่ำกว่าความสามารถ ปัญหาการคบเพื่อน การมีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย การใช้สารเสพติด เป็นที่ยึดเหนี่ยว การประกอบอาชีพการงานและการฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกว่าคุณค่า

เรื่อง วิธีช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความภูมิใจในตนเองให้กับนักเรียน

เนื้อหาสาระ

วิธีช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

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

เรื่อง วิธีสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง

เนื้อหาสาระ

วิธีสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง

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

เรื่อง การรู้จักตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกตนเองได้ถึงข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง สามารถเลือกแนวทางปรับปรุง

ข้อบกพร่องของตนเองได้

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การสร้างคามมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเองในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักเข้าใจอารมณ์พื้นฐานของตนเองและตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ

เนื้อหาสาระ

อารมณ์ไม่พึงประสงค์ ที่มีก่อให้เกิดปัญหาได้แก่ อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า วัยรุ่นจึงควร

รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ วัยรุ่นสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมสอดคล้องกับบุคลิกลักษณะนิสัยของตนเอง แลพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ดังตัวอย่าง เช่น

1. การบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

2. การสอนหรือเตือนตนเอง เกี่ยวกับ การรู้จักพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุและผลอัน

เนื่องจากการมีพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น จากการหยิบของของผู้อื่น โดยไม่ขออนุญาตเจ้าของอาจทำให้ตนเอง/ผู้อื่นเดือดร้อนอย่างไร เป็นต้น การมีความคิดความรู้สึกละเอียดใจและเกรงกลัวต่อผลของการกระทำในสิ่งที่ไม่ดี การมีความอดทน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มายั่วให้โกรธ

3. การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการปรับเปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยง หรือกำจัดปัจจัยหรือ

สภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น ปกติระหว่างทางก่อนถึงบ้าน นักเรียนต้องแวะกินขนมกับเพื่อน ๆ แต่ช่วงใกล้สอบ นักเรียนต้องรีบกลับบ้านเพื่ออ่านหนังสือ จึงวางแผนการว่าช่วงใกล้สอบจนถึงวันสอบเสร็จ นักเรียนจะไม่เดินไปทางเดิมแต่จะเดินไปเส้นทางอื่น

4. การยุติพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 5

เรื่อง ชีวิตที่พอเพียง คืออะไร

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักการใช้ชีวิตที่พอเพียง

เนื้อหาสาระ

คำว่า พอเพียง สามารถแยกออกเป็น 2 ประการ คือ การมีรายได้ อย่างพอเพียง และ การใช้จ่าย อย่างพอเพียง

- การมีรายได้อย่างพอเพียง คือ ทำทุกอย่างให้พอกิน ไม่ต้องซื้อหามากิน . คือ ไม่ต้องมีรายจ่ายนั่นเอง เหลือจาก กินแล้วจึงนำไปขาย ก็คือ มีรายได้ . . แม้จะไม่รวย แต่ก็มิกิน ไม่ต้องไปเป็นหนี้

- การใช้จ่ายอย่างพอเพียง คือ การใช้ให้พอดีกับ ฐานะารูป ของแต่ละคน ซึ่งของแต่ละคนก็ย่อมจะไม่เท่ากัน อยู่ดี

- คนที่มีเงินเดือน 1 แสนบาท . . ก็มีความพอเพียง แบบคนเงินเดือน 1 แสนบาท

- คนที่มีเงินเดือน 1 หมื่นบาท . . ก็มีความพอเพียง แบบคนเงินเดือน 1 หมื่นบาท

- สรุปก็คือ ใช้ให้เหมาะสมกับรายได้ของแต่ละคน นั่นเอง . . คือ สอนไม่ให้มีหนี้สิน

พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า ให้แบ่งรายได้ออกเป็น 4 ส่วน คือ

1) เก็บเอาไว้ทำบุญ 1 ส่วน

2) อุปการะ บิดา มารดา 1 ส่วน

3) ใช้ในการดำรงชีพ 1 ส่วน

4) เก็บไว้ใช้ในยามจำเป็น(เงินเก็บ) 1 ส่วน

เรื่อง ความประหยัด การรู้จักใช้เงินให้คุ้มค่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความประหยัด การใช้เงินให้คุ้มค่า

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้ประหยัดคอดออม

เนื้อหาสาระ

เงินค่าขนมที่พ่อแม่ให้ใช้จ่ายเป็นประจำนั้น ควรรู้จักคอดออม ถนอมใช้ในสิ่งที่จำเป็นประโยชน์ หากมีเหลือควรได้เก็บสะสม โดยการฝากออมสินไว้บ้าง เพื่อความจำเป็นจะได้ถอนออกมาใช้ ควรฝึกให้เป็นนิสัยเพื่อว่าโตขึ้นจะได้รู้จักแบ่งเงินรายได้สะสมไว้ส่วนหนึ่ง หากสุรุ่ยสุร่ายจ่ายให้หมดไปโดยไม่มีการออมจะไม่มีเงินทองติดตัวและจะติดนิสัยเก็บเงินไม่เป็นให้ติดตัวไปด้วย

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกการบ้าน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่ลอกการบ้านเพื่อน

เนื้อหาสาระ

เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายการบ้านจากครู ก็ควรพยายามทำจะได้ช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจวิชานั้นๆ ยิ่งขึ้น ถ้าคอยแต่จะลอกผู้อื่นโดยไม่เข้าใจ ก็จะไม่เป็นผลดีแก่นักเรียนและจะทำให้ครูเข้าใจผิดคิดว่านักเรียนเข้าใจบทเรียนนั้นดีแล้ว เป็นการเสียประโยชน์แก่นักเรียนเอง เมื่อไม่เข้าใจควรจะให้ครูหรือเพื่อนที่เข้าใจอธิบายให้แล้วจึงทำด้วยตนเอง

เรื่อง ความซื่อสัตย์ การจ่ายเงินตามหน้าที่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์จ่ายเงินตามหน้าที่

เนื้อหาสาระ

การซื้อของ การขึ้นรถโดยสาร จำเป็นต้องจ่ายเงินตามราคาที่กำหนดไว้ ถ้าไม่จ่ายเงินก็เป็นการฉ้อโกงเป็นบาป ถ้าผู้อื่นรู้ก็จะเสียชื่อไม่เป็นที่ไว้วางใจ

บางคนซื้ออาหารรับประทานแล้วโยนจานทิ้ง เป็นการขาดความเมตตา ทำให้ผู้ขายขาดทุน อาจไม่ขายหรือขายแพงขึ้นอีกเพื่อชดเชยที่ขาดทุนไป

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 6

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ควรเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่หน้าไหว้หลังหลอก

เนื้อหาสาระ

การทำต่อหน้าอย่างหนึ่ง ลับหลังอย่างหนึ่ง เข้าทำนอง หน้าไหว้หลังหลอก เป็นกิริยาที่ไม่น่ารัก ทำให้ผู้ใหญ่ขาดความไว้วางใจ นักเรียนควรฝึกนิสัยให้เป็นคนตรงไปตรงมา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

เรื่อง ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมี รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

เนื้อหาสาระ

เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ๆ แล้วควรพยายามทำให้เสร็จ เป็นการแสดงความรับผิดชอบ ผู้ที่รับงานแล้วทำงานแสดงนิสัยเป็นคนที่ไม่รักคำมั่นสัญญา ย่อมไม่เป็นที่ไว้วางใจ ไม่มีใครเชื่อถือและอาจเกิดผลเสียหายขึ้นแก่หมู่คณะ

เรื่อง เรียนชีวิต...จากสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน

เนื้อหาสาระ

ในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งเป็นยุคข่าวสารที่คนในสังคมรับรู้ได้กว้างขวางขึ้น ทำให้เราได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น รวมทั้งทำให้เด็กและวัยรุ่นได้แบบอย่างที่ดีและไม่ดีจากสังคม สิ่งหนึ่งที่นับว่าเป็นปัญหากับสังคมในปัจจุบัน คือ ปัญหาของวัยรุ่นที่ประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดปัญหาในสังคม เช่น การติดยาเสพติด การเที่ยวเตร่ตามสถานที่ต่าง ๆ การใช้เงินอย่างฟุ่มเฟือย ตลอดจนทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิตเพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แทนที่วัยรุ่นจะใช้เวลาในช่วงชีวิตของตนไปในในการศึกษาหาความรู้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว ตลอดจนทดแทนบุญคุณบุพการีในอนาคต จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง การให้นักเรียนได้เห็นข้อผิดพลาด และผลร้ายในชีวิตจากตัวอย่างจริงที่เกิดขึ้น จะทำให้นักเรียนได้ข้อคิดอุทาหรณ์เตือนใจหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น หันมาหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ อันจะช่วยเสริมสร้างชีวิตที่ผาสุกสืบไป

เรื่อง มนุษย์กับสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน

เนื้อหาสาระ

สังคม คือ กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในดินแดนเดียวกัน มีลักษณะที่สำคัญ -3 ประการ คือ

1. เป็นกลุ่มคนที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้
2. มีวัฒนธรรม และมีวิถีการดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง
3. มีกฎเกณฑ์และข้อบังคับของหมู่คณะ เช่น กฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ

