



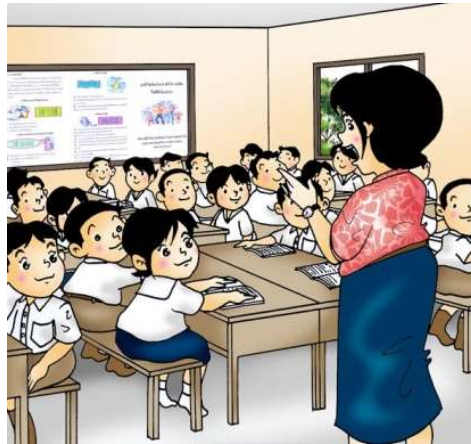
คู่มือพบที่ปรึกษา

(HOMEROOM)

ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



งานระดับชั้น กลุ่มงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม

ตำบลทุ่งกว่า อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 35

คำนำ

กิจกรรมพบที่ปรึกษา (HOMEROOM)

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ฝ่ายบริหารงานบุคคล โรงเรียนทุ่งกว่าวิทยาคม ได้จัดทำคู่มือพบที่ปรึกษา (HOMEROOM) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ขึ้นมา เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการสั่งสอน ฝึกอบรมบ่มนิสัยให้นักเรียนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมที่พึงประสงค์ มีคุณลักษณะตามมาตรฐานและตัวชี้วัดที่คาดหวังจะเกิดขึ้นในตัวผู้เรียน การอบรมนักเรียนในห้องเรียนเป็นประจำวันละ 10-15 นาที จึงถือว่ามีความสำคัญมาก ดังคำกล่าวของม.ล.ปิ่น มาลากุล อธิการบดีกระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวไว้ว่า

การอบรมบ่มนิสัยให้เด็กนั้น
ศิษย์จะดีมีชื่อหรือลุ่มจมน

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 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 |
| | การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งด้านยาเสพติด | 6 |
| | กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน | 7 |
| | ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย | 7 |
| 2 | ความสะอาดของห้องเรียน | 8 |
| | การรักษาสมบัติส่วนรวม | 8 |
| | ความขยันสู่ความสำเร็จ | 9 |
| | วิธีสร้างความสุข | 9 |
| | จุดยืนของฉัน | 9 |
| 3 | พิษภัยจากยาบ้า (ยาบ้า...อันตราย) | 10 |
| | พิษภัยจากยาบ้า (ฤทธิ์ในทางเสพติด และ อาการผู้เสพ) | 10 |
| | พิษภัยจากยาบ้า (ผลร้ายจากการเสพยาบ้า) | 11 |
| | พิษภัยจากยาบ้า (ผลร้ายจากการเสพยาบ้า) | 11 |
| | ปรับทุกข์กับใครดี | 12 |
| 4 | ทุกปัญหามีทางแก้ | 13 |
| | เวลากับชีวิต | 13 |
| | กิจกรรมยามรู้สึกรำคาญใจ (1) | 14 |
| | กิจกรรมยามรู้สึกรำคาญใจ (2) | 14 |
| | การทำความดี | 15 |
| 5 | ความไม่เห็นแก่ตัว | 16 |
| | ความซื่อสัตย์ | 16 |
| | การพยายามแก้ปัญหาของตนเอง | 16 |
| | ทำไมเด็กไทย และคนไทยจึงไม่ชอบอ่านหนังสือ | 16 |
| | การอ่านและขั้นตอนการอ่านหนังสือ | 17 |
| 6 | ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ | 18 |
| | ภัยของบุหรี | 18 |
| | โทษของการพนัน | 18 |
| | การแต่งกายเมื่อไปติดต่อสถานที่ราชการ | 19 |
| | น้ำเสียง – เสียงหมาหมี | 19 |

สารบัญ

| ลำดับที่ | เรื่อง | หน้า |
|----------|---|------|
| 7 | วัยรุ่นจะมีรอยยิ้มที่สดใสได้อย่างไร | 20 |
| | ช่วยกันระวังเว็บไซต์อันตราย | 20 |
| | เตือนภัย ดัดฟันแฟชั่นอาจตายได้ | 21 |
| | เตือนภัย กูลตาโรโอน ไม่ได้ทำให้ขาวอย่างที่คิด | 21 |
| | การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน | 22 |
| 8 | เยาวชนกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน | 22 |
| | ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรผลกระทบต่อครอบครัว | 23 |
| | ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย | |
| | ความมีวินัย | 24 |
| | คุณลักษณะผู้มีวินัยในตนเอง | |
| 9 | ความเกรงใจ ไม่เข้าหาเหยื่อเพื่อน | 25 |
| | ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง | 25 |
| | การใช้วาจา การพูดหรือตะโกนข้ามผู้อื่น | 25 |
| | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การพูดไม่มีทางเสียง | 25 |
| | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การกล่าวคำขอโทษ ขอขอบคุณ ขอโทษ | 26 |
| 10 | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การกล่าวคำหยาบ | 27 |
| | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การพูดสอดแทรก ล้อเลียน | 27 |
| | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การล้อชื่อพ่อแม่ | 27 |
| | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การสารรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่ | 28 |
| | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การล้อเลียนครู | 28 |
| 11 | การใช้วาจา การทักทายปราศรัย | 29 |
| | การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การพูดไปสกิดไป | 29 |
| | ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | 29 |
| | ความรับผิดชอบ นักเอาเบาสู้ | 29 |
| | ความซื่อสัตย์ ยอมรับผิด | 30 |
| 12 | ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในห้องสอบ | 31 |
| | ความซื่อสัตย์ การไม่ผิดนัด | 31 |
| | ความซื่อสัตย์ การจ่ายเงินตามหน้าที่ | 31 |
| | ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา | 31 |
| | ความซื่อสัตย์ ไม่ควรเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก | 32 |

สารบัญ

| ลำดับที่ | เรื่อง | หน้า |
|----------|--|------|
| 13 | ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกการบ้าน | 33 |
| | ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย | 33 |
| | ความอดทน | 33 |
| | ความขยันหมั่นเพียร | 34 |
| | ความขยันหมั่นเพียร ความพากเพียร | 34 |
| 14 | ความขยันหมั่นเพียร การร่วมแรงร่วมใจทำงาน | 35 |
| | ความขยันหมั่นเพียร ความกระตือรือร้น | 35 |
| | ความขยันหมั่นเพียร ความว่องไวในการทำงาน | 35 |
| | ความขยันหมั่นเพียร พยายามช่วยตัวเอง | 35 |
| | การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ | 36 |
| 15 | มารยาทในการใช้ห้องน้ำ | 37 |
| | มารยาทการเลือกที่นั่งในห้องประชุม | 37 |
| | มารยาทการนั่งในที่ประชุม | 37 |
| | มารยาทการเข้าออกในระหว่างการประชุมในห้องประชุม | 38 |
| | มารยาทในห้องประชุม | 38 |
| 16 | มารยาทการฟัง | 39 |
| | มารยาทการไหว้พระ | 39 |
| | มารยาทเมื่อนักเรียนไปพบผู้ใหญ่ โดยเฉพาะครู-อาจารย์ | 40 |
| | มารยาทนักเรียนต่อสถานที่ | 40 |
| | ความประหยัด การรู้จักใช้เงินให้คุ้มค่า | 40 |
| 17 | ความประหยัด รู้จักเลือกหนังสืออ่าน | 41 |
| | ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้ | 41 |
| | ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน | 41 |
| | ความเกรงใจ ไม่เข้าหาหยู่เพื่อน | 42 |
| | ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง | 42 |
| 18 | วิธีสร้างความสำเร็จในการทำงานให้กับตนเอง | 43 |
| | การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน | 43 |
| | การเตรียมตัวสอบ | 43 |
| | ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ | 44 |
| | ความมุ่งมั่นในอนาคต | 44 |

HOMEROOM



HOMEROOM คืออะไร

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

หน้าที่และความรับผิดชอบของครูที่ปรึกษา กิจกรรมที่ทำนั้นนอกจากการเรียกชื่อตามบัญชีห้องแล้ว ต้องมีการดูแลเด็กเตือนความประพฤติ ชี้แนะประโยชน์ต่าง ๆ ที่นักเรียนพึงจะได้รับ พร้อมกันไปด้วยการกระทำดังกล่าวจะเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูและนักเรียน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ครูที่ปรึกษาและนักเรียนรู้จักคุ้นเคยกัน
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน
3. เพื่อป้องกันแก้ไขและพัฒนาศักยภาพของนักเรียนตามความสามารถของแต่ละบุคคล

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

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

10. รักษาสุขภาพให้ได้อยู่เสมอ – รักษาร่างกายให้แข็งแรงด้วยการทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ทั้ง 5 หมู่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

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

12. ติดตามข่าวสารและให้ความรู้พนักงาน – สำหรับเจ้าของธุรกิจ ควรติดตามข่าวสารและ อัปเดตข้อมูลเป็นประจำเพื่อให้ความรู้พนักงานในการดูแลและป้องกันตัวเองจาก COVID-19 อย่าง ถูกต้อง 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 ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ 60 นาทีทุกวัน และนอนหลับ ให้เพียงพอ 9-11 ชั่วโมง/วัน



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 แต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ ปัจจุบันเป็น 1 ในวิธีที่ดีที่สุดที่เราควรทำเพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อไวรัสอันตรายตัวนี้ได้ โดยมีวิธีการปฏิบัติหลายรูปแบบ ได้แก่ การบริโภคอาหาร การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง การดูแลเรื่องความสะอาด และการวัดไข้ เป็นต้น

1. ด้านการบริโภคอาหาร

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



2. หลีกเลี่ยงความเสี่ยง



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

3. สะอาดไว้ก่อน

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



4. ส่อง COVID-19 ด้วยการวัดไข้

การวัดไข้ในร่างกายนั้นถือเป็น 1 ในวิธีที่สามารถบ่งบอกความเสี่ยงได้ สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงติดเชื้อไวรัส COVID-19 จะพบว่าตนเองมีอุณหภูมิที่วัดได้ตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป โดยวิธีวัดไข้



ง่าย ๆ ที่สามารถทำได้เองที่บ้านมีอยู่ด้วยกันหลายวิธีและสามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย เช่น การวัดผ่านรักแร้ การวัดทางผิวหนัง เป็นต้น อย่างไรก็ตามวิธีการวัดอย่างง่ายด้วยตนเองสามารถมีผลคลาดเคลื่อนได้เช่นกัน ดังนั้นจึงควรศึกษาวิธีการวัดไข้แต่ละวิธีและปฏิบัติตามให้ถูกต้อง นอกจากนี้อาการมีไข้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงการติดเชื้อเสมอไปเราสามารถทานยาลดไข้ได้แต่หากเวลาผ่านไป 3-4 วันแล้วอาการไม่ดีขึ้นควรรีบเข้าพบแพทย์

5. ไม่มีอาการอย่าเสี่ยง

วิธีที่ใครหลายคนเลือกปฏิบัติหรือควรปฏิบัติในเวลาอันคือการกักตัวอยู่บ้านเพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัส 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 การบอกประวัติการเดินทางหรือการสัมผัสผู้ที่มีความเสี่ยง หากเราเห็นแก่ตัวมองว่าเสียเวลาหรือกลัวแล้วตัวของเรามีเชื้อไวรัสอาจเกิด อันตรายต่อบุคคลอื่นรอบข้างได้โดยที่พวกเขาอาจไม่รู้ตัว และสามารถมี อันตรายถึงชีวิตได้



การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน COVID-19 ไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันตัวเองเท่านั้น หากทุกคนให้ความสำคัญต่อทุกข้อที่กล่าวมาเท่ากับว่าเราทุกคนกำลังช่วยกันต่อสู้กับไวรัสตัวนี้อยู่และผลที่ได้จะมี ประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าเดิมอย่างแน่นอน

เรื่อง การดำเนินการโครงการห้องเรียนเข้มแข็งต้านยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ ปลูกจิตสำนึกและตระหนักถึงภัยยาเสพติด

เนื้อหาสาระ

นักเรียนในห้องเรียนดำเนินกิจกรรมดังนี้

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

เรื่อง กิจวัตรประจำวันของนักเรียนในโรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความเป็นระเบียบเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย

วัตถุประสงค์

เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการแต่งกายและมีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

1. เครื่องประดับ ของมีค่า หวีสับ เป็นนโยบายของกระทรวงศึกษาและโรงเรียนไม่อนุญาตให้ใช้
2. ทรงผมให้ตัดสั้นทรงนักเรียน นักเรียนชาย ม.ต้น ตัดเกรียน 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 การชอย การโกรกผม ให้เชิญผู้ปกครองมาพบ เพื่อแก้ไข
3. เสื้อผ้าชุดนักเรียนพอดีตัว กางเกงไม่ยาวหรือสั้นเกินไป กระโปรงแคบสั้น ให้แก้ไขหรือไม่ให้ใส่มา
อีกหรือรีบ
4. ชุดพลศึกษาใช้รองเท้าห้ามมีลวดลายใช้สีดำหรือสีขาว
5. ตรวจกระเป๋านักเรียนบ้างบางโอกาส
6. ตรวจเล็บให้ตัดสั้น
7. มีการตรวจความเรียบร้อยเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ตามปฏิทินทุกเดือน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 2

เรื่อง ความสะอาดของห้องเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ห้องเรียนมีความสะอาดถูกสุขลักษณะและนักเรียนมีความรับผิดชอบ

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง 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 ความขยันสู่ความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน ตระหนักถึงความสำคัญ และผลดีของความขยัน

เนื้อหาสาระ

ความขยันเป็นสิ่งที่ดี และสามารถจะนำบุคคลให้ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองหวังไว้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องการเรียน หากนักเรียน เกียจคร้าน ไม่มีความขยันศึกษาเล่าเรียน ก็จะทำให้นักเรียน เรียนได้ไม่ดีเท่าที่ควร

เรื่อง ความสุขและวิธีเพิ่มความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน สามารถสร้างความสุขด้วยตนเองได้

เนื้อหาสาระ

ความสุขคือ ความรู้สึกสะดวกสบาย ความทุกข์ที่ลดลง ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกใจสงบ ไม่วุ่นวาย ความรู้สึกดีขึ้น ภาวะความรู้สึกสบายที่สารสุขในร่างกายได้ถูกกระตุ้นให้หลั่งออกมาจนเกิดอาการ ปิติยินดี

วิธีการเพิ่มความสุข ได้แก่

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

เรื่อง จุดยืนของฉัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน ได้สำรวจตนเองและกำหนดจุดยืนของตนเองได้

เนื้อหาสาระ

คนที่รู้จักตัวเราดีที่สุุดก็คือตัวเราเอง แม้ว่าเราจะแตกต่างจากคนอื่น แต่เราก็สามารถที่จะยอมรับและภูมิใจในการเป็นตัวเราได้

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มขจัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกไปจากจิตใจฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่มีสมบูรณ์แบบ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันเคยทำสิ่งที่ผิดพลาด ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ไม่ว่าจะมื่ออะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 3

เรื่อง พิษภัยจากยาบ้า (ยาบ้า...อันตราย)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน ตระหนักถึงพิษภัยจากยาบ้า

เนื้อหาสาระ

ยาบ้า...อันตราย

ยาบ้า--- เป็นชื่อที่ใช้เรียกยาเสพติดที่มีส่วนผสมของสารเคมี ประเภทแอมเฟตามีน (Amphetamine) สารประเภทนี้แพร่ระบาดอยู่ 3 รูปแบบด้วยกัน คือ แอมเฟตามีนซัลเฟต (Amphetamine Sulfate) เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) และเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ (Methamphetamine Hydrochloride) ซึ่งจากผลการตรวจพิสูจน์ยาบ้าปัจจุบันที่พบอยู่ในประเทศไทยมักพบว่า เกือบทั้งหมดมีเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์ผสมอยู่

ยาบ้า จัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท มีลักษณะเป็นยาเม็ดกลมแบนขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6-8 มิลลิเมตร ความหนาประมาณ 3 มิลลิเมตร น้ำหนักเม็ดยาประมาณ 80-100 มิลลิกรัม มีสีต่างๆ กัน เช่น สีส้ม สีน้ำตาล สีม่วง สีชมพู สีเทา สีเหลืองและสีเขียว มีสัญลักษณ์ที่ปรากฏบนเม็ดยา เช่น พ, M, PG, WY สัญลักษณ์รูปดาว, รูปพระจันทร์เสี้ยว, 99 หรืออาจเป็นลักษณะของเส้นแบ่งครึ่งเม็ด ซึ่งสัญลักษณ์เหล่านี้อาจปรากฏบนเม็ดยาด้านหนึ่งหรือทั้งสองด้าน หรืออาจเป็นเม็ดเรียบทั้งสองด้านก็ได้

เรื่อง พิษภัยจากยาบ้า (ฤทธิ์ในทางเสพติด และ อาการผู้เสพ)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน ตระหนักถึงพิษภัยจากยาบ้า

เนื้อหาสาระ

ฤทธิ์ในทางเสพติด และ อาการผู้เสพ : ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท มีอาการเสพติดทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกายเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ในระยะแรกจะออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ประสาทตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา จะรู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ประสาทล้าทำให้การตัดสินใจช้า และผิดพลาด เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้สมองเสื่อม เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง เสียสติ เป็นบ้าอาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ หรือในกรณีที่ได้รับยาในปริมาณมาก (Overdose) จะไปกดประสาท และระบบการหายใจทำให้หมดสติ และถึงแก่ความตายได้ยาบ้ามีคุณสมบัติ กระตุ้นระบบประสาท และกระตุ้นจิตอารมณ์อย่างรุนแรง โดยจะมีผลอยู่ได้นาน ประมาณ 4-6 ชั่วโมง หลังจากใช้ยา ผลเหล่านี้ได้แก่ ผลกระตุ้นต่อระบบประสาท ทำให้นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร การหายใจเร็วและแรง หัวใจเต้นเร็ว และแรง ความดันเลือดสูงขึ้น รุนานตาขยายผลกระตุ้นต่อจิตอารมณ์ ส่วนใหญ่เกิดในช่วงต้น หลังการใช้ยา ทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง รู้สึกตื่นตัว มีพลังมากขึ้น เกิดความมั่นใจ ซึ่งมักเป็นสาเหตุ ให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิด และติดยาโดยจิตใจผลต่อพฤติกรรม ซึ่งเห็นได้ชัดในช่วงปลาย หลังการใช้ยา ทำให้พูดมาก ก้าวร้าว ย้ำคดีย้ำทำ กระวนกระวาย บางครั้งมีอาการประสาทหลอน ทางสายตาหรือทางหูจากการที่ ยาบ้ากระตุ้นร่างกาย ให้ใช้

พลังงานมากขึ้น แต่กลับทำให้เบื่ออาหาร และนอนไม่หลับ พลังงานสำรอง ของร่างกายจึงลดลง ดังนั้นหลังจากยาบ้า หมดฤทธิ์แล้วผู้ช้ยา จะรู้สึกเหนื่อย และอ่อนเพลียเป็นเวลานาน รู้สึกหิวและอยากนอน ในกรณีที่ช้ยาบ้าขนาดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าช้ต่อเนื่องหลายครั้ง อาจทำให้รู้สึกสับสน วิดกกังวลรุนแรง มีอาการประสาทหลอน และรู้สึกหวาดระแวงอย่างหนัก ซึ่งเป็นลักษณะคล้ายคนบ้ายาบ้านิยมช้ ในหมู่ผู้ประกอบอาชีพ ช้แรงงานเป็นส่วนใหญ่ มีการลักลอบจำหน่าย อยู่ตามแหล่ง ซึ่งเป็นที่รู้จักในหมู่ผู้ช้ยา เช่นตามปั้มน้ำมัน เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ยาบ้าเป็นยาเสพติด ดังนั้น ทั้งการช้ยา การมีไว้ในครอบครอง การผลิต การจำหน่ายจ่ายแจก ล้วนมีความผิด ตามกฎหมายทั้งนั้น

เรื่อง พิษภัยจากยาบ้า (ผลร้ายจากการเสพยาบ้า)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน ตระหนักถึงพิษภัยจากยาบ้า

เนื้อหาสาระ

โทษที่ได้รับ : การเสพยาบ้าก่อให้เกิดผลร้ายหลายประการ ดังนี้

- ผลต่อจิตใจ เมื่อเสพยาบ้าเป็นระยะเวลานานหรือช้เป็นจำนวนมาก จะทำให้ผู้เสพมีความผิดปกติทางด้านจิตใจ กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ส่งผลให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดอาการหวาดหวั่น หวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งโรคนี้หากเกิดขึ้นแล้ว อาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ในช่วงเวลาที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

- ผลต่อระบบประสาท ในระยะแรกจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ประสาทตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะมีอาการประสาทล้า ทำให้การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ช้า และผิดพลาด และหากช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้สมองเสื่อม หรือกรณีที่ช้ยาในปริมาณมาก (Overdose) จะไปกดประสาทและระบบการหายใจ ทำให้หมดสติและถึงแก่ความตายได้

- ผลต่อพฤติกรรม ฤทธิ์ของยาจะกระตุ้นสมองส่วนที่ควบคุมความก้าวร้าว และความกระวนกระวายใจ ดังนั้นเมื่อเสพยาบ้าไปนาน ๆ จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ผู้เสพจะมีความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น และหากยังช้ต่อไปจะมีโอกาสเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง เกรกว่าจะมีคนมาทำร้ายตนเอง จึงต้องทำร้ายผู้อื่นก่อน

เรื่อง พิษภัยจากยาบ้า (ผลร้ายจากการเสพยาบ้า)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียน ตระหนักถึงพิษภัยจากยาบ้า

เนื้อหาสาระ

- มีโทษทางกฎหมาย เพราะ ยาบ้าจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522

***ในกรณีที่ช้ยาบ้าในขนาดสูง ในระยะเฉียบพลันจะทำให้ตัวร้อนเหมือนเป็นไข้ เหงื่อแตกพลัก ปากแห้ง ปวดศีรษะ ผิวหนังซิด ตาพร่า มึนงง หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันเลือดสูงฉับพลัน ตัวสั่น ควบคุมร่างกายไม่ได้ ชัก หมดสติ ในบางรายอาจเสียชีวิต จากเส้นเลือด ในสมองแตก หัวใจวาย การชัก หรือตัวร้อนจัดถ้าหากช้ยาต่อเนื่อง เป็นเวลานาน ยาบ้าทำให้เกิด ความผิดปกติทางจิต คล้ายกับคนบ้า ชนิดหวาดระแวง (Paranoid) และอาจก่อความรุนแรง หรืออาชญากรรมได้ ร่างกายจะทรุดโทรม อ่อนแอ เนื่องจากขาด

อาหารและขาดการพักผ่อน ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น โรคติดเชื้อ ในบางครั้ง ผู้ที่ไ้ยาบ้า อาจจะทำงานหนักเกิน จนร่างกายรับไม่ไหว เกิดการบาดเจ็บหรือทุพพลภาพได้

