กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

STRONG SMART SMILE

คู่มือ เสริมสร้าง ศักยภาพนักเรียน STRONG SMART SMILE

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

STRONG SMART SMILE

คู่มือ เสริมสร้าง ศักยภาพนักเรียน STRONG SMART SMILE

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

คู่มือเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน
STRONG SMART SMILE

ISBN : 978-616-11-3636-9

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มีนาคม 2561

จำนวนพิมพ์ : 2,000 เล่ม

จัดทำและเผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ : 0-2590-4487
โทรสาร : 0-2590-4488

ออกแบบและผลิตโดย : บริษัท ทีเอส อินเตอร์พริ้นท์ จำกัด
โทรศัพท์ : 0-2174-6060
โทรสาร : 0-2174-6061

คำนำ

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา การดำเนินชีวิตของเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นไทย ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสารที่พัฒนาไปอย่างไม่หยุดนิ่ง อาทิเช่น การติดต่อสื่อสารทางสังคมออนไลน์ การท่องโลกอินเทอร์เน็ต การเลียนแบบเพื่อให้ทันยุคสมัยที่เน้นวัตถุนิยมมากกว่าจิตใจ ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้ ทำให้เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นที่เป็นอนาคตสำคัญของชาติกำลังเผชิญกับปัญหาด้านต่างๆ ได้แก่ ภาวะทุพโภชนาการ เช่น ภาวะเตี้ย ภาวะอ้วน ภาวะผอม และภาวะซีด มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ปัญหาสุขภาพช่องปาก ปัญหายาเสพติด มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม อุบัติเหตุ การจมน้ำ ความรุนแรง ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นให้สามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเอง และมีทักษะในด้านต่างๆ เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และสามารถจัดการตนเองได้ ทั้งด้านการบริโภคอาหาร น้ำหนัก ส่วนสูง การออกกำลังกาย การแปรงฟัน สุขอนามัยส่วนบุคคล การแก้ไขปัญหาและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ สามารถดูแลสุขภาพร่วมกับครอบครัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นมีสุขภาพดี เจริญเติบโตเต็มศักยภาพ และมีทักษะชีวิต

ปัจจุบันมีหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน ได้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กวัยเรียนและเยาวชน และเพื่อเป็นทางเลือกให้ครูหรือผู้เกี่ยวข้องสามารถคัดเลือกกิจกรรมที่มีอยู่หลากหลายให้เหมาะสมกับนักเรียน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย จึงเห็นควรในการจัดทำคู่มือเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน **“Strong Smart Smile”** เพื่อเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมในโรงเรียนให้กับครูหรือผู้นำกิจกรรม เป็นการบูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งจะช่วยในการแก้ไขปัญหาของเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นในการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

สำนักส่งเสริมสุขภาพ
กรมอนามัย

สารบัญ

คำนำ ..... ก
สารบัญ ..... ข
คำแนะนำการใช้คู่มือ ..... ค

■ ประเด็น strong (ร่างกาย) : เติบโตสมวัย สุขอนามัยดี

✿ ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ 2
อาหารสะอาด ปลอดภัย ปลอดโรค 4
กินตามธงโภชนาการ 6
หวานซ่อนพิษ มีฤทธิ์อันตราย 12
กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก (1) 16
รักษ์ฟัน ต้องหมั่นแปรง 17
เรียนรู้ร่างกาย 20
บุหรี่เจ้าวายร้าย 22
ขยะหรรษา 24

✿ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

กินอยู่ รู้คิด สารพิษใกล้ตัว 28
กิน Fast Food ก็ Good Health 31
คนฉลาด อ่านฉลาก 38
Herbs for Health 40
เช็คก่อนใช้ 42
กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก (2) 44
ตรวจฟันด้วยตนเอง 46
อันตรายอะไร ซ่อนอยู่ในควันบุหรี่ 49
ปอดของฉันสำคัญไฉน 52

สารบัญ (ต่อ)

โทษ พิษภัย และผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 55
CHECK IN วัยรุ่น 58
มาตรวจสุขภาพเบื้องต้นกันเถอะ 68
ส้วมสุขสันต์ 74

■ **ประเด็น Smart (สังคม สติปัญญา) : คิดเป็น แก้ปัญหาได้ สื่อสารเข้าใจ มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีคุณธรรม ตระหนักในหน้าที่ เชื่อมั่นในศักยภาพตัวเอง สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้**

✿ **ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6**

ตัวตนของฉัน 82
มุมมองของฉัน 83
กู้ระเบิด 84
ช้างน้อย เพื่อนรัก 86
เต่ายุคดิจิตอล 88
ปิงปองพาเพลิน 90
การแบ่งปัน 92
การป้องกันการจมน้ำ 93
การป้องกันอุบัติภัยอื่นๆ 101
โตไปไม่โกง 104
โรงเรียนของเรา 106

✿ **ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6**

ปัญหาของฉัน ปัญหาของเธอ 110
ฉันคือใคร 111
รู้เรา - รู้เขา - รู้คุณค่าของตน 112
เส้นสมมุติ 114

สารบัญ (ต่อ)

สถานี รู้เขา รู้เรา 116
เกมหัวบอด ท้ายใบ้ 119
สื่อสารสุภาษิต 120
มองต่างมุม 121
คุณคือคนสำคัญ 122
เราทำได้ 123
มองมุมบวก 125
รู้เท่าทัน ปัญหาแอลกอฮอล์ 127
JUST SAY NO 134
เด็ก Gen ใหม่ มีวินัยจราจร 137
สร้างทีม สร้างงาน 141

■ **ประเด็น Smile (จิตใจ อารมณ์) : มีความสุขในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และมีสมาธิ**

✿ **ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6**

ลูกโป่งอารมณ์ 146
พัดส่งความสุข 149
เจ้าจ๊าบจอมยวน 150
มีปัญหาปรึกษาใครดี 153
เพื่อนคู่ใจ 155
เต่าออมสิน 156
ชีวิตคิดบวก 157
วงเวียนแห่งความดี 162
ผ่อนคลาย 163

สารบัญ (ต่อ)

✿ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

ฮีโร่ในตัวฉัน...สถานะ Facebook 170
ใจเขา ใจเรา 174
คิดบวกช่วยได้ 176
เคล็ดไม่ลับกับการปฏิเสธ 180
วัยอลวน 183
พึงพอใจในชีวิต 187
จิ๊กซอว์อารมณ์ 192
หัวใจของฉัน...ใครดูแล 194
ทุกปัญหา มีทางแก้ไข 198
Bingo หรรษา 203
วัยว้าวุ่น กระตุ้น Hormone 204
อารมณ์โป๊ 207
Key Message เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน..... 209

■ ภาคผนวก กิจกรรมสัมพันธ์ นำเข้าสู่บทเรียน

ปลาร้าเปลี่ยนไห 214
พลัง...ตัวหนอน 215
เป่ายิงฉุบ...บันลือโลก 216
ออกกำลังกายบวกเลข 217
เอกลักษณ์ของฉัน 218
รายชื่อโรงเรียนนำร่อง ในการทดลองใช้คู่มือ 219
รายนามคณะที่ปรึกษา และคณะผู้จัดทำ 220
บรรณานุกรม 225

คำแนะนำการใช้คู่มือ

คู่มือการเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน strong Smart Smile จัดทำขึ้นเพื่อให้ครู บุคลากร นักวิชาการ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำคู่มือไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเสริมสร้างทักษะชีวิตในเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นตามบริบท และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน ซึ่งผู้ที่จะนำคู่มือไปใช้ควรศึกษาข้อมูลในคู่มืออย่างละเอียด และควรปรับกิจกรรม และการดำเนินงานตามบริบท และสภาพแวดล้อมของโรงเรียนนั้นๆ คู่มือนี้เป็นคู่มือสำเร็จรูปที่ได้รวบรวมองค์ประกอบทักษะที่จำเป็นแก่นักเรียน ทักษะสุขภาพ และการปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อม การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ภายใต้กิจกรรม **“Strong Smart Smile”** ซึ่งสามารถหยิบใช้เพื่อสอนนักเรียนหรือนักเรียนแกนนำให้สามารถเข้าใจ และฝึกปฏิบัติได้โดยง่าย เนื่องจากในปัจจุบันการดำเนินชีวิตของเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีการสื่อสารที่พัฒนาไปอย่างไม่หยุดนิ่ง ทำให้เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพด้านต่างๆ ได้แก่ ภาวะทุพโภชนาการ เช่น ภาวะเตี้ย ภาวะอ้วน ภาวะผอม และภาวะซีด มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ และการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ปัญหาสุขภาพช่องปาก ปัญหายาเสพติด มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม รวมถึงสังคมออนไลน์ที่ทำให้เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้โดยง่าย คู่มือเล่มนี้ เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมในโรงเรียนที่บูรณาการงานส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งจะช่วยในการแก้ไขปัญหาของเด็กวัยเรียน และวัยรุ่นในการปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมในการเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

กระบวนการทำกิจกรรม

ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม / เกม / ยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบ และบรรยาย ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจเนื้อหา และกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบูรณาการกิจกรรมกับสาระการเรียนการสอน

- บูรณาการกับการเรียนการสอนทุกกลุ่มสาระวิชา
- กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน เช่น วิชาแนะแนว กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการสอน

1. เครื่องเล่น DVD
2. โทรทัศน์หรือเครื่องคอมพิวเตอร์
3. เครื่องฉาย LCD
4. แผ่น DVD
5. กระดาษ Flip chart
6. ปากกาเคมี
7. อุปกรณ์อื่นๆ

ครู / ผู้นำกิจกรรม

1. ต้องมีทัศนคติที่ดี ไม่ตำหนิหรือมีอคติ ถ้านักเรียนมีความคิดเห็นที่แตกต่างออกไปหรือมีความคิดเห็นในด้านลบ
2. ต้องศึกษารายละเอียดเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมให้เข้าใจก่อนทุกครั้ง เพราะเมื่อนักเรียนถามจะได้ไม่ประหม่าและกล้าที่จะตอบ
3. สร้างบรรยากาศการเรียนการสอนให้เป็นแบบสบายๆ ไม่เครียด มีการดึงดูดความสนใจนักเรียนให้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะสอน เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วม และสนุกกับกิจกรรม
4. สื่อ วีดิทัศน์ ประกอบคู่มือ กรณีดาวน์โหลดไม่ได้หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ 02 5904487
5. สื่อ อุปกรณ์สามารถคัดเลือก ประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม
6. กิจกรรมไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับเนื้อหาการสอนตามคู่มือ สามารถปรับให้เหมาะสมตามบริบทของโรงเรียน แต่ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้นๆ
7. ทุกครั้งที่ทำกิจกรรม เปิดสื่อหรือใบงานต่างๆ จะต้องให้นักเรียนสรุปในเบื้องต้นก่อนครูหรือผู้นำกิจกรรมจึงเสริมส่วนที่ขาดหรืออธิบายเพิ่มเติม
8. กรณีนักเรียนมีความเข้าใจหรือคิดในทางไม่เหมาะสม เช่น การลดความทุกข์โดยการรับประทานอาหารให้มากขึ้น หรือเมื่อเครียดแล้วทำร้ายตัวเอง ครูหรือผู้นำกิจกรรมต้องปรับแนวคิดโดยใช้กระบวนการกลุ่มให้นักเรียนนึกถึงคุณและโทษ
9. กิจกรรมนำเข้าสามารถปรับเวลาได้ตามความเหมาะสม
10. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้

ผู้เรียน

นักเรียนหรือนักเรียนแกนนำชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

การแบ่งกลุ่มนักเรียน

- จับคู่ 2 คน (อธิบายเหตุผล)
- จับกลุ่ม 3 คน
- กลุ่มย่อย 3 - 4 คน
- กลุ่มเล็ก 5 - 6 คนขึ้นไป

ระยะเวลา

ชั้นประถมศึกษา 1 ชั่วโมง ชั้นมัธยมศึกษา 50 - 60 นาที (สามารถปรับได้ตามความเหมาะสม) และถ้ากิจกรรมไม่จบตามเวลาให้สรุปในส่วนที่สอนไปก่อน และนำกิจกรรมที่เหลือไปสอนในครั้งต่อไป

สถานที่

ในห้องเรียน ห้องประชุม หรือสถานที่ที่มีบรรยากาศสบายๆ ไม่มีเสียงรบกวน และมีอุปกรณ์ประกอบการสอน

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรม / การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การทำใบงาน
3. การร่วมแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็น
4. ถอดรหัสจากการทำกิจกรรม
   - 4.1 นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ (รู้สึกสนุก ตื่นเต้น ชอบ ไม่ชอบ น่าเบื่อ ไม่สนุก)
   - 4.2 นักเรียนเรียนรู้แล้วได้อะไร
   - 4.3 นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร

ประเด็น Strong : ด้านร่างกาย

เติบโตสมวัย สุขอนามัยดี

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

กิจกรรม
กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้น สร้างสรรค์ความตระหนัก และส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้องแก่นักเรียน

2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจ และมีทักษะเรื่องการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การปฏิบัติตนให้เป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการติดเชื้อจากโรคที่มีอาหาร และน้ำเป็นสื่อ ได้แก่ โรคท้องร่วง ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบ เป็นต้น ฉะนั้น ผู้บริโภคจึงต้องมีความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และรู้จักหลักการป้องกันตนเองอย่างง่ายๆ คือ การ **“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ”** ซึ่งหมายถึง การกินอาหารที่ปรุงสุก ใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น และล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหาร

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคิด ชวนคุยกับนักเรียน เรื่องการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

ตัวอย่างคำถาม

- การกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ คืออะไร
- เมื่อทานอาหารร่วมกับผู้อื่น นักเรียนใช้ช้อนกลางหรือไม่
- ความสำคัญของการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม อธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงความสำคัญของการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอการล้างมือ 7 ขั้นตอน

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนสาธิตการล้างมือ 7 ขั้นตอน

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เพิ่มเติมการกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ เป็นกิจกรรมมุ่งส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี รณรงค์ให้รู้หลักปฏิบัติตนเพื่อป้องกันไม่ให้รับเชื้อจากแหล่งต่างๆ รวมถึงป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. เอกสารอ่านประกอบ โปสเตอร์ แผ่นพับ กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือป้องกันโรค
2. คลิปวีดีโอท่าเต้นประกอบการล้างมือ 7 ขั้นตอน
3. ใบความรู้การล้างมือ 7 ขั้นตอน

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ การล้างมือ 7 ขั้นตอน

กิจกรรม
อาหารสะอาด ปลอดภัย ปลอดโรค

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการเลือกอาหารเพื่อให้บริโภคอาหารได้อย่างปลอดภัย ปลอดโรค

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การเลือกอาหาร

1. **อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท** สภาพกระป๋องหรือกล่องต้องอยู่ในสภาพที่ดี ต้องเรียบทั้งฝา และก้น ไม่โป่งนูน ต้องไม่มีรอยยุบ ไม่มีรอยรั่วซึม ไม่เป็นสนิม ควรเลือกซื้ออาหารที่ผลิตใหม่ โดยดูจากตัวเลขที่ก้นกระป๋องหรือกล่องหรือที่ฉลากติดไว้กับภาชนะบรรจุที่ใช้เครื่องตอกเป็นตัวเลข 6 ตัว แทนวันที่ เดือน ปีที่ผลิต หรือ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน

2. **อาหารใส่สี** ควรเลือกอาหารที่ไม่ใส่สี หรือใช้สีจากธรรมชาติ เพราะเป็นสีที่ปลอดภัยในการใช้ผสมอาหารมากที่สุด เช่น สีเขียวจากใบเตย พริกเขียว สีเหลืองจากขมิ้น ฟักทอง สีแดงจากกระเจี๊ยบ มะละกอ สีน้ำเงินจากดอกอัญชัน สีดำจากกาบมะพร้าว ถั่วดำ เป็นต้น

3. **อาหารปรุงสำเร็จ** เลือกอาหารที่ปรุงร้อนพร้อมเสิร์ฟ มีการปกปิด ป้องกันสัตว์นำโรค วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และมีอุปกรณ์ช่วยในการหยิบจับอาหาร

4. **น้ำดื่ม** น้ำดื่มต้องใสสะอาด ไม่มีตะกอน ไม่มีสิ่งเจือปนต่างๆ ไม่มีสี กลิ่น รส ที่ผิดปกติ

5. **นม** และผลิตภัณฑ์จากนมต้องอยู่ในสภาพปกติ คือ ในกรณีที่เป็นของเหลวจะต้องเป็นเนื้อเดียวกัน ไม่แยกชั้น หรือมีตะกอนเป็นก้อนๆ มีกลิ่น รสปกติ ไม่มีกลิ่นเหม็นบูดหรือเปรี้ยวจนผิดปกติ นมและผลิตภัณฑ์ของนมที่บรรจุในภาชนะปิดสนิทประเภทต่างๆ ต้องสังเกตภาชนะบรรจุต้องสะอาด ไม่มีรอยบุบ ไม่มีรอยแตก หรือรั่วซึม หรือไม่บวม และข้อสังเกตสำคัญต้องสังเกตที่ฉลากบนภาชนะที่ระบุประเภทของนม วันที่ผลิต หรือวันหมดอายุ หรือข้อความที่เขียนว่า **“ควรบริโภคก่อนวันที่...”** เพื่อจะได้ทราบระยะเวลาที่ใช้เก็บ หรือนำมาบริโภคได้

6. อาหารปรุงสำเร็จ หมายถึง อาหารที่ได้ผ่านการทำประกอบ ปรุงจนสำเร็จพร้อมที่จะรับประทานได้ เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัดผัก ปลาทอด ไก่ย่าง เป็นต้น

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคิด ชวนคุย เกี่ยวกับเรื่องอาหารสะอาด ปลอดภัย ปลอดโรค
2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สาธิตการอ่านเลขสารบบอาหาร (เลข อย. 13 หลัก) วันที่ผลิต หรือวันหมดอายุ
3. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 8 คน หรือตามความเหมาะสม
4. ให้แต่ละกลุ่ม เล่าเรื่องการเลือกอาหารที่กลุ่มได้รับ ให้กับนักเรียนกลุ่มอื่นๆ ฟัง
5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เพิ่มเติม การเลือกอาหารที่สะอาดปลอดภัย จะสามารถทำให้ปลอดภัย ปลอดโรค รวมทั้งกรณีที่พบอาหารไม่ถูกสุขลักษณะควรทำอย่างไร เช่น อาหารหมดอายุ อาหารกระป๋องที่บุบ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

- ภาพตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้อง / ไม่ถูกต้อง

✿ ข้อแนะนำ

1. ซองผลิตภัณฑ์อาหารควรเป็นของจริง จะทำให้นักเรียนสนใจมากขึ้น และควรคละกันระหว่างอาหารที่ไม่มี อย. หรือผลิตภัณฑ์ที่หมดอายุหรือด้อยคุณภาพ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และเปรียบเทียบเห็นได้ชัด
2. ในการตอบคำถาม ควรแจกกระดาษให้นักเรียนทุกคนทำ เพื่อให้นักเรียนสามารถบันทึกรายละเอียดได้ครอบคลุม

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม
3. สังเกตจากการทำกิจกรรมกลุ่ม

13-1-01760-2-0013

กิจกรรม กินตามธงโภชนาการ

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการเลือกชนิดอาหารได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมตามธงโภชนาการ

✿ ระยะเวลา 40 - 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ธงโภชนาการ คือ แนวทางการรับประทานอาหารเพื่อให้ได้คุณค่าโภชนาการครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย โดยนำอาหารหลัก 5 หมู่ มาจัดแบ่งเป็นชั้นๆ ตามสัดส่วน ปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรมเกริ่นนำ ชวนคุยเกี่ยวกับอาหารหลัก 5 หมู่ พร้อมทั้งประเมินว่านักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องอาหารหลัก 5 หมู่หรือไม่ ถ้ายังไม่เข้าใจให้อธิบายเพิ่มเติม

2. ให้นักเรียนอ่านใบความรู้เรื่องกินตามธงโภชนาการ

3. ให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน เพื่อทดสอบก่อนเรียน

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรมเตรียมรูปภาพอาหารชนิดต่างๆ และภาพธงตามใบงาน

5. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน หรือตามความเหมาะสม

6. ให้ตัวแทนกลุ่มเลือกหยิบภาพอาหารชนิดต่างๆ ที่เตรียมไว้มาติดลงในตำแหน่งที่ถูกต้องบนธงโภชนาการ สลับเปลี่ยนหมุนเวียนจนกว่าภาพอาหารจะหมด กลุ่มใดที่ติดภาพอาหารเสร็จเร็วกว่า และมีจำนวนภาพที่ถูกต้องมากกว่าเป็นกลุ่มที่ชนะ

7. ให้นักเรียนร่วมกันเฉลยคำตอบที่ถูกต้องในแต่ละหมวดหมู่อาหาร พร้อมกับการอภิปรายแบบมีส่วนร่วมในเรื่องการรับประทานอาหาร 5 หมู่ชนิดต่างๆ ตามธงโภชนาการ กรณีที่นักเรียนมีความเข้าใจผิด ครูหรือผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายเพิ่มเติม

8. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกินอาหารนอกจากปฏิบัติตามหลักโภชนบัญญัติแล้ว การเลือกกินอาหารให้ได้สัดส่วนในปริมาณที่เหมาะสมกับอายุ เพศ และกิจกรรมประจำวันการกินอาหารตามธงโภชนาการก็มีความสำคัญยิ่ง เพราะธงโภชนาการจะบอกถึงปริมาณ และความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานใน 1 วัน ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัยตามเกณฑ์

✿ สื่อ และอุปกรณ์

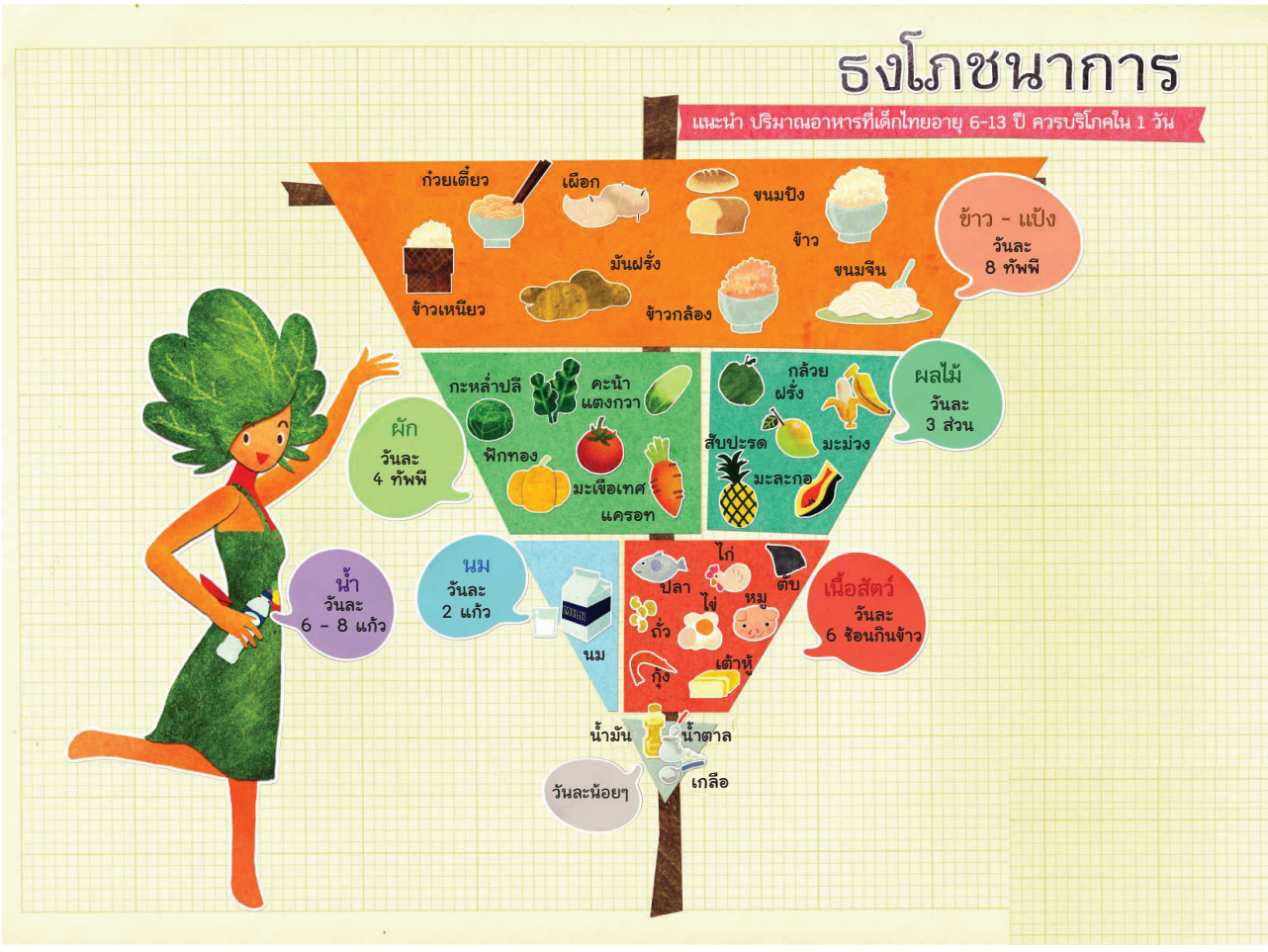
1. ใบความรู้กินตามธงโภชนาการ
2. ภาพอาหาร (มีความชัดเจน ขนาดไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป)
3. ธงโภชนาการ
4. ใบงาน