สาเหตุที่มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม

1. เพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน
2. เพื่อทำให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
3. เพื่อให้สามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับตนเอง และกลุ่ม

หน้าที่ของสังคม

1. จัดวางไว้ซึ่งชีวภาพของสมาชิกและผลผลิตสมาชิก
2. อบรมสมาชิกของสังคม ให้เรียนรู้ระเบียบ และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม
3. จัดวางไว้ซึ่งระเบียบและกฎระเบียบสังคม
4. การผลิตสินค้าและบริการ

เรื่อง เทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

เทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มมาก พฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงคล้ายคลึงตามเพื่อน มีความศรัทธาในค่านิยมตามกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันมากขึ้น เพราะต้องการทำตัวให้เหมือนกับเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นไม่มีความหนักแน่นทางจิตใจเป็นพื้นฐานอย่างเพียงพอ ก็จะทำให้วัยรุ่นคล้ายคลึงตามเพื่อนไปในทางที่ผิดได้ และหากวัยรุ่นขาดทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนก็จะทำให้วัยรุ่นไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

วัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเองยอมรับตนเองและผู้อื่นและเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนและสามารถปรับตัวได้

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 7

เรื่อง เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์

เนื้อหาสาระ

เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (1)

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. ศึกษาจุดด้อยของตนเองและผู้ที่เราติดต่อดูว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ปรับตัวกับเขาได้ง่ายขึ้น
3. รู้จักฟังมากกว่าพูด
4. ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น ด้วยวิธีการดังนี้
 - พูดให้คนอื่นรู้ว่าเขาเก่ง ดี มีเกียรติ
 - แสดงกิริยาสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตนต่อเขา
 - ปฏิบัติต่อเขาเยี่ยงบุคคลพิเศษ เช่น ให้เขาได้สิ่งที่ดีที่สุดก่อนเรา
5. ไม่ทำตัวเด่นหรือเป็นผู้รอบรู้กว่าผู้อื่น
6. ไม่ควรแสดงความมั่นใจเกินไป จนไม่ยอมแพ้ใครและดูเป็นคนก้าวร้าว
7. วางตัวให้ถูกกาลเทศะและบุคคล เช่น รู้ว่าควรวางตัวกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ในสถานการณ์ต่างกันอย่างไร

เรื่อง เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์

เนื้อหาสาระ

เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (ต่อ)

8. รู้จักสร้างความประทับใจในการพูด เช่น พูดจาอ่อนหวาน ไม่พูดยกตนข่มท่าน
9. มีความจริงใจต่อผู้อื่น
10. รู้จักอดกลั้น ควบคุมอารมณ์
11. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
12. รู้จักขอโทษเมื่อทำผิด
13. รู้จักการให้ เช่น ให้อภัย
14. ไม่เห็นแก่ตัว
15. มีน้ำใจ มีความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

เรื่อง การคบเพื่อน การเลือกคบเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเลือกคบเพื่อน

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การคบเพื่อน การปฏิบัติต่อเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการคบเพื่อนและปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

ความรักใคร่กลมเกลียวในหมู่เพื่อนเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องร่วมกันทำในสิ่งที่ถูกที่ควร เพื่อนที่ดี คือเพื่อนแนะนำประโยชน์ เพื่อนที่ชวนหนีโรงเรียน หรือชวนไกลเมื่อเลิกโรงเรียนเป็นเพื่อนไม่ดี นักเรียนอย่าเชื่อฟังและทำตามเพื่อนที่ชักชวนไปในทางผิด จะได้รับความลำบากและเสียหายภายหลัง

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่เข้าหาเหย้าเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การเข้าหาเหย้าหลอกล้อ หรือตะโกนล้อเพื่อน เป็นมารยาทที่ไม่ดี เมื่ออารมณ์ไม่ดี เขาจะเกิดความรำคาญและอับอายเป็นสาเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทและทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจจึงไม่ควรเข้าหาเหย้าหลอกล้อใคร ๆ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 8

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การพูด อ่านหนังสือ ร้องเพลง หรือทำอะไรที่เกิดเสียงดัง อาจเป็นการรบกวนผู้อื่นผู้ที่ต้องการความสงบ นักเรียนควรระวังอย่าทำอะไรให้เกิดเสียงเป็นที่รำคาญแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ครูอธิบาย อย่าพูดหรือมั่วเล่นกัน เป็นการทำลายสมาธิของเพื่อน ๆ ที่เขากำลังตั้งใจฟังครูอยู่

เรื่อง ความเกรงใจ การใช้ของของผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักเกรงใจเมื่อใช้ของผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความเกรงใจ การรับของแจก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีมารยาทในการรับของแจก

เนื้อหาสาระ

เมื่อเวลาแจกสิ่งของ ไม่ควรแสดงอาการยื้อแย่งกัน การยื้อแย่งกันเป็นลักษณะของผู้ที่เห็นแก่ตัว และทำให้เสียระเบียบวินัยของหมู่คณะ ทำให้ขาดความสวยงามเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่เป็นที่ชื่นชมแก่ผู้พบเห็น โดยทั่วไป นักเรียนจึงควรเข้าไปรับของแจกตามลำดับ ไม่ควรจับกลุ่มรวมยื้อแย่งกัน

เรื่อง ความซื่อสัตย์ไม่ทุจริตในห้องสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่ทุจริตในห้องสอบ

เนื้อหาสาระ

การสอบด้วยความสามารถของตนเองย่อมเป็นที่ภาคภูมิใจ แต่การสอบได้ด้วยการทุจริตย่อมเป็นที่น่า
ละอายใจ การทุจริตในห้องสอบ เช่น นำตำราหรือข้อความเข้าไปแอบดู หรือลอกจากเพื่อน ถ้ากรรมการคุมห้อง
สอบจับได้จะถูกลงโทษ เช่น ให้ออกจากห้องสอบ ถูกตัดคะแนนเป็นสอบตก ทำให้ประวัติเสีย

เรื่อง ความประหยัด รู้จักเลือกหนังสืออ่าน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการประหยัดโดยเฉพาะการเลือกหนังสืออ่าน

เนื้อหาสาระ

หนังสือในท้องตลาดมีทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ บางอย่างอาจเป็น
อันตราย เพราะช่วยให้จิตใจต่ำทราม เมื่อเราไปซื้อมาอ่านนอกจากจะเป็นการเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยัง
เสียเวลาและบั่นทอนความคิดสร้างสรรค์ที่ติงามด้วยกลับเป็นผลร้ายต่อจิตใจและหากเราทำตามก็อาจผิดได้ด้วย
ฉะนั้นจงเลือกหาหนังสือที่ดีมีประโยชน์จึงจะคุ้มค่าแก่การอ่านและคุ้มค่าของเงินที่เสียไป ทางที่ดีควรอ่าน
หนังสือของห้องสมุดของโรงเรียน เพราะเราไม่ต้องเสียเงินซื้อ และเป็นหนังสือที่บรรณารักษ์ได้คัดเลือกแล้ว
ไม่เป็นภัยแก่นักเรียน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 9

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การควบคุมกิริยาบถ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักสำรวจกิริยาบถ

เนื้อหาสาระ

การแสดงกิริยาที่เหมาะสม ถือว่าเป็นคุณสมบัติที่ดี คนที่รู้จักพบเราจะกล่าวชมเชยการแสดงกิริยาที่จะถือว่าดีนั้นจำต้องเหมาะสมกับสถานที่และเวลา เช่น การเดินการเคาะจังหวะ หรือการเขย่าตัวเมื่อได้ยินเพลง โดยไม่เลือกสถานที่เป็นอาการของคนที่ไม่รู้จักสำรวมมารยาท เป็นที่น่ารังเกียจของสังคมผู้ฉลาดและเจริญแล้ว ย่อมถือความเหมาะสมพอดีเป็นประมาณ

เรื่อง การสำรวมกิริยา การควบคุมอารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการควบคุมอารมณ์

เนื้อหาสาระ

คุณลักษณะที่พึงปรารถนาประการหนึ่ง คือการรู้จักการควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในอากัปกิริยาที่เหมาะสมรู้จักข่มอารมณ์เมื่อมีความโกรธ เช่น ไม่ทำลายข้าวของ ไม่พูดหรือแสดงกิริยาประชดประชัน ฯลฯ บุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จัดว่าเป็นผู้มีกำลังใจเข้มแข็ง เป็นผู้ชนะแล้ว ผู้ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่อยู่ จะเป็นที่เอือมระอาและดูถูกเหยียดหยามของผู้ที่พบเห็น ผู้ที่เจริญแล้วจึงไม่ควรประพฤตินั้นอย่างยิ่ง

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การสำรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสำรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่

เนื้อหาสาระ

การเดินทางผ่านผู้ใหญ่ควรกระะระยะให้ห่างพอสมควร ขณะที่ผ่านให้ก้มตัวลงพองาม หากผู้ใหญ่กำลังเดินไม่ควรวิ่งตัดหน้า หรือขณะผู้ใหญ่ยืนพูดกันไม่ควรวิ่ง หรือเดินผ่านกลาง นอกจากจะเป็นการไม่แสดงความเคารพแล้ว ยังทำให้เกิดอันตรายอีกด้วย ผู้ที่ไม่ควรกระทำเช่นนี้

เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุดเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนได้ถูกต้องเมื่อมาปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุด

เนื้อหาสาระ

1. รับหนังสือขออนุญาตของโรงเรียน ที่แจ้งให้ผู้ปกครอง ให้นักเรียนมาปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุดเรียน ให้ผู้ปกครองรับทราบและลงนามในใบตอบรับ นำส่งอาจารย์เจ้าของกิจกรรมนั้น ๆ
2. แต่งกายชุดนักเรียน หรือสุภาพ ตามที่นัดหมาย
3. ปฏิบัติตรงต่อเวลาทั้งมาและกลับ สำรวมตนทั้งในและนอกโรงเรียน
4. ปฏิบัติตามคำสั่งของอาจารย์ของกิจกรรมและอาจารย์เวรประจำวัน

เรื่อง เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อเกิดการเจ็บป่วยในโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

1. ให้เพื่อนหรือหัวหน้าพาไปพบอาจารย์ที่ห้องพยาบาลปฏิบัติตนตามที่อาจารย์สั่ง ถ้ามีอาการมากอาจารย์จะนำส่งโรงพยาบาลหรือแจ้งให้ผู้ปกครองมารับที่โรงพยาบาล
2. ถ้าป่วยที่บ้านจะต้องหยุดหลายวันให้ติดต่อแจ้งให้อาจารย์ที่ปรึกษาทราบและนำจดหมายลามาส่งเมื่อหายป่วยมาโรงเรียนได้

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 10

เรื่อง ทักษะในการเผชิญกับความเครียด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องของความเครียดและสาเหตุแห่งความเครียดของตนเอง

เนื้อหาสาระ

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้นหรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

สาเหตุของความเครียด

1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคมและมนุษย์สัมพันธ์และเหตุการณ์ต่างที่เกิดขึ้นในกระบวนการดำเนินชีวิต เช่น การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การได้รับบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย การสูญเสีย เป็นต้น
2. สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ โครงสร้างของร่างกาย บางคนมีโครงสร้างร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีสุขภาพดี บางคนร่างกายไม่สมบูรณ์ สภาวะทางสรีระวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคลที่ไม่เหมือนกัน

เรื่อง เทคนิคในการจัดการกับความเครียด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องของความเครียดและมีแนวทางในการเผชิญกับความเครียด

เนื้อหาสาระ

1. ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิดไม่มีความสุขปวดศีรษะ ความจำหรือสมาธิเลวลง แน่นท้องหรือหายใจขัด เป็นต้น
2. พิจารณาว่าอะไรทำให้เครียด
3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบและพร้อมที่จะจัดการกับความเครียด

ต่อไป

- ใช้วิธีผ่อนคลายต่าง ๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย เป็นต้น
- การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนวิถีคิดทางลบให้เป็นทางบวก

เรื่อง โภชนาการสำหรับวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

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

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

เรื่อง ปัญหาโภชนาการวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องโภชนาการสำหรับวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

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

ไขข้อ เกาต์ มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูกในผู้หญิง มะเร็งต่อมลูกหมากหรือมะเร็งลำไส้ใหญ่ในผู้ชาย นิ่วในถุงน้ำดี อาการซึมเศร้า เป็นต้น

เรื่อง อาหารบำรุงสมองวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องอาหารบำรุงสมองวัยรุ่น
สารอาหารที่จำเป็นต่อการพัฒนาสมองของวัยรุ่น ได้แก่ DHA(Docosahexaenoic acid) เป็นกรดไขมัน
จำเป็น ชนิดไม่อิ่มตัวในกลุ่ม Omega 3 DHA ประกอบด้วยโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญของเซลล์สมอง
และประสาทตา ข้อมูลทางการแพทย์ระบุว่า 40% ของกรดไขมันในสมอง และ 60% ของกรดไขมันในประสาท
ตา คือ DHA

ประโยชน์ของ DHA ในการพัฒนาสมองและสายตาของเด็กวัยรุ่น

- ช่วยพัฒนาสมองและสายตา
- ช่วยในการเรียนรู้ เสริมความจำ
- ช่วยป้องกันการเกิดโรคสมาธิสั้น เสริมให้มีสมาธิดีขึ้น
- ช่วยป้องกันการเรียนรู้ช้า ทั้งการอ่านและเขียน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 11

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ปัจจุบันการตั้งท้องในวัยเรียน เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระวังหรือไม่ตั้งใจได้เพิ่มมากขึ้นและนำมาซึ่งปัญหามากมาย นับตั้งแต่ปัญหาการทำแท้งของวัยรุ่นทั้งที่ไปใช้บริการคลินิกและที่กินยาเองสูงซึ่งปัจจุบันสูงถึงกว่าปีละแสนราย การตั้งท้องและทำแท้งยังนำมาซึ่งชีวิตการเรียนที่พังพินาศไป รวมไปถึงบางรายที่มีได้ทำแท้ง ก็ต้องเริ่มชีวิตการเป็นแม่ตั้งแต่วัยรุ่นที่ยังขาดความพร้อมและสร้างปัญหาทั้งแม่และเด็ก สำหรับวัยรุ่นที่คิดว่าจะไม่มีการตั้งท้องเพราะอุปกรณ์คุมกำเนิดนั้น จากงานวิจัยพบว่า แม้การใช้ถุงยางอนามัยเองก็มีโอกาสพลาดได้สูงถึง 20% หรือ 1 ใน 5 ครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์ที่ใช้ถุงยางอนามัยก็ยังมีโอกาสพลาดและตั้งท้องได้ เนื่องจากคุณภาพของถุงยางเสื่อมหรือการใช้ไม่ถูกต้อง ส่วนการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดก็มีโอกาสพลาดได้สูงถึง 5%

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

งานวิจัยทางการแพทย์ชี้ชัดว่า แม้จะมีการใช้ถุงยางอนามัยก็ยังไม่สามารถปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศต่างๆ เช่น โรคผิวหนังบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ รวมถึงโรคอื่นๆ เช่นโรคหนองใน ในหลายประเทศพบว่า กลุ่มวัยรุ่น 15-29 ปี เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อคามโรคสูงที่สุด

การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นจะส่งผลการเรียนและการทำงาน งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผลของการมีเซ็กส์ในวัยรุ่นสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรเรียนและผลการเรียนที่ตกต่ำลงด้วย

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (3)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

หลายครั้งที่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นต้องถูกเปิดเผย และสิ่งดังกล่าวได้นำไปสู่การทำลายเกียรติชื่อเสียง เช่น จะมีคำกล่าว “เสียตัวแล้ว” เป็นต้น และยังทำภาพลักษณ์ของวัยรุ่น เช่น จากเด็กชายที่ดูเป็นสุภาพบุรุษที่น่ารักกลายเป็น “เสือผู้หญิง” ที่ไม่น่าคบ เป็นต้น

วัยรุ่นอาจถูกหลอกซ้ำซาก วัยรุ่นหญิงจะพบว่า ตนเองถูกหลอกให้รักหรือหลงเพื่อที่แลกกับเซ็กซ์ อย่างไรก็ตามมีข้อมูลที่ชี้ว่า เด็กวัยรุ่นชายเองก็จะถูกหลอกโดยเพื่อนชายและเพื่อนหญิงโดยใช้เซ็กซ์เป็นสื่อเพื่อให้ได้ “สิ่งของ” หรือสิ่งต่างๆ ที่วัยรุ่นต้องการ วัยรุ่นจะเริ่มคุ้นเคยกับการมีเพศสัมพันธ์ตามความต้องการหรือความใคร่มากกว่าความรู้สึกรัก ขึ้นกับการใช้เซ็กซ์เป็นเครื่องหลอ่เลี้ยงความสัมพันธ์ ซึ่งท้ายที่สุดความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นจะมีแต่ความไม่แน่นอนและไม่ยั่งยืน

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (4)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ประสบการณ์รักฉาบฉวยจะพาหอบทศนคติทางลบต่อเพศตรงข้าม โดยฝ่ายชายก็มองเพศหญิงเป็นเพียงเครื่องสนองความใคร่ เท่าๆ กับที่ฝ่ายหญิงก็ฝังใจว่าผู้ชายเลวเหมือนกันหมด จนในที่สุดก็จะกลายเป็นคนที่มีท่าทีที่สร้างปัญหาในการคบหาสมาคมกับเพศตรงข้าม การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เสรีมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง “การแลกเปลี่ยน” อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่นไทย ผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร (5)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบและภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ในอนาคตวัยรุ่นบางคนอาจจะปฏิเสธตัวเองเมื่อมีโอกาสพบคนที่ดีจริงๆ เนื่องจากความรู้สึกดูถูกตัวเองหรือต้องพยายามปิดบังเบื้องหลังตนเอง โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะมีความรู้สึกที่ตนเองมีประสบการณ์ไม่ดีหรือไม่มีค่าเพียงพอ ในทางตรงกันข้ามฝ่ายชายเองเมื่อพบผู้หญิงดีๆ ก็อาจเสี่ยงต่อได้รับการปฏิเสธจากผู้หญิงดีๆ เช่นกัน เพราะถือว่า ผู้ชายคนนั้นไม่ดีมากพอที่ควรคบหา อันเนื่องมาจากความทรงจำที่เลวร้ายในวัยรุ่นของกันและกัน ทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจในการไม่เคารพกัน หรืออาจทำลายชีวิตคู่อันเนื่องมาจากภาวะเจ็บป่วยจากgamโรคหรือการทำแท้งที่ทำลายภาวะเจริญพันธุ์ของตนเอง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 12