เรื่อง ปรับทุกข์กับใครดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนจัดการกับความทุกข์ให้ผ่อนคลายได้

เนื้อหาสาระ

ในยามที่เราทุกข์ใจมีใครบ้างล่ะ... ก็คงมีหลากหลายแตกต่างกับไปขึ้นอยู่กับความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นของแต่ละคน ลองมาดูว่าน่าจะเป็นใครบ้าง

พ่อแม่ไม่ใช่เรื่องแปลกที่เราจะนึกถึงพ่อแม่เป็นคนแรกในยามที่เรามีปัญหา โดยเฉพาะคนที่มีความห่วงใยและให้ความสำคัญกับครอบครัวเป็นอันดับหนึ่ง ความจริงการระบายทุกข์กับพ่อแม่ นั้นไม่ใช่สิ่งที่ต้องกลัว หลายคนกลัวไปสารพัด กลัวพ่อแม่จะตำหนิ กลัวพ่อแม่ผิดหวังเสียใจ กลัวพ่อแม่ลงโทษ พ่อแม่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับเรามากที่สุดท่านก็น่าจะเป็นคนที่เข้าใจเราสามารถที่จะบรรยายทุกข์ปรับทุกข์ ได้ดีที่สุดในที่สุด แต่บางคนอาจบอกว่าไม่ใช่... เรื่องบางเรื่องปรึกษาพ่อแม่ไม่ได้ แล้วจะปรับทุกข์กับใครดี

เพื่อนสนิท โดยปกติคนส่วนมากจะมีเพื่อนสนิทที่คบหากันมานาน เป็นคนที่รู้จัก เข้าใจและมีความจริงใจต่อกัน เพื่อนสนิทสามารถรับรองความรู้สึก อารมณ์ที่ย่ำแย่ของเราได้ โดยเฉพาะถ้ามิตรภาพของเรานั้นคง ก็จะมีการผลัดกันหันหน้าฟังซึ่งกันและกันเมื่อใครเป็นทุกข์ คนโบราณจึงมักสอนว่า มิตรแท้เหมือนมิตรพโยยูนับแสน เมื่อไหร่ที่เรามีทุกข์ก็อย่าลืมนึกว่ามีเพื่อนแท้ที่คอยถ่ายทอดความทุกข์ของเราอยู่ตลอดเวลา

เพื่อนร่วมงาน หน่วยงานที่ให้คำปรึกษา

ทุกข์หรือสุขที่จิตใจใช่หรือ ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขสันต์

ถ้าใจถือก็ไม่สุขทุกข์ทุกวัน แต่ละวันเราจะเลือกทุกข์หรือสุขเลย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 4

เรื่อง ทุกปัญหาที่มีทางแก้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนจัดการกับความทุกข์ได้อย่างถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

"เหตุผลเดียวที่แก้ปัญหามิได้คือ การใช้อารมณ์และความรู้สึกแก้ไขปัญหา"เวลาคนเราใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง เรามักจะทำอะไรโดยไม่มีเหตุผล เหมือนคนบ้า เลยทำให้คำตอบของทุก ๆ คำถามคือความว่างเปล่าไม่มีทางออกใด ๆ ให้กับปัญหานั้น ลองเปรียบเทียบดูว่าระหว่างคนสองคนที่เจอทางตันเป็นกำแพงใหญ่ คนแรกทำทุกวิถีทางที่จะทุบกำแพงนั้นในขณะที่อีกคนพยายามหาวิธีปีนกำแพงเพื่อจะข้ามไปให้ได้ อยากรู้อย่างไรว่ามีวิธีไหนจะได้ผลดีกว่ากันการแก้ปัญหาก็ดีจึงควรมีสติเป็นตัวช่วยเสมอเจอปัญหาที่ยุ่งยาก.. โวยวาย ..อย่าทำให้ตัวเองเครียดกับปัญหานั้น ๆ

เรื่อง เวลากับชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเพื่อใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต มากที่สุด

เนื้อหาสาระ

คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้เอาใจใส่กับเรื่องของเวลามากนัก และมักจะไม่ได้ให้ ความสนใจว่า เวลาจะมามีผลกระทบต่อชีวิตของตนเองอย่างไร บางคนจึงปล่อย เวลาให้ผ่านไปกับสิ่งที่ไม่ใช่สาระแก่นสารที่แท้จริง ตั้งแต่เกิดมา เราใช้เวลาไปกับการศึกษาเล่าเรียน การบริหารร่างกาย การพูดคุย การนอนหลับพักผ่อน การทำงานการเที่ยวเตร่สนุกสนาน ฯลฯ ในแต่ละวันนานหลายชั่วโมง โดยที่ไม่ได้นึกเฉลียวใจเลยว่า ขณะที่เวลา ล่วงเลยผ่านไปนั้น ก็นำสิ่งที่มีค่าที่สำคัญต่อการแสวงหาแก่นสารสาระในชีวิต ของเราให้ผ่านไปด้วย มีความจริงเกี่ยวกับเวลาที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะชอบใจหรือไม่ก็ตามอยู่อย่างน้อย ๕ ประการ คือ

- 1) เวลาผ่านไปแล้วย่อมผ่านไปเลย แม้เรื่องนี้จะเป็นความจริงที่ทุกคนทราบดี แต่กลับไม่ค่อยมีใครสังเกตว่า เวลาทุกวินาทีที่ตีบคลานผ่านไปส่งผล กระทบอะไรกับชีวิตของเราบ้าง

- 2) เวลานั้นวัยอันสดใสและความแข็งแรงไป เมื่อเวลาผ่านไป อายุหรือวัยของแต่ละคนก็เพิ่มมากขึ้น ไปตามลำดับ แต่เรามักสังเกตไม่เห็น เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ค่อย ๆ เป็นไปอย่างช้า ๆ ซึ่งกว่าจะรู้สึกว่ามันเปลี่ยนแปลงไป เวลาผ่านไปหลายปี พร้อมกับกับที่ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง

- 3) เวลานั้นความชรามาให้ ความชรามาหมายถึง ความแก่หง่อมของร่างกาย ความคร่ำคร่า ความเสื่อมของอายุเมื่อความชรามาถึง คนส่วนใหญ่จะเริ่มรู้สึกได้จากทั้งความเปลี่ยนแปลงทางสรีระและความแข็งแรง

- 4) เวลานั้นโอกาสดี ๆ ของชีวิตให้ล่วงเลยผ่านไป

- 5) เวลานั้นความตายมาให้ นี่เป็นความจริงแน่นอนสำหรับทุกคน ในขณะที่เวลาผ่านไป แม้ อาจจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ที่เหมือนกันก็คือ ทุกชีวิตล้วนกำลังเดินทางไปสู่จุดสุดท้าย ซึ่งก็คือความตายนั่นเอง และเมื่อความตายมาถึง สำหรับผู้ที่ไม่ได้สร้างความดี เพราะมัวปล่อยให้อาชีพดี ๆ ในชีวิตผ่านไป ก็ย่อมประสบกับวิบากที่ตนเองทำไว้ในโลกหน้า โดยไม่อาจย้อนเวลาเพื่อกลับมาแก้ตัวใด ๆ

เรื่อง กิจกรรมยามรู้สึกท้อแท้ (1)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นจำนวนมากมักไม่รู้จะทำอะไรในยามว่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเวลาที่เกิดความรู้สึก เศร้า เบื่อ ซึ่งอาจเกิดจากความผิดหวังบ่อย ๆ ทำอะไรไม่สำเร็จ ซึ่งเป็นภาวะที่ทำให้วัยรุ่นไม่อยากทำอะไร ในยามนี้

วัยรุ่นไม่ควรปล่อยให้ตนเองอยู่ว่าง เพราะจะยิ่งทำให้เกิดความรู้สึก ท้อแท้ใจมากขึ้น ดังนั้น วัยรุ่น ควรลงมือทำอะไรก็ได้ที่จะช่วยให้ตนเอง เกิดกำลังใจ

1. ฟังเพลงดัง ๆ จะเปิดจากวิทยุหรือเทปบันทึกเสียง ก็เลือกตามความพอใจ ถ้าร้องเพลงได้ แถมเสียงก็ดี ร้องเอง หรือจะแค่คลอตามก็ไม่ผิดกติกา ขยับตัวขยับขาตามใจชอบ ในสถานการณ์ที่เหมาะสม
2. หาวิธีทำอะไรก็ได้ที่ต้องออกแรงขยับตัว แขน ขา เช่น ออกไปเดินเล่น วิ่งเหยาะๆ ถ้ามีความสามารถทางการเล่นกีฬา ก็ออกไปฝึกฝนให้ความสามารถด้านนี้เพิ่มขึ้น ว่ายน้ำ ตีแบดมินตัน ฯลฯ
3. หางานอดิเรกทำ ลองสำรวจตนเองว่าเราทำอะไรเป็นบ้างเราชอบทำอะไร เช่น เล่นดนตรี เย็บปักถักร้อย ประดิษฐ์เศษวัสดุ การทำอาหาร ขนม เขียนโคลงกลอน เขียนนิยาย
4. อ่านหนังสือที่ชอบ อาจจะซื้อมา ยืมมา จากที่เคยสะสมไว้ หรือไปที่ห้องสมุดใกล้บ้าน
5. ปรับปรุงสภาพแวดล้อม จัดห้องใหม่ เลื่อนโต๊ะ ตู้ ย้ายเก้าอี้ จัดตู้เสื้อผ้าให้สะอาด นำสิ่งที่ไม่ได้ใช้ไปทิ้งบ้าง เปลี่ยนบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมเราเสียใหม่

เรื่อง กิจกรรมยามรู้สึกท้อแท้ (2)

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เนื้อหาสาระ

6. ปรับปรุงตัวให้สดชื่น ทำอะไรก็ได้ที่จะทำให้ตนเองดูสวยขึ้น หรือดูดีขึ้น เช่น ตัดผม ดูแลรักษาใบหน้าให้สะอาด สำรวจเล็บมือ เล็บเท้าของตนเอง
7. ทำความสะอาด ซ่อมแซมสิ่งของเครื่องใช้ให้อยู่ในสภาพที่นำใช้ซ่อมเสื้อผ้า สอยชายกระโปรง ซัดล้างรองเท้า ปิดฝุ่นกระเป๋ ฯลฯ
8. ย้อนรอยอดีต นึกถึงอดีตที่ทำให้เรามีความสุข เช่น นำอัลบั้มที่เคยไปเที่ยวสนุกสนานมาชื่นชม คิดถึงความสามารถ ที่น่าภาคภูมิใจ เคยสอบได้ที่ 1 ร้องเพลงได้ไพเราะ เคยเป็นครีมนเมเยอร์ของโรงเรียน เคยให้ความช่วยเหลือเพื่อนในการ แก้ปัญหา ฯลฯ
9. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ไปหาเพื่อนเพื่อเล่นเกมสนุก ๆ คลายเครียดติดต่อเพื่อนฝูงที่ไม่ค่อยได้พบปะ ไปทำบุญที่วัด
10. เข้าหาธรรมชาติให้มาก ปลูกต้นไม้ จัดแจกันดอกไม้ ซื่อปลาตู้มาเลี้ยง หาลูกสุนัขมาเลี้ยง
11. อยู่อย่างสงบบ้าง ถ้าลองทำกิจกรรมต่าง ๆ แล้วยังไม่ได้ผลก็จงนั่งนิ่ง ๆ สงบสติอารมณ์ใช้ปัญญาไตร่ตรองข้อเท็จจริง อย่าปล่อยให้ตัวเองตกเป็นทาสของอารมณ์ที่ไม่เกิดผลดี ลูกขึ้นแล้วบอกกับตนเองว่าเราจะไม่ใช้คนจมอยู่กับความทุกข์ เราจะเป็นคนที่มีความสุข บอกตนเองย้าลงไปให้จิตใจสำนึกได้รับรู้ด้วย