✿ ข้อสังเกต

กรณีนักเรียนมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนในอาหารหมู่ใด ครูหรือผู้นำกิจกรรมต้องอธิบายเพิ่มเติม เช่น กรณีอาหารที่มีความคล้ายคลึงกัน ตัวอย่างเช่น วุ้นเส้น มีลักษณะคล้ายแป้ง แต่ถ้าทำมาจากถั่วจะจัดอยู่ในกลุ่มโปรตีน

✿ การประเมินผล

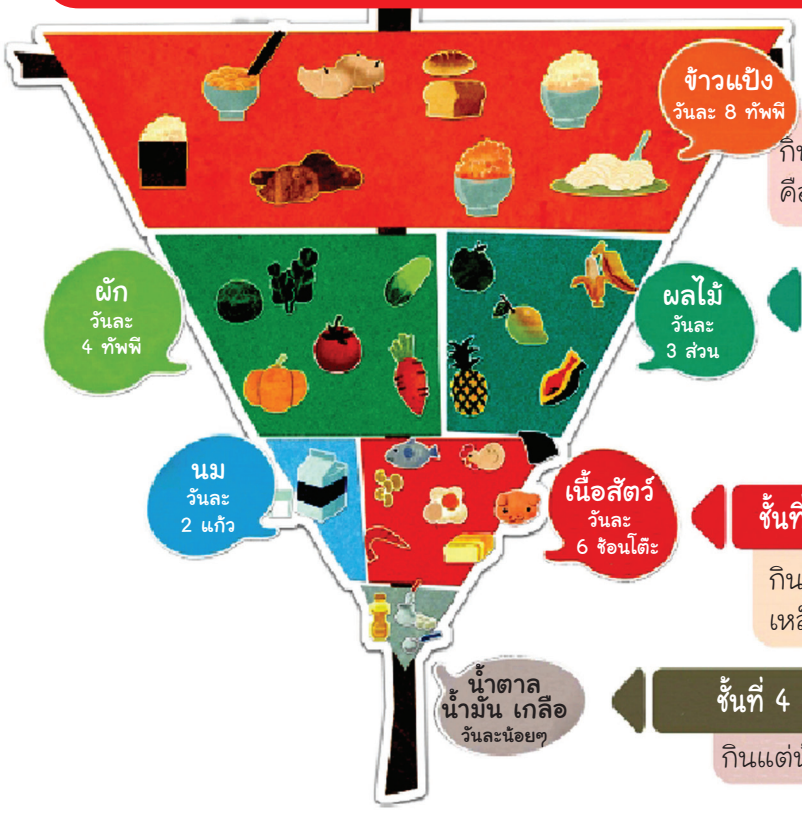
1. สังเกตจากการซักถาม และการตอบคำถาม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ



ใบความรู้
เรื่อง กินตามธง (โภชนาการ)

การจำแนกอาหารออกเป็น 5 หมู่ เป็นแนวทางให้ผู้บริโภค สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างหลากหลาย และร่างกายยังต้องการอาหารแต่ละหมู่ในปริมาณที่ไม่เท่ากัน ปริมาณการบริโภคอาหารในแต่ละหมู่ก็มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อภาวะโภชนาการ จึงจัดอาหาร 5 หมู่ ให้เป็นกลุ่มอาหารที่เราควรกินในปริมาณมากน้อยแตกต่างกันไป เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ โดยจัดทำเป็นธงโภชนาการ บอกถึงปริมาณ สัดส่วน และความหลากหลายของอาหารที่คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรกินใน 1 วัน โดยนำอาหารหลัก 5 หมู่ มาแบ่งเป็น 4 ชั้น 6 กลุ่ม ตามสัดส่วนที่ควรรับประทาน ซึ่งเป็นรูปสามเหลี่ยมหัวกลับแบบธงแขวน ฐานใหญ่ด้านบนให้บริโภคมากที่สุด และปลายธงให้บริโภคน้อยลงตามลำดับ ซึ่งธงโภชนาการจะบอกชนิด และปริมาณของอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน ดังนี้

แนะนำปริมาณอาหารที่เด็กไทยอายุ 6 - 13 ปี ควรบริโภคใน 1 วัน



ชั้นที่ 1 กลุ่มข้าว และแป้ง

กินปริมาณมากที่สุด ให้สารอาหารหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต เป็นแหล่งพลังงาน

ชั้นที่ 2 กลุ่มผัก และกลุ่มผลไม้

กินปริมาณมากรองลงมา มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร

ชั้นที่ 3 กลุ่มเนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ และกลุ่มนม

กินปริมารพอเหมาะ เพื่อให้ได้โปรตีน เหล็ก และแคลเซียม

ชั้นที่ 4 กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ

กินแต่น้อย เท่าที่จำเป็น

หมายเหตุ ภาพนี้เป็นภาพธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 6 - 13 ปี

สัดส่วนของอาหารประเภทต่างๆ

กลุ่มข้าว - แป้ง 1 ส่วน = 1 ทัพพี = 80 กิโลแคลอรี่

ข้าวสวย 1 ทัพพี

ข้าวต้ม 2 ทัพพี

ข้าวเหนียว 1/2 ทัพพี

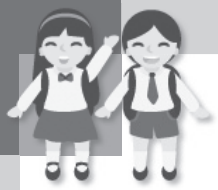
ขนมจีน 2 จับเล็ก
หรือ 1 จับใหญ่

ข้าวโพด 1 ฝักเล็ก
หรือ 1/2 ฝักใหญ่

ก๋วยเตี๋ยว 1 ทัพพี

ขนมปัง 1 แผ่น

มันเทศขนาดเล็ก
2 - 3 หัว



กลุ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน = 1 ช้อนกินข้าว = 25 - 35 กิโลแคลอรี่

ปลาทู 1 ช้อนกินข้าว
หรือ 1/2 ตัวกลาง

ไข่ไก่ 1/2 ฟอง

เต้าหู้หลอด
1/2 หลอด

กุ้ง 2 ตัวเล็ก

ลูกชิ้น 2 ลูกใหญ่

เนื้อหมู 3 - 4 ชิ้น
หรือ 1 ช้อนกินข้าว

กลุ่มผัก 1 ส่วน = 1 ทัพพี = 11 กิโลแคลอรี่

ผักสุก 1 ทัพพี

ผักดิบ 2 ทัพพี

มะเขือเทศขนาดกลาง
2 - 3 ผล

แตงกวาดิบ
2 ผลเล็ก

กลุ่มผลไม้ 1 ส่วน = 70 กิโลแคลอรี่

สับปะรด 8 ชิ้นคำ

กล้วยน้ำว้า
1 ผลกลาง

มะละกอสุก 8 ชิ้นคำ

กล้วยหอม
1/2 ผลใหญ่

ส้มเขียวหวาน
2 ผลกลาง

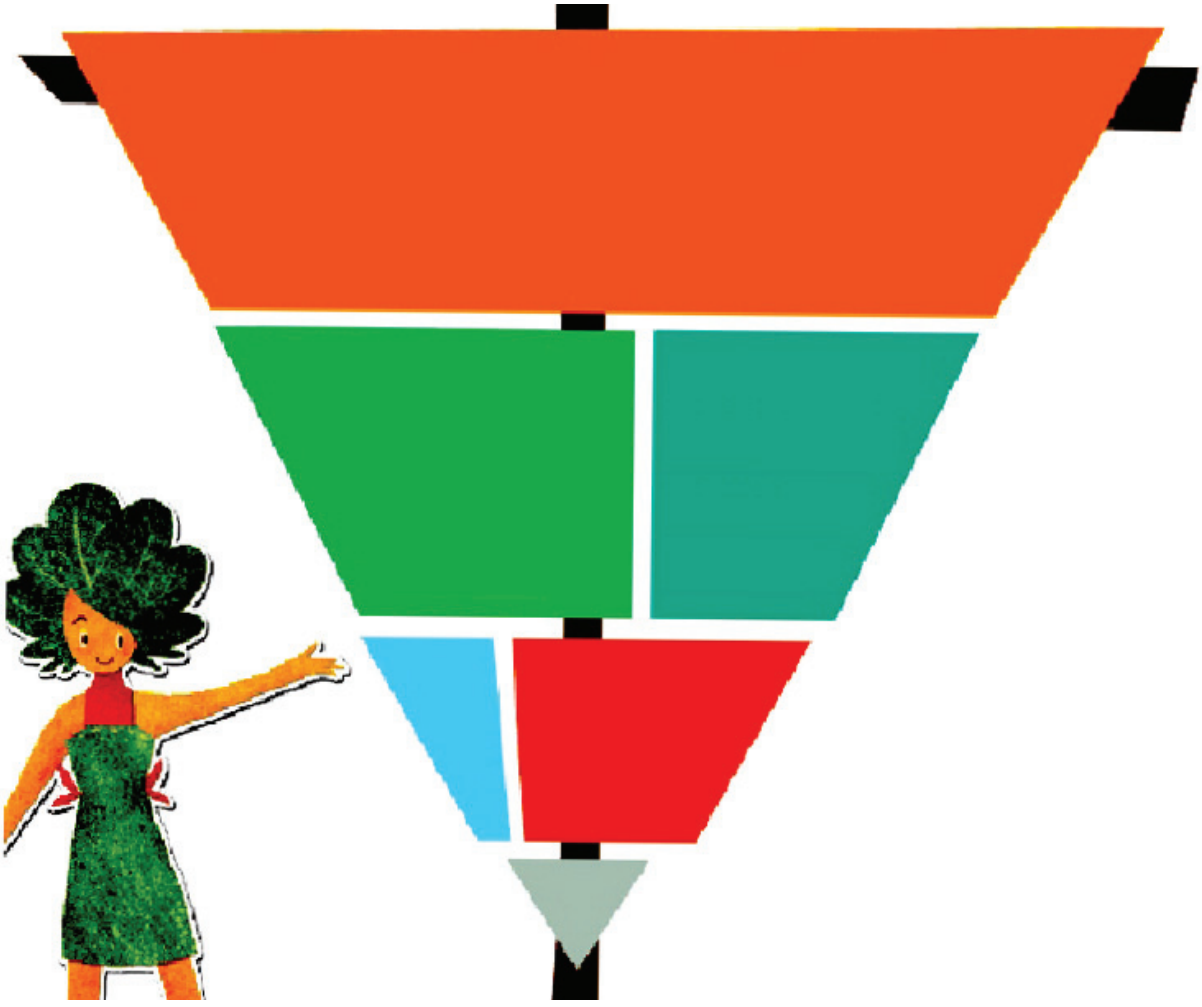
แตงโม 8 ชิ้นคำ

ทุเรียน 1 เม็ดกลาง

ฝรั่ง 1/2 ผลใหญ่

ใบงาน เรื่อง กินตามธง (โภชนาการ)

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำภาพอาหารจากด้านล่างมาติดลงในตำแหน่งที่ถูกต้องบนธงโภชนาการ



โดยครูหรือผู้นำกิจกรรม เตรียมภาพอาหาร ดังนี้

น้ำมันกระเทียมเจียว	ไข่ต้ม	มันฝรั่ง	เผือก	น้ำตาล
กะทิ	ขนมจีน	ปลา	หมู	ปลาหมึก
กะหล่ำปลี	ฝรั่ง	กล้วย	เต้าหู้	เส้นบะหมี่
แตงกวา	คะน้า	แครอท	โยเกิร์ต	ลูกชิ้น
ฟักทอง	วุ้นเส้น	มะเขือเทศ	นมจืด	ข้าวโพด
มะม่วง	แอปเปิ้ล	นมเปรี้ยว	ไก่	แตงโม
กุ้ง	ขนมปัง	เส้นก๋วยเตี๋ยว	ถั่วเหลือง	ข้าวต้ม
ข้าวเหนียว	ข้าวสวย	ส้ม	เกลือ	ผักบุ้ง

กิจกรรม
หวานซ่อนพิษ มีฤทธิ์อันตราย

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ และปลูกฝังค่านิยมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง

2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลรักษาฟัน

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

พฤติกรรมการบริโภคที่มีผลต่อสุขภาพช่องปาก เช่น กินลูกอม ทอฟฟี่ ขนมกรุบกรอบ ดื่มน้ำอัดลม อาหารเหล่านี้มักมีแป้ง และน้ำตาลผสมอยู่จำนวนมาก ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคฟันผุ นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวมีการแต่งสี กลิ่นด้วยสารปรุงแต่ง เพื่อให้หอมหวานชวนรับประทาน หากนักเรียนกินเป็นประจำจะทำให้ไม่อยากกินอาหาร กินข้าว อาจเป็นโรคขาดสารอาหารได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่กิจกรรมโดยการชวนพูดคุยเรื่องอาหาร เช่น

- นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบบ่อยแค่ไหน
- นักเรียนดื่มน้ำอัดลมบ่อยแค่ไหน
- ทำอย่างไรที่นักเรียนจะหลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่ น้ำอัดลม ได้บ้าง

ขั้นเรียนรู้

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกใบความรู้ 1 และใบความรู้ 2

2. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน

3. ให้นักเรียนบันทึกรายการเครื่องดื่มและขนมที่นักเรียนรับประทานเมื่อวาน

4. ให้นักเรียนคำนวณปริมาณน้ำตาลที่นักเรียนได้รับจากเครื่องดื่ม และขนมเมื่อวานเป็นช้อนชา

ขั้นสรุป

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

5.1 สรุปสาระประเด็นสำคัญ ปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคลูกอม ทอฟฟี่ ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม ฯลฯ อาหารเหล่านี้ มักมีแป้งน้ำตาลผสมอยู่มาก ซึ่งเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดโรคฟันผุ

5.2 การป้องกัน และแก้ไขไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าว คือ การหลีกเลี่ยงการบริโภคลูกอม ทอฟฟี่ ขนมกรุบกรอบ น้ำอัดลม หรือการรับประทานน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา รวมทั้งการแปรงฟันให้ทั่วอย่างถูกวิธี และใช้เส้นใยไนล่อนที่เรียกว่า เดนทอลฟลอสส์ (dental floss) หรือไหมขัดซอกฟัน ทำความสะอาดตามซอกฟัน

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบความรู้ 1, 2
2. กระดาษ A4
3. ปากกา

✿ การประเมินผล

สังเกตการทำกิจกรรมกลุ่ม การนำเสนอ การซักถามข้อสงสัยจากการเรียนรู้

ใบความรู้ 1 : ใบความรู้แสดงปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม

ความหวานมีผลต่อสุขภาพคนเรามาก อาหารจำพวกน้ำตาล เมื่อกินเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นพลังงาน แต่ถ้ามากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ดังนั้น การบริโภคน้ำตาลมากเกินไปจะส่งผลให้มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น อ้วน และทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมา เรามาดูกันว่าน้ำตาลนอกมื้ออาหารจากเครื่องดื่มที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวันนี้มีน้ำตาลอยู่ในปริมาณเท่าไรกันบ้าง

ผลสำรวจน้ำตาลในเครื่องดื่มยอดนิยม (ไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา)

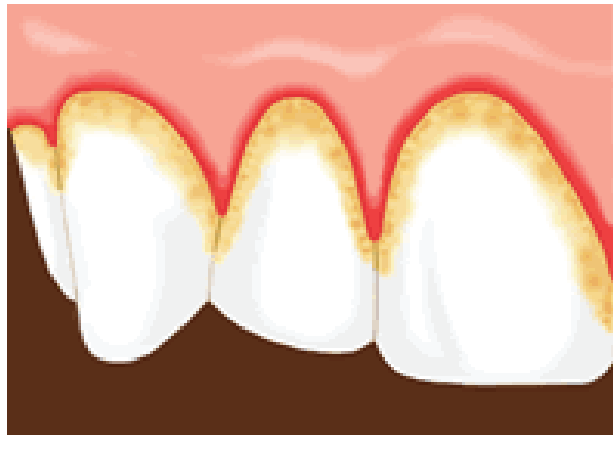
เครื่องดื่ม	ขนาดบริโภค (ml)	จำนวนน้ำตาล (ช้อนชา)
ชาโออิชิ รสต้นตำรับ (กล่อง)	250	3.04
โออิชิ โตเกียว บานาน่า (ขวด)	270	3.83
เย็น เย็น จับเลี้ยง (กล่อง)	250	4.31
ชาโออิชิ รสข้าวญี่ปุ่น (ขวด)	380	4.62
อิชิตัน กรีนที (ขวด)	420	5.14
โค้ก (ขวดเล็ก)	250	6
ชาโออิชิ รสต้นตำรับ (ขวด)	500	6.07
ชาฟูจิ เทสตี้ (ขวด)	500	6.08
ชาโออิชิ รสข้าวญี่ปุ่น (ขวด)	500	6.08
เป๊ปซี่ (กระป๋องเล็ก)	245	6.25
เย็นเย็น จับเลี้ยง (ขวด)	400	6.90
ชาลิปตัว ชามะนาว (กระป๋อง)	325	6.92
เซเว่นอัพ (กระป๋องเล็ก)	245	7.25
โออิชิ ชาน้ำผึ้งมะนาว (กล่อง)	250	7.35

ใบความรู้ 2 : ของหวานทำให้ฟันผุได้อย่างไร?

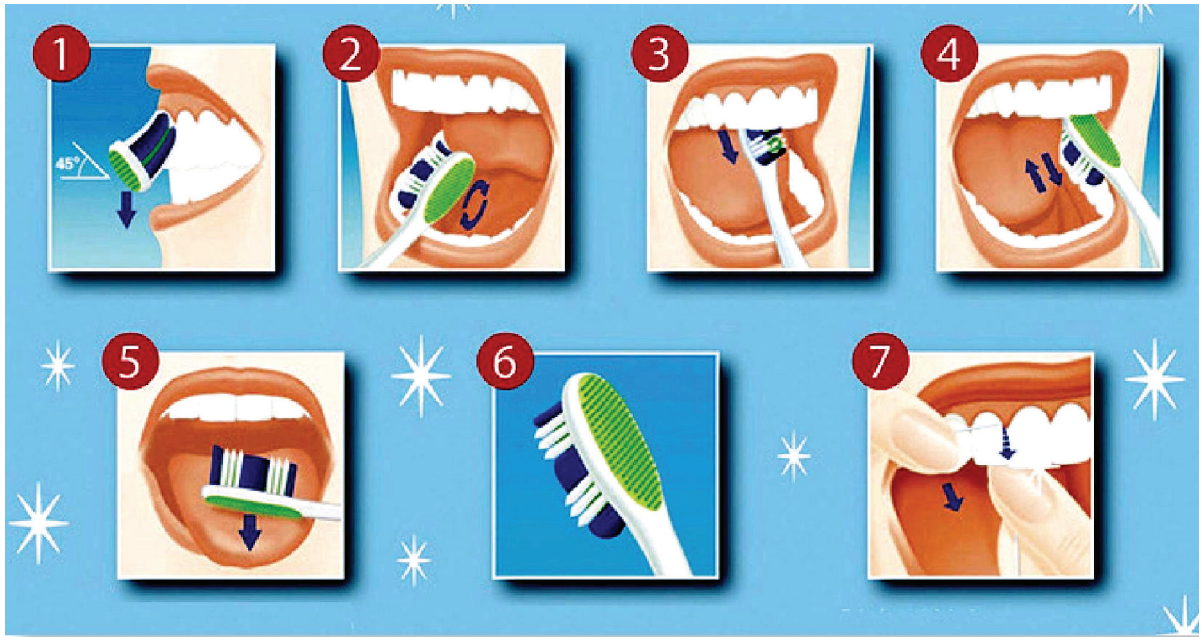
น้ำตาลทำให้เกิดโรคฟันผุ และโรคเหงือก แต่ปริมาณยังสำคัญน้อยกว่าจำนวนครั้งที่รับประทานเข้าไป ฉะนั้นการประนีประนอมระหว่างการตามใจตัวเองกับการป้องกันฟันผุ ก็คือพยายามลดการรับประทานขนมหวานให้เหลือเพียงวันละครั้งเดียว น้ำตาลธรรมดาหรือซูโครส (sucrose) เป็นอาหารโปรดของ **"แบคทีเรียที่ทำให้ฟันผุ"** ซึ่งเราได้ยินเสมอๆ ในโฆษณายาสีฟันยี่ห้อต่างๆ สิ่งที่เกิดขึ้น คือ เมื่อแบคทีเรียพบซูโครสในอาหารและเครื่องดื่มต่างๆ จะสร้างสารเหนียว เรียกว่าเด็กซ์แทรน (dextrans) ซึ่งเกาะติดแน่นกับฟัน แบคทีเรียนั้นจะเติบโต และเพิ่มจำนวนอย่างรวดเร็ว จนมีขนาดใหญ่กลายเป็นแผ่นคราบบนตัวฟันหรือพลัก (plague) แบคทีเรียชนิดอื่นจะเข้าไปอาศัยอยู่ในพลัก และเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นกรด กรดจะทำลายเคลือบฟันจนหมด ต่อจากนั้นก็จะทำลายแคลเซียมภายในฟันและทำให้ฟันโป่เป็นโพรง แบคทีเรียที่ทำให้เกิดกรดนั้นจะเริ่มต้นทำงานเพียงไม่กี่วินาทีหลังจากการรับประทานน้ำตาลเข้าไป และเมื่อเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้ว การสร้างกรดก็มักจะดำเนินต่อไปอีกนาน ดังนั้นฟันผุจึงมักเกิดขึ้นภายหลังจากรับประทานขนมหวานเข้าไปนานแล้ว

นี่เป็นคำอธิบายว่า ทำไมการรับประทานขนมหวานบ่อยๆ ถึงทำให้ฟันผุ นอกจากพลักจะเป็นศัตรูสำคัญของอยู่ใกล้ส่วนนอกของฟันมากที่สุดจะตายกลายเป็นหินปูนที่เกาะรอบตัวฟัน ซึ่งจะถูกปกคลุมด้วยชั้นของพลักที่มีแบคทีเรียที่มีชีวิตอยู่อีกทีหนึ่ง ต่อมาเส้นใยที่เชื่อมต่อเหงือกกับฟันจะมีแบคทีเรียอาศัยอยู่เต็มไปหมด ในที่สุดก็จะทำลายกระดูกฟันที่ยึดฟันทำให้ฟันโยก ในภาวะนี้ฟันจะผุและติดเชื้อต่างๆ ได้ง่าย อาการที่เห็นบ่อยที่สุดก็คือเหงือกบวม และเลือดออกง่าย

พลัก เป็นโรคที่ซ่อนตัวอยู่ เนื่องจากโปร่งใสและไม่มีสี นอกจากกรณีที่เป็นชั้นหนามากๆ จึงมองเห็นเป็นแผ่นสีขาวๆ เมื่อทันตแพทย์กำจัดพลักและหินปูนที่เกาะตามไรฟันออกหมดแล้ว เราอาจป้องกันไม่ให้เกิดได้อีกโดยแปรงฟันเป็นประจำ กล่าวคือ กำจัดแผ่นคราบที่เกาะอยู่รอบนอกฟันทุกซี่อย่างน้อยที่สุดวันละหนึ่งครั้ง ถ้าจะให้ดีควรเป็นเวลาก่อนเข้านอน ทันตแพทย์แนะนำให้แปรงฟันให้ทั่วอย่างถูกวิธี และใช้เส้นใยไนล่อนที่เรียกว่า **เดนทอลพเลอสส์ (dental floss)** หรือไหมขัดซอกฟันทำความสะอาดตามซอกฟัน เท่านี้คุณก็จะยิ้มได้อย่างสดใส



ขั้นตอนการแปรงฟัน



กิจกรรม **กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก (1)**

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเติบโตสมวัย มีร่างกายแข็งแรง

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก เป็นเกมส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน ทั้งเด็กอ้วน ผอม เตี้ย สมส่วน แข็งแรง และไม่แข็งแรง ในรูปแบบการฝึกที่หลากหลาย ภายใต้แนวคิด **FUN for FIT** ซึ่งหมายถึง สมรรถภาพสร้างได้จากความสนุกสนาน โดยกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนต้อง **"สนุก"** (ทำได้) **"ท้าทาย"** (มีเป้าหมาย) และ **"ไม่บังคับ"** (เลือกตามความชอบหรือถนัด)

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้กิจกรรมที่เชื่อมโยงกับเนื้อหาที่จะสอน เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
2. ใช้ท่าจิงโจ้เพื่อยืดเหยียดตัวในการเตรียมความพร้อม
3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สาธิตกิจกรรม FUN for FIT และเก้าอี้ขยี้พุง โดยเปิด VDO หรือฝึกให้นักเรียนทำตามสื่อ และเน้นย้ำประโยชน์ในแต่ละท่าของการทำกิจกรรม
4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ทำข้อตกลงกับนักเรียนในการทำท่าทาง เช่น หันซ้ายหันขวา เพื่อให้ไปในทิศทางเดียวกัน
5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม กิจกรรม กระโดดโลดเต้น เล่นสนุก เป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายผ่านกิจกรรมเล่นที่หลากหลายรูปแบบ ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตด้านร่างกาย สร้างความแข็งแรงของกระดูกกล้ามเนื้อ และข้อต่อ รวมทั้งสร้างความอ่อนตัวให้แก่นักเรียน ด้วยท่ากระโดด ท่ายืดเหยียด นักเรียนจะเกิดความสนุกเพลิดเพลิน มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนถ้าทำกิจกรรมดังกล่าวสะสมครบ 60 นาทีต่อวัน สามารถเพิ่มความสูง ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เผาผลาญไขมันในร่างกาย เสริมสมรรถภาพทางกาย โดยนักเรียนที่มีรูปร่างอ้วน เตี้ย ผอม ไม่แข็งแรง สามารถทำกิจกรรมดังกล่าวได้ และสามารถนำไปเล่นได้ทั้งในยามว่าง เวลาเรียนในโรงเรียน และที่บ้าน

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. เครื่องเสียง CD เพลง ประกอบการทำกิจกรรม
2. เก้าอี้
3. บันทึกความสุขในการเล่น