เรื่อง การคบเพื่อน การเลือกคบเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเลือกคบเพื่อน

เนื้อหาสาระ

พระพุทธเจ้าสอนให้คบคนดีเป็นมิตร เรียกว่า กัลยาณมิตร เพื่อนที่มีนิสัยเกะกะ เกรง ชอบวิวาทชกต่อย ชอบก่อเรื่องให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เป็นเพื่อนที่ไม่ดี ไม่ควรคบ เพราะเป็นคนอวดเก่งผิดทาง คนเก่งที่แท้จริงคือ คนที่มุ่งมั่นทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมด้วยความอดทน ไม่พรีนต่อความทุกข์ยาก ทำอะไรทำจริง กล่าวในสิ่งที่ถูกพร้อมที่ฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อทำงานให้สำเร็จ นักเรียนควรพิจารณาเลือกคบแต่เพื่อนที่ดี ดังภาษิตว่า “ คบคนดี เป็นศรีแก่ตัว คบคนชั่วอัปมงคล

เรื่อง การคบเพื่อน การปฏิบัติต่อเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการคบเพื่อนและปฏิบัติต่อเพื่อนอย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

ความรักใคร่กลมเกลียวในหมู่เพื่อนเป็นสิ่งที่ดี แต่ต้องร่วมกันทำในสิ่งที่ถูกที่ควร เพื่อนที่ดี คือเพื่อนแนะนำประโยชน์ เพื่อนที่ชวนหนีโรงเรียน หรือชวนไกลเมื่อเลิกโรงเรียนเป็นเพื่อนไม่ดี นักเรียนอย่าเชื่อฟังและทำตามเพื่อนที่ชักชวนไปในทางผิด จะได้รับความลำบากและเสียหายภายหลัง

เรื่อง ภัยที่วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักหลีกเลี่ยงภัยของวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

1. บุหรี่ สุรา ยาเสพติดต่าง ๆ อันตรายต่อสมอง ระบบประสาท ชีวิต ทำให้เรียนด้อยลง เสียสุขภาพ เกิดอาชญากรรม โรคภัยต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเอดส์ เสียเงิน เสียคน
2. ยาเสพติดในงานเลี้ยง เพื่อความสนุกสนานในหมู่เพื่อน มีแรงดันเป็นผลร้าย ให้หลีกเลี่ยง
3. ยาเสพติดในรูปของยาต้ม หมากฝรั่ง ท็อฟฟี่
4. ยาแก้ปวด ยาขยัน ยาบ้า
5. การพนัน เป็นอบายมุข สู่ความหายนะ
6. ภัยจากบุคคล อย่าเชื่อคนแปลกหน้า เช่น ขอคูของมีค่าแล้วแอบเอาของปลอมคืนให้ หรือแก๊งบอกว่าผู้ปกครองเกิดอุบัติเหตุให้มารับไปที่โรงพยาบาล ควรรีบแจ้งอาจารย์หรือญาติพี่น้องทันทีไม่ควรไปด้วย

นักเรียนชั้นอ่านข่าวเกี่ยวกับเล่ห์กลของคนคดโกง จะได้ทันระวังตัว

7. ภัยจากสถานที่ไปในที่ไม่รู้จัก เทียวเตร่ตามลำพังกับเพื่อนชายอาจนำไปใช้งานหรือหลอกไปขาย
8. ค้างคืนบ้านเพื่อน
9. ออกนอกบ้านเวลากลางคืน
10. คุณทะเลาะวิวาทขบตี อาชญากรรม เล่นการพนัน ไฟไหม้ อาจจะได้รับอันตรายได้ หรือ

ถูกเจ้าหน้าที่จับไปข้อหาร่วมมือกันหรือกีดขวางการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่หลีกเลี่ยงคนอันธพาลและนักปลุกระดมมวลชน

เรื่อง การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้ามในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม

เนื้อหาสาระ

ร้กระหว่างในวัยเรียน เรียนไม่สำเร็จ ไม่มีอาชีพ ฐานะไม่มั่นคง ชีวิตสมรสล้มเหลว โรคภัยตามมา การแสดงความรักในที่เปิดเผย (หญิง) สาว ๆ สมัยบางคนชอบวงคู่และแสดงความรักในที่เปิดเผยอย่างวัฒนธรรมตะวันตก โดยเห็นว่าเป็นของโก้เก๋กล้าแสดงออก จริงใจ สิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน หารู้ไม่ว่า การกระทำเช่นนั้น เป็นการทำให้คุณค่าของตนเองต่ำลงเป็นที่ดูหมิ่นของผู้ที่ได้พบเห็น ทั้งยังทำให้วัฒนธรรมอันดีงาม เสื่อมเสียไปด้วย “ ผู้ชายคบผู้หญิง ที่ไม่หวังตัว แต่ไม่ชอบแต่งงานด้วยอย่างแน่นอน เพราะจะต้องเลือกหญิงดีมาเป็นแม่ของลูก ”

การแสดงความรักในที่เปิดเผย (ชาย) สุภาพบุรุษต้องมีคุณธรรมประจำใจ ต้องยกย่องและให้เกียรติสตรีไม่เอาเปรียบและฉวยโอกาส กระทำให้เสียหาย เช่น เดินควงแขน แสดงความรักในที่เปิดเผย การกระทำเช่นนั้น เป็นการเห็นแก่ตัวและผิดวิสัยของสุภาพบุรุษที่ดี

เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

เนื้อหาสาระ

เวลาและวารี ไม่ยินดีจะคอยใคร วันเวลาที่ล่วงไป จะเรียกกลับคืนไม่ได้

1. ทำงานอดิเรก ปลูกต้นไม้ ประดิษฐ์ของใช้ ประดิษฐ์เครื่องประดับไว้ใช้เองหรือจำหน่าย ทำขนมขายเป็นการหารายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ในยามว่าง บาที่เป็นอาชีพหลักไปเลย
2. การฟัง ฟังปาฐกถา ใ้วาทิ อภิปราย ฟังเพลงที่มาตรฐาน ได้รับทั้งความรู้ ประโยชน์และพักผ่อนหย่อนใจ
3. การอ่านหนังสือ อ่านทุกวันวันละ 15-30 นาที ต่อไปจะติดเป็นนิสัยรักการอ่านเป็นความก้าวหน้าของชีวิต

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 13

เรื่อง ภัยของสารเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติด

เนื้อหาสาระ

อนาคตจะสดใส หากหลีกเลี่ยงสารเสพติด สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นหันไปสู่อายสารเสพติด

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

เรื่อง ผลกระทบของการติดยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงผลกระทบของการติดยาเสพติด

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบของการติดยาเสพติด

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

เรื่อง วิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีทักษะวิธีปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนไปเสพยา

เนื้อหาสาระ

คุณเคยถูกเพื่อนชักชวนให้ลองยาเสพติดบ้างไหม แล้วคุณก็ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรดีใช่ไหม การยอมทำตามเพื่อนในทางที่ผิด จะส่งผลเสียร้ายแรงเกินคาด หากถูกจับได้จะถูกลงโทษอย่างหนัก ทำให้เสียชื่อเสียงเสียอนาคต พ่อแม่ก็ต้องเสียใจด้วยและถ้าเสพมากเกินไปอาจเป็นอันตรายถึงตายได้ ดังนั้น ทางที่ดีควร จะปฏิเสธเสียตั้งแต่แรกเมื่อถูกชักชวนจะดีกว่า โดยการบอกเพื่อนอย่างหนักแน่นตรงไปตรงมาว่า “เราไม่ขอลอง นะ เพราะไม่ชอบและเราก็ไม่ชอบให้ใครมาบังคับด้วย ถ้ายังรักจะเป็นเพื่อนกันต่อไปก็อย่ามารบเร้าดีกว่า” ที่สำคัญต้องไม่ใจอ่อนเด็ดขาด ต้องยืนกรานคำพูดเดิมทุกครั้ง ถ้าถูกข่มขู่บังคับให้เสพยา ควรแจ้งครู อาจารย์ หรือพ่อแม่ให้ทราบเพื่อจะได้จัดการต่อไปทางที่ดี ควรเลือกคบเพื่อนที่รักการเรียน หรือเพื่อนกลุ่มที่ชอบทำ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ จะดีกว่า เข้าทำนองคบเพื่อนดีเป็นศรีแก่ตัว คบเพื่อนชั่วอัปราชัย

เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุดเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติตนได้ถูกต้องเมื่อมาปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุด

เนื้อหาสาระ

1. รับหนังสือขออนุญาตของโรงเรียน ที่แจ้งให้ผู้ปกครอง ให้นักเรียนมาปฏิบัติกิจกรรมในวันหยุดเรียน ให้ผู้ปกครองรับทราบและลงนามในใบตอบรับ นำส่งอาจารย์เจ้าของกิจกรรมนั้น ๆ
2. แต่งกายชุดนักเรียน หรือสุภาพ ตามที่นัดหมาย
3. ปฏิบัติตรงต่อเวลาทั้งมาและกลับ สำรวมตนทั้งในและนอกโรงเรียน
4. ปฏิบัติตามคำสั่งของอาจารย์ของกิจกรรมและอาจารย์เวรประจำวัน

เรื่อง เมื่อนักเรียนเจ็บป่วยในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนปฏิบัติได้ถูกต้องเมื่อเกิดการเจ็บป่วยในโรงเรียน

เนื้อหาสาระ

1. ให้เพื่อนหรือหัวหน้าพาไปพบอาจารย์ที่ห้องพยาบาลปฏิบัติตนตามที่อาจารย์สั่ง ถ้ามีอาการมากอาจารย์จะนำส่งโรงพยาบาลหรือแจ้งให้ผู้ปกครองมารับที่ห้องพยาบาล
2. ถ้าป่วยที่บ้านจะต้องหยุดหลายวันให้ติดต่อแจ้งให้อาจารย์ที่ปรึกษาทราบและนำจดหมาย ลามาส่งเมื่อหายป่วยมาโรงเรียนได้

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 14

เรื่อง จิตสาธารณะคืออะไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตสาธารณะ

เนื้อหาสาระ

1. ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของจิตสำนึกทางสังคม หรือจิตสำนึกสาธารณะว่า คือ การตระหนักรู้และคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกัน หรือการคำนึงถึงผู้อื่นที่ร่วมสัมพันธ์เป็นกลุ่มเดียวกัน

2. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ได้ให้ความหมายว่า การรู้จักเอาใจใส่เป็นธุระและเข้าร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ มีความสำนึกและยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม ละอายต่อสิ่งผิด เน้นความเรียบร้อย ประหยัดและมีความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

สรุป จิตสาธารณะ หมายถึงจิตที่คิดสร้างสรรค์ เป็นกุศล และมุ่งทำกรรมดีที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม•คิดสร้างสรรค์ คือ คิดในทางที่ดี ไม่ทำลายบุคคล สังคม วัฒนธรรม ประเทศชาติและสิ่งแวดล้อม•กรรมดี คือ การกระทำ และคำพูดที่มาจาก

เรื่อง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดจิตสาธารณะ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดจิตสาธารณะ

เนื้อหาสาระ

การมีจิตสาธารณะนั้น เป็นสิ่งที่เกิดตามวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม จิตสาธารณะ หรือ จิตสำนึกทางสังคม อยู่ภายใต้อิทธิพลของปัจจัยแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายนอก เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับภาวะทางสัมพันธภาพของมนุษย์ ภาวะทางสังคมเป็นภาวะที่ลึกซึ้งที่มีผลต่อจิตสำนึกด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ เป็นภาวะที่ได้อบรมกล่อมเกลา และสะสมอยู่ในส่วนของการรับรู้ที่ละเอียดที่ละน้อย ทำให้เกิดสำนึกที่มีรูปแบบหลากหลาย ภาวะแวดล้อมทางสังคมนี้เริ่มตั้งแต่พ่อแม่ พี่น้องญาติ เพื่อน ครู สื่อมวลชน บุคคลทั่วไป ตลอดจนระดับองค์กร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ กฎหมาย ศาสนารวมทั้งภาวะแวดล้อมด้านสื่อสารมวลชน และส่วนที่กำกับสำนึกของบุคคล คือ การได้สัมผัสจากการใช้ชีวิตที่มีพลังต่อการเกิดจิตสำนึก อาทิ การไปโรงเรียน ไปทำงาน ดูละคร ฟังผู้คนสนทนากัน เป็นต้น

ปัจจัยภายใน สำนึกที่เกิดจากปัจจัยภายใน หมายถึง การคิดวิเคราะห์ของแต่ละบุคคลในการพิจารณาตัดสินคุณค่าและความดีงาม ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการประพฤติปฏิบัติโดยเฉพาะการปฏิบัติทางจิตใจ เพื่อขัดเกลาตนเองให้เป็นไปทางใดทางหนึ่ง โดยเกิดจากการรับรู้จากการเรียนรู้ การมองเห็น การคิด แล้วนำมาพิจารณาเพื่อตัดสินใจว่าต้องการสร้างสำนึกแบบใด ก็จะมีการฝึกฝนและสร้างสมสำนึกเหล่านั้น

เรื่อง ลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ (Public Mind) (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ

เนื้อหาสาระ

ลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ (Public Mind)

1. คิดในทางบวก (Positive thinking) คือ คิดในทางที่ดีต่อคนอื่น คนที่คิดบวกมีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่าคนคิดลบ

2. มีส่วนร่วม (Participation) คือ

1) การมีส่วนร่วมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2) การอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืน เกื้อกูล เป็นธรรมชาติ

3. ทำตัวเป็นประโยชน์ (Useful) คือ

1) เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อสาธารณะต่อสังคม

2) ไม่นิ่งดูดาย อะไรที่เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะแม้เพียงเล็กน้อยก็จะทำ (อะไรที่ติงามก็ให้ลงมือทันที แม้สิ่งนั้นจะเป็นสิ่งเล็กน้อยก็ตาม)

4. ไม่เห็นแก่ตัว (Unselfish) คือ การฝึกเอื้อเพื่อเพื่อแผ่ซึ่งกันและกัน แบ่งปันทรัพยากรให้การฝึกที่จะให้ทาน ประกอบด้วย วัตถุทานและธรรมทาน

เรื่อง ลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ (Public Mind) (2)

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกให้นักเรียนมีลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ

เนื้อหาสาระ

ลักษณะของผู้มีจิตสาธารณะ (Public Mind)

5. มีความเข้าใจ (Understand) คือ เข้าใจผู้อื่น (Empathy) และไม่ทับถมผู้อื่น ไม่ซ้ำเติมผู้อื่น

6. มีใจกว้าง (Broad Mind) คือ มีจิตที่กว้างใหญ่ เปิดกว้าง ไม่คับแคบ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นรับฟังข้อมูล ข่าวสารใหม่ๆ ที่แตกต่างจากคนที่เคยรู้เคยมีมาและแสวงหาความรู้ใหม่อยู่เสมอ

7. มีความรัก (Love) คือ มีความรักมนุษยชาติตามหลักพรหมวิหาร 4

* เมตตา (ความรัก ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข)

* กรุณา (ความสงสาร เห็นใจ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์)

* มุทิตา (ยินดีเมื่อผู้อื่นได้มีความสุข)

* อุเบกขา (วางเฉยไม่ลำเอียง)

มีสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน การให้ เอื้อเพื่อเพื่อแผ่ ปิยวาจา กล่าวด้วยวาจาที่ซาบซึ้ง สุภาพอ่อนหวาน อตถจริยา ทำดี ประพฤติดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น สมานัตตตา ทำตัวเสมอต้นเสมอปลาย

เรื่อง คุณค่าของชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของชีวิต

เนื้อหาสาระ

มุมมอง “คุณค่าของชีวิต” คนเราเกิดมาเพื่อใช้ และทำชีวิตให้มีคุณค่า แล้วคุณค่าของชีวิตคืออะไร สำหรับผมคิดว่า ชีวิตจะมีคุณค่าได้ต้องประกอบไปด้วยสิ่งที่มีค่าอย่างน้อย 2 สิ่ง

สิ่งแรก คุณค่าของชีวิต คือ การทำชีวิตให้ถึงพร้อม ด้วยการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อันประกอบด้วย “การทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้ผ่องใส” โดยพื้นฐานของชีวิต คุณต้องทำในสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น แล้วสิ่งที่ดีล่ะคืออะไร สิ่งที่ดีในความคิดของผม คือ สิ่งที่ทำแล้วคุณมีความสุข ทำแล้วไม่ทำให้ตนเอง และผู้อื่นต้องเดือดร้อนจากการกระทำของคุณ ทำแล้วไม่ต้องหวังว่าใครจะเห็น หรือชมในสิ่งที่你做 นั่นคือ “ความดี” แต่การทำความดีเพียงอย่างเดียวยังไม่พอ คุณควรที่จะละเว้นการกระทำในสิ่งที่ไม่ดีด้วยแม้เพียงเล็กน้อยก็ตามเพื่อส่งเสริมให้คุณคิด และทำในสิ่งที่ดีให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น นอกเหนือจากนั้นการฝึกฝนจิตใจของคุณให้มีความสุข สงบ และต้องทำให้จิตใจมีสูงเหนือความคิดแบบโลกๆ ทั่วไป คือ การมองให้เห็นถึงแก่นของชีวิต ให้เห็นความเป็นจริง ไม่ใช่เพียงลูปคล้ำแต่เปลือก ทำจิตใจให้เห็นโลกอย่างที่มันเป็น และจงมีความสุขกับมัน เช่น “ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับการได้รับการยกย่อง หรือได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างในสิ่งที่你做เท่านั้นแต่ความสุข ขึ้นอยู่กับความภูมิใจ และมีความสุขในสิ่งที่你做ได้ทำให้แก่คนรอบข้างโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน”