เรื่อง การทำความดี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางกว้าง ๆ ของการทำความดีเพื่อถือปฏิบัติ

เนื้อหาสาระ

การทำความดีอย่างสบาย ๆ มีหลักดังต่อไปนี้

1. ทำความดีอย่างมีอุเบกขา คือ ทำใจเป็นกลาง วางเฉย ไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น การตั้งความหวังในผลของการกระทำดีเป็นธรรมดาของสามัญชนทั่วไป ซึ่งก็ไม่ผิดแต่ก็จะถูกต้องกว่าหากจะไม่ตั้งความหวังเลย เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำเต็มความสามารถของสติปัญญา ไม่เดือดร้อนให้เกินความสามารถ 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 6

สัปดาห์ที่ 5

เรื่อง ความไม่เห็นแก่ตัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถเปรียบเทียบการกระทำที่เห็นแก่ตัวและไม่เห็นแก่ตัว

เนื้อหาสาระ

ผู้ที่เสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวมเป็นบุคคลน่ายกย่องสรรเสริญ ผู้ที่มุ่งแต่ประโยชน์ส่วนตัวโดยไม่คำนึงถึงส่วนรวมย่อมถูกประณาม และทำให้สังคมเดือดร้อน คนที่ไม่เห็นแก่ตัว แสดงออกโดยการเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาแต่ได้ฝ่ายเดียว

เรื่อง ความซื่อสัตย์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของความซื่อสัตย์

เนื้อหาสาระ

ความซื่อสัตย์เป็นคุณธรรม อันประเสริฐที่จะนำไปสู่คุณธรรมอื่น ๆ บุคคลที่มีความซื่อสัตย์จะเป็นที่ไว้วางใจของพบเห็น ผู้ที่มีความซื่อสัตย์จะมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน อาชีพ และสังคม สังคมนั้นจะสงบสุขและพบกับความเจริญ

เรื่อง การพยายามแก้ปัญหาของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีแก้ปัญหาโดยวิเคราะห์หาสาเหตุ สืบหาและปรับปรุงตนเองได้

เนื้อหาสาระ

การที่เราประสบปัญหาใด ๆ แล้วสามารถที่จะใช้ความพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยตัวของเราเองจะทำให้เราเป็นคนที่พิจารณาคุณค่าของตัวเองและต่อสังคมเพราะแสดงให้เห็นว่าเราสามารถที่จะยืนอยู่ได้ด้วยตัวของเราเอง ไม่ก่อให้เกิดความท้อแท้และสิ้นหวัง และจะเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

เรื่อง ทำไมเด็กไทย และคนไทยจึงไม่ชอบอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

ทำไมเด็กไทย และคนไทยจึงไม่ชอบอ่านหนังสือ

เดิมเรามองว่าการที่คนไทยส่วนใหญ่ไม่อ่านหนังสือ เป็นเพราะเขามองไม่เห็นความสำคัญ มองไม่เห็นประโยชน์ของการอ่าน ซึ่งไม่น่าจะถูกต้องทั้งหมด จริงๆ แล้วทุกคนรู้ถึงประโยชน์ของการอ่านหนังสือ เห็นได้จากพ่อแม่

พยายามเคี่ยวเข็ญให้ลูกที่ยังเป็นนักเรียน ที่ยังเป็นนักศึกษาอยู่อ่านหนังสือ ท่องตำรับตำรา เพื่อที่จะสามารถสอบได้คะแนนดี ๆ จบมาจะได้มีโอกาสหางานดี ๆ ทำได้ ซึ่งหากวิเคราะห์ตรงนี้ให้ดี มันน่าจะหมายความว่า การอ่านสำหรับผู้ใหญ่ หรือคนที่เป็นพ่อแม่แล้ว มันมีความหมายเพียงแค่มืออาชีพชนิดหนึ่งในการเรียนหนังสือ ให้ได้ดีเท่านั้น ดังนั้นเมื่อเรียนจบแล้วก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องอ่านหนังสืออีกต่อไป เหตุผลที่ช่วยสนับสนุนตรงนี้ก็ คือ เมื่อเรียนจบและได้ทำงานแล้วคนไทยส่วนใหญ่ก็มักจะ ไม่อ่านหนังสืออีก หรืออ่านก็เพียงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเท่านั้น

สภาพการณ์เช่นนี้สะท้อนให้เห็นว่าระบบการศึกษาในบ้านเรายังไม่สามารถทำให้ผลผลิตของการศึกษากลายเป็นผลผลิตที่มองเห็นความจำเป็นของการอ่านและการเรียนรู้ตลอดชีวิต การอ่านและการเรียนรู้เป็นเพียงบันไดเพื่อการได้มาซึ่งวุฒิการศึกษา เพื่อเป็นใบเบิกทางในการก้าวเข้าไปสู่การมีงานทำเมื่อผู้ใหญ่ในปัจจุบันไม่เห็นความจำเป็นของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ก็จะไม่มีการเรียนรู้ต่อเนื่อง พฤติกรรมที่ปรากฏชัดแก่สายตาของเด็ก ๆ ก็คือการไม่อ่าน ซึ่งเด็กก็จะเกิดการซึมซับ และลอกเลียนเอาพฤติกรรมเหล่านี้ไปเป็นพฤติกรรมของตัวเอง แม้ผู้ใหญ่จะพร่ำบ่นถึงความสำคัญของการอ่านมากเพียงใด มันก็ไม่สามารถที่จะทำให้เด็กหันมาให้ความสำคัญกับการอ่าน และการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องได้ เพราะสิ่งที่ผู้ใหญ่แสดงออกมานั้นมันสื่อเป็นนัยว่า “ไม่ต้องอ่านก็ได้ เพราะผู้ใหญ่ก็ยังไม่อ่านเลย”

เรื่อง การอ่านและขั้นตอนการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

การอ่าน คือ การแปลความหมายจากตัวอักษรที่ปรากฏบนสิ่งพิมพ์หรือข้อเขียนออกมาเป็นความคิด และนำความคิดไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์

ขั้นตอนในการอ่าน

- ขั้นตอนการเคลื่อนไหวจากระบบประสาทมาสู่ปาก หรือการอ่านออกเสียง ความเร็วจะเท่ากับความสามารถในการเปล่งเสียงออกมาแต่ละคำ การอ่านลักษณะนี้มักเป็นของเด็กเล็กที่ครูให้อ่านออกเสียงเพื่อพัฒนาการอ่าน

- ขั้นตอนการได้ยินเสียงคำที่อ่านในใจ เป็นลักษณะการอ่านช้าๆ ไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร

- ขั้นเข้าใจทันทีที่เห็นข้อความ เป็นลักษณะการอ่านที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เป็นการอ่านที่เข้าใจเรื่องอย่างชัดเจนในทันทีที่อ่าน ซึ่งควรฝึกทักษะการอ่านในลักษณะนี้

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 6

เรื่อง ประโยชน์ของการอ่านหนังสือ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรักการอ่าน

เนื้อหาสาระ

ประโยชน์ของการอ่านคือ

1. เป็นการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมที่ง่าย และตรงตามความต้องการ เนื่องจากหนังสือจะแยกประเภทวิชา หมวดหมู่ไว้เรียบร้อยแล้ว และการอ่านจะช่วยให้เรารอบรู้ทันเหตุการณ์และพัฒนาด้านวิชาการ นักพูด และนักเขียนที่ประสบความสำเร็จมักเป็นผู้ที่มีนิสัยรักการอ่าน และเป็นผู้แสวงหาความรู้อยู่เสมอ
2. เป็นการช่วยส่งเสริมความคิด ช่วยให้ได้รู้มานานาที่คนในสาขาวิชาต่างๆ จากทัศนะของผู้เขียนหลายๆคนในประเด็นเดียวกัน การเรียนรู้ดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานสำคัญช่วยให้เกิดพัฒนาการด้านความคิดของตัวเอง สามารถคิดวิพากษ์วิจารณ์อย่างมีเหตุผล และมีข้อเสนอสนับสนุนจากการอ่านเพียงพอ เป็นที่ยอมรับ
3. เป็นการสร้างความบันเทิง และผ่อนคลายสบายใจ เมื่อใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือประเภทนวนิยาย สารคดี การ์ตูน และยังสามารถช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย การอ่านมีประโยชน์มากมายดังนั้นมาฝึกให้มินิสัยรักการอ่านกันเถอะ

เรื่อง ภัยของบุหรี

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทราบถึงภัยของบุหรี

เนื้อหาสาระ

บุหรีเป็นสิ่งเสพติด มีโทษต่อสมองของมนุษย์ โดยเฉพาะเซลล์สมองของเด็กซึ่งเจริญเติบโตยังไม่เต็มที่ นักเรียนยังต้องศึกษา เล่าเรียนอีกนาน ถ้าริอ่านสูบบุหรี สมองจะเสื่อมเรียนไม่ได้เต็มที่ เป็นการทำลายอนาคตของตนเอง ทั้งยังเป็นการสิ้นเปลืองด้วย

เรื่อง โทษของการพนัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ได้ทราบถึงโทษของการพนัน

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง การแต่งกายเมื่อไปติดต่อสถานที่ราชการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและสถานที่ได้

เนื้อหาสาระ

การเข้าไปในสถานที่ราชการ ต้องระมัดระวังในการแต่งกาย ผู้ไปติดต่อควรแต่งกายให้สุภาพ เรียบร้อย ถูกวัฒนธรรมกล่าวคือ ถ้าเป็นชายต้องใส่เสื้อไว้ในกางเกง ถ้าใส่เสื้อแขนยาวไม่ควรพับแขนเสื้อ ถ้าเป็นหญิงควรแต่งกายให้เรียบร้อยและเหมาะสมกับสถานที่ ควรสวมรองเท้าหุ้มส้นหรือมีสาคายที่สวยงาม ไม่ควรนุ่งกางเกงขาสั้นไปติดต่อสถานที่ราชการ

เรื่อง น้ำเสียง – เสียงมหาณี

วัตถุประสงค์

เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องในตัวเรา เช่น น้ำเสียง กิริยามารยาท

เนื้อหาสาระ

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

วิธีแก้ไขก็คือ โดยการพูดให้เบาลง ลดน้ำหนักของเสียงลง ทอดเสียงให้นุ่ม หัดใช้คำต่อท้ายด้วยคำ ว่า ครับ ค่ะ หรือถ้าหากไม่ยากลงท้ายด้วยคำเหล่านั้นก็ต้องทอดเสียงตอนท้ายประโยคให้นุ่มขึ้น การพูดให้ช้าลงและเบาลงจะช่วยได้มาก พยายามใส่รอยยิ้มเข้าไปที่ดวงตาและใบหน้าด้วยเสียงที่เปล่งออกมาจะยิ้มตามไปด้วย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 7

เรื่อง วัยรุ่นจะมีรอยยิ้มที่สดใสได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนดูแลสุขภาพฟันได้อย่างถูกสุขอนามัย

เนื้อหาสาระ

วัยรุ่นจะรักษาฟันที่แข็งแรงได้อย่างไร

ทางที่ดีที่สุดในการรอยยิ้มที่สดใสและฟันที่แข็งแรงของวัยรุ่นคือการสร้างสุขนิสัยในการดูแลปากและฟันตั้งแต่วัยเด็ก ไม่ว่าจะจัดฟันหรือไม่ก็ตาม สิ่งสำคัญที่ต้องทำคือ

แปรงฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ที่ผ่านการรับรองจาก ADA เพื่อกำจัดคราบแบคทีเรีย สาเหตุหลักของฟันผุและโรคเหงือก

ใช้ไหมขัดฟันทุกวันเพื่อกำจัดคราบแบคทีเรียจากซอกฟันและร่องเหงือก ถ้าคราบแบคทีเรียไม่ถูกกำจัดออกทุกวัน จะจับตัวแข็งเป็นหินปูน

ลดอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล โดยเฉพาะอาหารที่ความเหนียว พบทันตแพทย์เป็นประจำเพื่อรับการตรวจและทำความสะอาด

นอกจากจะช่วยรักษาฟันให้อยู่กับเราไปตลอดชีวิตแล้ว ปากที่สะอาดยังทำให้เราดูดี มีลมหายใจที่สดชื่น และรอยยิ้มที่ดูดีกว่าเดิม

เรื่อง ช่วยกันระวังเว็บไซต์อันตราย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการใช้อินเทอร์เน็ต

เนื้อหาสาระ

กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ได้ให้ความหมายถึงเว็บไซต์ที่มีอันตรายไว้ว่าจะต้องเป็นเว็บไซต์ที่มีเนื้อหา ดังนี้

1. เว็บไซต์ที่กระทบต่อความมั่นคงของประเทศ
2. เว็บไซต์หมิ่นประมาทผู้อื่น ละเมิดสิทธิส่วนบุคคล หรือล่อลวงผู้อื่น
3. เว็บไซต์ที่เผยแพร่ข้อมูลเข้าข่ายลามกอนาจารอันขัดต่อศีลธรรม หรือภาพตัดต่อที่ทำให้

ผู้อื่นได้รับความเสียหาย

4. เว็บไซต์เกี่ยวข้องกับการพนัน
5. เว็บไซต์ที่ขายของผิดกฎหมาย เช่น ยาเสพติด หรือยาที่ไม่ได้รับใบอนุญาต

เรื่อง เตือนภัย ดัดฟันแฟชั่นอาจตายได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการดัดฟันที่ไม่ถูกวิธีได้

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง เตือนภัย กูลตาไรโอน ไม่ได้ทำให้ขาวอย่างที่คิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และสามารถป้องกันอันตรายจากการใช้เครื่องสำอาง

เนื้อหาสาระ

การออกประกาศเตือนและทำการจับกุมกวาดล้างกันอย่างต่อเนื่องสำหรับสารกูลตาไรโอน ที่มีการอวดอ้างสรรพคุณเกินจริงเพื่อหลอกลวงให้มีผู้มาหลงใช้บริการ อย่างล่าสุดทางสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) กวาดล้างผู้ลักลอบขายและฉีดยากูลตาไรโอน ซึ่งพบว่ามีกรลักลอบฉีดยากูลตาไรโอนในรถแก๊ง อีกทั้งยังพบการให้บริการตามสถานเสริมความงามจำนวนมากทั้งใน กทม. และต่างจังหวัด โดยมีการโฆษณาโอ้อวดสรรพคุณเกินจริงเกี่ยวกับการฉีดยากูลตาไรโอนเข้าไปใน ร่างกายแล้วจะเกิดปฏิกิริยาทำให้ผิวขาวใสสวย เพื่อหลอกลวงหญิงสาวให้มาใช้บริการ โดยเสียเงินจำนวนมาก และยังพบว่ามีโฆษณาเช่นนี้ทางเคเบิลทีวี ซึ่ง อย. ได้รับการร้องเรียนและสอบถามจากประชาชนถึงผลข้างเคียงจากการใช้สารกูลตาไรโอนที่เกิดขึ้นกับลูกค้าผู้หญิงอย่างต่อเนื่อง

โดยข้อเท็จจริงแล้ว ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารไม่มีผลต่อโครงสร้างของร่างกายแต่อย่างใด ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสารกูลตาไรโอนก็ไม่มีผลทำให้ผิวขาวเช่นกัน โดยสารกูลตาไรโอนไม่สามารถดูดซึมจากกระเพาะอาหารได้ เพราะสารจะถูกย่อยสลายและขับออกทางลำไส้ การรับประทานผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีสารกูลตาไรโอนจึงไม่ได้รับประโยชน์อะไรอันตรายที่พูดถึงก็คือ สารดังกล่าวจะทำให้ผิวหนังแดง ความดันโลหิตต่ำ หอบหืดเฉียบพลัน เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง ทำให้ตัวบวม หลอดลมตีบ หายใจติดขัด หากรักษาไม่ทัน อาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้สามารถแจ้งร้องเรียนได้ที่ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ ชั้น 1 ตึก อย. หรือ โทรสายด่วน อย. 1556 เพื่อที่ทาง อย. จะได้ตรวจสอบและดำเนินการ

เรื่อง การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันนั้น ควรดำเนินตามแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงแนะนำไว้ ซึ่งสามารถเสริมสร้างคุณภาพสิ่งแวดล้อมของชุมชนได้อย่างยั่งยืน เช่น

- ใช้ชีวิตและความเป็นอยู่แบบพอมีพอกิน พยายามพึ่งตนเองให้มากที่สุด
- รู้จักประหยัดในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ทรัพยากรธรรมชาตินั้นต้องใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและให้มีของเหลือทิ้งน้อยที่สุด
- การจะทำกิจกรรมใดก็ตาม ต้องคำนึงถึงขนาดที่เหมาะสมกับอัตภาพหรือสิ่งแวดล้อมของตน

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 8

เรื่อง เยวชนกับสิ่งแวดล้อมในชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนตระหนักและดำเนินชีวิตประจำวันตามแนวพระราชดำริเพื่อคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชน

เนื้อหาสาระ

การสร้างจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมชุมชน

การจัดงานรื่นเริงหรือกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน หากมีการตกแต่งสถานที่ควรคำนึงถึงเรื่องดังนี้

- ตกแต่งด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตรายและกระทบสิ่งแวดล้อม ใช้วัสดุที่สามารถใช้ได้หลายครั้ง และนำกลับมาใช้ใหม่ได้

- ไม่ใช้โฟมในการตกแต่ง

- ใช้ต้นไม้ วัสดุธรรมชาติ เช่น ใบตอง ดอกไม้สด ในการตกแต่งสถานที่ให้มากที่สุด

การรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน การรณรงค์ให้เกิดกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมในชุมชน สามารถกระตุ้นให้ชุมชนเกิดจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมและความสามัคคีในชุมชนได้อย่างต่อเนื่องเช่น

- การรณรงค์ป้องกันปัญหาขยะมูลฝอยในชุมชน

- การรณรงค์เพื่อปลูกต้นไม้และรักษาต้นไม้ในชุมชน การรณรงค์รักษาแหล่งน้ำในชุมชน

เรื่อง ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ต่อครอบครัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

เนื้อหาสาระ

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ ไม่มีพ่อแม่คนใดที่พอใจเมื่อลูกของตนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่ที่พ่อแม่บางคนมีการยอมรับกันนั้นก็ด้วยความสงสารลูก ซึ่งพ่อแม่จะต้องทุกข์ระทมใจกับการกระทำที่ผิดพลาดของลูก

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

3. เกิดความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัวและอาจเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากการตั้งครรภ์ที่ไม่ตั้งใจ

4. เกิดปัญหาการหย่าร้างมากขึ้น

เรื่อง ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

เนื้อหาสาระ

ค่านิยมทางเพศที่ดีของสังคมไทย

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

วัยรุ่นในปัจจุบันควรมีเจตคติที่ดีว่าทั้งสองเพศมีความสำคัญเท่าเทียมกัน การสร้างสรรค์สังคม จึงจะเกิดขึ้น ค่านิยมดังกล่าวเป็นสิ่งที่ดีและยังใช้ได้ในสังคมปัจจุบัน วัยรุ่นจึงควรรักษา ค่านิยมที่ดีไว้ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะตามมา เช่น ครอบครัวแตกแยก โรคทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์นอกสมรส การค้าประเวณี การสำส่อนทางเพศ เป็นต้น

เรื่อง ความมีวินัย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักและปฏิบัติตนเป็นผู้มีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

ความมีวินัยนี้หมายถึง การที่แต่ละคนบังคับตนเองให้อยู่ในกฎระเบียบ หรืออยู่ในกรอบอย่างใดอย่างหนึ่ง การมีวินัยนั้นคือ การตั้งปณิธานต่อตนเองว่าฉันจะต้องเอาชนะความโลภที่มีให้จงได้ จะไม่ยอมให้ตนเองตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความโลภอีก

เรื่อง คุณลักษณะผู้ที่มีวินัยในตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนตระหนักและปฏิบัติตนเป็นผู้มีวินัยในตนเอง

เนื้อหาสาระ

คุณลักษณะผู้ที่มีวินัยในตนเอง

| | |
|--|--|
| 1. มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่หลอกลวงตนเองและผู้อื่น | 6. มีความเป็นผู้นำ |
| 2. มีความรับผิดชอบ ความตั้งใจที่จะทำงานและติดตามผลงานที่ได้กระทำ | 7. มีความตรงต่อเวลา รู้จักกาลเทศะ |
| 3. เคารพในสิทธิของผู้อื่น | 8. มีความเชื่อมั่นในตนเอง |
| 4. มีระเบียบและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม | 9. มีความอดทนขยันหมั่นเพียร |
| 5. มีลักษณะมุ่งอนาคต | 10. รู้จักเสียสละ และมีความเห็นใจผู้อื่น |

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 9

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่เข้าหาเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การเข้าหาเพื่อนหลอกๆ หรือตะโกนล้อเพื่อน เป็นมารยาทที่ไม่ดี เมื่ออารมณ์ไม่ดี
เขาจะเกิดความรำคาญและอับอาย เป็นสาเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทและทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจ จึงไม่ควรเข้า
หาเพื่อนหลอกๆ ใดๆ

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การพูด อ่านหนังสือ ร้องเพลง หรือทำอะไรที่เกิดเสียงดัง อาจเป็นการรบกวนผู้อื่นผู้ที่ต้องการความ
สงบ นักเรียนควรระวังอย่าทำอะไรให้เกิดเสียงเป็นที่รำคาญแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ครูอธิบาย
อย่าพูดหรือมั่วเล่นกัน เป็นการทำลายสมาธิของเพื่อน ๆ ที่เขากำลังตั้งใจฟังครูอยู่

เรื่อง การใช้วาจา การพูดหรือตะโกนข้ามผู้อื่น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาไม่ตะโกนข้ามผู้อื่น

เนื้อหาสาระ

การพูดหรือตะโกนข้ามผู้อื่นไปยังบุคคลที่เราต้องการจะพูดด้วย ถือเป็นเป็นกิริยาที่ไม่สุภาพอย่างยิ่ง
ถ้าผู้นั้นเป็นพ่อแม่ ครู-อาจารย์หรือผู้อาวุโส ก็ถือว่าเป็นการแสดงความไม่เคารพอีกด้วย ถ้าหากมีความจำเป็น
จะต้องพูดคุยกับคนที่ต้องการจะพูด โดยมีบุคคลอื่นขวางหน้าอยู่ควรเดินหรือหลีกเลี่ยงไปให้ถึงตัวผู้ที่ต้องการ
จะพูดด้วยแล้วค่อยพูดคุยกัน

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การพูดไม่มีหางเสียง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาและสำรวมกิริยาในการพูด

เนื้อหาสาระ

การพูดไม่มีทางเสีย เช่น ไม่มีคะ หรือครับ ฟังแล้วเป็นเสียงหวาน ๆ ไม่ใช่เพราะ ไม่เป็นเสน่ห์แก่ตนเอง
ผู้อื่นได้ฟังและจะเข้าใจว่าผู้พูดเป็นคนแข็งกระด้าง ขาดการอบรม จึงไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนเกิดเป็นนิสัย ผู้ดี
ควรฝึกหัดให้มีทางเสียงเสมอ จะทำให้เป็นคนที่มีเสน่ห์และที่น่ารักแก่ผู้มาพบเห็นยิ่งขึ้น

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การกล่าวคำขอโทษ ขอบคุณ ขอบใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาที่ถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การรู้จักกล่าวคำขอโทษ ขอบคุณ ขอบใจ ให้เป็นนิสัย หรือกล่าวคำขอบคุณ ขอบใจแก่ผู้ที่มีไมตรี
เอื้อเพื่อให้อยู่เสมอ ๆ จะเป็นการฝึกนิสัยให้เกิดความเคยชินปาก ซึ่งทำให้เกิดลักษณะของผู้มีวัฒนธรรมและ
สมบัติของผู้ดีเป็นการสร้างเสน่ห์แก่ตนเอง เป็นที่ยกย่องชมเชยเด็ก ๆ จึงควรฝึกหัดใช้คำเหล่านี้ให้เป็นนิสัย

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 10

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การกล่าวคำหยาบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาโดยไม่กล่าวคำหยาบ

เนื้อหาสาระ

การพูดคำหยาบ เป็นการแสดงไม่สุภาพอย่างยิ่ง นักเรียนที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีการศึกษาผ่านการฝึกอบรมจากโรงเรียนทั้งในด้านการใช้กิริยาและวาจาแล้ว ควรงดการกล่าวคำหยาบเสียโดยสิ้นเชิง ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ได้รับการฝึกอบรมมาดีแล้ว จะไม่กล่าวคำหยาบ

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การพูดสอดแทรก ล้อเลียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้วาจาไม่พูดสอดแทรก ล้อเลียน

เนื้อหาสาระ

การพูดสอดแทรก ล้อเลียน หรือแย้งพูด ไม่ใช่วิสัยของผู้ที่อยู่ในสังคมประชาธิปไตย เพราะจะทำให้ขาดโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นกับผู้อื่น ทำให้ความคิดไม่กว้างขวางและอาจเป็นช่องทางไปสู่ความแตกร้างในหมู่คณะอีกด้วย จึงควรงดเว้นเสียและพยายามฝึกตนให้รู้จักรับฟังและเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อสร้างความเจริญ ความสามัคคีและความสุข ให้เกิดขึ้นในสังคม

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การล้อชื่อพ่อแม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาที่ถูกต้องไม่ล้อชื่อพ่อแม่

เนื้อหาสาระ

คนที่เรารักมากที่สุดและเคารพมากที่สุด เห็นจะไม่มีใครเกินไปกว่าพ่อและแม่ เราไม่ยอมให้ใครเอ่ยชื่อพ่อแม่ของเราโดยขาดความเคารพ คนอื่นเช่นเดียวกันกับเรา เราต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ในเมื่อเราไม่ชอบให้ใครเอ่ยชื่อพ่อแม่ของเราในทำนองล้อเลียน เราก็ต้องไม่ล้อเลียนชื่อพ่อแม่ของเขาเช่นเดียวกัน การล้อเลียนชื่อพ่อแม่ทำให้เกิดเรื่องวิวาทกันได้ง่าย

เรื่อง การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การสารรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสารรวมกิริยาเมื่อผ่านผู้ใหญ่

เนื้อหาสาระ

การเดินทางผ่านผู้ใหญ่ควรกระระยะให้ห่างพอสมควร ขณะที่ผ่านให้ก้มตัวลงพองาม หากผู้ใหญ่กำลังเดินไม่ควรวิ่งตัดหน้า หรือขณะผู้ใหญ่ยืนพูดกันไม่ควรวิ่ง หรือเดินผ่านกลาง นอกจากจะเป็นการไม่แสดงความเคารพแล้ว ยังทำให้เกิดอันตรายอีกด้วย ผู้ที่ไม่ควรกระทำเช่นนี้

เรื่อง การใช้วาจาและสารรวมกิริยา การล้อเลียนครู

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสารรวมกิริยาไม่ล้อเลียนครู

เนื้อหาสาระ

ครูเป็นผู้ให้ความรู้ ให้ความรัก ความเอาใจใส่และหวังดีต่อนักเรียน รองลงมาจากบิดามารดาของนักเรียนเอง เมื่อครูกล่าวเพราะนักเรียนประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้องจึงเป็นการไม่สมควรที่จะนำเอาคำตักเตือนสั่งสอนนั้นมาล้อเลียน เพราะเป็นการแสดงความไม่เคารพครู ทำให้ครูเสียกำลังใจและขาดความรักใคร่เอ็นดูในตัวนักเรียน นักเรียนที่ดีจึงไม่ควรล้อเลียนครู

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 11

เรื่อง การใช้วาจา การทักทายปราศรัย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้วาจาทักทายปราศรัย

เนื้อหาสาระ

การทักทายปราศรัย เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี ถ้าข้อความที่ทักทายแสดงความสนใจในทุกข์สุขและความ เป็นอยู่ของผู้ทักทาย ทำทางแสดงความจริงใจของผู้พูดด้วยแล้วก็จะกระชับมิตรภาพ ให้แน่นยิ่งขึ้น การปราศรัยต่อมิตร ด้วยคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสังคมของเรา ผู้ที่ขาดคุณลักษณะเหล่านี้ย่อมขาดมิตรแท้

เรื่อง การใช้วาจาและสำรวมกิริยา การพูดไปสกิดไป

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการสำรวมกิริยาไม่พูดไปสกิดไป

เนื้อหาสาระ

ความพลั้งเผลออีกประการหนึ่ง ที่น้อยครั้งอาจจะมีต่อผู้ใหญ่ คือการสกิดเมื่อ เวลาจะพูดด้วยอาจเป็นนิสัยที่ติดมาเมื่อคุยกับเพื่อน ๆ แต่เป็นกิริยาที่ไม่เหมาะสมที่จะใช้กับผู้ใหญ่ เพราะเป็นอาการที่แสดงถึงความไม่เคารพ ทางที่ถูกต้องควรใช้ เช่น “ท่านครับ” “คุณครูครับ” “คุณแม่ครับ” เป็นต้น

เรื่อง ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมี รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

เนื้อหาสาระ

เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ๆ แล้วควรพยายามทำให้เสร็จ เป็นการแสดงความรับผิดชอบ ผู้ที่รับงานแล้วทำงานแสดงนิสัยเป็นคนที่ไม่รักคำมั่นสัญญา ย่อมไม่เป็นที่ไว้วางใจ ไม่มีใครเชื่อถือและอาจเกิดผลเสียหายขึ้นแก่หมู่คณะ

เรื่อง ความรับผิดชอบ หนักเอาเบาสู้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบหนักเอาเบาสู้

เนื้อหาสาระ

การหลีกเลี่ยงไม่ยอมรับภาระหน้าที่การงาน เป็นการไม่ร่วมมือกับผู้อื่น ทำให้ขาดความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนและจะไม่ได้ได้รับความช่วยเหลือในคราวจำเป็น นักเรียนจึงควรรับภาระในกิจธุระที่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ยอมรับผิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์รู้จักการยอมรับผิด

เนื้อหาสาระ

การทำผิดแล้วไม่ยอมรับผิด หรือไม่กล่าวสารภาพผิด แต่โยนความผิดให้ผู้อื่นแสดงว่าเป็นคนฉลาด ขาดความซื่อสัตย์ ทำให้ผู้อื่นไม่นับถือ แต่ถ้าผิดแล้วยอมรับผิด เป็นการแสดงความกล้าหาญและความสุจริต ฉะนั้นเมื่อทำผิดแล้ว ควรยอมรับผิดอย่าบ่ายความผิดไปให้ผู้อื่น

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 12

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในห้องสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่ทุจริตในห้องสอบ

เนื้อหาสาระ

การสอบด้วยความสามารถของตนเองย่อมเป็นที่ภาคภูมิใจ แต่การสอบได้ด้วยการทุจริตย่อมเป็นที่น่าละอายใจ การทุจริตในห้องสอบ เช่น นำตำราหรือข้อความเข้าไปแอบดู หรือลอกจากเพื่อน ถ้ากรรมการคุมห้องสอบจับได้จะถูกลงโทษ เช่น ให้ออกจากห้องสอบ ถูกตัดคะแนนเป็นสอบตก ทำให้ประวัติเสีย

เรื่อง ความซื่อสัตย์ การไม่ผิดนัด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์รู้จักเวลานัดหมาย

เนื้อหาสาระ

เมื่อเราได้นัดหมายไว้กับผู้อื่น เช่น นัดกับครูว่าจะมาเรียน หรือมาทำงาน แล้วไม่มา จะทำให้ผู้อื่นคอยและต้องเสียเวลาเพราะเราต่อไปวันหน้าจะไม่มีใครเชื่อถือถ้อยคำ จึงไม่ควรพูดพล่อย ๆ เมื่อนัดแล้วต้องพยายามทำตามทีมนัดหมายไว้ให้ได้ ถ้ามีเหตุขัดข้องควรแจ้งให้ผู้นัดหมายทราบก่อนเวลานัด

เรื่อง ความซื่อสัตย์ การจ่ายเงินตามหน้าที่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์จ่ายเงินตามหน้าที่

เนื้อหาสาระ

การซื้อของ การขึ้นรถโดยสาร จำเป็นต้องจ่ายเงินตามราคาที่กำหนดไว้ ถ้าไม่จ่ายเงินก็เป็นการฉ้อโกงเป็นบาป ถ้าผู้อื่นรู้จักจะเสียชื่อไม่เป็นที่ไว้วางใจ

บางคนซื้ออาหารรับประทานแล้วโยนจานทิ้ง เป็นการขาดความเมตตา ทำให้ผู้ขายขาดทุน อาจไม่ขายหรือขายแพงขึ้นอีกเพื่อชดเชยที่ขาดทุนไป

เรื่อง ความซื่อสัตย์ การตรงต่อเวลา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเป็นคนตรงต่อเวลา

เนื้อหาสาระ

การไม่ตรงต่อเวลาทำให้เกิดความเสียหาย เช่น มาโรงเรียนสาย จะทำให้ได้รับความรู้ไม่เต็มที่และอาจเรียนไม่ทันเพื่อน นักเรียนควรฝึกให้เป็นคนตรงเวลาทั้งในเวลาตื่นนอน การทำงานและการมาโรงเรียน เมื่อเลิกเรียนแล้วรีบกลับบ้าน เพื่อจะได้พักผ่อน ทำการบ้าน ช่วยทำงานบ้าน ซึ่งเป็นการดีสำหรับตนเองและเป็นการช่วยพ่อแม่และผู้ปกครองด้วย

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ควรเป็นคนหน้าไหว้หลังหลอก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่หน้าไหว้หลังหลอก

เนื้อหาสาระ

การทำต่อหน้าอย่างหนึ่ง ลับหลังอย่างหนึ่ง เข้าทำนอง หน้าไหว้หลังหลอก เป็นกิริยาที่ไม่น่ารัก ทำใหญ่ผู้ใหญ่อวดความไว้วางใจ นักเรียนควรฝึกนิสัยให้เป็นคนตรงไปตรงมา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 13

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ลอกการบ้าน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์ไม่ลอกการบ้านเพื่อน