✿ ข้อแนะนำ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สามารถประยุกต์หรือนำกิจกรรมไปใช้ในการเรียนการสอนในวิชาอื่นๆ เพื่อช่วยคลายกล้ามเนื้อได้ เช่น เก้าอี้ขยี้พุง
2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ควรประเมินว่านักเรียนทำกิจกรรมได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ให้สอนซ้ำ
3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สามารถใช้ทำกิจกรรมหน้าเสาธงตามความเหมาะสมเพื่อให้ครู และนักเรียนได้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน
4. ควรระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม

✿ เอกสารอ่านประกอบ

เอกสารสื่อการสอน

- "เก้าอี้...ขยี้พุง"
- "จิงโจ้ FUN for FIT"
- "จิงโจ้ยืดตัว"

✿ การประเมินผล

1. จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. บันทึกความสุขในการเล่นของนักเรียน สังเกตการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ

กิจกรรม
รักษ์ฟัน ต้องหมั่นแปรง

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถแปรงฟันได้อย่างถูกต้อง

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

1. คราบจุลินทรีย์ (ขี้ฟัน) เป็นสาเหตุหลักของโรคฟันผุและโรคปริทันต์ ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มเชื้อจุลินทรีย์จับกับส่วนประกอบของน้ำลายติดแน่นอยู่บนผิวฟัน ไม่สามารถกำจัดได้ด้วยการบ้วนปาก บริเวณที่พบคราบจุลินทรีย์มาก คือ บริเวณที่ทำความสะอาดยาก ได้แก่ คอฟัน ซอกฟัน หลุมร่องฟัน วิธีการกำจัดคราบจุลินทรีย์ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในชีวิตประจำวัน คือ การแปรงฟันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการรักษาอนามัยช่องปาก และเป็นวิธีการป้องกันโรคในช่องปากที่ได้ผลดีที่สุด และง่ายที่สุด

2. นอกจากการแปรงฟันที่ถูกวิธีแล้ว ยังมีเทคนิคการแปรงฟันตามสูตร 222 คือ การแปรงฟันวันละ 2 ครั้ง แปรงนานครั้งละ 2 นาที และไม่รับประทานอาหารหลังการแปรงฟัน 2 ชั่วโมง จะทำให้การแปรงฟันมีประสิทธิภาพมากขึ้น

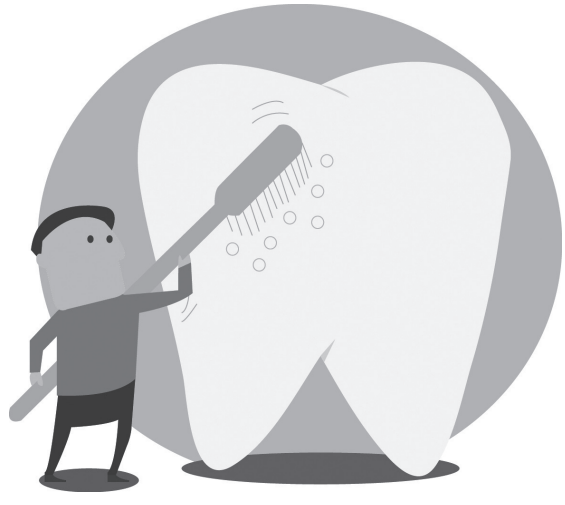
✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่กิจกรรมด้วยคำถาม ภาพ สื่ออุปกรณ์เกี่ยวกับสุขภาพปาก และฟัน เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการแปรงฟัน การทำความสะอาดช่องปาก และปรับพฤติกรรมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการส่งเสริมอนามัยช่องปาก เช่น

- ปกตินักเรียนแปรงฟันวันละกี่ครั้ง เวลาใดบ้าง
- นักเรียนเลือกแปรงสีฟันอย่างไร เปลี่ยนแปรงสีฟันบ่อยแค่ไหน
- นักเรียนเลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์หรือไม่

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สาธิตการแปรงฟันโดยใช้ Model ฟัน หรือภาพประกอบวิธีการแปรงฟัน โดยมีขั้นตอนดังนี้



ขั้นตอนการแปรงฟัน

1) การทำความสะอาดฟันด้านบดเคี้ยว วางขนแปรงบริเวณด้านบดเคี้ยวของฟัน แปรงในลักษณะถูไป – มา ตามแนวฟันทั่วทั้งปาก

2) การทำความสะอาดผิวฟันด้านนอก วางขนแปรงชิดกับขอบเหงือก ขนแปรงเอียงทำมุม 45 องศา กับตัวฟัน และเหงือก ขนแปรงชี้ขึ้นสำหรับฟันบนและชี้ลงสำหรับฟันล่าง แปรงในลักษณะขยับเบาๆ ในแนวหน้า – หลัง เป็นระยะทางสั้นๆ แล้วปิดลงในฟันบน และปัดขึ้นในฟันล่าง วนให้ทั่วทั้งปาก เริ่มจากซ้ายไปขวา และฟันบนลงมาฟันล่าง

3) การทำความสะอาดผิวฟันด้านในของฟันหลัง วางขนแปรงชิดกับขอบเหงือก เช่นเดียวกับแปรงฟันด้านนอก แปรงในลักษณะขยับเบาๆ แล้วปัดลงในฟันบน และปัดขึ้นในฟันล่าง แปรงให้ทั่วด้านในของฟันหลัง

4) การทำความสะอาดฟันด้านหลังของฟันหน้า วางแปรงในแนวตั้ง ใช้ปลายแปรงสีฟันแปรงด้านหลังของฟันหน้าแต่ละซี่ โดยขยับเบาๆ ทั้งฟันหน้าบน และฟันหน้าล่าง

5) การแปรงที่ลิ้น อย่าลืมแปรงที่ลิ้นด้วย เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ และป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นปาก

ขั้นเรียนรู้

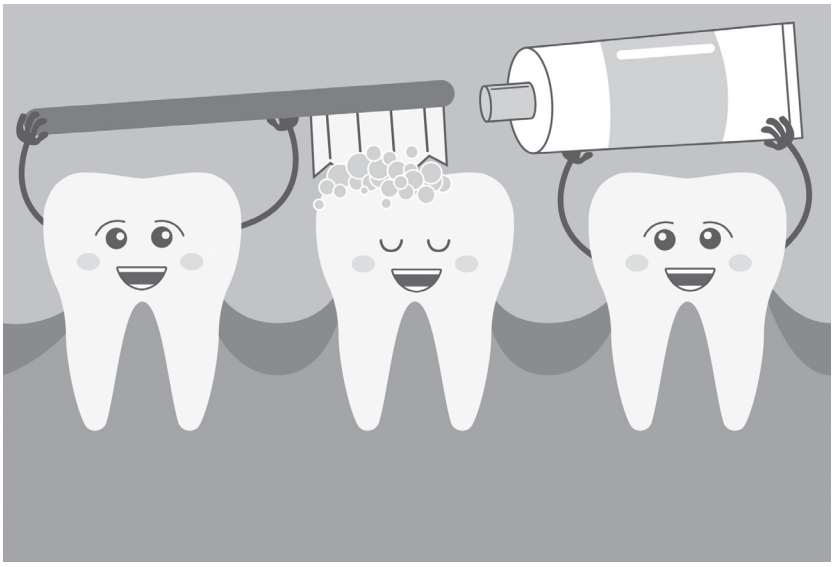
1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สาธิตการแปรงฟัน โดยใช้ Model ฟัน หรือภาพประกอบวิธีการแปรงฟัน

2. แจกเม็ดสีย้อมคราบจุลินทรีย์ให้นักเรียนเคี้ยวคนละเม็ด ใช้ลิ้นกวาดให้สีติดทุกด้านของซี่ฟัน หรืออาจใช้สำลีหรือ คัตต้อนบัดชุบสีผสมอาหารที่เตรียมไว้ ทารอบคอฟัน ทุกซี่ทุกด้าน ทั้งฟันบน และฟันล่าง

3. บ้วนน้ำออกหนึ่งครั้ง

4. นักเรียนแปรงฟันตามวิธีที่สอน โดยฝึกแปรงฟันเอาสีแดงที่ติดอยู่ตามซี่ฟันออกให้หมด

5. อาจเปิดเพลงที่มีความยาวประมาณ 2 นาที และแปรงฟันจนกระทั่งเพลงจบ (แปรงนาน 2 นาที เพื่อให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันมีเวลาในการจับกับผิวเคลือบฟัน และเพื่อให้สามารถแปรงฟันได้อย่างทั่วถึงด้วย)



6. เมื่อแปรงฟันเสร็จ และบ้วนปากแล้ว บริเวณฟันที่ยังมีสีแดงติดอยู่ คือ บริเวณที่เป็นจุดอ่อนที่นักเรียนยังแปรงฟันได้ไม่ดีพอ ควรปรับปรุงวิธีการแปรงฟันในบริเวณนั้นให้สะอาดขึ้น

7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม คราบจุลินทรีย์สามารถกำจัดได้ด้วยการแปรงฟันที่ถูกวิธี และแปรงฟันอย่างทั่วถึงทุกซี่ทุกด้าน บริเวณที่มักมีคราบจุลินทรีย์ติดอยู่มักเป็นบริเวณคอฟัน ซอกฟัน และหลุมร่องบนด้านบดเคี้ยวของฟัน ซึ่งเป็นบริเวณที่ควรดูแล การแปรงฟันให้ทั่วถึง

หมายเหตุ บริเวณซอกฟันอาจเป็นบริเวณที่ขนแปรงสีฟันไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดได้อย่างทั่วถึง นักเรียนควรใช้ไหมขัดฟันเสริมการทำความสะอาดบริเวณซอกฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. แปรงสีฟัน
2. ยาสีฟัน
3. เม็ดสีย้อมคราบจุลินทรีย์ หรืออาจใช้สีผสมอาหารขององค์การเภสัชกรรม สีชมพู (Erythrosine) 1 ซอง 1 กรัม ต่อน้ำ 25 ซีซี ผสมน้ำ
4. เพลงประกอบการแปรงฟันที่มีความยาว 2 นาที เปิดประกอบการแปรงฟัน
5. Model ฟัน อุปกรณ์สาธิตการแปรงฟัน

✿ ข้อแนะนำ

เนื้อหาในกิจกรรมสามารถบูรณาการกับสาระการเรียนรู้ที่ 4 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4)

✿ การประเมินผล

สังเกตจากการทำกิจกรรมกลุ่มการนำเสนอ การซักถามข้อสงสัย

กิจกรรม
เรียนรู้ร่างกาย

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กชาย - เด็กหญิง และการดูแลรักษาความสะอาด

✿ เวลา 50 นาที

✿ สาระสำคัญ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายของเด็กชาย - เด็กหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกจากอิทธิพลของฮอร์โมน เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ การมีความเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงที่อาจจะเกิดขึ้นจะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัว และปฏิบัติตัวได้เหมาะสม เมื่อการเปลี่ยนแปลงนั้นมาถึง

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนา เรื่องการเป็นหนุ่มเป็นสาว ว่ามีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างซึ่งเป็นเรื่องปกติ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย (สนทนาเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย) เช่น การมีขนขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ผู้หญิงจะมีหน้าอก ฯลฯ

2. ขออาสาสมัครชาย - หญิงอย่างละ 1 คน ให้วาดภาพเด็กชาย - เด็กหญิงบนกระดานดำหรือกระดาษ Flip Chart

3. แบ่งกลุ่มผู้เรียนออกเป็นกลุ่มชาย - กลุ่มหญิง แจกบัตรคำ "การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น" กลุ่มละ 1 ชุด ขอให้ช่วยกันนำบัตรคำไปติดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย จนหมดทุกใบ

4. แยกกลุ่มนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง (หน้าห้อง - หลังห้อง) รวมกลุ่มกัน 5 - 6 คน ให้ช่วยกันคิดว่า วัยรุ่นชาย - วัยรุ่นหญิง จะดูแลความสะอาดของร่างกายทั่วๆ ไป และการทำความสะอาดอวัยวะเพศของตนเองได้อย่างไรบ้าง

5. ให้นักเรียนชม Animation เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเด็กชาย - เด็กหญิง และการดูแลความสะอาด

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม บรรยายเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย - หญิง และการดูแลความสะอาดของร่างกายทั่วๆ ไป

7. ตัวแทนกลุ่มนักเรียนชาย รายงานเรื่อง "การดูแลความสะอาดของอวัยวะเพศชาย" ต่อจากนั้นครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนช่วยกันสรุป (ถ้าไม่มีการพูดถึงเรื่องการรูดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศเพื่อทำความสะอาด ครูหรือผู้นำกิจกรรมควรถามนำ)

8. ตัวแทนกลุ่มนักเรียนหญิง รายงานเรื่อง "การดูแลความสะอาดของอวัยวะเพศหญิง" ต่อจากนั้นครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนช่วยกันสรุป ต่อจากนั้นให้นักเรียนเขียนคำถามส่วนตัว เรื่องวัยรุ่นมีความกังวลใจเรื่องอะไรบ้าง (ถ้ามี)

9. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม เมื่อนักเรียนมีปัญหา หรือข้อสงสัยเรื่องเพศ ควรถามพ่อ แม่หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ โดยไม่ต้องอาย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของเราทุกคน

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. บัตรคำ 2 ชุด (ชายสีฟ้า หญิงสีชมพู)
2. ใบความรู้เรื่อง
   - การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
   - การทำความสะอาดอวัยวะเพศชาย - หญิง
3. กระดาษ Flip Chart
4. ปากกาเคมี
5. กระดาษกาว
6. สื่อ DVD animation เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเด็กชาย - เด็กหญิง และการดูแลความสะอาด

✿ ข้อแนะนำ

1. กรณีที่นักเรียนมีความเขินอาย ไม่กล้าตอบคำถาม ครูหรือผู้นำกิจกรรมอาจเปิดวีดีทัศน์เกี่ยวกับเรื่องที่จะสอนให้นักเรียนดู

2. บัตรคำ ถ้าไม่เพียงพอกับจำนวนผู้เล่น ให้จัดหาเพิ่มเติมตามความเหมาะสม

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน ตัวอย่างบัตรคำ (การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น)

สีชมพู (หญิง)	สีฟ้า (ชาย)
ขนในที่ลับ	ขนในที่ลับ
ขนรักแร้	ขนรักแร้
ผิวมีน้ำมันมากขึ้น	ผิวมีน้ำมันมากขึ้น
มีกลิ่นตัว	มีกลิ่นตัว
เหงื่อมากขึ้น	เหงื่อมากขึ้น
สูงขึ้น	สูงขึ้น
เสียงจะต่ำลง	เสียงทุ้มต่ำ (ห้าว)
สะโพกขยายออก	ไหล่จะกว้างขึ้น
เต้านมเพิ่มขนาด	อวัยวะเพศเพิ่มขนาด
อาจสังเกตเห็นตกขาวจากช่องคลอด	อาจแข็งตัว เมื่อถูกกระตุ้น
มีประจำเดือน	

กิจกรรม
บุหรี่เจ้าวายร้าย

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโทษ และพิษภัยของบุหรี่ และสามารถสื่อสารให้แก่บุคคลใกล้ชิดได้

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

บุหรี่ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายอย่างของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต พิษของบุหรี่เป็นฤทธิ์ผสมของสารพิษต่างๆ ในควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปาก และจมูก คนที่ติดบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม กระเพาะปัสสาวะ หรือที่ตับอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงด้วย

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนจับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เช่น คนใกล้ชิดของนักเรียนสูบบุหรี่หรือไม่ นักเรียนคิดว่าบุหรี่มีโทษอย่างไร

2. ให้นักเรียนชมวีดีทัศน์เกี่ยวกับเรื่องโทษและพิษภัยของบุหรี่ และผลกระทบที่เกิดกับร่างกาย

3. แบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อระดมความคิดเห็นเรื่อง “โทษ และพิษภัยของบุหรี่” การเขียนคำขวัญเกี่ยวกับบุหรี่

4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการประชุมกลุ่ม

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม บุหรี่มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อตนเอง และส่งผลต่อคนรอบข้าง เสี่ยงต่อการเป็นโรคร้าย เช่น มะเร็งปอด นอกจากนี้ยังเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่สารเสพติดชนิดอื่นๆ ได้

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. วีดีทัศน์หรือคลิปเสียง เรื่องบุหรี่ หรือการ์ตูน “วายร้ายบุหรี่” 11 เรื่อง
2. Flip Chart / Mapping
3. ปากกาเคมี
4. แบบทดสอบความรู้

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม
3. สังเกตจากการทำกิจกรรมกลุ่ม
4. ทดสอบความรู้เรื่องโทษ และพิษภัยของบุหรี่

ใบงาน "ความรู้เรื่องเกี่ยวกับบุหรี่"

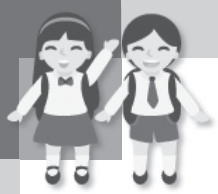
คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✔ หรือ ✘ ลงในช่องที่คำตอบ

ข้อ	คำถาม	คำตอบ
1	บุหรี่ก่อให้เกิดโรคในร่างกาย	
2	การสูบบุหรี่ ทำให้เป็นโรคถุงลมโป่งพอง	
3	สารทาร์ (ดินน้ำมัน) เป็นส่วนประกอบของบุหรี่	
4	สารนิโคตินในบุหรี่ เป็นสารเสพติด และก่อให้เกิดโรคหัวใจ	
5	การสูดดมควันบุหรี่ ทำให้สุขภาพแข็งแรง	
6	การสูดดมควันบุหรี่ เป็นอันตรายต่ออวัยวะภายในร่างกาย	
7	การสูบบุหรี่ ทำให้เกิดความรู้สึกว่า เท่ห์ เก๋ และเป็นที่ยอมรับของเพื่อน	
8	นายดำ แอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำโรงเรียน	
๙	นายดำ แอบขายบุหรี่ให้เพื่อนข้างรั้วโรงเรียน	
10	ป้าชอบ เจ้าของร้านขายของชำในหมู่บ้าน ขายบุหรี่ให้ เด็กขายดำ อายุ 12 ปี	
11	ป้าชอบ แบ่งบุหรี่จากซองขายให้นายโต อายุ 25 ปี	
12	สูบบุหรี่ทำให้หน้าแก่ ปากดำ มีกลิ่นเหม็น และกลิ่นตัวแรง	
13	พ่อ สูบบุหรี่ในบ้านต่อหน้าลูกๆ	
14	นายขาว เลิกสูบบุหรี่ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง	
15	นายขาว เลิกสูบบุหรี่ทำให้รู้สึกหายใจโล่ง และสุขภาพปอดดีขึ้น	

เฉลย...

ข้อ	เครื่องหมาย	ข้อ	เครื่องหมาย	ข้อ	เครื่องหมาย
1.	✓	2.	✓	3.	✓
4.	✓	5.	✗	6.	✓
7.	✗	8.	✗	๙.	✗
10.	✗	11.	✗	12.	✓
13.	✗	14.	✓	15.	✓

การประเมิน หลังจากทำกิจกรรมเรียบร้อยแล้วนักเรียนต้องมีความรู้มากกว่าร้อยละ 80



กิจกรรม **ขยะหรรษา**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนมีพฤติกรรมการคัดแยกขยะที่ถูกต้อง

2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการ 3R ในการจัดการขยะ

3. เพื่อสร้างความตระหนักให้นักเรียนเห็นโทษพิษภัยของสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เป็นการบริหารจัดการปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เด็กนักเรียนเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากปัจจัย สิ่งแวดล้อม เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร โรคระบบทางเดินหายใจ และการบาดเจ็บต่างๆ จากอุบัติเหตุ อุบัติภัย เป็นต้น จึงควรส่งเสริมให้มีการจัดการควบคุม ป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ ส่งเสริมให้เกิดการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้นักเรียนได้มีความเข้าใจ มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง และอยู่ในสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคุยปัญหาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมที่พบในโรงเรียนมากที่สุด เช่น ขยะ

2. ครูหรือผู้จัดนำกิจกรรม ถ่ายทอดความรู้เรื่องการคัดแยกขยะในโรงเรียนก่อนทิ้งให้ถูกวิธี เช่น ขยะทั่วไป ขยะอินทรีย์ ขยะรีไซเคิล ขยะอันตราย เป็นต้น และหลักการ 3R ในการจัดการขยะ

– เล่นเกม “อะ อะ เห็นนะ” โดยให้ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำตัวอย่างขยะทุกประเภทมารวมกัน แล้วให้นักเรียนฝึกทิ้งขยะลงในถังขยะให้ถูกประเภท ครูหรือผู้นำกิจกรรม สังเกตพฤติกรรมการคัดแยกขยะแต่ละประเภทของนักเรียน

– แบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมการนำขยะมาใช้ประโยชน์ โดยการจัดการขยะด้วยหลัก 3R เช่น นำขวดพลาสติกมาประดิษฐ์เป็นที่ใส่ของ แจกัน เป็นต้น

3. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม สุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กันการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น นอกจากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. โปสเตอร์ภาพขยะ

2. ถังขยะแต่ละประเภท เช่น ขยะทั่วไป ขยะเปียก ขยะรีไซเคิล ขยะอันตราย เป็นต้น

3. ตัวอย่างขยะในโรงเรียน

4. ใบความรู้เรื่องขยะ เอกสารอ่านประกอบคู่มือการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

✿ ข้อเสนอแนะ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สามารถสอนกิจกรรมนอกห้องเรียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เช่น เก็บขยะในโรงเรียน และนำไปแยกทิ้งลงถังขยะ

2. ให้นักเรียนเป็นผู้ประเมินในกลุ่มเพื่อนว่าทิ้งถูกหรือไม่ กรณีนักเรียนแยกขยะผิด ครูหรือผู้นำกิจกรรมควรอธิบายเพิ่มเติม

3. ถังขยะ 4 ประเภท อาจยุบ 3 ประเภทตามความเหมาะสมของสถานที่

4. ให้ครูหรือผู้นำกิจกรรม สอบถามนักเรียนว่าจำได้หรือไม่ เน้นย้ำเรื่อง 3R

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และการแสดงความคิดเห็น

2. การซักถาม และตอบคำถาม

3. สังเกตการฝึกปฏิบัติ และการทำกิจกรรมกลุ่ม

ใบความรู้ เรื่อง การจัดการขยะ

1. ประเภทของขยะ

โดยปกติขยะที่เกิดขึ้นในโรงเรียนแบ่งเป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

1.1 ขยะอินทรีย์ หรือ ขยะย่อยสลายได้ หมายถึง ขยะที่เน่าเสีย และย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาหมักทำปุ๋ยได้ เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษอาหาร ใบไม้ เศษเนื้อสัตว์ เป็นต้น

1.2 ขยะนำกลับมาใช้ใหม่ หรือมูลฝอยรีไซเคิล หมายถึง ของเสียบรรจุภัณฑ์หรือวัสดุเหลือใช้ ซึ่งสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น แก้วกระดาษ กระป๋อง เครื่องดื่ม เศษพลาสติก เศษโลหะ อะลูมิเนียม ยางรถยนต์ กล่องเครื่องดื่มแบบ UHT เป็นต้น

1.3 ขยะทั่วไป หมายถึง ขยะประเภทอื่นนอกเหนือจากขยะอินทรีย์ ขยะรีไซเคิล และขยะที่เป็นพิษ หรืออันตราย มีลักษณะที่ย่อยสลายได้ยาก และไม่คุ้มค่าสำหรับการนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น พลาสติกบรรจุขนม ถุงพลาสติก พลาสติกห่อลูกอม ซองบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถุงพลาสติกเปื้อนเศษอาหาร โฟม เป็นต้น

1.4 ขยะที่เป็นพิษหรืออันตราย หมายถึง ขยะที่ไม่มีความเป็นพิษหรือไม่อันตรายเกิดจากกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่เป็นวัตถุทั่วไปหรือวัตถุที่ไม่มีการปนเปื้อนสารที่ไม่มีคุณสมบัติเป็นสารพิษ สารไวไฟ สารออกซิไดซ์ สารเปอร์ออกไซด์ สารระคายเคือง สารกัดกร่อน สารที่เกิดปฏิกิริยาได้ง่าย สารที่เกิดระเบิดได้ สารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม สารหรือสิ่งอื่นใดที่อาจก่อหรือมีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดอันตรายแก่บุคคล สัตว์ พืช ทรัพย์สิน หรือสิ่งแวดล้อม เช่น กระป๋องสเปรย์ หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย น้ำยาทำความสะอาด ขยะอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น

2. ภาชนะรองรับมูลฝอย

2.1 ถังขยะ

ถังขยะสีเขียว รองรับขยะที่เน่าเสีย และย่อยสลายได้เร็ว สามารถนำมาหมักทำปุ๋ยได้ เช่น เศษผัก เปลือกผลไม้ เศษอาหาร ใบไม้ เศษเนื้อสัตว์ เป็นต้น

ถังขยะสีเหลือง รองรับขยะที่สามารถนำมารีไซเคิล หรือขายได้ เช่น แก้ว กระดาษ กระป๋องเครื่องดื่ม เศษพลาสติก เศษโลหะ อะลูมิเนียม ยางรถยนต์ กล่องเครื่องดื่มแบบ UHT เป็นต้น

ถังขยะสีฟ้า รองรับขยะมูลฝอยประเภทอื่นนอกเหนือจากมูลฝอยอินทรีย์ มูลฝอยรีไซเคิล และมูลฝอยที่เป็นพิษหรืออันตราย เช่น พลาสติกบรรจุขนม ถุงพลาสติก พลาสติกห่อลูกอม ซองบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ถุงพลาสติกเปื้อนเศษอาหาร โฟม เป็นต้น