สิ่งที่สอง คุณค่าของชีวิต คือ การให้ และสิ่งที่คุณควรจะให้เป็นอย่างแรกก็คือ “ตัวคุณ”

คุณจงให้คุณค่าของการใช้ชีวิตในทุกๆ ด้าน ให้เกิดความสมดุล และเป็นสุข ไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพ การงาน สุขภาพ ครอบครัว ฯลฯ เช่น

- คุณต้องมีความพอดีต่อการใช้ชีวิต ไม่ตึง หรือ หย่อนจนเกินไป
- คุณต้องเรียนรู้ที่จะมีความสุขในสิ่งที่你做มี และรู้จักแบ่งปัน ไม่ใช่รับ หรือเอามาเป็นของตนเองตลอดเวลา
- คุณต้องให้คุณค่าในดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง เมื่อคุณมีสุขภาพที่ดี คุณย่อมจะสามารถทำสิ่งที่你做ฝันหรือปรารถนาได้ เพราะ สุขภาพจิตจะดีได้ เมื่ออยู่ในร่างกายที่แข็งแรง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 15

เรื่อง วัยรุ่นกับอารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนเข้าใจอารมณ์ของตนเองและมีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นกับอารมณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่จะมีการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองได้ดีมากขึ้น กว่าวัยเด็ก การเข้าใจอารมณ์ของตนเองและมีการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม ช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการทางจิตใจที่เข้มแข็ง โดยใช้วิธีการ ดังต่อไปนี้

1. สังเกตความรู้สึกของตนเอง
2. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มา
3. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น
4. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์ การเข้าใจว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องปกติ แต่เราสามารถจัดการ และเลือกแสดงออกอย่างเหมาะสมได้ คนที่ฝึกควบคุมการแสดงออกของ อารมณ์ก็จะสามารถคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น วัยรุ่นอาจจะสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดจากคนรอบข้าง เช่น มีคนแสดงอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม ทำให้คนรอบข้างรู้สึกอย่างไร การเรียนรู้ว่าเมื่อมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมส่งผลกระทบ อย่างไรบ้าง โดยสามารถก้าวข้ามความรู้สึกผิดแต่มีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
5. ฝึกจัดการกับอารมณ์ ให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้น ควรเริ่มจากการยอมรับและเข้าใจความรู้สึก การจัดการความรู้สึกของตัวเองสามารถทำได้อยู่หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็น การระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การเบี่ยงเบนความสนใจไปทำ สิ่งอื่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา การอยู่กับปัจจุบัน การฝึกสติการระบายความรู้สึก โดยการเขียนบันทึก
6. เปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องเชิงบวก วัยรุ่นหลายคนสามารถพัฒนา อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไปเป็นเรื่อง เชิงบวก เช่น แต่งเพลง แต่งกลอน เขียนนิยาย เขียนบล็อก

เรื่อง ภัยใกล้ตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเมื่อเผชิญเหตุร้ายได้

เนื้อหา

เมื่อเผชิญเหตุร้ายควรปฏิบัติอย่างไร

การเผชิญเหตุร้ายเป็นสิ่งที่เกิดได้โดยไม่รู้ล่วงหน้า เช่น การโดนจี้ การถูกทำร้ายร่างกาย หรือการถูกคุกคามทางเพศ สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึง คือ

ก. การแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ

1. หยุดคิด และควบคุมอารมณ์ตนเองให้มั่นคง
2. สงบนิ่ง เพื่อพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและสถานการณ์แวดล้อม
3. คิดหาวิธีการแก้ปัญหามากมาย ๆ ทาง
4. คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้น
5. ปฏิบัติวิธีแก้ปัญหาคิดว่าดีที่สุด

ข. ถ่วงเวลา

นอกจากการแก้ปัญหอย่างมีสติ การถ่วงเวลาเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งในการป้องกันตัว ประวิงเวลาไม่ให้ถูกทำร้าย เพื่อให้คนมาพบเห็นและช่วยเหลือ มีวิธีการถ่วงเวลาที่น่าสนใจและควรนำไปปฏิบัติ คือ

1. การใช้คำพูดที่มีใช้คำพูดท้าทายหรือดูถูก
2. การโอนอ่อนผ่อนตาม หรือหลอกล่อให้ตายใจเพื่อขยโอกาส
3. การใช้มารยาทหญิง

การใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องอยู่ในดุลยพินิจของเราว่าจะปฏิบัติอย่างไรในเหตุการณ์นั้น ๆ เพื่อความปลอดภัย

เรื่อง ทำอย่างไรให้พ่อแม่ยอมรับเราและเพื่อนของเราในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

ปัญหาระหว่างวัย ระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่น แม้มีได้เกิดมากมายและรุนแรงไปเสียทุกครอบครัว แต่ก็ดูเหมือนว่าจะขยายวงกว้างมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในช่วงปัญหาสังคมและเศรษฐกิจถดถอยเข้าสู่รัฐเราไปทั่วประเทศ การหันหน้าเข้าหากันน่าจะเป็นกุญแจสำคัญอันดับที่สุด และจะนำไปสู่ความสำเร็จมากที่สุดในการลดปัญหา แก้ปัญหาอันเกิดในครอบครัว วัยรุ่นควรจะเข้าใจพัฒนาการของตัวเอง ที่ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ใต้บังคับบัญชาของผู้ใด อารมณ์รุนแรง เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นตัวกระตุ้น

ให้เกิดความขัดแย้ง ดังนั้นการที่จะคิดอย่างมีเหตุผล การฝึกฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รวมทั้งการฝึก ควบคุมอารมณ์ของตนเอง จะเป็นวิธีที่สามารถ บรรเทาความขัดแย้งลงได้บ้าง

ส่วนการที่จะให้พ่อแม่ยอมรับเพื่อนของเรานั้น มีข้อแนะนำ 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 จนพ่อแม่ของเพื่อนต้องตะลุ๊ง หากจะทำอะไรที่เป็นการรบกวน ควรขออนุญาตพ่อแม่ หรือเจ้าของบ้านก่อน

2. ควรแนะนำเพื่อนให้พ่อแม่ได้รู้จัก และเล่าเรื่องของเพื่อน ให้พ่อแม่ฟังบ้าง
3. ถ้ามีโอกาส ควรให้พ่อแม่ของเราและของเพื่อนได้รู้จักกัน
4. ปรึกษาเรื่องการคบเพื่อน ขอความเห็นจากพ่อแม่บ้าง เป็นครั้งคราว

เรื่อง วิชาชีพที่สามารถย้ายแรงงานฝีมืออย่างเสรีในประชาคมอาเซียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิชาชีพที่สามารถย้ายแรงงานฝีมืออย่างเสรีในประชาคมอาเซียน

เนื้อหาสาระ

7 วิชาชีพที่สามารถย้ายแรงงานฝีมืออย่างเสรี ในประชาคมอาเซียน



วิชาชีพที่สามารถย้ายแรงงานฝีมืออย่างเสรีใน ประชาคมอาเซียน

ประชาคมอาเซียนมีสมาชิกทั้ง 10 ประเทศ วิชาชีพที่มีการตกลงให้เคลื่อนย้ายหรือแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศสมาชิกรับกันได้แก่

1. วิชาชีพที่เกี่ยวกับการรักษาหรือการแพทย์ (Medical services)
2. วิชาชีพที่เกี่ยวกับทันตกรรม (dental services)
3. วิชาชีพพยาบาล (nursing services)
4. วิชาชีพด้านวิศวกรรม (engineering services)
5. วิชาชีพด้านสถาปัตยกรรม (architectural services)
6. วิชาชีพเกี่ยวกับการสำรวจ หรือนักสำรวจ (surveying qualification)
7. วิชาชีพบัญชี (accountancy services)

และเมื่อไม่นานมานี้ก็ได้มีการตกลงให้เพิ่มวิชาชีพด้านการโรงแรมและการท่องเที่ยวเพิ่มขึ้นมา (hotel services and tourism) เมื่อมีการเปิดโอกาสให้มีการเคลื่อนย้ายแรงงาน ประเทศไทยก็อาจเป็นประเทศหนึ่งที่แรงงานต่างชาติให้ความสนใจจึงเป็นเหตุผลอีกประการหนึ่งที่ภาษาอังกฤษจะกลายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเราคนไทยมากขึ้น

เรื่อง ความสำเร็จของอาเซียนและประโยชน์ต่อประเทศไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจถึงความสำเร็จของอาเซียนและประโยชน์ต่อประเทศไทย