เนื้อหาสาระ

เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายการบ้านจากครู ก็ควรพยายามทำจะช่วยให้มีความรู้ความเข้าใจวิชานั้น ๆ ยิ่งขึ้น ถ้าคอยแต่จะลอกผู้อื่นโดยไม่เข้าใจ ก็จะไม่เป็นผลดีแก่นักเรียนและจะทำให้ครูเข้าใจผิดคิดว่านักเรียนเข้าใจบทเรียนนั้นดีแล้ว เป็นการเสียประโยชน์แก่นักเรียนเอง เมื่อไม่เข้าใจควรจะให้ครูหรือเพื่อนที่เข้าใจอธิบายให้แล้วจึงทำด้วยตนเอง

เรื่อง ความรับผิดชอบ รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมี รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

เนื้อหาสาระ

เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานใด ๆ แล้วควรพยายามทำให้เสร็จ เป็นการแสดงความรับผิดชอบ ผู้ที่รับงานแล้วทิ้งงานแสดงนิสัยเป็นคนที่ไม่รักคำมั่นสัญญา ย่อมไม่เป็นที่ไว้วางใจ ไม่มีใครเชื่อถือและอาจเกิดผลเสียหายขึ้นแก่หมู่คณะ

เรื่อง ความอดทน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความอดทนและนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

เนื้อหาสาระ

ความอดทน หมายถึง การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่น ไม่หวั่นไหว

ลักษณะของความอดทนที่ถูกต้อง

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

ประเภทของความอดทน

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

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียร

เนื้อหาสาระ

การเกียจคร้านทำให้เสียผลประโยชน์ของตนเอง เช่น นักเรียนที่เกียจทำการบ้าน หรือทำงานโดยการผิตวันประกันพรุ่ง ผลที่ได้รับนักเรียนก็จะไม่มีความรู้ความสามารถ ความขยันหมั่นเพียรอาจนำความสุขความเจริญมาให้ และเป็นหัวใจของผู้อื่น นักเรียนควรฝึกนิสัยให้เป็นคนขยันหมั่นเพียร

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร ความพากเพียร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความขยันพากเพียร

เนื้อหาสาระ

การทำงานไม่เสร็จก็เลิกทำไปทำอย่างอื่นอีก แล้วทิ้งไปอีก ไม่ทำให้เสร็จ เป็นชิ้นเป็นอันอย่างนี้เรียกว่าทำงานจับจด เป็นนิสัยไม่งาม ไม่เสร็จทันเวลา คนทำงานจับจดย่อมไม่มีความเจริญ ทางที่ดีควรทำงานเสร็จไปอย่าง ๆ ไป แล้วจึงจับงานใหม่

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 14

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร การร่วมแรงร่วมใจทำงาน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียรร่วมแรงร่วมใจทำงาน

เนื้อหาสาระ

การทำงานสิ่งใด ไม่ว่าจะงานใหญ่งานเล็ก ไม่ควรเกี่ยงกัน ถ้ามัวแต่เกี่ยงกันงานไม่สำเร็จ คนที่มีนิสัยเกี่ยงงาน ไม่มีคนอยากร่วมงานด้วย นักเรียนมีความสามัคคีร่วมแรงร่วมใจกันทำงาน เช่น ทำความสะอาดห้องเรียน หรืองานของโรงเรียนอย่างอื่น ๆ

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร ความกระตือรือร้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียร ความกระตือรือร้น

เนื้อหาสาระ

ถ้ามีหน้าที่ต้องทำงานใด ไม่ว่าจะงานใหญ่หรืองานเล็ก ควรลงมือทำทันที อย่ามัวผัดวันประกันพรุ่งจะเกิดนิสัยไม่ติดตัว คอยผัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อย ๆ ทำให้งานค้างคั่งและอาจไม่สำเร็จเสียงานเสียการไป

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร ความว่องไวในการทำงาน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความขยันพากเพียรว่องไวในการทำงาน

เนื้อหาสาระ

การทำงานซ้ำอืดอาดเป็นการแสดงให้เห็นว่าเกียจคร้าน เช่น นักเรียนทำการบ้านนักเรียนบอกว่ายังเข้าอยู่หรือบ่ายค่อยทำ นักเรียนควรฝึกฝนให้เป็นคนว่องไว ทำงานแข่งกับเวลา มิฉะนั้นโตขึ้นจะทำมาหากินไม่ทันผู้อื่น ทำให้ลำบากยากจน

เรื่อง ความขยันหมั่นเพียร พยายามช่วยตัวเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความขยันหมั่นเพียรช่วยตัวเอง

เนื้อหาสาระ

ตนเป็นที่พึ่งของตนเอง เป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เตือนให้คนระลึกไว้ว่ากิจกรรมทุกอย่างที่เป็นของเรานั้นเราต้องทำเอง คนที่คอยพึ่งคนอื่นเสมอ ทั้งในการเรียนและการงานจะทำให้เคยตัวกลายเป็นคนคิดอะไรไม่ออก ทำอะไรไม่เป็น เป็นคนขลาด เพื่อนรังเกียจ ควรพยายามแก้ไขตนเอง คิดเสียว่าเขาก็คนเราก็คน เขาทำได้เราก็คงทำได้ คิดได้แบบนี้จะช่วยให้เกิดมีมานะอยากจะทำอะไรด้วยตนเอง ก็จะไม่เป็นคนคอยพึ่งคนอื่นต่อไป

เรื่อง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

เนื้อหาสาระ

เวลาและวารี ไม่ยินดีจะคอยใคร วันเวลาที่ล่วงไป จะเรียกกลับคืนไม่ได้

1. ทำงานอดิเรก ปลุกต้นไม้ ประดิษฐ์ของใช้ ประดิษฐ์เครื่องประดับไว้ใช้เองหรือจำหน่าย ทำขนมขายเป็นการหารายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ในยามว่าง บำที่เป็นอาชีพหลักไปเลย
2. การฟัง ฟังปาฐกถา ใต้เวที อภิปราย ฟังเพลงที่มาตรฐาน ได้รับทั้งความรู้ ประโยชน์และพักผ่อนหย่อนใจ
3. การอ่านหนังสือ อ่านทุกวันวันละ 15-30 นาที ต่อไปจะติดเป็นนิสัยรักการอ่านเป็นความก้าวหน้าของชีวิต
4. การดู ดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่เป็นสาระประโยชน์สนุก เฟลิดเฟลิน บางรายการนำมาใช้ในชีวิตจริงได้ เช่น รายการแม่และเด็ก รายการประดิษฐ์เศษวัสดุ เป็นต้น

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 15

เรื่อง มารยาทในการใช้ห้องน้ำ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีมารยาทในการใช้ห้องน้ำให้ถูกวิธี

เนื้อหาสาระ

มารยาทในการใช้ห้องน้ำอย่างถูกวิธี มีดังนี้

1. สวมซิมหรือสวมซีกโครก เมื่อถ่ายลงไปแล้วต้องราดน้ำหรือดึงหรือกดปุ่มน้ำ
2. ไม่ทิ้งผ้าอนามัยหรือสิ่งอื่นลงโถส้วม เพราะจะทำให้ส้วมตัน ควรทิ้งลงถังขยะ
3. ไม่ควรไปถ่ายที่อื่นนอกส้วม เพราะทำให้สถานที่สกปรกและประเจิดประเจ้อ
4. ไม่ควรรูดซิปหรือเดินกีดกระดุมกางเกงออกจากส้วม
5. ไม่ควรขีดเขียนหรือเขียนคำหยาบตามผนังห้องน้ำ
6. เมื่อใช้อ่างล้างมือแล้วควรทำความสะอาด ไม่ทิ้งเส้นผมลงในอ่าง เพราะทำให้ท่อระบายน้ำในอ่างอุดตันได้

เรื่อง มารยาทการเลือกที่นั่งในห้องประชุม

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนมีมารยาทในห้องประชุมโดยเฉพาะการเลือกที่นั่ง

เนื้อหาสาระ

ห้องประชุมถือว่าเป็นสถานที่ควรเคารพต้องมีความเงียบและความสงบ การเข้าไปนั่งในที่ประชุมควรตั้งตรงตั้งแต่แถวหน้า คนที่ไปถึงก่อนจะต้องเดินไปนั่งเก้าอี้ตัวสุดแถวเพื่อคนที่มาทีหลังจะได้เข้านั่งต่อแถวได้ เพราะคนที่มาทีหลังจะเข้านั่งลำบาก เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วจะต้องไม่พูดหรือคุย

เรื่อง มารยาทการนั่งในที่ประชุม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงมารยาทการนั่งในที่ประชุม

เนื้อหาสาระ

การนั่งในที่ประชุม หรือห้องเรียนต้องนั่งให้เรียบร้อยและอยู่ในอริยาบถที่ระมัดระวัง กล่าวคือ ถ้านั่งเก้าอี้ข้างขาชิดกันไม่ควรแยกขา มือควรวางบนตักหรือบนเท้าแขนเก้าอี้ ถ้าไอ จาม ต้องใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากโดยมิดชิดและพยายามทำให้เกิดงน้อยที่สุด

เรื่อง มารยาทการเข้าออกในระหว่างการประชุมในห้องประชุม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้มีความรู้มารยาทการเข้าออกในห้องประชุม

เนื้อหาสาระ

ในระหว่างการประชุมถ้ามีธุระจำเป็นจะต้องออกห้องประชุม ควรทำความเคารพประธานหรือผู้บรรยายก่อน ถ้าไม่ใช่ธุระด่วนไม่ควรลุกออกไปกลางคัน ควรให้ผู้บรรยายพูดให้จบตอนจึงค่อยลุกไปหรือมาสายและการประชุมเริ่มไปแล้วก็ควรแสดงความเคารพประธานหรือผู้บรรยายก่อนนี้เช่นกัน ถ้าไม่จำเป็นไม่ควรเปลี่ยนที่นั่งระหว่างการประชุมควรรอจังหวะที่เหมาะสม เช่น หยุดพักหรือเปลี่ยนผู้บรรยาย เป็นต้น

เรื่อง มารยาทในห้องประชุม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจมารยาทการฟังและซักถามในห้องประชุม

เนื้อหาสาระ

การฟังคำบรรยายในห้องประชุม ต้องไม่แสดงการรบกวนด้วยกิริยาท่าทางหรือวาจา เช่น ไม่พูดสอดแทรก พูดขัดหรือพูดคุยกันซึ่งทำให้เกิดเสียงรบกวนแก่ผู้ที่อยู่ข้างเคียง ถ้าต้องการซักถามต้องรอจนได้จังหวะหรือโอกาสอันควรด้วยการยกมือขออนุญาตจึงซักถาม ถ้าการบรรยายสิ้นสุดลงควรให้เกียรติผู้บรรยายโดยการทำความเคารพหรือปรบมือ

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 16

เรื่อง มารยาทการฟัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีมารยาทในการฟังที่ดี

เนื้อหาสาระ

การฟังเป็นการสื่อสารที่สำคัญและเป็นทักษะเบื้องต้นของการรับรู้ข่าวสารของมนุษย์ เช่น การฟังครู-อาจารย์บรรยายในชั้นเรียน ฟังการอบรมหน้าเสาธง การฟังในที่ประชุม

การฟังต้องมีความมุ่งหมายเพื่อแสวงหาความรู้และเสริมสร้างสติปัญญา อนึ่งการฟังเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผู้ฟังต้องมีมารยาทในการฟัง การฟังอย่างมีมารยาทและได้ประโยชน์ควรมีลักษณะดังนี้