ถังขยะสีแดง รองรับขยะที่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต และสิ่งแวดล้อม เช่น กระป๋องสเปรย์ หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย น้ำยาทำความสะอาด ขยะอิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น

2.2 ถุงบรรจุขยะ เพื่อความสะดวกในการรวบรวมขยะ ให้ใช้ถุงพลาสติกหรือถุงที่ทำจากวัสดุที่มีความเหนียว ทนทาน ไม่ฉีกขาดง่าย ไม่รั่วซึม ขนาดเหมาะสม และสามารถเคลื่อนย้ายได้สะดวก ใช้วางรองด้านในของถังรองรับมูลฝอย ทำให้ง่ายต่อการทำความสะอาด ถังรองรับมูลฝอย

3. แนวทางการจัดการขยะ โดยใช้หลักการ 3R (Reduce Reuse and Recycle : 3R)

3.1 Reduce : การลดปริมาณการเกิดมูลฝอย ลดการใช้ ลดปริมาณการใช้วัสดุ สิ่งของ ทรัพยากรต่างๆ ให้น้อยลง ใช้อย่างประหยัด และรู้คุณค่าหรือใช้เท่าที่จำเป็น เลือกใช้วัสดุที่ได้จากธรรมชาติ เช่น

1) ใช้กล่องข้าวหรือปิ่นโตแทนการใช้กล่องโฟม

2) ใช้แก้วน้ำส่วนตัวแทนการใช้ขวดพลาสติก หรือแก้วที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

3) ใช้ถุงผ้าแทนการใช้ถุงพลาสติก

3.2 Reuse : การใช้ซ้ำ เป็นการนำสิ่งของที่จะทิ้งเป็นมูลฝอยนำกลับมาใช้ใหม่ เช่น

1) การนำกระดาษที่ใช้แล้ว 1 หน้า มาใช้ซ้ำ หรือทำกระดาษโน้ต ช่วยลดปริมาณการตัดต้นไม้ได้เป็นจำนวนมาก

2) การนำบรรจุภัณฑ์ และวัสดุเหลือใช้อื่นๆ กลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ เช่น การใช้ซ้ำถุงพลาสติก ถุงผ้า ถุงกระดาษ และกล่องกระดาษ การใช้ซ้ำขวดน้ำดื่ม เหยือกน้ำ และกล่องใส่ขนม

3) การใช้วิธียืม เช่า หรือใช้สิ่งของหรือผลิตภัณฑ์ที่ใช้บ่อยครั้งร่วมกัน เช่น หนังสือเรียน นิตยสาร วารสาร เป็นต้น

4) บริจาคหรือขายสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น หนังสือ เสื้อผ้า และเครื่องมือใช้สอยอื่นๆ เป็นต้น

5) นำสิ่งของมาดัดแปลงให้ใช้ประโยชน์ได้อีก เช่น การนำขวดพลาสติกมาดัดแปลงเป็นที่ใส่ของ แจกัน เป็นต้น

3.3 Recycle : การนำกลับมาใช้ใหม่ เป็นการนำหรือเลือกใช้ทรัพยากรที่สามารถนำกลับมารีไซเคิล หรือนำกลับมาใช้ใหม่ เช่น เศษกระดาษสามารถนำไปรีไซเคิลกลับมาใช้เป็นกล่องหรือถุงกระดาษ การนำแก้วหรือพลาสติก มาหลอมใช้ใหม่เป็นขวด ภาชนะใส่ของหรือเครื่องใช้อื่นๆ เป็นต้น

ประเด็น Strong : ด้านร่างกาย

เติบโตสมวัย สุขอนามัยดี

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

กิจกรรม
กินอยู่ รู้คิด สารพิษใกล้ตัว

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้ และเข้าใจเรื่องอาหารปลอดสารพิษ ผักสด ผลไม้ปลอดภัย
2. นักเรียนสามารถเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และปลอดภัย

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

อาหารปลอดภัย การเลือกซื้ออาหารให้ปลอดภัยจากสารพิษต้องคำนึงถึงหลักสำคัญในการพิจารณาเลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาตามสารพิษ สารเคมีที่พบบ่อยในอาหาร

ผักสด ผลไม้ปลอดภัย ปัจจุบันมีการใช้สารเคมีทางการเกษตรเพื่อป้องกัน และกำจัดศัตรูพืชอย่างแพร่หลาย รวมทั้งการใช้สารเคมีเติมแต่งเพื่อให้ผักผลไม้ดูสดหรือมีสีสันน่ารับประทาน ซึ่งจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายถ้าได้บริโภคเข้าไป

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนด้วยคำถามและร่วมแสดงความคิดเห็นต่อความปลอดภัยในการบริโภคอาหาร
2. อภิปรายร่วมกันถึงการเลือกซื้ออาหารปลอดสารพิษ ผักสด ผลไม้ปลอดภัย การล้างผักสดผลไม้ให้ปลอดพิษปลอดภัย และการเก็บอาหารที่ถูกสุขลักษณะ
3. อภิปรายร่วมกันถึงพฤติกรรม และสุขนิสัยในการเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย
4. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 5 กลุ่ม ตามการจัดกลุ่มของสารพิษ สารเคมีที่พบบ่อยในอาหาร
5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม การเลือกซื้ออาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษ และสารเคมีจะทำให้เราได้บริโภคอาหารที่ปลอดภัย ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

- แผ่นพับการเลือกซื้ออาหารปลอดสารพิษ
- แผ่นพับการล้างผัก

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม

ใบความรู้ เรื่อง อาหารปลอดสารพิษ

การเลือกซื้ออาหารปลอดสารพิษ

การเลือกซื้ออาหารให้ปลอดภัยจากสารพิษ ควรคำนึงถึงหลักสำคัญในการพิจารณาซื้อ โดยจำแนกตามสารพิษ สารเคมีที่พบบ่อย มีดังนี้

1. สารเร่งเนื้อแดง

แหล่งอาหารที่พบ ➤ เนื้อหมู

การสังเกต ➤ เนื้อหมูมีสีแดงผิดปกติ

อันตราย ➤ มะเร็ง จากสารเคมีสะสมในร่างกาย หัวใจเต้นผิดปกติ นอนไม่หลับ มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ เป็นลม อาจเสียชีวิตได้

การเลือกซื้อ ➤ เลือกเนื้อหมูที่มีสีธรรมชาติ ไม่มีสีแดงผิดปกติ และเลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้หรือได้รับการรับรองคุณภาพ

2. ฟอร์มาลิน

แหล่งอาหารที่พบ ➤ ผักสด อาหารทะเล

การสังเกต ➤ ผักผลไม้มีลักษณะแข็ง กรอบ ผิดปกติ ปลาหรือกุ้งเนื้อแข็ง แต่บางส่วนเปื่อยยุ่ย

อันตราย ➤ เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังและเยื่อบุทางเดินหายใจ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องรุนแรง หมดสติได้

การเลือกซื้อ ➤ เลือกผักที่ไม่มีลักษณะแข็ง กรอบจนเกินไป เลือกผักที่มีรูพรุน ผักอนามัยหรือผักกางมุ้ง เลือกอาหารทะเลที่สด เนื้อไม่เปื่อยยุ่ย สีไม่ผิดปกติ อาหารทะเลต้องวางจำหน่ายในน้ำแข็งตลอดเวลา ล้างอาหารให้สะอาดก่อนปรุง

3. บอแรกซ์

แหล่งอาหารที่พบ ➤ ผักกาดดอง ลูกชิ้น หมูยอ มะม่วงดอง กล้วยทอด มันทอด ผักสดบางชนิด (ถั่วฝักยาว)

การสังเกต ➤ อาหารมีลักษณะกรุบกรอบผิดปกติ

อันตราย ➤ อาเจียน น้ำหนักลด มีผื่นคันที่ผิวหนัง อาจอาเจียนเป็นเลือด ปวดท้อง กรวยไตอักเสบ และอาจเสียชีวิตได้

การเลือกซื้อ ➤ หลีกเลี่ยงอาหารที่สงสัยว่ามีบอแรกซ์ เลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

4. สารฟอกขาว

แหล่งอาหารที่พบ ➤ ขิงซอย ถั่วงอก น้ำตาลปี๊บ หน่อไม้ดอง

การสังเกต ➤ อาหารมีสีซีดขาวผิดกติ

อันตราย ➤ คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ ไตวาย อาจหยุดหายใจและเสียชีวิตได้

การเลือกซื้อ ➤ เลือกซื้ออาหารที่มีสีธรรมชาติ เลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

5. สารกันรา

แหล่งอาหารที่พบ ➤ ผักดอง ผลไม้ดอง

สังเกต ➤ น้ำดองผัก น้ำดองผลไม้ พริกแกง จะดูใสเหมือนใหม่อยู่เสมอ

อันตราย ➤ หูอื้อ อาเจียนรุนแรง มีไข้ กระวนกระวาย ชัก ไตวาย และเสียชีวิตได้

การเลือกซื้อ ➤ หลีกเลี่ยงอาหารที่สงสัยว่ามีสารกันรา เลือกซื้ออาหารจากแหล่งผลิตที่เชื่อถือได้

กิจกรรม
กิน Fast Food ก็ Good Health

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการเลือกซื้อ เลือกบริโภคอาหารจานด่วน (fast food) ทั้งอาหารฝรั่ง และอาหารไทย

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกซื้อเลือกบริโภคอาหารในแต่ละมื้อได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

อาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด (fast food) เป็นอาหารจานโปรดของหลายๆ คน เพราะนอกจากจะอร่อย ก็ยังสะดวกรวดเร็ว จึงกลายเป็นอาหารยอดนิยมในกลุ่มคนรุ่นใหม่ และฟาสต์ฟู้ดก็ได้ชื่อว่าเป็นอาหารขยะที่ทำลายสุขภาพ ดังนั้น การพิจารณาข้อดี-ข้อเสียของอาหารฟาสต์ฟู้ด ว่ามีประโยชน์หรือโทษมากกว่ากัน ทั้งแบบอาหารฝรั่ง และอาหารไทย ก็มีความสำคัญสำหรับการเลือกบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับร่างกาย และการบริโภคเพื่อการมีสุขภาพที่ดีสำหรับวัยรุ่นไทย

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

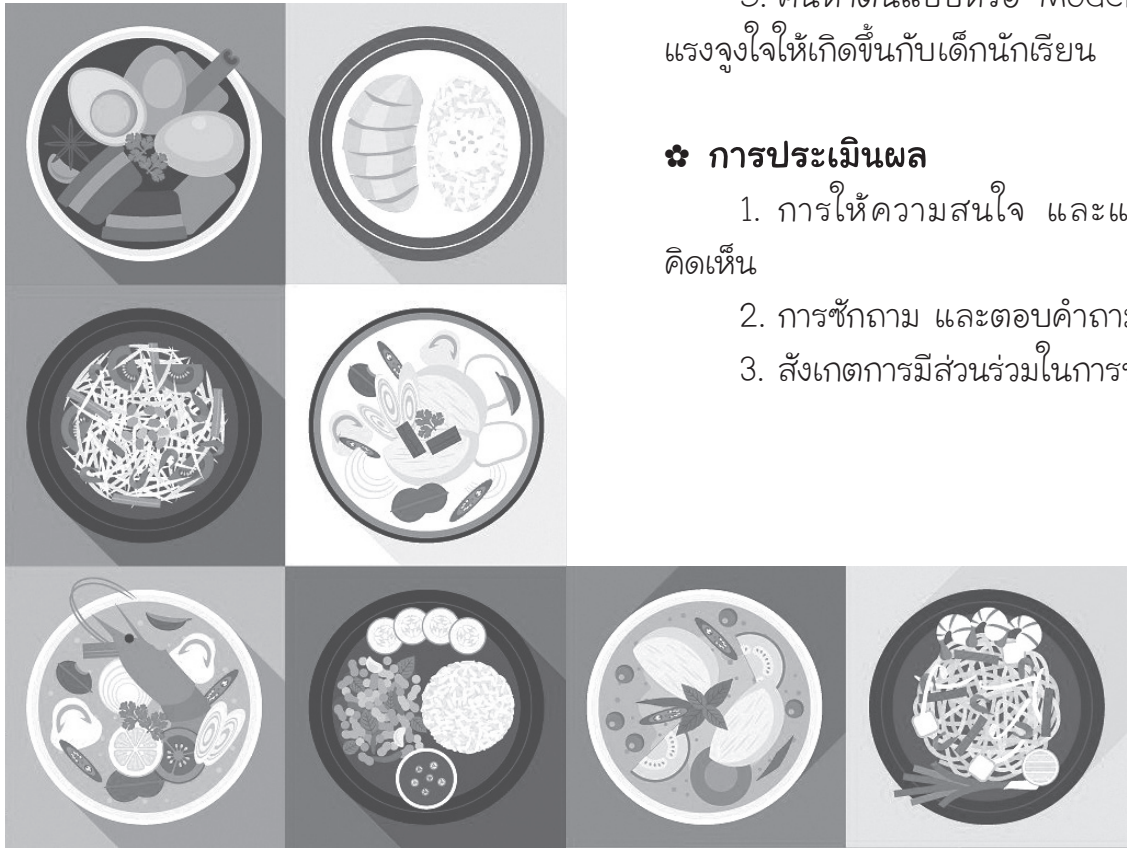
1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนพูดถึงใบความรู้ที่ได้รับ เรื่อง Fast Food Good Health ทั้งอาหารฝรั่ง และอาหารไทยว่ามีความคิดเห็นอย่างไร

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนตอบคำถามในใบงาน 1

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เตรียมรูปภาพอาหารชนิดต่างๆ ตามใบงาน 2 แล้วให้นักเรียนเลือกภาพชนิดอาหารต่างๆ ที่เตรียมมา ติดในช่องมื้ออาหารตามใบงาน 2 ให้ครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคิด ชวนคุย จากการทำกิจกรรมในใบงานพร้อมเฉลย และสรุปการเรียนรู้ ทบทวน อธิบายเพิ่มเติมจากใบงานเดี่ยว ใบความรู้

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม การบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด (fast food) ทั้งแบบฝรั่ง และแบบไทย ควรพิจารณาถึงส่วนประกอบในอาหาร และวิธีการปรุง เพราะยิ่งหากมีการปรุงรสมากก็ยิ่งจะทำให้ได้รับพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียมเพิ่มมากขึ้นด้วย ดังนั้น หากเลือกรับประทานอาหารจานด่วน ฟาสต์ฟู้ด (fast food) อย่างเหมาะสม นอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนแล้ว ยังช่วยประหยัดเวลา และค่าใช้จ่าย รวมทั้งสะดวกในการบริโภคอีกด้วย



✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ภาพอาหารชนิดต่างๆ
2. กาวหรือเทปกาว
3. ใบความรู้
4. ปากกา / ดินสอ

✿ ข้อเสนอแนะ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ต้องเน้นให้นักเรียนเห็นความแตกต่างระหว่างจั๊งค์ฟูดกับ ฟาสต์ฟู้ด

2. ควรเพิ่มโทษข้อดี / ข้อเสียของอาหารแต่ละชนิดให้เห็นเด่นชัด

3. ถ้าเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แนะนำให้รับประทานน้อยครั้ง และควรลด หวาน มัน เค็ม

4. ควรหา VDO หรือสื่อที่เกี่ยวข้องให้นักเรียนชม เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

5. ค้นหาต้นแบบหรือ Model เพื่อสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับเด็กนักเรียน

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ใบความรู้ เรื่อง กิน Fast Food ก็ Good Health (อาหารฝรั่ง)

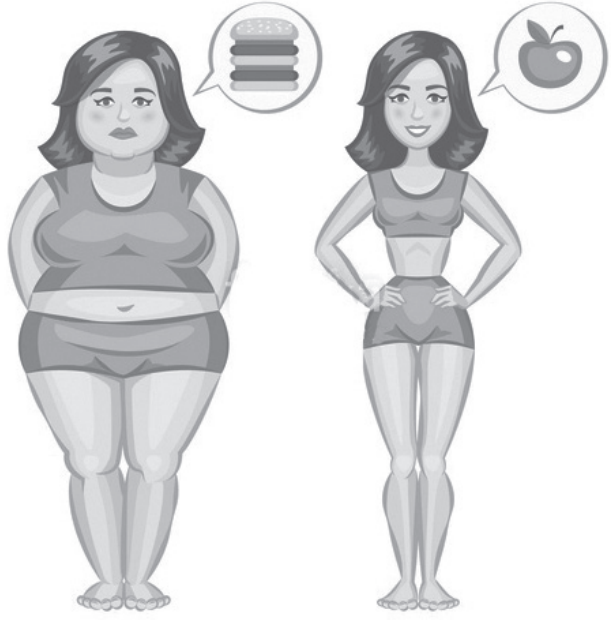
ฟาสต์ฟู้ด (fast food) คือ อาหารจานด่วนที่หาง่าย รวดเร็ว ไม่แพง ทำง่าย ส่วนใหญ่มักจะทำเตรียมไว้แล้ว ซึ่งอาจจะมีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการครบหรือไม่ครบก็ได้ แต่บางคนก็เรียกอาหารกลุ่มนี้ว่า **จั๊งค์ฟู้ด (junk jood)** หมายถึง อาหารที่ไม่ค่อยมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น เบอร์เกอร์ ไก่ทอด มันฝรั่งทอด ฮอทดอก พิซซ่า นักเก็ต โดนัท น้ำอัดลม ลูกอม ขนมขบเคี้ยว เพราะส่วนใหญ่มีแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือในปริมาณมาก ไม่ค่อยมีวิตามิน และใยอาหารเท่าไร แต่วัยรุ่นไทยหลายๆ คนก็นิยมเลือกบริโภคกันเป็นประจำ เพราะมีความสะดวกรวดเร็วทันใจ รสชาติอร่อย เหมาะกับการใช้ชีวิตที่รีบเร่งของสังคมในยุคปัจจุบัน ซึ่งการรับประทานฟาสต์ฟู้ดติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้ติดใจในรสชาติของอาหารประเภทนี้โดยไม่รู้ตัว และเป็นที่ทราบกันคือว่าฟาสต์ฟู้ด ส่วนใหญ่ไม่ได้มีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอกับที่คนเราต้องการในแต่ละมื้อ ดังนั้นการเลือกกินฟาสต์ฟู้ดเป็นประจำก็จะทำให้เป็นคนขาดสารอาหาร โดยเฉพาะสารอาหารประเภทวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารต่างๆ โดยส่วนประกอบของฟาสต์ฟู้ด ประเภทจั๊งค์ฟู้ด (junk food) ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีดังนี้

- **ไขมันอิ่มตัว** อาหารประเภททอด เช่น ไก่ทอด มันฝรั่งทอด มักจะใช้น้ำมันที่มีไขมันอิ่มตัวทอด เพราะมีราคาถูก ทำให้เราได้รับไขมันมากกว่าที่ร่างกายต้องการสำหรับ 1 มื้อ ถ้ากินบ่อยเกินไปอาจมีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้น และเสี่ยงอ้วนง่าย
- **เกลือ** โดยปกติร่างกายต้องการเกลือเพียงเล็กน้อยประมาณ 2,400 มก. (1 ช้อนชา) ใน 1 วัน แต่จั๊งค์ฟู้ด (junk food) มีปริมาณโซเดียมเยอะมาก ถ้ากินมากก็จะทำให้ความดันเลือด

เพิ่มสูงขึ้น และเสี่ยงต่อโรคหัวใจ คาร์โบไฮเดรตส่วนใหญ่เป็นแป้ง และน้ำตาล พบมากในน้ำอัดลม ลูกอม ไอศครีม และโดนัทซึ่งมีน้ำตาลสูงมาก เป็นแหล่งพลังงานหลักของร่างกายก็จริง แต่หากกินมากเกินความต้องการ ส่วนที่เหลือใช้จะเก็บสะสมเป็นไขมันตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้อ้วนได้ง่าย และเป็นสาเหตุของฟันผุ

แม้ว่าจั๊งค์ฟู้ด (junk food) จะไม่ค่อยมีประโยชน์ และบางทีก็ก่อโทษกับร่างกายถ้ากินเป็นประจำ แต่ถ้าจะกินอาหารจำพวกนี้ให้ได้คุณค่าก็สามารถทำได้ เช่น ถ้ากินไก่ทอด หรือพิซซ่า ควรกินสลัดผักด้วย เพื่อให้ได้รับวิตามินและใยอาหารเพิ่ม และต้องเลือกน้ำสลัดไขมันต่ำ และใส่น้ำสลัดไม่มาก กินมันอบแทนมันฝรั่งทอด จะได้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรตเหมือนกัน แต่ไขมัน และเกลือน้อยกว่ามาก ถ้ากินพิซซ่า ควรเลือกเมนูที่มีชีสน้อยๆ มีผัก พริกหวาน เห็ด สับปะรด มะเขือเทศ เป็น topping เพื่อช่วยเพิ่มใยอาหาร วิตามิน และเกลือแร่ได้อีกเล็กน้อย สั่งน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้สดแทนการสั่งน้ำอัดลม และไม่สั่งน้ำอัดลมแบบเติมไม่อั้น เพราะมีทั้งน้ำตาล และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ คุ้มเงินก็จริง แต่ไม่คุ้มกับความเสี่ยงสุขภาพกระดูกที่อาจพรุนได้ในอนาคต สั่งอาหารชุดเล็กไว้ก่อน หรือกินสลัดรองท้องก่อน จะได้ไม่ต้องกินจานหลักเข้าไปมาก ไม่ควรเพิ่มชีสเพิ่มแป้งหรือสั่งเพิ่มขนาดเป็น Double, Extra, Big เพราะเพิ่มเงินเพียงแค่ไม่กี่บาท แต่สิ่งที่ได้เพิ่มขึ้นมาคือ ไขมัน แป้ง น้ำตาล และความอ้วน ควรเลือกของหวานเป็นผลไม้ปิดท้ายมื้อ ช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินและเกลือแร่ หลังกินจั๊งค์ฟู้ด (junk food) มื้อใดก็ตาม ให้เลือกกินผัก ผลไม้ ธัญพืช และเนื้อสัตว์ไม่ติดมันในมื้อถัดไป เพื่อให้สมดุลกับปริมาณไขมัน และคาร์โบไฮเดรต และเพิ่มใยอาหารให้ร่างกาย

ฟาสต์ฟู้ด (fast food) ประเภทจั๊งค์ฟู้ด (junk food) นั้น ขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายอยู่หลายชนิด และยังให้พลังงานมาก ทั้งยังก่อโรคที่พบหลักๆ จากคนที่ทานฟาสต์ฟู้ดมากเกินไป ได้แก่ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคตับ จึงไม่ควรจะกินบ่อยเกินไป ดังนั้นน้องๆ วัยรุ่นจึงควรเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ ก็จะมีผิวสวย หน้าใส หุ่นดี สุขภาพดี สดใสตามวัยได้แล้ว



ใบความรู้ เรื่อง กิน Fast Food ก็ Good Health (อาหารไทย)

อาหารฟาสต์ฟู้ด (fast food) แบบฝรั่งที่ใช้เป็นอาหารหลัก ส่วนมากจะมีเนื้อสัตว์ และไขมันมากแต่มีผักน้อย จัดได้ว่าเป็นอาหารที่ไม่สมดุล หากกินเป็นประจำจะนำไปสู่โรคอ้วน และโรคอื่นๆ ตามมา แต่การทบทวนกระแสดังกล่าวควรจะมีทางออกให้วัยรุ่นไทยได้ปฏิบัติในการกินอาหารไทยให้ได้ตามความต้องการเหมือนการกินอาหารฝรั่งโดยเฉพาะ ความรวดเร็ว และกินเป็นแฟชั่น **"ข้าวราดแกง"** คือ คำตอบหรือทางออกที่จะมาบอกว่าเป็นอาหารจานด่วนหรือฟาสต์ฟู้ดแบบไทยแท้และดั้งเดิมที่ได้พัฒนามาจากการกินอาหารที่เป็นสำรับ สำหรับครอบครัวหรือคนมีเวลามาก เปลี่ยนมาเป็นเอากับข้าวราดลงบนข้าว แล้วกินโดยใช้เวลาน้อย แต่ได้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนสมดุล ข้าวราดแกงเป็นอาหารที่คนไทยชอบกิน และมีขายโดยทั่วไป โดยเฉพาะกินเป็นอาหารมื้อเช้า

ตัวอย่างข้าวราดแกงที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีความสมดุล และอยู่ในความนิยมของคนไทย ได้แก่ ข้าวผัดกะเพราไข่ดาว ข้าวผัดใส่ไข่ แกงเขียวหวาน ไข่ต้มราดข้าว ผัดพริกหรือผัดเปรี้ยวหวานราดข้าว แกงส้มหรือแกงป่าไข่เจียวราดข้าว แกงจืดเต้าหู้ราดข้าว และแกงเผ็ดไข่พะโล้ราดข้าว เป็นต้น เมื่อนำเอาข้าวราดแกงดังกล่าวมาวิเคราะห์ทางโภชนาการจะพบว่าเป็นอาหารจานเดียวจานด่วนที่มีสารอาหารเกือบครบถ้วน 5 หมู่ และอยู่ในสัดส่วนที่พอดี กล่าวคือ ในข้าวราดแกง 1 จาน ย่อมมีข้าวเป็นอาหารหลักในปริมาณที่มากกว่าอาหารชนิดอื่นตามมาด้วยผักที่มากันผัด ต้ม แกงหรือเป็นผักสดที่กินแกล้มไปพร้อมกับกินข้าวราดแกง ส่วนอาหารประกอบเนื้อสัตว์อยู่ในปริมาณพอดี ผสมอยู่ในแกงหรือผัด เสริมด้วยไข่ต้ม ไข่เจียว หรือไข่พะโล้ ให้ได้โปรตีนที่มีคุณค่า นอกจากนี้ยังมีไขมันอยู่ในปริมาณพอเหมาะ ถ้าจะให้ครบ 5 หมู่ จะต้องกินผลไม้ตามทุกครั้งที่กินข้าวราดแกง การกินข้าวราดแกงทุกครั้ง ควรคำนึงถึงการเลือกอาหารหรือกับข้าวที่จะราดลงบนข้าวต้องให้มีผักและเนื้อหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเมล็ดแห้งหรือไข่เป็นประจำทุกครั้ง

ข้าวราดแกงที่มีอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปนั้นถือว่าไม่แนะนำให้กิน เช่น ข้าวขาหมูใส่ไข่พะโล้ โดยมีคะน้าโปะหน้ามาแค่ใบสองใบ ข้าวมันไก่ติดหนังมันย่อง แต่มีแตงกวาแค่ 2 - 3 ชิ้น หรือข้าวราดพะแนงเนื้อหรือแกงมัสมั่นโดยมีไข่ต้มแถมติดมาด้วย แต่ไม่มีผักเลย ข้าวราดแกงดังกล่าวจะหนักไปทางโปรตีน และไขมันสูงฟาสต์ฟู้ดแบบฝรั่ง เช่น แฮมเบอร์เกอร์ หรือแซนด์วิช นอกจากจะมีโปรตีน และไขมันสูงแล้วยังมีผักน้อย และราคาแพงมากเมื่อเทียบกับข้าวราดแกง 1 จาน ราคา 30 - 40 บาท ซึ่งในขณะนี้แฮมเบอร์เกอร์ ชิ้นละ 60 - 70 บาท

"กินข้าวราดแกง ฟาสต์ฟู้ดแบบไทย ได้คุณค่า ราคาไม่แพง"

ใบงาน 1 เรื่อง กิน Fast Food ก็ Good Health (อาหารฝรั่ง)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกชนิดอาหาร fast food ที่ตนเองชอบรับประทานเป็นประจำ 1 – 2 ชนิด พร้อมระบุเหตุผล และตอบคำถามต่อไปนี้

1. อาหาร fast food ที่ชอบรับประทาน คือ .....