เนื้อหาสาระ

ความสำเร็จของอาเซียนและประโยชน์ต่อประเทศไทย

กว่า 41 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่การก่อตั้งองค์กร ผลงานของอาเซียน ถือได้ว่าประสบความสำเร็จจนเป็นที่ยอมรับจากหลายฝ่ายในหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการเมืองและความมั่นคง ด้านเศรษฐกิจและการพัฒนา และด้านสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งในภาพรวม สามารถสรุปได้ดังนี้

(1) **ด้านการเมืองและความมั่นคง:** ความร่วมมือด้านการเมืองและความมั่นคงของอาเซียนที่เกิดขึ้น อาทิ สนธิสัญญาไมตรีและความร่วมมือในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สนธิสัญญาเขตปลอดอาวุธนิวเคลียร์ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และความตกลงเพื่อสร้างอาเซียนให้เป็นเขตแห่งสันติภาพ อิสรภาพและความเป็นกลาง มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความไว้วางใจ เชื่อใจ เสถียรภาพและสันติภาพของภูมิภาค รวมถึงสร้างกลไกในการแก้ไขปัญหาโดยสันติวิธี สร้างบรรทัดฐานทางการเมืองและความมั่นคงร่วมกัน (เช่น การไม่สะสมอาวุธนิวเคลียร์และการไม่ใช้กำลังในการแก้ไขปัญหา) และช่วยป้องกันความแย้งไม่ให้เกิดขึ้นในภูมิภาค



(2) **ความสำเร็จด้านเศรษฐกิจ:** อาเซียนได้วางรากฐานของการรวมตัวกันทางเศรษฐกิจในภูมิภาคโดยการจัดตั้งเขตการค้าเสรีอาเซียน (ASEAN Free Trade Area) และการมีความตกลงกันทางเศรษฐกิจในด้านอื่นๆ เช่น การคมนาคม การท่องเที่ยว การเงิน และการลงทุน ทั้งนี้ ก็เพื่อส่งเสริมให้อาเซียนเป็นตลาดและฐานการผลิตเดียว มีการเคลื่อนย้ายเงินทุน สินค้า บริการ การลงทุน แรงงานฝีมือระหว่างประเทศสมาชิกโดยเสรี ส่งเสริมขีดความสามารถในการแข่งขันของอาเซียน ลดช่องว่างของระดับการพัฒนาของประเทศสมาชิกอาเซียน และส่งเสริมให้อาเซียนสามารถรวมตัวเข้ากับประชาคมโลกได้อย่างไม่อยู่ในภาวะที่เสียเปรียบ

(3) **ด้านสังคมและวัฒนธรรม:** อาเซียนมีความร่วมมือกันเป็นจำนวนมากในเรื่องที่เกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรม เช่น เรื่องการศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ สาธารณสุข สิ่งแวดล้อม การป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดจากยาเสพติดและโรคเอดส์ การป้องกันภัยพิบัติทางธรรมชาติ และโรคติดต่อร้ายแรง ซึ่งความร่วมมือเหล่านี้ต่างก็มีความคืบหน้าเป็นลำดับ อาทิ การมีความตกลงว่าด้วยการแก้ไขปัญหาหมอกควันข้ามชาติที่เกิดจากไฟป่า การมีมาตรการร่วมกันเพื่อแก้ไขปัญหาโรคซาร์ส และไข้หวัดนก และการดำเนินการเพื่อทำให้อาเซียนเป็นภูมิภาคที่ปลอดยาเสพติดภายในปี 2558 เป็นต้น

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 16

เรื่อง เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

เนื้อหาสาระ

เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

1. ค้นหาตัวเองให้เจอ ข้อนี้สำคัญที่สุด เพราะการค้นหาตัวเองคือการพูดคุยกับตัวเอง หลากๆคน อาจจะสงสัยว่าแล้วจะทำได้ยังไง การพูดคุยกับตัวเองคือ การมองกลับมาที่ตัวเอง ถามตัวเองก่อนว่า ชอบอะไร ถนัดอะไร อนาคตอยากเป็นอะไร รับผิดชอบตัวเองให้เจอเสียแต่เดี๋ยวนี้ ถ้ามองตัวเองไม่ได้ก็ลองให้เพื่อนๆ คนสนิทช่วยเป็นกระจกเงาให้ก็ได้ หรือพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ ท่านจะรู้พัฒนาการของลูก หาตัวเองให้เจอก่อนว่า ชอบอะไร อยากเรียนอะไร อย่าตามใจเพื่อน อย่าว่าตามเพื่อนเด็ดขาดเพราะมันคืออนาคตของเราเอง

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

3. ลงมือทำอย่างจริงจัง ไม่ว่าเราจะมีเวลาใฝ่ฝันมากมายแค่ไหน ถ้าไม่ลงมือทำอย่างจริงจังฝันก็ยังเป็นเพียงแค่ฝันอยู่เหมือนเดิม ขอให้ลงมือทำ อย่ามัวให้ความขี้เกียจเป็นนายเราต่อไปอีกเลย

เรื่อง เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

เนื้อหาสาระ

เคล็ดลับ "เรียนดี"

1. อ่านหนังสือตอนเช้าๆ จะช่วยในการจดจำได้เยอะเพราะว่าตอนเช้าสมองของเราปลอดโปร่ง ถ้าเทียบกับตอนเย็น หรือตอนดึกๆ เนื่องจากสมองของเราผ่านอะไรมากมายแล้ว สู้รบปรบมือกันมาทั้งวัน

2. การยืมอ่านหนังสือ ช่วยในการจดจำมากกว่า การนั่งอ่านหนังสืออีกนะจะบอกให้แล้วอีกอย่างช่วยกัน การลับคาหนังสืออีกด้วย

เรื่อง เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (3)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

เนื้อหาสาระ

เคล็ดลับ "เรียนดี"

3. การจดโน้ต ให้ดูสะอาดตาสวยงาม จะเป็นสิ่งดีมาก ๆ เนื่องจากลายมือที่สวยงามและเป็นระเบียบ จะช่วยในการจดจำได้เป็นอย่างดี เราควรใช้กระดาษสีขาว และปากกาหมึกสีดํา ช่วยให้อักษรมีความชัดเจน เราควรที่จะจดแบบให้มีการเคลื่อนไหว ก็คือการจดแบบเป็นกลอน ช่วยให้สายตาของเราไม่ล้า ทำให้เราอ่านหนังสือได้มากขึ้น และจำได้รวดเร็วกว่าเดิม ไม่ต้องมาอ่านซ้ำหลายๆ รอบเหมือนแต่ก่อน

4. การจดอีกแบบหนึ่ง ก็คือ การจดแบบ mind mapping การจดแบบนี้ หลากๆ คนคงจะคุ้นเคยกันดี คือ การ มีคีย์เวิร์ดชื่อเรื่องไว้ตรงกลาง แล้วแตกสาขากิ่งก้านห้วซ้อย่อยๆ ออกมา ขอย้ำนิดนึงว่า ควรจะใช้คำสั้นๆ ที่สำคัญๆ เพื่อง่ายต่อการจดจำ และไม่น่าเบื่อ

เรื่อง เคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง (4)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับเรียนดี วิธีเรียนเก่ง

เนื้อหาสาระ

เคล็ดลับ "เรียนดี"

5. การเรียนแบบจับคู่ ควรที่จะมีคู่หู 1 คนในการเรียนเพื่อแชร์ความรู้ที่แต่ละคนได้มา และได้ถึงความรู้กันอยู่บ่อยๆ ซึ่งวิธีนี้ก็ไ้ผลดีเช่นกัน ทำให้การเรียนมีสีสัน และเกิดความตื่นตัวอีกด้วย

6. การอ่านหนังสือเสียงดัง หรือโยกตัว โยกขา การอ่านแบบมีจังหวะจะโคน ช่วยในการจดจำด้วย เพราะเราสามารถใช้ประสาทสัมผัสส่วนต่างๆ

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกการบ้าน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่ลอกการบ้านเพื่อน

เนื้อหาสาระ

เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายการบ้านจากครู ก็ควรพยายามทำจะไ้ช่วยไ้มีความรู้ความเข้าใจวิชานั้น ๆ ยิ่งขึ้น ถ้าคอยแต่จะลอกผู้อื่นโดยไม่เข้าใจ ก็จะไม่เป็นผลดีแก่นักเรียนและจะทำให้ครูเข้าใจผิดคิดว่านักเรียนเข้าใจบทเรียนนั้นดีแล้ว เป็นการเสียประโยชน์แก่นักเรียนเอง เมื่อไม่เข้าใจควรจะให้ครูหรือเพื่อนที่เข้าใจอธิบายให้แล้วจึงทำด้วยตนเอง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 17