1. ต้องมีสมาธิในการฟัง
2. ฟังแล้วคิดตามไปด้วย
3. ขณะที่ฟังไม่พูดคุย หรือล้อเล่นเพื่อน
4. รับฟังความคิดเห็นผู้พูดโดยมารยาทถึงแม้จะไม่เห็นด้วย
5. มีความสำรวมแม้จะฟังในเรื่องที่ไม่พอใจ
6. ไม่ทำกิจกรรมอื่นในขณะที่ฟัง
7. ขณะที่ฟังควรจดบันทึกสิ่งที่เห็นว่ามีสำคัญและเป็นประโยชน์
8. ชักถามเมื่อผู้พูดเปิดโอกาสให้ถาม หรือฟังเนื้อเรื่องจบก่อนแล้วจึงถาม
9. ไม่ส่งเสียงโห่ฮา เมื่อไม่พอใจในเรื่องที่ฟัง
10. ไม่ควรสนทนากันหรือพูดแทรกขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดอธิบายหรือบรรยาย
11. ปรบมือ เมื่อพอใจในเรื่องที่ฟัง

เรื่อง มารยาทการไหว้พระ

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักวิธีการไหว้พระได้อย่างถูกต้อง

เนื้อหาสาระ

การไหว้พระได้แก่การไหว้พระรัตนตรัย รวมทั้งปูชนียวัตถุ ปูชนียสถาน ที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ในกรณีที่ไม่สามารถกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ได้ ให้ประนมมือปลายนิ้วชี้จรดส่วนบนสุดของหน้าผาก

นักเรียนชาย ยืนส้นเท้าชิดกัน ปลายเท้าแยกจากกันเล็กน้อย แล้วค้อมตัวให้ต่ำพร้อมยกมือไหว้

นักเรียนหญิง ยืนแล้วถอยหลังเท้าใดเท้าหนึ่งตรงไปด้านหลังประมาณครึ่งก้าว จากนั้นย่อตัวให้ต่ำพร้อมยกมือไหว้

เรื่อง มารยาทเมื่อนักเรียนไปพบผู้ใหญ่ โดยเฉพาะครู-อาจารย์

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีมารยาทเมื่อไปพบผู้ใหญ่

เนื้อหาสาระ

1. ถ้าเป็นห้องส่วนตัว ต้องสอบถามและขออนุญาตบุคคลหน้าห้องก่อนทุกครั้ง
2. เมื่อเข้าพบ ทำความเคารพ แนะนำตนเอง หลังจากเสร็จธุระกลับจะต้องทำความเคารพ
3. เมื่อเข้าพบต้องสำรวจ สภาพอ่อนน้อม นั่งคุกเข่าหรือยืนตามความเหมาะสม ถ้ายืนคงต้องค้อมตัวเล็กน้อยไม่โยกตัว ไม่เท้าโต๊ะ ไม่ล้วงกระเป๋า พุดจาสุภาพ เสียงดังพอได้ยิน

เรื่อง มารยาทนักเรียนต่อสถานที่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักมีมารยาทต่อสถานที่ต่าง ๆ

เนื้อหาสาระ

1. สถานที่ราชการ นักเรียนต้องแต่งกายสุภาพ ไม่ควรใส่รอมเท้าแตะ ถ้าแต่งเครื่องแบบต้องให้ถูกระเบียบเรียบร้อย สถานที่ปฏิบัติงานของเอกชน เช่น ธนาคาร บริษัท ก็ควรปฏิบัติตนให้เกียรติสถานที่นั้นด้วย
2. รู้จักว่าสถานที่ใดควรใช้และปฏิบัติตนต่อสถานที่นั้น ๆ อย่างไร เช่น ไม่ก้าวก้าวเข้าไปในห้องพัก ห้องส่วนตัวของผู้อื่น โต๊ะครู และที่เป็นส่วนตัวเฉพาะในห้องพักโดยมิได้รับอนุญาตเจ้าของเสียก่อน
 - 2.1 ห้องสมุด เป็นห้องที่ต้องการความสงบ ต้องการสมาธิ เป็นสถานที่ค้นคว้าหาความรู้ ไม่ควรทำเสียงรบกวนผู้อื่น ช่วยกันรักษาหนังสือ ไม่ฉีกหรือทำลาย
 - 2.2 ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการต่าง ๆ ควรช่วยกันดูแลรักษาความสะอาด ให้อยู่ในสภาพที่ใช้ได้ตลอดไป มีความสงบ มีสมาธิ ขณะเรียนปฏิบัติ ปิดไฟ-พัดลมทันทีเมื่อใช้ห้องเสร็จแล้ว กำหนดตัวนักเรียนให้ปิดไฟและพัดลม
 - 2.3 ห้องพยาบาล เป็นที่พักของผู้ป่วย ต้องการความสงบ ไม่ควรนำไปพักผ่อน
 - 2.4 ห้องน้ำ ควรรักษาความสะอาด ถูกต้องตามสุขลักษณะ ให้ใช้กับห้องน้ำของนักเรียน ไม่ใช่ใช้น้ำปะปนระหว่างห้องน้ำชาย ห้องน้ำหญิงและห้องน้ำครู-อาจารย์

เรื่อง ความประหยัด การรู้จักใช้เงินให้คุ้มค่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความประหยัด การใช้เงินให้คุ้มค่า

เนื้อหาสาระ

เงินทองเป็นของหายาก เราเป็นนักเรียนยังไม่มีอาชีพ ยังหาเงินไม่ได้ต้องอาศัย พ่อแม่ผู้ปกครองซึ่งทำงานมาด้วยความเหนื่อยยาก หากเราใช้ฟุ่มเฟือย ท่านก็ต้องเหนื่อยมากยิ่งขึ้นอีก อีกอย่างหนึ่งกว่าเราจะเรียนจบ มีอาชีพนั้น ยังต้องใช้เงินอีกมาก ฉะนั้นเราจึงควรประหยัดเงินใช้จ่ายแต่ในสิ่งที่จำเป็นแก่ชีวิตก่อน เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ชุดนักเรียน หนังสือเรียน หากมีเหลือเพียงพอก็อย่าคิดที่จะซื้ออย่างอื่น เช่น ของเล่น หรือใช้จ่ายอย่างอื่น เช่น ไปเที่ยว ชมภาพยนตร์ เป็นต้น เรียกว่าเป็นการใช้เงินที่คุ้มค่าเพราะใช้ไปในทางที่ให้ประโยชน์แก่ชีวิต

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 17

เรื่อง ความประหยัด รู้จักเลือกหนังสืออ่าน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการประหยัดโดยเฉพาะการเลือกหนังสืออ่าน

เนื้อหาสาระ

หนังสือในท้องตลาดมีทั้งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ บางอย่างอาจเป็นอันตราย เพราะยั่วใจให้จิตใจต่ำทราม เมื่อเราไปซื้ออ่านนอกจากจะเป็นการเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังเสียเวลาและบั่นทอนความคิดสร้างสรรค์ที่ดีมาด้วยกลับเป็นผลร้ายต่อจิตใจและหากเราทำตามก็อาจผิดได้ด้วย ฉะนั้นจึงเลือกหาหนังสือที่ดีมีประโยชน์จึงจะคุ้มค่าแก่การอ่านและคุ้มค่าของเงินที่เสียไป ทางที่ดีควรอ่านหนังสือของห้องสมุดของโรงเรียน เพราะเราไม่ต้องเสียเงินซื้อ และเป็นหนังสือที่บรรณารักษ์ได้คัดเลือกแล้วไม่เป็นภัยแก่นักเรียน

เรื่อง ความประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักประหยัด รู้จักถนอมและซ่อมแซมของใช้

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความประหยัด รู้จักออมและสะสมเงินฝากออมสิน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้ประหยัดอดออม

เนื้อหาสาระ

เงินค่าขนมที่พ่อแม่ให้ใช้จ่ายเป็นประจำนั้น ควรรู้จักอดออม ถนอมใช้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ หากมีเหลือควรได้เก็บสะสม โดยการฝากออมสินไว้บ้าง เพื่อความจำเป็นจะได้ถอนออกมาใช้ ควรฝึกให้เป็นนิสัย เพื่อว่าโตขึ้นจะได้รู้จักแบ่งเงินรายได้สะสมไว้ส่วนหนึ่ง หากสุรุ่ยสุร่ายจ่ายให้หมดไปโดยไม่มีการออมจะไม่มีเงินทองติดตัวและจะติดนิสัยเก็บเงินไม่เป็นให้ติดตัวไปด้วย

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่เข้าหาเพื่อน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักความเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การเข้าหาเพื่อนหลอกล้อ หรือตะโกนล้อเพื่อน เป็นมารยาทที่ไม่ดี เมื่ออารมณ์ไม่ดี เขาจะเกิดความรำคาญและอับอาย เป็นสาเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทและทำให้ผู้อื่นไม่สบายใจ จึงไม่ควรเข้าหาเพื่อนหลอกล้อใคร

เรื่อง ความเกรงใจ ไม่ทำเสียงดัง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการเกรงใจ

เนื้อหาสาระ

การพูด อ่านหนังสือ ร้องเพลง หรือทำอะไรที่เกิดเสียงดัง อาจเป็นการรบกวนผู้อื่นผู้ที่ต้องการความสงบ นักเรียนควรระวังอย่าทำอะไรให้เกิดเสียงเป็นที่รำคาญแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ครูอธิบายอย่างพูดหรือมีวุ่นเล่นกัน เป็นการทำลายสมาธิของเพื่อน ๆ ที่เขากำลังตั้งใจฟังครูอยู่

คู่มือพบครูที่ปรึกษา (HOMEROOM) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

สัปดาห์ที่ 18

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 สม่่าเสมอ

เรื่อง การวางแผนจัดตารางการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการทำงานและรู้จักแบ่งเวลา

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดี แนะนำนักเรียนในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์โดยการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจ โดยเฉพาะช่วงเวลาใกล้สอบนักเรียนควรจัดตารางในการอ่านหนังสือและทบทวนบทเรียน

เรื่อง การเตรียมตัวสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการเตรียมตัวก่อนสอบ

เนื้อหาสาระ

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

เรื่อง ความซื่อสัตย์ ไม่ทุจริตในการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริตและปฏิบัติตนในห้องสอบได้อย่างถูกต้องตามระเบียบการสอบ

เนื้อหาสาระ

ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ปฏิบัติตนตามระเบียบการสอบ โดยไม่มีการทุจริต นักเรียนต้องเตรียมความพร้อมในการทบทวนบทเรียน ทำความเข้าใจแล้ว นักเรียนจะปฏิบัติตามสอบได้ได้อย่างมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้นักเรียนประสบผลสำเร็จในการสอบ ครูควรชี้แจงถึงผลเสียของการทุจริตในห้องสอบที่อาจทำให้นักเรียนหมดโอกาสที่จะได้คะแนนที่ดีหรือมีความรู้ความจำที่ถูกต้องหรืออาจทำให้นักเรียนหมดอนาคตได้จากการถูกตัดสิทธิต่าง ๆ บางอย่างลงเพื่อเป็นการลงโทษ

เรื่อง ความมุ่งหวังในอนาคต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักการวางแผนในอนาคต

เนื้อหาสาระ

1. ครูช่วยกระตุ้นความใฝ่ดีให้นักเรียนในชั้นได้คิดที่จะทำในสิ่งที่ดี ปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม ตั้งความมุ่งหวังในอนาคตและรู้จักวางแผนอนาคตและแนวทางจุดนั้นได้
2. ทดลองให้นักเรียนวางแผนชีวิตของตนเองโดยเฉพาะการศึกษาต่อในอนาคตของนักเรียนเอง