เพราะ.....

.....

.....

2. หากเลือกรับประทานอาหาร fast food ตามข้อ 1 นักเรียน มีวิธีสั่ง / เลือก / ดัดแปลง / เปลี่ยน อาหารชนิดนั้นให้เป็น อาหารจานด่วนสุขภาพได้อย่างไรบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

3. หากมีความจำเป็นต้องรับประทานอาหาร fast food ประเภทจั๊งค์ฟู้ด (junk food) ติดต่อกันหลายมื้อ จะมีวิธีเลือกอาหารในมื้อหรือวันถัดไปอย่างไรบ้าง เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี

.....

.....

.....

ใบงาน 2 เรื่อง กิน Fast Food ก็ Good Health (อาหารไทย)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกชนิดอาหารมาติดในช่องมื้ออาหารให้ครบ 3 มื้อใน 1 วัน

มื้ออาหาร	ชนิดอาหาร
เช้า	
กลางวัน	
เย็น	

ครูหรือผู้นำกิจกรรม เตรียมภาพอาหาร ดังนี้

ข้าวผัดกะเพราไก่
ข้าวขาหมู
ข้าวผัดทะเล
ข้าวมันไก่
หมูผัดพริกแกงราดข้าว
ผัดผักรวมมิตร+ไข่ลูกเขยราดข้าว
ชะอมไข่ทอด+น้ำพริกกะปิ
แกงจืดสาหร่ายเต้าหู้หมูสับ
ข้าวราดปลาสามรส
ก๋วยเตี๋ยวไก่มะระ
ไข่ต้ม
ไข่เจียว
ไข่ดาว
ไข่ตุ๋น
ขนมปังสังขยา
ขนมปังไส้หมูหยอง
แซนด์วิชทูน่า
ซาลาเปาไส้หมูสับ
ข้าวสวย
ข้าวโพดต้ม
มะละกอ
กล้วยน้ำว้า
สับปะรด
แคนตาลูป
ฝรั่ง
ชมพู่
แตงโม
ส้ม
มะม่วง
นมจืด
นมรสช็อกโกแลต
นมรสหวาน
โยเกิร์ต
นมถั่วเหลือง
น้ำเต้าหู้
ชาเย็น
โกโก้เย็น
กาแฟเย็น

กิจกรรม **คนฉลาด อ่านฉลาก**

✿ วัตถุประสงค์

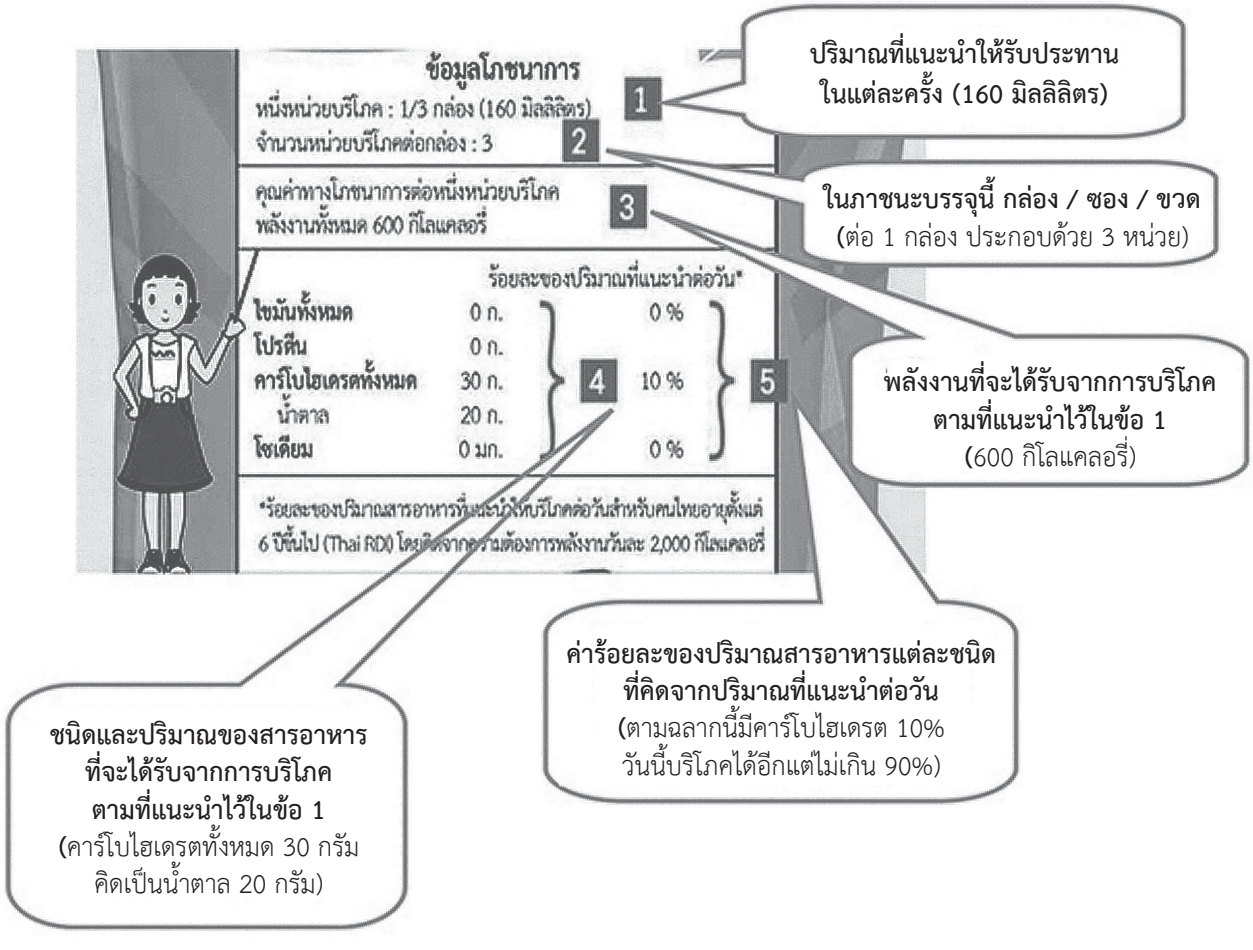
1. นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการอ่านฉลากอาหาร

2. นักเรียนสามารถเลือกซื้อ เลือกบริโภคอาหาร และเครื่องดื่มต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม และช่วยลดพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม จากการอ่านฉลากโภชนาการ

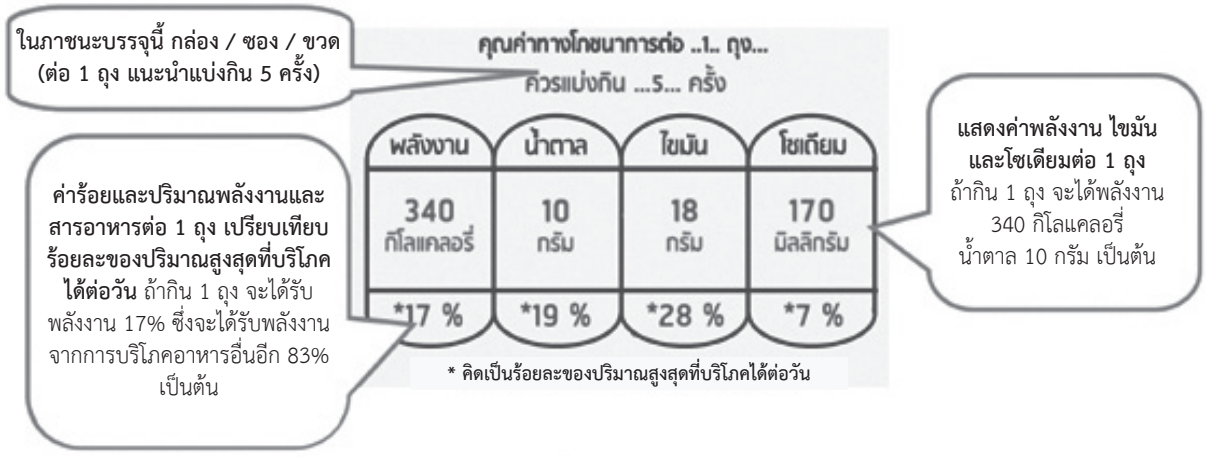
✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การอ่านฉลากทำให้นักเรียนได้รู้ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิด ว่ามีส่วนประกอบของอะไรบ้าง และปริมาณเท่าใด เพื่อให้สามารถเลือกบริโภคได้อย่างเหมาะสม วิธีการอ่าน และความหมายของฉลากโภชนาการ และฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA : Guideline Daily Amount) รวมทั้งรายละเอียดของฉลากโภชนาการ ได้แก่ หน่วยบริโภค (serving size) พลังงาน และสารอาหารสำคัญที่ควรรู้ (น้ำตาล ไขมัน โซเดียม) บนฉลาก



การอ่านฉลากหวาน มัน เค็ม (GDA : Guideline Daily Amount)



ในแต่ละวัน ควรจำกัดการบริโภคพลังงาน น้ำตาล ไขมัน และโซเดียม ไม่ควรเกิน 100% ของปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคได้ต่อวัน

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคิด ชวนคุย เกี่ยวกับเรื่องฉลากอาหาร

ตัวอย่างคำถาม : นักเรียนได้อ่านฉลากก่อนซื้ออาหารแต่ละประเภทหรือไม่

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สาธิตการอ่านฉลากซองผลิตภัณฑ์ว่ามีปริมาณสารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณเท่าใด

3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 8 คน หรือตามความเหมาะสม เลือกหยิบซองผลิตภัณฑ์ ขนม นม เครื่องดื่ม และอาหารต่างๆ กลุ่มละ 1 ชิ้น

4. ให้แต่ละกลุ่มออกมาอ่านฉลากซองผลิตภัณฑ์ เลือกมาว่ามีปริมาณสารอาหารอะไรบ้าง ปริมาณเท่าใด

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ฉลากโภชนาการเป็นสิ่งจำเป็นที่จะแสดงให้เห็นว่าในผลิตภัณฑ์มีสารอาหารใดบ้าง ปริมาณเท่าใด จะทำให้นักเรียนสามารถเลือกซื้อ และเลือกรับประทานอาหารได้ตามความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป เน้นผลข้างเคียงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคเบาหวาน (DM), โรคความดันโลหิตสูง (HT), โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากโภชนาการ โดยให้ครูหรือนักเรียนนำมา ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน คนละ 1 ชิ้น
2. ปากกาเคมี
3. Flip Chart

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม
3. สังเกตจากการทำกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรม Herbs for Health

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบชื่อ ชนิด สรรพคุณของสมุนไพร และสามารถใช้ประโยชน์จากสมุนไพรได้

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกใช้สมุนไพรในการดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น สำหรับตนเอง และบุคคลในครอบครัวได้

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

Herbs for Health (สมุนไพรเพื่อสุขภาพ) หมายถึง พืชสมุนไพรที่มีกำเนิดมาจากธรรมชาติ และมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะในทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น คนไทยนิยมใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเมื่อเจ็บป่วยมาเป็นเวลานาน จนสั่งสมเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่น บทบาทของสมุนไพรจึงไม่ได้เป็นเพียงแค่ยารักษาโรค แต่ยังเป็นอาหาร เครื่องดื่ม และเครื่องประทินผิวเพื่อความสวยงามได้อีกด้วย แม้ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์จะก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ค้นพบวิธีการทันสมัยในการรักษาโรค แต่การใช้ยาสมุนไพรก็ยังคงเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับ อีกทั้งยังมีการกำหนดให้มีสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐานขึ้นเพื่อใช้เป็นแหล่งข้อมูลสำหรับประชาชนในการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้น

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เกริ่นนำเข้าสู่บทเรียนด้วยคำถาม เช่น นักเรียนรู้จักสมุนไพรอะไรบ้าง สมุนไพรสามารถนำมาใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำสมุนไพรมาให้นักเรียนดูพร้อมกับให้ความรู้เรื่องสมุนไพร

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนทำกิจกรรมจับคู่รูปภาพสมุนไพร และบัตรคำ

4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม สมุนไพรเป็นสิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติแต่ก็สามารถก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้ได้ หากบุคคลไม่มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ดังนั้น เราจึงต้องเรียนรู้ทั้งในแง่ของคุณประโยชน์ และวิธีการใช้เพื่อให้สมุนไพรเกิดประสิทธิภาพในการรักษา และเกิดความปลอดภัยสูงสุด

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. แผ่นภาพสมุนไพร
2. Power Point นำเสนอความรู้
3. สมุนไพรตัวอย่าง สำหรับสาธิตวิธีการใช้
4. แหล่งเรียนรู้ใน / นอกโรงเรียน

✿ ข้อเสนอแนะ

สื่อควรเป็นของจริง ควรใช้สมุนไพรที่โรงเรียนหรือชุมชนมีอยู่หรือใช้สื่อที่เห็นภาพได้อย่างชัดเจน

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และการตอบคำถาม
3. สังเกตพฤติกรรมของผู้เรียน และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ลำดับ	สมุนไพร	สรรพคุณ และการรักษา
1	ฟ้าทะลายโจร	อาการไข้หวัด
2	ขมิ้นชัน	อาการท้องอืดเฟ้อ
3	ขิง	อาการท้องอืดเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน
4	ข่า	แก้ลมพิษ อาหารเป็นพิษ ขับลม ลดอาการท้องเฟ้อ เป็นยาฆ่าเชื้อรา ช่วยรักษากลากเกลื้อน
5	กระเทียม	อาการแน่นจุกเสียด รักษากลาก เกลื้อน
6	ว่านหางจระเข้	แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
7	หัวหอม	อาการหวัด คัดจมูก อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม
8	มะขาม	อาการท้องผูก
9	มะนาว	อาการเจ็บคอ และระคายคอจากเสมหะ
10	มะขามป้อม	อาการเจ็บคอ และระคายคอจากเสมหะ
11	ผักบุ้งทะเล	อาการจากพิษแมงกะพรุนทะเล
12	กะเพรา	แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และปวดท้อง รักษากลากเกลื้อน
13	กระเจี๊ยบแดง	แก้ร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยขับปัสสาวะ
14	ขี้เหล็ก	ช่วยให้นอนหลับ รักษารังแค ขับพยาธิ รักษาโรคเหน็บชา ช่วยขับปัสสาวะ เป็นยาระบายช่วยให้ขับถ่ายได้ดี
15	คำฝอย	บำรุงเลือด บำรุงหัวใจ และช่วยลดไขมันในเส้นเลือด
16	ชะอม	ขับลมในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดแน่น บำรุงสายตา ทำให้กระดูก และฟันแข็งแรง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยต้านมะเร็ง
17	ตะไคร้	ช่วยขับปัสสาวะ และโรคทางเดินปัสสาวะ แก้โรคนิ่ว แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และข้อ ช่วยรักษาอาการหอบหืด และอาการจุกเสียดแน่นท้อง
18	ถั่วพู	รักษาอาการท้องผูก มีวิตามินซีสูง ช่วยลดอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยรักษาอาการหวัด ช่วยในการย่อยโปรตีน ให้พลังงานต่อร่างกายสูง และช่วยรักษาอาการของโรคผิวหนัง
19	ผักซี	ลดอาการปวดฟัน แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด ถ่ายเป็นมูกเลือด แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยให้ผื่นหัดหายเร็วขึ้น
20	โหระพา	รักษาอาการจุกเสียดแน่น และท้องเสีย ช่วยขับลม และทำให้เจริญอาหาร ใช้แก้อาการเป็นแผลแบบมีหนองเรื้อรัง

หมายเหตุ : ครูหรือผู้นำกิจกรรมสามารถเพิ่มเติมตัวอย่างสมุนไพรที่มีอยู่ตามภูมิภาค / ตามความเหมาะสม

กิจกรรม **เช็คก่อนใช้**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้อันตรายของอาหารเสริม ยา เครื่องสำอางที่ไม่ปลอดภัย

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ประเภทอาหารเสริม ยา เครื่องสำอางออกสู่ท้องตลาดเป็นจำนวนมาก และจากการตรวจสอบพบว่า มีการลักลอบใส่สารต้องห้าม อาทิเช่น สเตียรอยด์ในยาชุด ยาสมุนไพรแผนโบราณ สารปรอทในเครื่องสำอาง รวมไปถึงสารบอแรกซ์ และฟอร์มาลินในอาหาร เป็นต้น ซึ่งสารแต่ละตัวล้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาตัวเป็นจำนวนมาก

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนา เรื่องอันตรายของผลิตภัณฑ์ ประเภทเครื่องสำอาง และอาหารเสริมชนิดต่างๆ (ให้นักเรียนพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน)

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม บรรยายอันตรายของผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน (เลือกตัวอย่างในโปรแกรม ทำดี ดรักอเลิร์ต (tumdee drug alert) มา 1 เรื่อง

3. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม ให้เลือกกลุ่มละ 1 หัว โดยนำผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อาหาร ยา และเครื่องสำอาง (ที่สนใจ)

4. สอนให้นักเรียน download แอปฯ ทำดี ดรัก อเลิร์ต สามารถดาวน์โหลดได้โดยระบบแอนดรอยด์ เข้าไปที่ Google Play แล้วค้นหาคำว่า tumdee Drug Alert ส่วนระบบ IOS ดาวน์โหลดผ่านเว็บไซต์ **www.tumdee.org/alert** และ **www.dmsc.moph.go.th** ส่วน อย. สมาร์ท แอปฯ ดาวน์โหลดในระบบแอนดรอยด์ ได้ที่ **Google play** แล้วพิมพ์คำว่า **oryor** ระบบก็จะแสดง oryor smart application ขึ้นมาให้เลือกติดตั้งได้ทันที ส่วนระบบ IOS เข้าไปดาวน์โหลดได้ที่ App Store

5. กลุ่มนำผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวันตามข้อ 3 มาค้นในแอพพลิเคชั่นตามข้อ 4

6. ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าผลิตภัณฑ์ที่นำมาค้นในแอพพลิเคชั่นน่าเชื่อถือหรือไม่ เพราะอะไร

7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ในเรื่องอาหาร ยา และเครื่องสำอางนับว่ามีความสำคัญเพราะถ้าเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้คุณภาพนอกจากจะเสียเงินฟรีแล้ว บางครั้งยังต้องเสียเงินเพื่อเป็นค่ารักษาอีกด้วย ดังนั้นก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ดังกล่าวต้องศึกษารายละเอียดให้ดีก่อน ซึ่งนักเรียนสามารถที่จะหาความรู้ในเรื่องต่างๆ นี้ได้จาก **tumdee Drug Alert** ซึ่งจะให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ที่น่าสนใจ คือ สามารถตรวจเลขที่ใบรับแจ้งเครื่องสำอาง นอกจากนี้ ยังสามารถรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์ผิดกฎหมาย พร้อมแนบรูปเพื่อใช้เป็นข้อมูลไปดำเนินคดีตามกฎหมาย

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ Flip Chart
2. ปากกาเคมี / บอร์ด
3. โทรศัพท์เคลื่อนที่ 1 เครื่อง
4. เครื่องคอมพิวเตอร์ พร้อมเครื่องฉาย

✿ ข้อแนะนำ

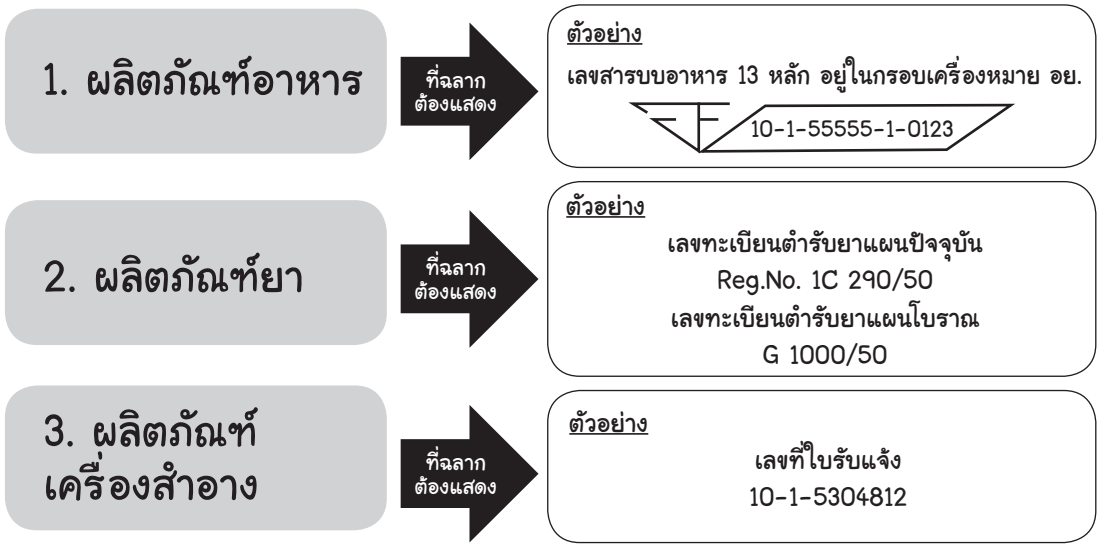
1. กรณีสมาร์ทโฟนระบบปฏิบัติการ Android และ IOS ต้องดาวน์โหลดแอพพลิเคชั่นก่อน

2. ถ้าเวลาในการทำกิจกรรมไม่เพียงพอให้ลดจำนวนผลิตภัณฑ์หรือหาเวลาสอนเพิ่มเติม

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

วิธีการสังเกตฉลากอย่างง่ายๆ ก่อนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพ ที่ อย. กำกับดูแลได้อย่างปลอดภัย มีดังนี้



ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.fda.moph.go.th ร้องเรียนแจ้งเบาะแส โทร.สายด่วน อย.1556
ต่างจังหวัดร้องเรียนได้ที่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

กิจกรรม
กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก (2)

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาเด็กวัยรุ่นให้เป็นแกนนำ (โค้ช) สามารถจัดกิจกรรม กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก ให้แก่เด็กวัยเรียน วัยรุ่นในโรงเรียนให้มีร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย สูงสมส่วน

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

กิจกรรม กระโดด โลดเต้น เล่นสนุก (โค้ชวัยใส) เป็นการพัฒนาเด็กวัยรุ่นให้เป็นโค้ชหรือพี่เลี้ยง สามารถถ่ายทอดความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพให้แก่เด็กวัยเรียน และวัยรุ่นในรุ่นเดียวกันหรือต่างรุ่น ทั้งเด็กอ้วน ผอม เตี้ย สมส่วน แข็งแรง และไม่แข็งแรง ในรูปแบบการฝึกที่หลากหลาย ด้วยโปรแกรม **ChoPlay and ChiPlay** ภายใต้แนวคิด **FUN for FIT** ซึ่งหมายถึง สมรรถภาพสร้างได้จากความสนุกสนานโดยกิจกรรมทางกาย สำหรับเด็กต้อง **“สนุก” (ทำได้) “ท้าทาย” (มีเป้าหมาย)** และ **“ไม่บังคับ”** (เลือกตามความชอบหรือถนัด)

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนนักเรียนคุยเรื่องความอ้วน ผอม ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำสาธิต และให้เด็กสนุกสนานกับการเต้นกระโดดท่า **“จิงโจ้ FUN for FIT”** โดยทำเป็นรอบๆ ละ ๙ ท่า ท่าละ ๙ ครั้ง ทำซ้ำต่อเนื่อง ๙ รอบ (เริ่มต้นใหม่ทำท่าละ 5 ครั้ง ต่อเนื่อง 3 รอบ พัก 2 – 3 นาที แล้วทำซ้ำ อีก 4 รอบ พัก 2 – 3 นาที ทำซ้ำ 5 รอบ) เพื่อการเจริญเติบโตสมวัย สูงสมส่วน แข็งแรง และลดความดัน (ลดไขมัน)