เรื่อง เรียนชีวิต...จากสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน

เนื้อหาสาระ

ในยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีการหลั่งไหลของวัฒนธรรมในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งเป็นยุคข่าวสารที่คนในสังคมรับรู้ได้กว้างขวางขึ้น ทำให้เราได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น รวมทั้งทำให้เด็กและวัยรุ่นได้แบบอย่างที่ดีและไม่ดีจากสังคม สิ่งหนึ่งที่นับว่าเป็นปัญหากับสังคมในปัจจุบัน คือ ปัญหาของวัยรุ่นที่ประพฤติปฏิบัติตนให้เกิดปัญหาในสังคม เช่น การติดยาเสพติด การเที่ยวเตร่ตามสถานที่ต่าง ๆ การใช้เงินอย่างฟุ่มเฟือย ตลอดจนทำร้ายตนเองถึงแก่ชีวิตเพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้น แทนที่วัยรุ่นจะใช้เวลาในช่วงชีวิตของตนไปในการศึกษาหาความรู้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัว ตลอดจนทดแทนบุญคุณบุพการีในอนาคต จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายเป็นอย่างยิ่ง การให้นักเรียนได้เห็นข้อผิดพลาด และผลร้ายในชีวิตจากตัวอย่างจริงที่เกิดขึ้น จะทำให้นักเรียนได้ข้อคิดอุทาหรณ์เตือนใจหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น หันมาหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ อันจะช่วยเสริมสร้างชีวิตที่ผาสุกสืบไป

เรื่อง มนุษย์กับสังคม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบัน

เนื้อหาสาระ

สังคม คือ กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในดินแดนเดียวกัน มีลักษณะที่สำคัญ -3 ประการ คือ

1. เป็นกลุ่มคนที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้
2. มีวัฒนธรรม และมีวิถีการดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง
3. มีกฎเกณฑ์และข้อบังคับของหมู่คณะ เช่น กฎหมาย ระเบียบข้อบังคับ

สาเหตุที่มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคม

- เพื่อสนองความต้องการพื้นฐาน
- เพื่อให้มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์
- เพื่อให้สามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับตนเอง และกลุ่มหน้าที่ของสังคม
- ดำรงไว้ซึ่งชีวภาพของสมาชิกและผลผลิตสมาชิก
- อบรมสมาชิกของสังคม ให้เรียนรู้ระเบียบ และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม
- ดำรงไว้ซึ่งระเบียบและกฎระเบียบสังคม

เรื่อง เทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

เนื้อหาสาระ

เทคนิคการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากกลุ่มมาก พฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงคล้ายคลึงตามเพื่อน มีความศรัทธาในค่านิยมตามกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันมากขึ้น เพราะต้องการทำตัวให้เหมือนกับเพื่อนวัยเดียวกัน ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นไม่มีความหนักแน่นทางจิตใจเป็นพื้นฐานอย่างเพียงพอ ก็จะทำให้วัยรุ่นคล้ายคลึงตามเพื่อนไปในทางที่ผิดได้ และหากวัยรุ่นขาดทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนก็จะทำให้วัยรุ่นไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

วัตถุประสงค์ในการเสริมสร้างพัฒนาการด้านสังคมในวัยรุ่น

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเองยอมรับตนเองและผู้อื่นและเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับเพื่อนและสามารถปรับตัวได้

เรื่อง เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์

เนื้อหาสาระ

เทคนิคในการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ (1)

ยิ้มแย้มแจ่มใส ศึกษาจุดด้อยของตนเองและผู้ที่เราติดต่อดูว่าเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ปรับตัวกับเขาได้ง่ายขึ้น รู้จักฟังมากกว่าพูด ให้ความสำคัญแก่ผู้อื่น ด้วยวิธีการดังนี้

พูดให้คนอื่นรู้ว่าเขาเก่ง ดี มีเกียรติ แสดงกิริยาสุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตนต่อเขา

ปฏิบัติต่อเขาเยี่ยงบุคคลพิเศษ เช่น ให้เขาได้สิ่งที่ดีทีสุดก่อนเรา ไม่ทำตัวเด่นหรือเป็นผู้รอบรู้กว่าผู้อื่น

ไม่ควรแสดงความมั่นใจเกินไป จนไม่ยอมแพ้ใครและดูเป็นคนก้าวร้าว วางตัวให้ถูกกาลเทศะและบุคคล

เช่น รู้ว่าควรวางตัวกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ในสถานการณ์ต่างกันอย่างไร

เรื่อง เตือนภัยวัยรุ่นเน็ตเน็ตอันตราย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย

เนื้อหาสาระ

อย่างที่เราทราบกันดีว่า “อินเทอร์เน็ต” นั้นเหมือนดาบสองคม สามารถให้ทั้งคุณอนันต์และโทษมหันต์แก่ผู้ที่ใช้ได้ ขึ้นอยู่กับว่าผู้ใช้นั้นจะมีวิจารณญาณในการใช้ ซึ่งแน่นอนล่ะว่าในช่วงของวัยรุ่นแล้วการใช้อินเทอร์เน็ตนั้นเป็นอีกหนึ่งปัจจัยเสี่ยงที่จะสร้างปัญหาให้กับวัยรุ่นได้

เมื่อเร็วๆ นี้ มีผลสำรวจจากประเทศออสเตรเลียออกมาว่า พ่อแม่ชาวออสเตรเลียกำลังมีความเป็นห่วงลูกหลาน หลังจากมีข่าวเด็กวัยรุ่น "ฆ่าตัวตาย" เพราะถูกกลั่นแกล้ง รั้งแก ผ่านทางอินเทอร์เน็ต หรือโทรศัพท์มือถือ

ข่าวเด็กหญิงชาวเมืองเมลเบิร์นวัย 14 ฆ่าตัวตาย และแม่ของเด็กหญิงกล่าวโทษว่าเป็นเพราะลูกสาวถูกคุกคามทางอินเทอร์เน็ต โดยก่อนจะเสียชีวิตลูกสาวได้เล่าให้เธอฟังว่ามี "ข้อความ" ที่เขียนถึงตัวเธอในทางเสียหาย และได้ไปโพสต์ในอินเทอร์เน็ต ทำให้เธอเครียดมาก และอยากฆ่าตัวตาย กลายเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้การช่มเหง รั้งแกผ่านโลกโซเชียล กลายเป็นประเด็นร้อนขึ้นมา และทำให้มีการสำรวจตามโรงเรียนต่างๆ ซึ่งจากผลสำรวจในเด็ก 200,000 คน พบว่ามีอยู่ 10% ที่บอกว่าเคยโดนรั้งแก รั้งความแบบนี้มาแล้ว สำหรับเหตุการณ์ดังกล่าวมีนักจิตวิทยาหลายคนได้ออกมาให้ความเห็นที่เด็กๆ ผู้ตกเป็นเหยื่อมีแนวโน้มที่จะมีความเครียด วิตกกังวล และสูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง อันนำไปสู่ความคิดอยากฆ่าตัวตาย ส่วนเด็กและวัยรุ่นที่ตกเป็นเหยื่อเล่าว่า การกลั่นแกล้ง รวมทั้งข่าวลือต่าง ๆ เกี่ยวกับพวกเขา มันทำให้เขารู้สึกว่าถูกทำลายชื่อเสียง รู้สึกว่าอาจมีคนที่ชอบพวกเขา โดยมันทำลายชีวิตเขาทั้งทางสังคม อารมณ์ จิตใจ

นอกจากนี้ในผลสำรวจยังกล่าวว่า หนึ่งในปัญหาใหญ่ที่พบจากการสำรวจครั้งนี้ก็คือ เด็กๆ รู้สึกว่าผู้ใหญ่ไม่ได้มองปัญหาภัยคุกคามทางโลกอินเทอร์เน็ตอย่างจริงจัง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

สัปดาห์ที่ 18

เรื่อง การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานและรู้จักแบ่งเวลา

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม แนะนำให้นักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจ โดยเฉพาะช่วงเวลาที่ใกล้สอบนักเรียนควรจัดตารางในการอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน

เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเตรียมตัวก่อนสอบ

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตและปฏิบัติตนในห้องสอบได้อย่างถูกต้องตามระเบียบการสอบ

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ปฏิบัติตนตามระเบียบการสอบ โดยไม่มีการทุจริต นักเรียนต้องเตรียมความพร้อมในการทบทวนบทเรียน ทำความเข้าใจแล้วนักเรียนจะปฏิบัติกรสอบได้ได้อย่างมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการสอบ ครูควรชี้แจงถึงผลเสียของการทุจริตในห้องสอบที่อาจทำให้นักเรียนหมดโอกาสที่จะได้คะแนนที่ดีหรือมีความรู้

ความจำที่ถูกต้องหรืออาจทำให้นักเรียนหมดอนาคตได้จากการถูกตัดสินคดีต่าง ๆ บางอย่างลงเพื่อเป็นการลงโทษ

เรื่อง ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย โดยเฉพาะงานในการเรียนการสอนที่ครูมอบหมายและกำหนดส่งตามเวลา นักเรียนควรแบ่งเวลาในการทำงานได้ถูกต้องและตั้งใจทำงานให้ประสบผลสำเร็จและส่งงานทันตามเวลาที่กำหนดครบทุกชิ้นงาน ไม่ปล่อยทิ้งเป็นดินพอกหางหมู

เรื่อง ความมุ่งหวังในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในอนาคต

เนื้อหาสาระ

1. ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ตั้งความมุ่งหวังในอนาคตและรู้จักวางแผนอนาคตและแนวทางจุดนั้นได้
2. ทดลองให้นักเรียนวางแผนชีวิตของตนเองโดยเฉพาะการศึกษาต่อในอนาคตของนักเรียนเอง