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำสาธิต และให้เด็กสนุกสนานกับการออกกำลังกายด้วย **“เก้าอี้....ขยี้พุง”** ใช้เวลา ทำ 2 ชั่วโมง โดยทำเป็นรอบๆ ละ 8 ท่า ท่าละ 15 – 20 ครั้ง จำนวน 3 – 5 รอบต่อครั้งเพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจ และปอดแข็งแรง

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำสาธิต และให้เด็กทำท่า **“จิงโจ้ยืดตัว”** ใช้เวลาทำ 2 ชั่วโมง โดยทำเป็นรอบๆ ละ ๙ ท่า ท่าละ 15 – 20 ครั้ง จำนวน 3 – 5 รอบ เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ มีสมาธิ และผ่อนคลาย

5. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 3 กลุ่ม ให้นักเรียนฝึกท่าที่ได้เรียนรู้ข้างต้น แล้วออกมาแสดงหน้าชั้นเรียน

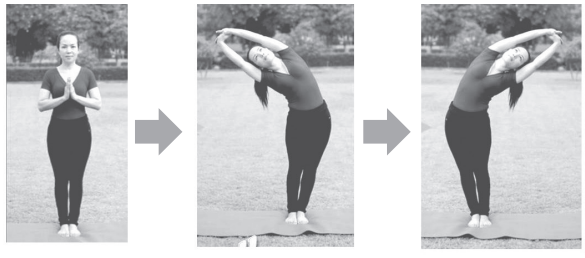
6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม การออกกำลังกายมีหลายแบบ แต่ละแบบจะให้ความแข็งแรงแก่ร่างกายแต่ละส่วนแตกต่างกันไป ซึ่งกิจกรรมที่ฝึกนอกจากนักเรียนจะได้รับความสนุกสนานแล้ว สามารถช่วยให้นักเรียนมีการเจริญเติบโตสมวัย สูงสมส่วน แข็งแรง และลดความอ้วน (ลดไขมัน) กล้ามเนื้อหัวใจและปอดแข็งแรง สามารถพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ทำให้มีสมาธิ และรู้สึกผ่อนคลาย

✿ สื่อ และอุปกรณ์

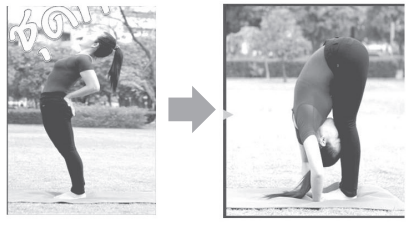
1. เครื่องเสียง CD เพลง ประกอบการทำกิจกรรม
2. เก้าอี้
3. เอกสารสื่อการสอน “เก้าอี้...ขยี้พุง” “จิงโจ้ FUN for FIT” และ“จิงโจ้ยืดตัว”

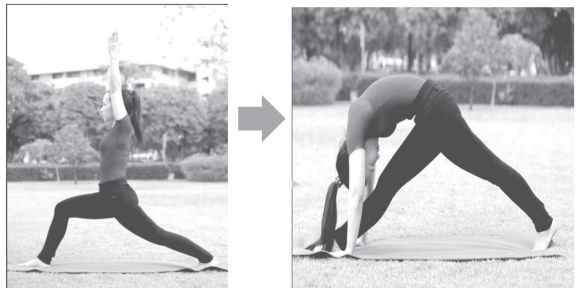
✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตการฝึกปฏิบัติ และทำกิจกรรมกลุ่ม



จิงโจ้ยืดตัว ชุดที่ 1





กิจกรรม
ตรวจฟันด้วยตัวเอง

✿ วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถตรวจฟันเบื้องต้นด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง

2. นักเรียนสามารถดูแลสุขภาพเหงือกและฟันได้อย่างถูกต้อง

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

สุขภาพช่องปากเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพกาย การมีสุขภาพช่องปากที่ดี หมายถึง การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านกายภาพ ด้านจิตใจ และสามารถเข้าสังคมได้อย่างมั่นใจ คือ

1. การทำหน้าที่ ได้แก่ เคี้ยว กลืน พูดออกเสียงให้ชัดเจน

2. สังคม และจิตใจ ได้แก่ กังวล ไม่พึงพอใจต่อสภาวะช่องปากของตนเอง หลีกเลี่ยงการเข้าสังคมกับผู้อื่นจากปัญหาในช่องปาก

3. ความเจ็บป่วย ได้แก่ รู้สึกไม่สบายในช่องปาก เมื่อเกิดโรคในช่องปากแล้วไม่รักษา ปล่อยให้โรคลุกลาม อาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปยังอวัยวะอื่นๆ ผ่านทางเส้นเลือด และเส้นน้ำเหลือง ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ปอด หัวใจ ตับ เยื่อหุ้มสมอง ตา จมูก เป็นต้น ทำให้เกิดอาการติดเชื้อในอวัยวะนั้นๆ

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคุยเกี่ยวกับเรื่องฟัน เช่น การดูแลความสะอาดฟัน นักเรียนแปรงฟันวันละกี่ครั้ง หากแปรงฟันไม่สะอาดจะส่งผลเสียอย่างไร

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนนำแปรงสีฟัน และยาสีฟันที่เตรียมมาแล้วให้นักเรียนแปรงฟันทุกคน

3. เมื่อนักเรียนแปรงฟันเสร็จแล้ว ให้ครูเตรียมสีย้อมฟัน ซึ่งอาจผสมเองโดยใช้สีธรรมชาติจากดอกอัญชัน หรือสีผสมอาหารขององค์การเภสัชกรรม สีชมพู (Erythrosine) 1 ซอง 1 กรัมต่อน้ำ 25 ซีซี ผสมน้ำ

4. ใช้สำสีก้อนเล็กๆ ชุบน้ำยาย้อมสีฟัน กด และทาเคลือบบริเวณฟัน โดยเฉพาะรอบคอฟันทุกซี่ทุกด้าน โดยเริ่มจากฟันบนจากด้านนอกไปยังด้านใน และตามด้วยด้านบดเคี้ยว ต่อจากนั้นจึงย้อมสีในฟันล่าง

5. บ้วนน้ำออก 1 ครั้ง

6. น้ำยาย้อมสีฟันจะแทรกซึมเข้าร่วมกับคราบจุลินทรีย์ และหินน้ำลาย รวมทั้งบริเวณฟันผุ เห็นเป็นสีชมพูเข้มต่างจากบริเวณผิวฟันที่เรียบ สะอาดชัดเจน

7. ใช้อุปกรณ์เพียงกระจกเงาส่องหน้าธรรมดาอาจจะใช้กระจกเงาเล็กๆ อีกหนึ่งอัน ช่วยสะท้อนให้เห็นบริเวณที่มองเห็นตรงๆ ไม่ได้

8. ให้นักเรียนบันทึกผลการย้อมสีฟันลงในแบบบันทึกการตรวจฟันด้วยตนเอง

9. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม การตรวจช่องปากด้วยตนเอง เป็นวิธีการเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพช่องปาก เพื่อให้ทราบสภาพว่าเราแปรงฟันสะอาดดีหรือยัง เราไม่มีฟันผุหรือเหงือกอักเสบที่ใด ไม่มีสิ่งผิดปกติอะไรในช่องปาก ถ้าสุขภาพช่องปากดีก็จะได้รักษาสภาพนี้ไว้ต่อไป

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. แปรงสีฟัน ยาสีฟัน
2. กระจกส่องหน้าธรรมดา
3. กระจกเงาเล็กๆ
4. เม็ดสีย้อมคราบฟัน
5. ใบงาน

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม
3. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

วิธีตรวจดูความสะอาดฟันด้วยตนเอง
ส่องกระจกเงาในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ อาจใช้กระจกบานเล็กช่วยสะท้อนภาพแล้วทำตามขั้นตอน ดังนี้

ยิ้มยิงฟันกับกระจกเพื่อตรวจฟันหน้าบน และล่างติดริมฝีปาก

เอียงหน้าไปทางขวา ดึงกระพุ้งแก้ม

เอียงหน้าไปทางซ้าย ดึงกระพุ้งแก้ม

เพื่อตรวจฟันหลังบน และล่างด้านนอกหรือด้านติดแก้ม

ก้มหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางขวา

ก้มหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้าย

เพื่อตรวจฟันล่างด้านในหรือด้านติดลิ้น

เงยหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางขวา

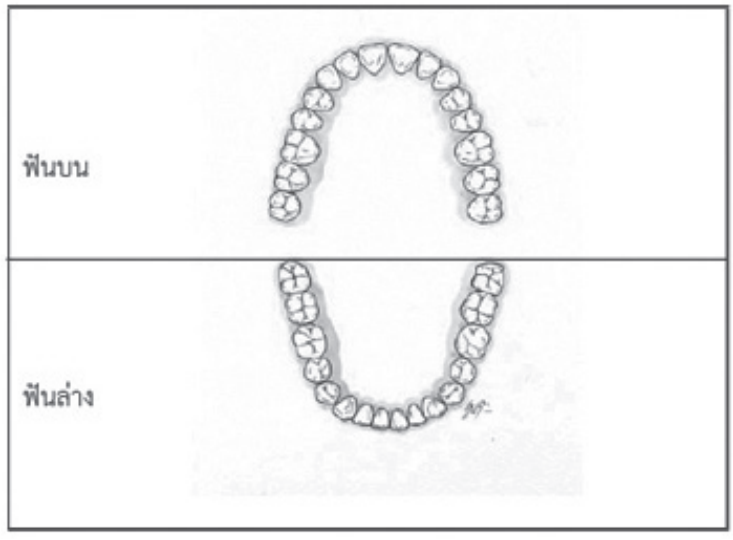
เงยหน้าอ้าปาก เอียงหน้าไปทางซ้าย

เพื่อตรวจฟันบนด้านในหรือด้านติดเพดาน

หมายเหตุ : โรงเรียนสามารถใช้นวัตกรรมของโรงเรียนในการผลิตเม็ดสีย้อม เช่น อัญชัน กระเจี๊ยบ
: นักเรียนทุกคนควรมีการนำแปรงสีฟันมาทุกคน

ใบงาน 1

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมศึกษาขั้นตอนการตรวจฟันด้วยตัวเองในใบความรู้ที่ 1 แล้วตรวจฟันด้วยตนเองโดยส่องกระจก สำรวจดูในช่องปากว่าพบสิ่งผิดปกติในช่องปากก่อน และหลังแปรงฟันและบันทึกผลการตรวจลงในแบบบันทึกการตรวจช่องปากด้วยตนเอง



คำแนะนำ ให้ทำเครื่องหมาย ● หรือ ✔ หรือ ✗ ตรงซี่ฟัน / ตำแหน่งที่ตรวจพบ

สภาวะฟันผุ	●	=	ฟันที่มีรูผุชัดเจน หรือมีจุดดำ หรืออุดแล้วมีรอยแตก / รอยร้าว
	✔	=	ฟันที่ได้รับการอุดอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี
	✗	=	เป็นช่องว่างที่ไม่มีฟันหรือฟันหายไป
ความสะอาดในช่องปาก	สะอาด	=	ช่องปากทั้งปากไม่มีคราบจุลินทรีย์หรือขี้ฟัน
	ไม่สะอาด	=	บริเวณใดบริเวณหนึ่งมีคราบจุลินทรีย์หรือขี้ฟัน

สภาวะ (ซี่)	**● (ผุ)**	.....	**✔ (อุด)**	.....	**✗ (ไม่มีฟัน)**	.....

ความสะอาดในช่องปาก	**ครั้งที่ 1**	**ครั้งที่ 2**
ฟันสะอาด *(ซี่)*	.....	.....
ไม่สะอาด *(จำนวนฟันที่ติดสีเข้มกี่ซี่)*	.....	.....
มีเลือดออกขณะแปรงฟัน *(มี/ไม่มี)*	.....	.....

การแปลผล เมื่อตรวจช่องปากของเราแล้วถ้าพบว่ามี

1. ฟันที่มีรูผุชัดเจน หรือมีจุดดำ หรืออุดแล้วมีรอยแตก / รอยร้าว (●) ต้องรีบไปพบหมอฟัน
2. ช่องปากไม่สะอาด ต้องหมั่นเอาใจใส่แปรงฟันให้สะอาดหมดจดทุกบริเวณเพิ่มขึ้น
3. มีเลือดออกขณะแปรงฟัน เป็นสัญญาณอันตรายที่บอกให้รู้ว่าท่านอยู่ในภาวะเสี่ยงเป็นโรคเหงือกอักเสบ ให้ใช้แปรงสีฟันที่มีขนนุ่มแปรงบริเวณที่มีเลือดออกให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ อาการเหงือกอักเสบและเลือดออกจะลดน้อยลงและหายได้ แต่ถ้านานแล้วยังไม่หายควรปรึกษาหมอฟัน

"ถ้าท่านไม่มีฟันผุและมีช่องปากสะอาด ท่านก็ยิ้มได้อย่างมั่นใจ ขอให้ดูแลให้ดีอย่างนี้ตลอดไป"

กิจกรรม
อันตรายอะไร ซ่อนอยู่ในควันบุหรี่

✿ วัตถุประสงค์

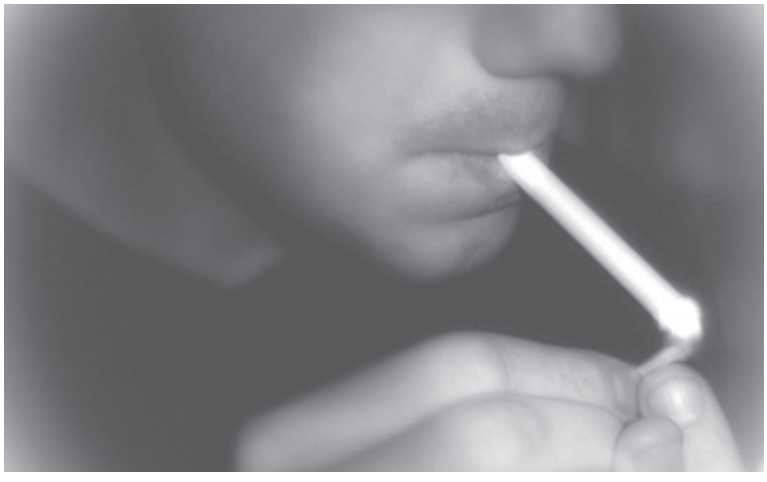
1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจส่วนประกอบของสารพิษในควันบุหรี่ และผลกระทบที่เกิดกับร่างกาย และชีวิตมนุษย์ได้ (ความรู้ – เจตคติ)

2. ปฏิบัติการทดลอง **“ผลการเผาไหม้ของบุหรี่”** จนสามารถพิสูจน์ได้ว่าสารพิษอยู่ในควันบุหรี่จริง (ความรู้ – ทักษะกระบวนการ – เจตคติ)

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ในยุคที่เทคโนโลยีและการสื่อสารรวดเร็ว ครูต้องมีกระบวนการที่ทำให้นักเรียนรู้เท่าทันบุหรี่ในแง่มุมต่างๆ เพราะนักเรียนอาจจะได้รับข้อมูลข่าวสารที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นเรื่องเท็จทำให้เกิดความเชื่อผิดๆ ดังนั้น การสอนเรื่องบุหรี่หรือนำไปบูรณาการกับกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนจึงไม่ควรจำกัดอยู่เพียงแค่เรื่องบุหรี่มีโทษต่อร่างกายเท่านั้น แต่ควรครอบคลุมในทุกแง่ทุกมุมที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ เช่น สาเหตุที่ทำให้นักเรียนบางส่วนตัดสินใจทดลองสูบบุหรี่, ความจริง, ความเชื่อที่ทำให้เป็นสาเหตุของการสูบบุหรี่, กระบวนการเสพติดของสารนิโคติน, การสูบบุหรี่ที่มีผลกระทบต่อภาพลักษณ์ เช่น ปากเหม็น ริมปากดำ ตัวเหม็น เล็บเหลือง ฯลฯ การปกป้องตนเองจากควันบุหรี่ และทักษะการปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ ดังนั้น การป้องกันไม่ให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ขึ้น จำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องบุหรี่ให้กับนักเรียน เพื่อทำให้นักเรียนยืนยันว่า **“จะไม่สูบบุหรี่ ไม่ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์แบบใด”**



✿ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เตรียมแก้วน้ำ 2 ใบ ให้นำแก้วใบที่ 1 ใส่น้ำเปล่า แล้วตั้งไว้บนกระดาษสีขาว และพื้นที่แข็งแรง และอีกใบสำหรับเทน้ำที่เหลือจากการทดลอง

2. นำขวดพลาสติกน้ำอัดลมที่แห้งและสะอาดลอกเอาฉลากออก

3. เจาะรูที่ฝาจุกน้ำอัดลมให้พอดีกับขนาดบุหรี่ พร้อมสวมหน้ากากปิดจมูก

4. เจาะรูที่ด้านล่างของขวด ให้รูกว้างประมาณมวนบุหรี่ ให้สูงจากก้นขวดพอประมาณ

5. ปั้นดินน้ำมันเป็นก้อน ปิดจุกที่ด้านล่างของขวดที่เจาะไว้ให้แน่น เพื่อให้เกิดรูรั่วที่น้ำจะไหลออก

6. นำขวดน้ำไปกรอกน้ำเปล่าที่ใสสะอาด (น้ำประปา) ให้เกือบเต็มขวด ให้เหลือพื้นที่ว่างไว้ประมาณ 2 นิ้ว จากปากขวด (ใกล้คอขวด)

7. เสียบบุหรี่เข้ากับฝาจุกอย่างระมัดระวัง

8. นำก้อนสำลีมาหุ้มก้นบุหรี่ด้านในฝาจุก และนำฝาจุกปิดปากขวดให้แน่น

9. ครูแนะนำให้นักเรียนสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลอง

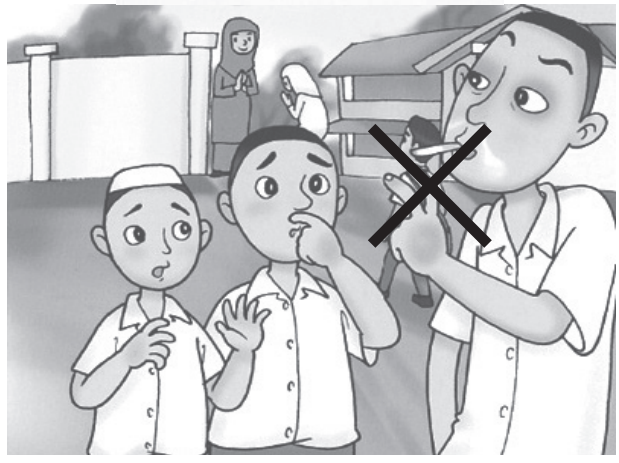
10. จุดบุหรี่ และดึงดินนำมันที่ปิดไว้ออก เพื่อให้น้ำไหลออกจากขวดน้ำอัดลม (เกิดการดึงอากาศ และควันบุหรี่เข้าไปในขวด)

11. เมื่อน้ำไหลออกจากขวด (เสมอรูด้านล่าง) แล้วให้นำก้อนสำสีที่ปิดไว้ด้านในฝาจุกให้นักเรียนดู แล้วสอบถามนักเรียนว่าสังเกตเห็นอะไรในสำลี มีอะไรที่เปลี่ยนไปหรือไม่

12. ปิดฝาขวดทดลองแล้วใช้มือออุดรูไว้ จากนั้นเขย่าน้ำที่เหลือในขวด แล้วเทน้ำในขวดใส่แก้วใบที่ 2 ที่เตรียมไว้ ซึ่งพบว่า น้ำในแก้วมีสีคล้ำ และสกปรก เนื่องจากมีสารพิษในควันบุหรี่ที่ตกค้างอยู่

13. นำมาเปรียบเทียบกับแก้วน้ำที่บรรจุน้ำสะอาด จะเห็นความแตกต่างของน้ำในแก้ว 2 ใบนี้ได้อย่างชัดเจน

14. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมถึงสารพิษในควันบุหรี่ ผลกระทบของบุหรี่ที่มีต่อร่างกาย และการจูงใจให้เลิกบุหรี่ แต่ละกลุ่มบันทึกกระบวนการ และสรุปผลการทดลอง พร้อมทั้งนำมาวิเคราะห์ วิจารณ์ สรุปสารเคมีซึ่งเป็นสารพิษที่เกิดจากการเผาไหม้ของบุหรี่ และมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง ซึ่งกิจกรรมที่จัดต้องการผลแค่สร้างกระแสค่านิยมไม่สูบบุหรี่ หรือให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับบุหรี่ ซึ่งหากกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นเพียงการสร้างกระแสว่านักเรียน / เยาวชนรุ่นใหม่ต้องไม่สูบบุหรี่คงไม่เพียงพอที่จะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับนักเรียน



อย่างไรก็ตาม แม้ว่านักเรียนจะสามารถหาความรู้ หาคำตอบด้วยตนเองได้ แต่คุณครูก็ยังมีหน้าที่ในการสรุปประเด็นสำคัญๆ และเติมเต็มความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ จนนักเรียนเข้าใจอย่างชัดแจ้ง และสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ทางอินเทอร์เน็ต หรือเว็บไซต์สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค / มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่

ข้อแนะนำ ควรทำการทดลองในที่โล่งแจ้ง หรือไม่เป็นสถานที่ที่มิดชิด

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ขวดพลาสติกน้ำอัดลม ขนาด 1.5 ลิตร
2. สำลี 2 ก้อน
3. แก้วน้ำสะอาด 2 ใบ และน้ำเปล่าที่สะอาด
4. กระดาษสีขาว
5. บุหรี่ และไม้ขีดไฟ
6. หน้ากากอนามัย (ผ้าปิดจมูกเท่ากับจำนวนนักเรียน)
7. ดินน้ำมัน
8. สว่าน (สำหรับใช้ในการเจาะรู)

✿ การประเมินผล

1. ครูสังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. ประเมินจากการวิเคราะห์ วิจารณ์ และการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

*** แหล่งอ้างอิงข้อมูล เครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่**

กิจกรรม
ปอดของฉันสำคัญไฉน

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกสังเกต และเปรียบเทียบขนาดความจุของปอด

2. เพื่อสร้างความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดจากสูบบุหรี่หรือสูดดมสารพิษจากควันบุหรี่

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ปอด มีหน้าที่แลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนจากสิ่งแวดล้อมเข้าสู่ระบบเลือดในร่างกาย และแลกเปลี่ยนก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากระบบเลือดสู่สิ่งแวดล้อม ซึ่งคนที่ไม่สูบบุหรี่จะมีขนาดความจุของปอดมากกว่าผู้ที่สูบบุหรี่ ทำให้การหายใจได้เต็มปอด

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เติมน้ำลงในถาดหรืออ่างพลาสติก

2. เติมน้ำลงในขวดพลาสติกใสให้เต็ม

3. เอามือปิดปากขวดพลาสติกให้แน่นแล้วคว่ำลงในถาด และถือไว้ระวังอย่าให้อากาศเข้าไปแทนที่น้ำ

4. สอดปลายพลาสติกเข้าไปในขวดพลาสติก ส่วนปลายอีกด้านหนึ่งไว้สำหรับเป่าลม

5. ให้นักเรียนสูดลมหายใจเข้าเต็มปอดแล้วเป่าลมออกให้หมด ทางท่อสายพลาสติก (ให้อากาศเข้าไปแทนที่น้ำในขวดพลาสติก) สังเกตการเปลี่ยนแปลง

6. ค่อยๆ เอามือปิดปากขวดพลาสติกให้แน่นแล้วกลับขวดพลาสติกขึ้น ระวังอย่าให้น้ำในขวดไหลออกมา

7. ให้สังเกตอากาศในขวดซึ่งปริมาตรของลมหายใจออกจากปอดของผู้ทดลอง วัดปริมาตรได้โดยการตวงน้ำด้วยถ้วยตวงแล้วเติมลงในขวดจนเต็ม นับจำนวนปริมาตรจากถ้วยตวงอาจเพิ่มให้นักเรียนเห็นภาพชัดขึ้นว่า หากคนที่มีความจุของปอดมาก อากาศจะแลกเปลี่ยนเข้าออกได้มาก ทำให้มีลมมาแทนที่น้ำได้เยอะ เราก็จะเห็นปริมาตรน้ำที่ตวงออกมาน้อยกว่าคนที่มีความจุของปอดน้อยกว่า

8. หรือในขั้นตอนที่ 7 - 8 อาจเปลี่ยนเป็นทำขีดวัดปริมาตรที่ขวดทดลอง

9. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมคนที่ไม่สูบบุหรี่จะมีขนาดความจุของปอดมากกว่าผู้ที่สูบบุหรี่ สังเกตได้จากการขยายตัว และหดตัวของปอดทำให้การหายใจได้เต็มปอด ในคนที่สูบบุหรี่จัดมานานอาจจะเข้าไม่ถึงความรู้สึกหายใจโล่งๆ โปร่งๆ ไปทั้งปอด เนื่องจากเมื่อสูบบุหรี่นานจะเกิดการทำลายพื้นผิวของถุงลมและทำให้บริเวณแลกเปลี่ยนก๊าซลดลง ดังนั้นเมื่อหยุดหรือเลิกบุหรี่จะเป็นการลดการทำงานถุงลมเพิ่มเติม โดยไม่ได้ทำให้สารพิษตกค้างหายไปทั้งหมด

✿ สื่อ และอุปกรณ์

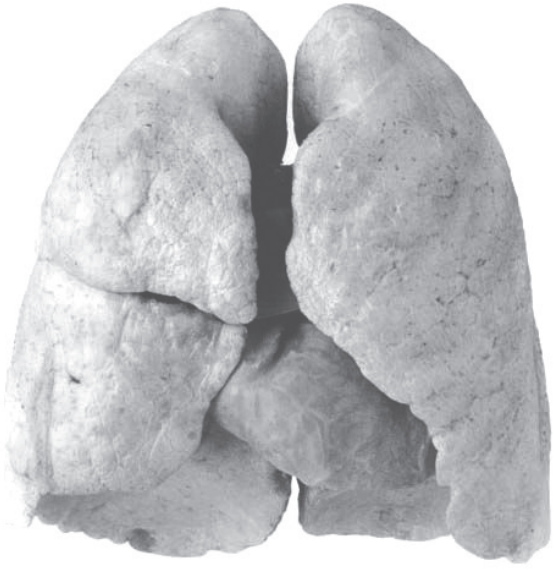
1. ถาดหรืออ่างน้ำ 1 ใบ
2. ท่อพลาสติกยาวประมาณ 2 ฟุต
3. ขวดพลาสติกใส ขนาด 2 - 4 ลิตร
4. ถ้วยตวงวัดปริมาตร
5. น้ำสะอาด
6. กรวย
7. ผ้าขนหนู

✿ การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของเด็กนักเรียน
2. จากการตอบคำถามของเด็กนักเรียน

✿ คำถามสำหรับการอภิปราย

1. ความจุของปอดคืออะไร เราจะวัดความจุของปอดได้อย่างไร
2. ปอดที่มีสุขภาพแข็งแรง จะมีความจุของปอดเป็นอย่างไร



คนไม่สูบบุหรี่ ปอดปกติ

คนสูบบุหรี่ ปอดดำ

3. โรคที่เกี่ยวกับปอดจะมีผลต่อความจุของปอดอย่างไร

4. อะไรเป็นสาเหตุทำให้ความจุของปอดลดลง

5. เราสามารถทำให้มีความจุของปอดเพิ่มขึ้นได้อย่างไร

6. การออกกำลังกายจะมีผลต่อความจุของปอด และส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างไร

✿ แนวทางตอบคำถาม

1. ความจุของปอด คือ ปริมาตรอากาศที่เป่าออกมาได้เต็มที่ หลังจากที่หายใจเข้าไปเต็มที่แล้ว อย่างไรก็ตามอากาศที่เป่าออกมานั้นก็ยังคงมีอากาศเหลือค้างอยู่ภายในปอดบ้างไม่ได้หมดไปเลย

2. เราจะวัดความจุของปอดได้จากการหายใจเข้าให้เต็มปอด แล้วเป่าลมหายใจออกให้เต็มที่อากาศที่เป่าออกมาจะแทนที่น้ำในขวดปริมาตรน้ำที่ไหลออกมา คือ ขนาดของความจุของปอดของผู้ทดลอง

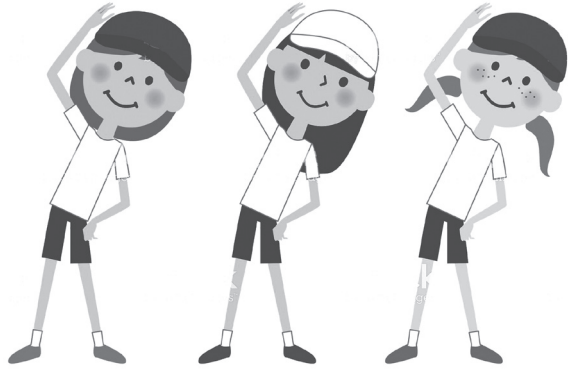
3. ปอดที่มีสุขภาพแข็งแรง ถุงลมปอดจะมีความยืดหยุ่นดี มีความจุของปอดค่อนข้างมาก เมื่ออายุมากขึ้น ความยืดหยุ่นของถุงลมปอดจะค่อยๆ ลดลง ความจุของปอดก็จะลดลงไปด้วย

4. โรคที่เกี่ยวกับปอด เช่น โรคถุงลมโป่งพอง วัณโรค เยื่อหุ้มปอดอักเสบ มะเร็งปอด จะมีผลโดยตรงต่อความจุของปอด ทำให้ปอดไม่สามารถขับก๊าซเสียออกจากถุงลมปอดได้เต็มที่ ถ้ามีอากาศค้างอยู่ภายในปอดมาก ความจุของปอดจะลดลง การหายใจเข้าเพื่อรับก๊าซออกซิเจนเข้าสู่ปอดจึงมีปริมาณน้อย ได้ก๊าซออกซิเจนไม่เพียงพอแก่ความต้องการ จึงต้องหายใจถี่ขึ้น หรือเกิดอาการหอบในที่สุด

5. เมื่อความจุของปอดลดลง การหายใจเข้า - ออกแต่ละครั้ง จะมีปริมาตรอากาศค่อนข้างน้อย อาการเหล่านี้ มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ โรคที่เกี่ยวข้องกับปอด และวัยเมื่อสูงอายุ

6. เราไม่สามารถทำให้ความจุของปอดเพิ่มขึ้น นอกจากพยายามดูแลรักษาสุขภาพให้เป็นปกติ เพื่อให้ความจุของปอด และถุงลมปอดอยู่ในสภาพที่ยืดหยุ่นได้ดีเป็นเวลานานที่สุด เช่น งดเว้นการสูบบุหรี่ หลีกเสี่ยงการหายใจที่มีอากาศเสีย ฝุ่นละออง ควันพิษ

7. การออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ปอดมีสุขภาพแข็งแรง ถุงลมปอดมีการยืดหยุ่นได้ดีสม่ำเสมอ การหายใจเข้า - ออกมีความจุของปอดมาก ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง



กิจกรรม
โทษ พิษภัย และผลกระทบจากแอลกอฮอล์

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับปัญหา สถานการณ์ แนวโน้ม โทษ พิษภัย และผลกระทบที่ได้รับจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับมาตรการสำคัญในการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ในปัจจุบันปัญหาที่ร้ายแรง และแผ่ขยายไปทั่วในหลายประเทศรวมทั้งประเทศไทยด้วย ก็คือ ผลของการดื่มเหล้าหรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ผู้ที่ดื่มในปริมาณไม่มาก แต่ดื่มอย่างสม่ำเสมอจะมีแนวโน้มที่คอจะแข็งมากขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าบุคคลผู้นั้นจะไม่เคยเมาเลยก็ตาม แต่ยิ่งจำนวนแอลกอฮอล์มากขึ้นผลที่ตามมาก็คือ การทำร้ายสุขภาพไม่ว่าจะเป็นหัวใจ สมอง ระบบประสาท กระเพาะอาหาร และตับ ก็ตามล้วนได้รับผลจากแอลกอฮอล์ได้ทั้งสิ้น รวมทั้งมีโอกาสเกิดมะเร็งในช่องปาก ลำคอ กล่องเสียง หลอดอาหาร และตับแข็งได้ด้วย

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำด้วยคำถาม นักเรียนเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ คนใกล้ชิดนักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ และผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอะไรบ้าง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เปิดวีดีทัศน์เกี่ยวกับอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับให้นักเรียนชม

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นของประเทศไทย

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เรื่องโทษ พิษภัย ผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. อภิปราย ซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เรื้อรังจะมีอายุเฉลี่ยสั้นลง 10 – 14 ปี หากคุณดื่มเป็นประจำมากเกินไปอาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ มีปัญหาเรื่องความจำ และน้ำหนักเกิน อุบัติเหตุ โรคตับ มะเร็งระบบอื่นๆ มีผลกับการทำงานของสมองและการนอนหลับ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. CD / DVD เกี่ยวกับอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ

2. Power Point

3. สื่อประกอบการให้ความรู้ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ชุดนิทรรศการเคลื่อนที่เกี่ยวกับกฎหมายโทษพิษภัย (ถ้ามี)

4. เอกสารประกอบคำบรรยาย

5. ใบงาน

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม และแลกเปลี่ยนอภิปรายความคิดเห็น

2. แบบสังเกตพฤติกรรม

ใบงาน หัวข้อความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัย และผลกระทบที่ได้รับจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำสั่ง ให้สมาชิกกลุ่มระดมสมองระบุโทษ พิษภัย และผลกระทบที่ได้รับจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผู้ดื่ม ครอบครัว ชุมชน สังคม ลงในตารางที่กำหนด

ผลจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	โทษและพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
1. ต่อผู้ดื่ม	1. 2. 3.
2. ครอบครัวของผู้ดื่ม	1. 2. 3.
3. ชุมชน / สังคม	1. 2. 3.
4. ประเทศชาติ	1. 2. 3.
5. อื่นๆ (ถ้ามี)	1. 2. 3.

แบบประเมินผลการปฏิบัติกับการนำเสนอผลการปฏิบัติ

1. วัตถุประสงค์ เพื่อใช้ประเมินผลในการนำเสนอผลการปฏิบัติในรายวิชา / กิจกรรม

.....

.....

2. กลุ่มที่.....

3. คำชี้แจง ผู้ประเมินผลการฝึกปฏิบัติ กาเครื่องหมายลงในช่องและเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ข้อ 1. มีการประชุม และวางแผนร่วมกันก่อนนำเสนอผลการปฏิบัติหรือไม่ ❑ มี ❑ ไม่มี

ข้อ 2. มีการแบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติอย่างเหมาะสมหรือไม่ ❑ มี ❑ ไม่มี

ข้อ 3. สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการปฏิบัติหรือไม่ ❑ มี ❑ ไม่มี

ข้อ 4. การนำเสนอเสร็จทันตามเวลาที่กำหนดหรือไม่ ❑ มี ❑ ไม่มี

ข้อ 5. ข้อมูลที่นำเสนอมีความครบถ้วนตามที่กำหนดหรือไม่ ❑ ครบถ้วน
❑ ไม่ครบถ้วน

กรณีไม่ครบถ้วนถูกต้อง ให้ระบุว่าต้องอธิบายหรือชี้แจงเพิ่มเติมในส่วนใด

.....

.....

ข้อ 6. ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....

(.....)

ผู้ประเมิน (ครูผู้สอน)

กิจกรรม
CHECK IN วัยรุ่น

✿ วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเข้าใจเรื่องพัฒนาการทางเพศของหญิง – ชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพฤติกรรม

2. นักเรียนเข้าใจความหมาย และความสัมพันธ์กันระหว่างการมีประจำเดือน การฝันเปียก การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์

✿ เวลา 50 นาที

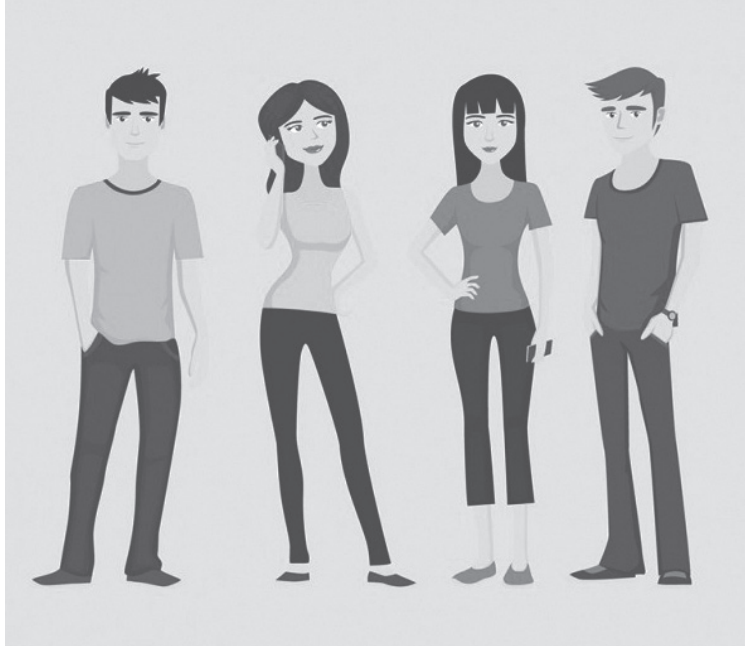
✿ เนื้อหาสาระ

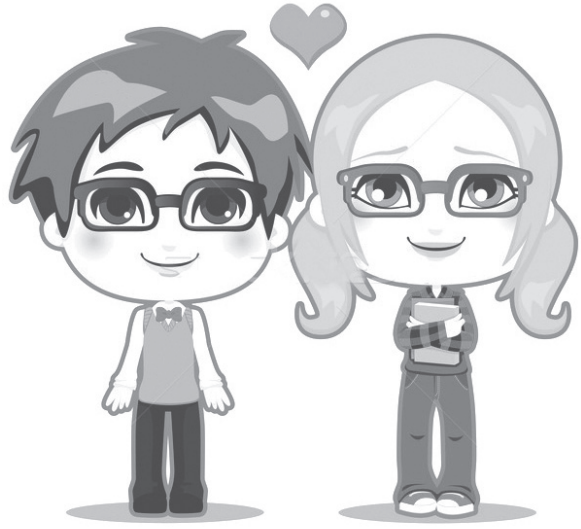
พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิง และชาย มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งสัญญาณการเป็นหนุ่มสาว คือ ผู้ชายมีการฝันเปียก และผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การเข้าใจพัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะช่วยให้บุคคลสามารถดูแลตนเอง และดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุข และมีสุขภาวะทางเพศที่ดี

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้กิจกรรมว่าเป็นกิจกรรมที่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก เข้าใจความหมาย และความสัมพันธ์กันระหว่างการมีประจำเดือน การฝันเปียก การมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยแบ่งกลุ่มผู้เรียนตามเพศ “ชายล้วน” “หญิงล้วน” (กลุ่มละ 3 – 4 คน) และแจกกระดาษ Flip Chart หรือกระดาษ A4 พร้อมปากกาเคมีให้กลุ่มละ 1 ชุด ให้เวลาระดมสมองในเรื่องต่อไปนี้





✿ โจทย์สำหรับกลุ่มหญิง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่ทำให้รู้ว่า **“เป็นสาวแล้ว”**

นักเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับประจำเดือน (ความรู้และข้อปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือน) **ยกตัวอย่างพฤติกรรมการใช้ชีวิตในวัยสาวที่ต่างไปจากวัยเด็ก**

✿ โจทย์สำหรับกลุ่มชาย

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่ทำให้รู้ว่า **“เป็นหนุ่มแล้ว”**

นักเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการฝันเปียก (ความรู้ และข้อปฏิบัติเมื่อมีฝันเปียก) **ยกตัวอย่างพฤติกรรมการใช้ชีวิตในวัยหนุ่มที่ต่างไปจากวัยเด็ก**

3. หลังจากหมดเวลา ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอความเห็นของกลุ่มหรือขออาสาสมัครนำเสนอ 2 กลุ่ม (หญิง 1 กลุ่ม ชาย 1 กลุ่มที่คิดว่าดีที่สุด) โดยนำเสนอกลุ่มละ 2 – 5 นาที

ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนประเด็นหลักๆ ที่แต่ละกลุ่มเสนอ และชวนคุยโดยใช้คำถามชวนคิด ดังนี้

+ วัยรุ่นหญิงสามารถตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยวัยใดเกี่ยวข้องบ้าง

+ วัยรุ่นชายสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้หรือไม่ มีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้องบ้าง

+ วิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศของหญิง – ชายที่เคยได้ยินมีอะไรบ้าง

4. จากนั้นให้ผู้เรียนชม DVD animation ตอนที่ 6 เรื่อง พัฒนาการทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ (ระดับชั้น ม.1 – ม.6)

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม โดยอาจเพิ่มเติมบางประเด็นที่ไม่ปรากฏในการนำเสนอ (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 6)

+ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในช่วงวัยรุ่นเกิดจากฮอร์โมนเพศ (โดยใช้โมเดลหรือภาพอวัยวะสืบพันธุ์ ประกอบการอธิบาย และ / หรือแจกใบความรู้เรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ของชาย – หญิง และวงจรการเกิดประจำเดือน)

+ ด้านจิตใจ ทั้งวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง จะเริ่มมีความสนใจในคนพิเศษ และมีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น

+ การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชาย เป็นสัญญาณการบ่งบอกถึงภาวะร่างกายที่พร้อมเจริญพันธุ์ หมายถึง หากหญิงชายมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่มีการป้องกันจะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้

+ การช่วยตัวเองถือเป็นเรื่องปกติ และเป็นทางออกหนึ่งของหญิง – ชายในการผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่ปลอดภัย

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบความรู้ (สำหรับนักเรียนทุกคน หรือทำเป็นแผ่นขนาดใหญ่สำหรับติดไว้ที่ห้อง)

+ ใบความรู้ 1 พัฒนาการทางเพศ (การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย / อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง)

+ ใบความรู้ 2 ประจำเดือน + ใบความรู้ 3 ฝันเปียก

2. กระดาษ Flip Chart ปากกาเคมี กระดาษกาว

3. สื่อ DVD animation ตอนที่ 6 เรื่อง พัฒนาการทางเพศ และสุขอนามัยทางเพศ (ระดับชั้น ม.1 – ม.3)

✿ การประเมินผล

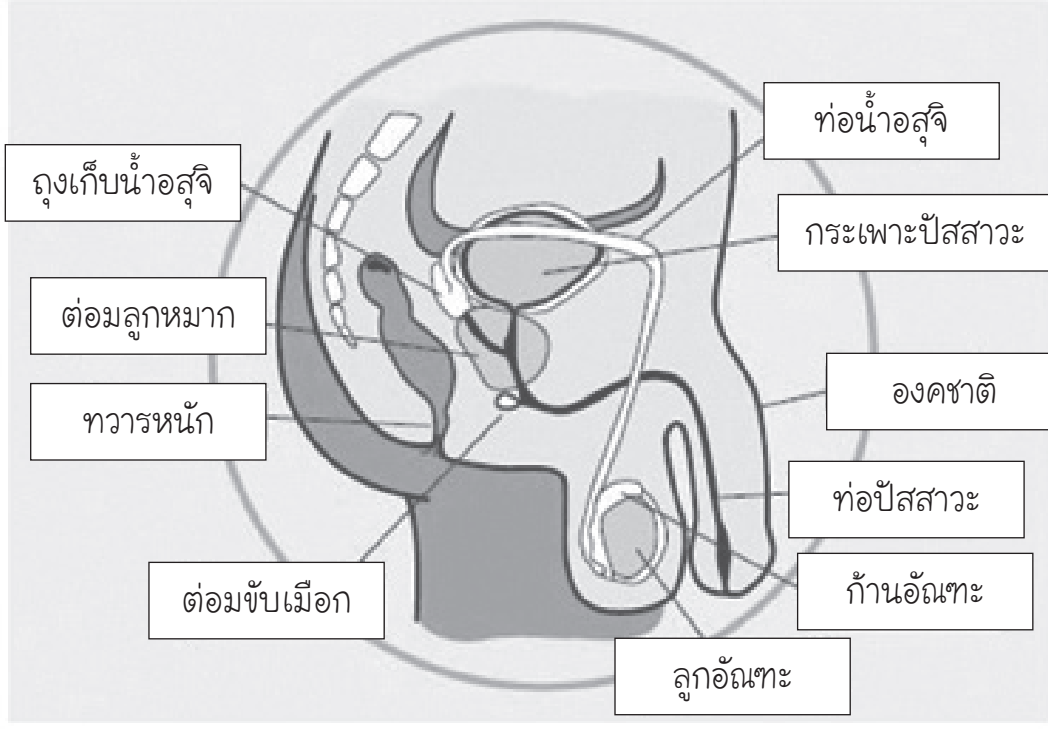
สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

ใบความรู้ 1 พัฒนาการทางเพศ

ตารางที่ 5 แสดงการเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชาย และเพศหญิง

รายการ	หญิง	ชาย
ขน	- ในที่ลับ รักแร้	- ในที่ลับ รักแร้ หน้าอก หน้าแข้ง หนวดเครา
ผิว	- ผิว และผมมีน้ำมันมาก บางคนอาจมีสิว	- ผิว และผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิว
กลิ่นตัว	- มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น	- มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น
ความสูง / น้ำหนัก	- เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว	- เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
เสียง	- เสียงแหลมต่ำลง	- เสียงทุ้มต่ำ
รูปร่าง	- ไหล่ สะโพกขยายออก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นจนรูปร่างสมส่วน ถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ และออกกำลังกาย	- ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น รูปร่างสมส่วน ถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการ และออกกำลังกาย
หน้าอก	- มีการเปลี่ยนแปลง และเพิ่มขนาด	- มีขนขึ้นที่หน้าอก
อวัยวะเพศ	- แคมของอวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น เปลี่ยนรูปร่างเล็กน้อย ภายในของแคม และช่องคลอดจะเปียกชื้นขึ้นกว่าตอนเป็นเด็ก เพราะมีน้ำหล่อลื่นมากขึ้น	- เพิ่มขนาดใหญ่ขึ้น และมีการแข็งตัวเมื่อถูกกระตุ้น
ประจำเดือน (หญิง)	- เมื่อมีการตกไข่ และไข่ไม่ถูกผสม จะสลายเป็นเลือดออกจากช่องคลอด เรียกว่า ประจำเดือน	
ฝันเปียก (ชาย)		- มีฝันเปียกเมื่อเกิดอารมณ์เพศ

ใบความรู้ 2 อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



ภาพ แสดงส่วนประกอบของอวัยวะเพศชาย

องคชาติ ลักษณะเป็นท่อนยาวอยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน่าว ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะ และน้ำกาม ประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อที่ยืดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมายคล้ายฟองน้ำ 1 คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือดเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติ เพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาท ซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง องคชาตินี้สามารถ ยืด หด และขยายตัวตั้งขึ้นได้เอง และจะมีขนาดใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของร่างกาย นอกจากนี้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนงอกออกมาปกคลุมบริเวณรอบโคนขององคชาติ ขนนี้จะช่วยลดการกระแทก และการเสียดสีในขณะที่มีเพศสัมพันธ์

ลูกอัณฑะ มีลักษณะคล้ายไข่ใบเล็ก มี 2 ข้างซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย (Androgen และ Testosterone) อยู่ภายในถุงอัณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของถุงอัณฑะนี้จะบาง และเป็นรอยย่น เพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง 3 – 5 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะกับการเจริญเติบโตของอสุจิ

ก้านอัณฑะ มีลักษณะเป็นท่อเล็กๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอัณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่ซึ่งผลิตจากอัณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อนำอสุจิ

ท่อนำอสุจิ มี 2 ท่ออยู่ถัดจากก้านอัณฑะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ช่องท้องแล้วออกมารวมกับถุงน้ำอสุจิ ผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะสำหรับนำอสุจิออกสู่ภายนอก ซึ่งการทำหมันชายจะผูกท่อนำอสุจิจากอัณฑะทั้ง 2 ข้างไว้

ถุงเก็บน้ำอสุจิ เป็นถุงเล็กๆ 2 ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะ และทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิ และน้ำกามที่เป็นเมือกสีขาวขุ่น และข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้

ต่อมลูกหมาก ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นด่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดด่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอดเพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไวเข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิ น้ำอสุจิที่หลั่งออกมาแต่ละครั้งประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ จะมีตัวอสุจิประมาณ 200 - 300 ล้านตัว

ต่อมขับเมือก เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ 1 - 2 ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อน้ำอสุจิโดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมาก และจะมีรูเล็กๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใสๆ ไปยังองคชาติเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์ และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ

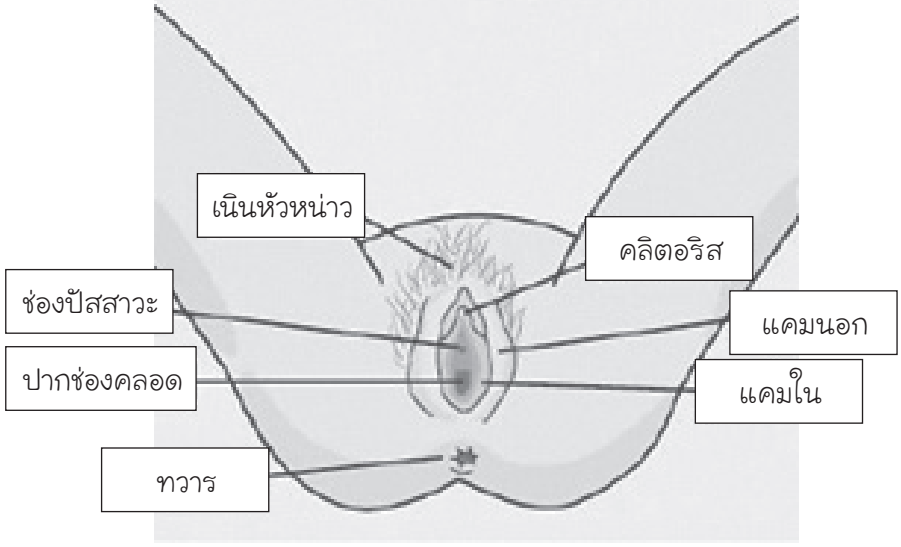
กระเพาะปัสสาวะ ทำหน้าที่บรรจุปัสสาวะ ท่อปัสสาวะเป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะ และยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นเปิด-ปิดได้ เมื่อมีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ

ทวารหนัก เป็นทางออกของอุจจาระ

กลไกการหลั่งอสุจิ

ใบความรู้ 3 อวัยวะสืบพันธุเพศหญิง

3.1 อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



ภาพ แสดงส่วนประกอบของอวัยวะเพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอก และสามารถมองเห็นได้ มีขนาด และรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคล และเชื้อชาติ

เนินอวัยวะเพศหรือเนินหัวหน่าว เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อยส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยม โดยมีฐานอยู่ด้านบน และยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนออกมาปกคลุม

แคมนอก มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อนูนข้างละกลีบต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขนใต้ลงไป ประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท เส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่างๆ ที่ละเอียดอ่อนภายในกลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวลงชิดที่ฝีเย็บ

แคมใน อยู่ด้านในของแคมนอก บางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกัน และล้อมคลิตอริสไว้ สีของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาใต้แคมนอกก็ได้

คลิตอริส เป็นติ่งเนื้อเล็กๆ รูปร่างคล้ายก้านพลู มีผิวหนังโอบหุ้มอยู่ส่วนบนของแคมในที่มาบรรจบกัน ประกอบด้วย เนื้อแข็งตัวขึ้นได้ มีเส้นเลือด เส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก ซึ่งเทียบได้กับองคชาติของผู้ชาย

เยื่อพรหมจรรย์ เป็นเนื้อเยื่อสีชมพู ปิดปากช่องคลอด ยืดหดได้มีรูอยู่ตรงกลางเพื่อให้ประจำเดือนผ่าน เยื่อพรหมจรรย์นี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา การคลอดบุตร หรือการมีเพศสัมพันธ์

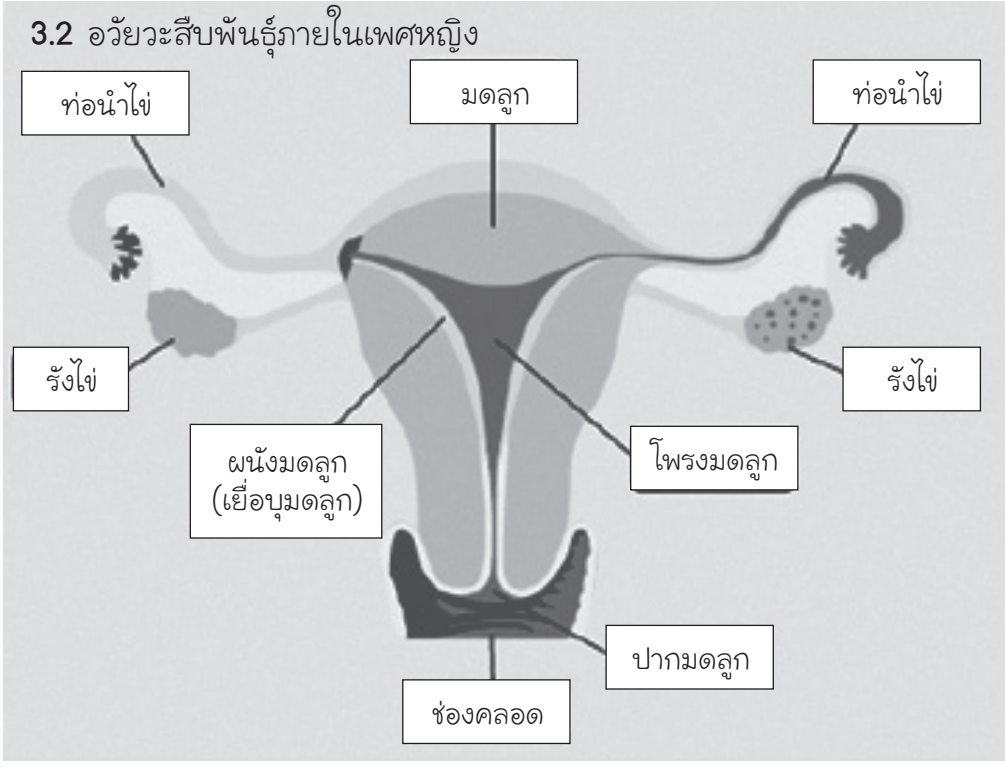
ปากช่องคลอด เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาติขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ

ช่องปัสสาวะ อยู่ด้านหลังคลิตอริสใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอดเชื้ออาจลามมาติดช่องคลอด

ช่องคลอด เป็นท่อยาวประมาณ 3 – 4 นิ้ว จากปากช่องคลอดถึงปากมดลูกอยู่ระหว่างท่อปัสสาวะ และทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดี สามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้าง และแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้ออสุจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาติขณะมีเพศสัมพันธ์ และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด

มดลูก มีรูปร่างคล้ายชมพู่ ขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนที่ใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนที่เล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือน และเป็นที่ฝังตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์ มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย

ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่ มีอยู่ 2 ข้าง ขวา – ซ้ายออกจากตอนบนของมดลูกทอดออกไปทางด้านข้างยาวประมาณ 3 นิ้ว ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อนำไข่ ถ้ามีอสุจิเข้าไปในท่อจะเกิดการปฏิสนธิกันในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิ



ภาพ แสดงส่วนประกอบของอวัยวะเพศหญิง

ผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบุด้านในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน

รังไข่ มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ยาวประมาณ 1 นิ้ว อยู่ 2 ข้างขวา - ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดรังไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องห้องด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อรังไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็กๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่จะเจริญเต็มที่จะค่อยๆ แตกปริออก และปล่อยไข่ให้ตกออกมาเดือนละ 1 ฟอง เรียกว่าระยะไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ 14 ของรอบประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว

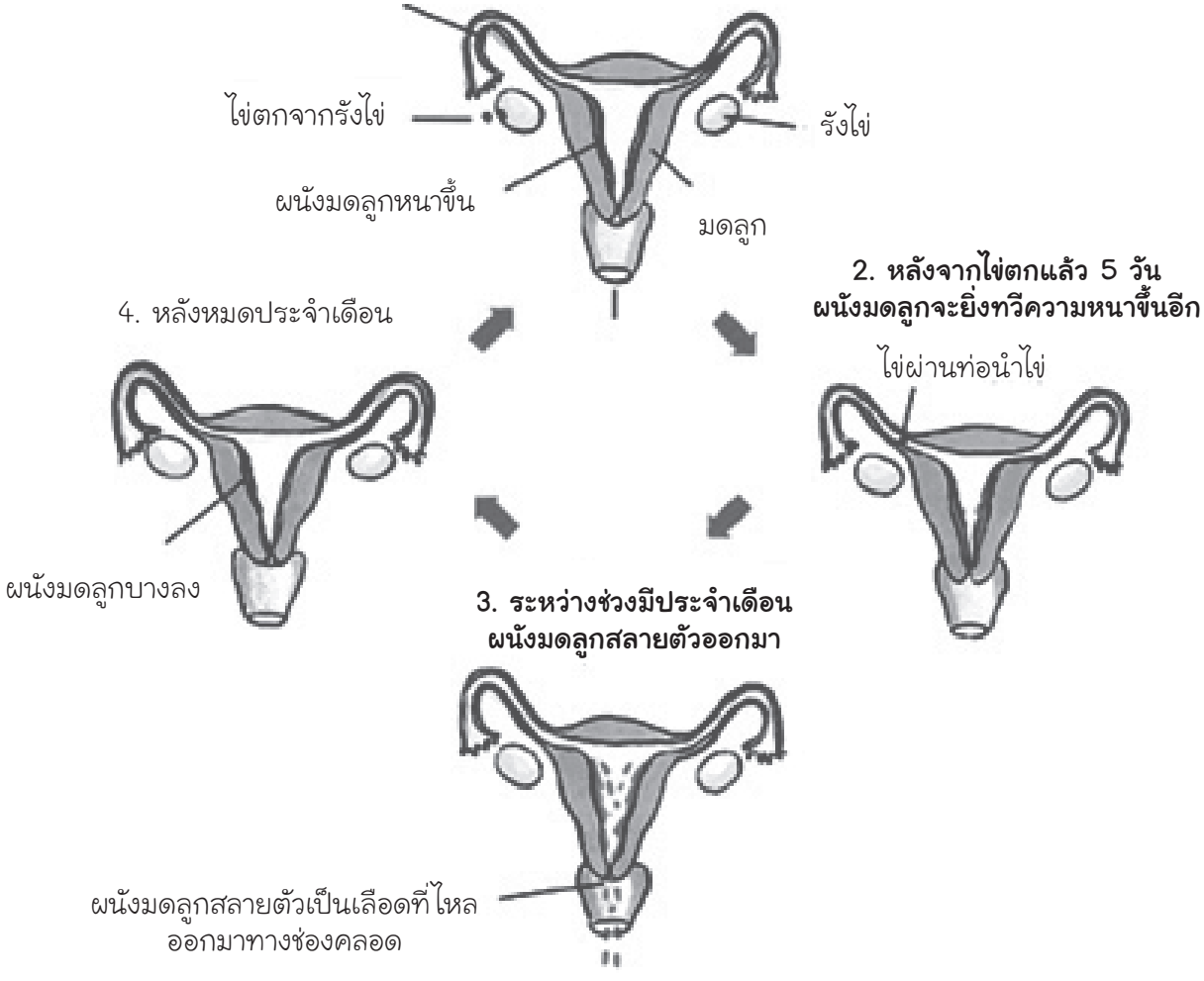
ปากมดลูก เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูก มีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมาก เรียกว่า ช่องปากมดลูก ความยาวประมาณ 1 - 1.5 นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมีเยื่อมูกจุกอยู่ตลอดเวลา และมูกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่สุก มูกนี้จะใสกว่าปกติ และจะหลุดลอกออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน ดังนั้น จึงต้องระวังการติดเชื้อขณะมีประจำเดือน มูกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่างๆ ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูกซึ่งเวลาปกติจะปิด และจะเปิดเมื่อมีประจำเดือน และเวลาคลอดเท่านั้น

โพรงมดลูก เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูก ในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ 3 - 4 ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลาตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง 3,000 - 5,000 ลูกบาศก์เมตร

เยื่อบุมดลูก มีลักษณะบางๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่างๆ เป็นจำนวนมาก และมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และจะมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป

ใบความรู้ 4 วงจรการเกิดประจำเดือน

ผู้หญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว รังไข่ทั้ง 2 ข้างที่ติดกับมดลูกจะเจริญเติบโตเต็มที่ และพร้อมที่จะผลิตไข่ออกมาทุกเดือน โดยปกติจะมีไข่ตกจากรังไข่เดือนละ 1 ฟองสลับกันเดือนละข้าง เมื่อไข่ตกจะเคลื่อนตัวเข้าสู่ท่อนำไข่ และไปฝังตัวที่ผนังมดลูก ซึ่งจะมีลักษณะหนาขึ้น เพราะสะสมสารอาหารต่างๆ เอาไว้สำหรับเลี้ยงตัวอ่อน หากไข่ไม่ได้ผสมกับเชื้ออสุจิ (ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่ได้มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกันการตั้งครรภ์) จะทำให้ผนังมดลูกนี้เกิดการหลุดลอกออกมาพร้อมกับไข่ และจะมีเลือดปนออกมาด้วย เราเรียกว่า **"ประจำเดือน"** ประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมาอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่มันกลับเป็นสิ่งที่บ่งชี้ให้เห็นว่าระบบสืบพันธุ์ของเราทำงานเป็นปกติ รวมทั้งเป็นเครื่องบ่งชี้ให้รู้ว่าเราไม่ได้ตั้งท้องด้วย โดยการเกิดประจำเดือนในแต่ละเดือนนั้นจะมีลักษณะเป็นวงจร ดังรูปภาพข้างล่างนี้



ข้อปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือน ระหว่างมีประจำเดือนควรจะเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 3 – 4 ชั่วโมง และทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอก เพื่อป้องกันการหมักหมม และกลิ่นไม่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะเลือดประจำเดือนที่ออกมาบางครั้งออกมาเป็นก้อนๆ มักจะมีกลิ่นเมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอก

กิจกรรม
มาตรวจสุขภาพเบื้องต้นกันเถอะ

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจ และตรวจสุขภาพในเบื้องต้น
2. เพื่อสร้างความตระหนักให้นักเรียนสนใจและดูแลสุขภาพของตนเอง

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

สุขภาพของคนเราจะดีหรือเสื่อมนั้นขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์แข็งแรงของอวัยวะต่างๆ เช่น ผิวหนัง ตา หู จมูก และฟัน ซึ่งเราควรดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดี และแข็งแรง เพราะถ้าเสื่อมโทรมหรือไม่แข็งแรงจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะส่วนอื่นๆ ได้ ดังนั้น เราต้องรักษาอวัยวะของร่างกายให้สะอาด ตลอดจนการออกกำลังกายและการพักผ่อน เพื่อทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และมีผลทำให้จิตใจเบิกบาน แจ่มใส สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

✿ รูปแบบกิจกรรมฐานความรู้ (Walk rally)
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

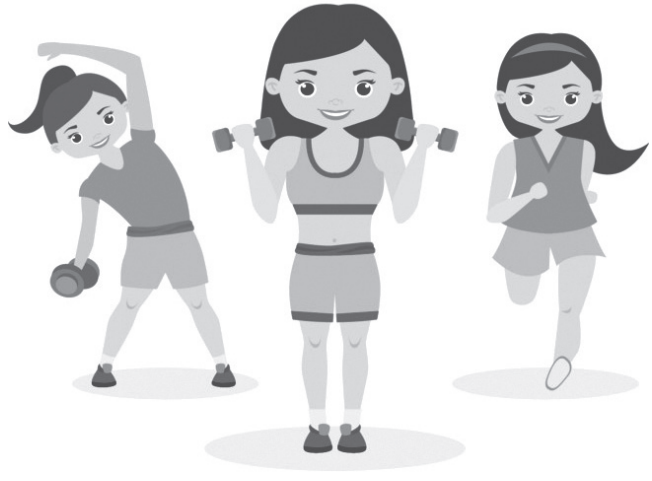
1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการร้องเพลงสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยการเปิดเพลง และให้นักเรียนร้องตาม

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ตั้งคำถามเรื่องความสำคัญของความสะอาด และสุขอนามัย รวมถึงผลเสียของการมีสุขภาพไม่ดี พร้อมทั้งประเมินว่านักเรียนมีความเข้าใจเรื่องการตรวจ 10 ท่าหรือไม่ ถ้านักเรียนไม่เข้าใจให้อธิบายเพิ่มเติม

3. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 8 คน หรือตามความเหมาะสม

✿ กิจกรรม “คู่หู สุขภาพดี” (เวลา 15 นาที)

- ครูหรือผู้นำกิจกรรม อธิบายวัตถุประสงค์ของการตรวจสุขภาพ และสาธิตขั้นตอนการตรวจร่างกาย โดยใช้ท่าตรวจ 10 ท่า
- ให้นักเรียนจับคู่เพศเดียวกัน สลับกันตรวจร่างกาย 10 ท่า โดยเปิดเพลงการตรวจร่างกาย 10 ท่าประกอบ ขณะทำการตรวจแล้วกรอกข้อมูลผลการตรวจลงในใบงาน
- ให้นักเรียนนำเสนอผลการตรวจร่างกาย 3 - 4 คู่
- ครูหรือผู้นำกิจกรรม อธิบายแนวทางการแก้ไขปัญหา กรณีตรวจพบว่านักเรียนมีสุขภาพที่ต้องแก้ไข



4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรงอยู่เสมอจะต้องปฏิบัติกิจกรรมในด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ และหมั่นสำรวจสุขภาพตนเองอยู่เสมอ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. VDO เพลงสุขบัญญัติแห่งชาติ
2. VDO เพลงการตรวจร่างกาย 10 ท่า
3. โปสเตอร์การตรวจร่างกาย 10 ท่า
4. ปากกา
5. ใบงานการตรวจร่างกายโดยใช้ท่าตรวจ 10 ท่า
6. กระดาษ A4

✿ การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. ฝึกปฏิบัติถูกต้องตามขั้นตอน
3. ประเมินจากการถาม – ตอบ

✿ ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

การตรวจสุขภาพนักเรียน ควรมีการเตรียมการก่อนตรวจ ดังนี้

1) การเตรียมตัวนักเรียน

1.1) นักเรียนทุกคนถอดรองเท้า และถุงเท้าออก

1.2) นักเรียนชายถอดเสื้อหรือดึงเสื้อออกจากกางเกง และแกะกระดุมเสื้อออกทุกเม็ด ส่วนนักเรียนหญิงให้ถอดหูกระต่ายออก และแกะกระดุมเสื้อเม็ดบน 1 เม็ด

1.3) สื่อที่นำมาใช้ประกอบการตรวจสุขภาพ ถ้าเป็นเพลงที่ไม่ยากเกินไป ควรให้นักเรียนร้องตามจะช่วยให้นักเรียนจดจำมากขึ้น

1.4) การตรวจต้องให้เพื่อนตรวจ ไม่ควรให้นักเรียนตรวจตนเอง เพราะการตรวจจะไม่สมบูรณ์

2) การเตรียมสถานที่

2.1) สถานที่ตรวจนักเรียน ควรเป็นห้องที่เงียบ และไม่พลุกพล่าน สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาต้องมิดชิดกว่านักเรียนประถมศึกษา

2.2) แสงสว่างเพียงพอ ผู้ตรวจนั่งหันหลังให้แสงสว่างเพื่อจะได้มองเห็นอาการผิดปกติได้ชัดเจน

หมายเหตุ : ครูหรือผู้นำกิจกรรม สามารถเลือกใช้กิจกรรมฐานเรียนรู้ได้ตามความเหมาะสมของบริบทโรงเรียน

วิธีการตรวจร่างกาย 10 ท่า

การเตรียมตัวนักเรียน โดยให้นักเรียนทุกคนพับแขนเสื้อขึ้น ปลดกระดุมที่อกออก 1 เม็ด ถอดถุงเท้า รองเท้า แล้วทำท่าต่างๆ ให้นักเรียนดูพร้อมอธิบายเหตุผลของการกระทำนั้นๆ ให้เป็นที่เข้าใจก่อน แล้วให้นักเรียนลองทำตาม

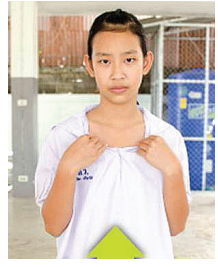
ท่าที่ 1
ยื่นมือออกไปข้างหน้า
ให้สุดแขนทั้งสองข้าง
คว่ำมือ กางนิ้วทุกนิ้ว

ท่าที่ 2
ทำต่อเนื่อง
จากท่าที่ 1 คือ
พลิกหงายมือ

สิ่งที่ควรสังเกต
- เล็บยาวสกปรก
- ผิวหนังบวม เป็นแผล ผื่น มีขี้ไคล
- ง่ามนิ้วมือ มีเม็ดตุ่มเล็กๆ มีน้ำใสๆ
- ตุ่มสากบริเวณด้านนอกของแขน

ท่าที่ 3
งอแขนพับข้อศอก
ใช้นิ้วแตะเปลือกตา
ด้านล่างเบาๆ ดึงเปลือกตา
ด้านล่างพร้อมกับเหลือกตา
ขึ้น และลง แล้วจึงกลอกตา
ไปด้านขวา และซ้าย

สิ่งที่ควรสังเกต
- ดวงตาสีแดง มีขี้ตา คันตา
- ขอบตาล่างแดงมาก อักเสบ
- เป็นเม็ด หรืออักเสบเป็นหนอง ที่เปลือกตา
- เปลือกตาบวม เจ็บ



ท่าที่ 4
ใช้มือทั้ง 2 ข้าง ดึงคอเสื้อออกให้กว้าง
ภายหลังที่ปลดกระดุมหน้าอกเสื้อ แล้วหมุนตัวซ้าย
และขวาเล็กน้อย เพื่อจะได้เห็นรอบๆ บริเวณคอ
ทั้งด้านหน้า และด้านหลัง

สิ่งที่ควรสังเกต
- เม็ดผื่นคันบริเวณผิวหนังใต้คอ บริเวณทรวงอก
- ผิวหนังเป็นวงๆ สีขาวๆ ลักษณะเรียบ โดยเฉพาะบริเวณคอ
- ผิวหนังเป็นวงกลมสีแดงเห็นขอบชัด
- ผิวหนังสกปรก มีขี้ไคล
- บริเวณคอด้านหน้า คอบวมโตผิดปกติ หรือต่อมไทรอยด์โต

ท่าที่ 5
นักเรียนหญิง
ใช้มือขวาเปิดผม
ไปทัดไว้ด้านหลังหูขวา
หันหน้าไปทางซ้าย
นักเรียนชาย
หันหน้าไปด้านซ้าย
เท่านั้น

ท่าที่ 6
ในท่าเดียวกัน
นักเรียนหญิง
ใช้มือซ้ายเปิดผมไปทัดไว้
ด้านหลังหูซ้าย
หันหน้าไปทางขวา
นักเรียนชาย
หันหน้าไปด้านขวาเท่านั้น

สิ่งที่ควรสังเกต
- มีไข่เหา บริเวณโคนเส้นผม
- มีน้ำหรือหนองไหลออกมาจากหูข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้าง
- มีขี้หูอุดตัน
- มีแผล
- ต่อมน้ำเหลืองหลังหูโต

ท่าที่ 7
ให้กัดฟันและยิ้มกว้าง
ให้เห็นเหงือกเหนือฟันบน
และเห็นฟันล่างเต็มที่

สิ่งที่ควรสังเกต
- ริมฝีปากซีดมาก
- เป็นแผลที่มุมปาก มุมปากเปื่อย
- เหงือกบวมเป็นหนอง
- ฟันผุ
- ผิวหนังบริเวณใบหน้า หน้าผาก แก้ม คาง เป็นวงขาวๆ เรียบ หรือเป็นวงแดงมีขอบชัด

ท่าที่ 8
ให้อ้าปากกว้างแลบลิ้นยาวพร้อมทั้งร้อง "อา" ให้ศีรษะเอนไปข้างหลังเล็กน้อย

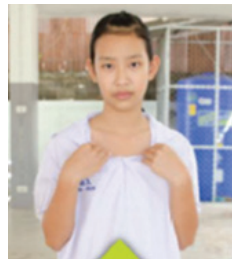
สิ่งที่ควรสังเกต
- ลิ้นแตก แดง เจ็บ หรือเป็นฝ้าขาวๆ
- ฟันผุ
- แผลแดงอักเสบบริเวณเยื่อบุจมูก
- มีน้ำมูกไหลบริเวณจมูก
- ต่อมทอนซิลโต

ท่าที่ 9
นักเรียนหญิง
ให้ยืนแยกเท้าทั้ง 2 ข้าง
ห่างกัน 1 ฟุต ใช้มือ
ทั้ง 2 ข้างจับกระโปรง
ดึงขึ้นเหนือเข่าทั้ง 2 ข้าง
นักเรียนชาย
แยกเท้าทั้ง 2 ข้าง
ห่างกัน 1 ฟุต

ท่าที่ 10
ในท่าเดียวกันทั้ง
นักเรียนหญิง และชาย
กลับหลังหัน
(ผู้ตรวจสังเกตหลัง
แล้วบอกให้เดินไปข้างหน้า
ประมาณ 4 - 5 ก้าว)
แล้วเดินกลับ
หันหน้าเข้าหาผู้ตรวจ

สิ่งที่ควรสังเกต
- แผลบริเวณเข่า หน้าแข้ง และน่อง
- ตุ่ม พุพอง บริเวณหน้าแข้ง และน่อง
- ความผิดปกติของฝ่าเท้า ความพิการของขา
- ทรวงทรง รูปร่าง

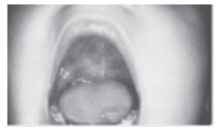
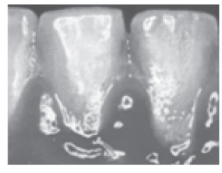
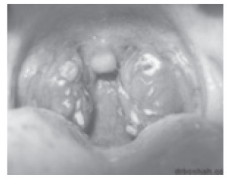
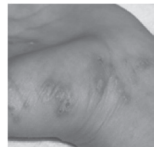
ใบงาน การตรวจร่างกายโดยใช้ท่าตรวจ 10 ท่า

ใบความรู้	ภาพ	ผลการสำรวจ
ท่าที่ 1 ยื่นมือออกไปข้างหน้าให้สุดแขน ทั้งสองข้างคว่ำมือกางนิ้วทุกนิ้ว		
ท่าที่ 2 เหมือนท่าที่ 1 แต่หงายมือกางนิ้วทุกนิ้ว		
ท่าที่ 3 งอแขนพับข้อศอกใช้นิ้วชี้แตะเปลือกตาล่างเบาๆ ดึงลงข้างล่าง กลอกตาทั้งด้านบน – ล่าง และซ้าย – ขวา		
ท่าที่ 4 ใช้มือทั้งสองข้างดึงคอเสื้อให้กว้าง หันตัวไปด้านซ้าย – ขวาเล็กน้อย เพื่อจะได้เห็นบริเวณรอบคอ		
ท่าที่ 5 – 6 นักเรียนหญิงใช้มือขวาเสยผมเหนือหูขวาแล้วหันหน้าไปทางซ้ายต่อ จากนั้นใช้มือซ้ายเสยผมเหนือหูซ้าย แล้วหันหน้าไปทางขวา และเปิดผมบริเวณท้ายทอย นักเรียนชายหันหน้าไปทางซ้าย – ขวาโดยไม่ต้องเสยผม		

ใบงาน การตรวจร่างกายโดยใช้ท่าตรวจ 10 ท่า (ต่อ)

ใบความรู้	ภาพ	ผลการสำรวจ
ท่าที่ 7 กัดฟัน และยิ้มกว้างให้เห็นเหงือกเหนือฟันบน และฟันล่าง		
ท่าที่ 8 อ้าปากกว้างแลบลิ้นพร้อมทั้งเงยหน้าเล็กน้อย		
ท่าที่ ๙ นักเรียนหญิงยืนแยกเท้าทั้งสองข้างห่างกัน 1 ฟุต ใช้มือทั้งสองข้างจับกระโปรงดึงขึ้นเหนือเข่า นักเรียนชายยืนแยกเท้าทั้งสองข้างห่างกัน 1 ฟุต		
ท่าที่ 10 นักเรียนหญิง - ชาย ซึ่งยืนท่าที่ ๙ ให้ชิดเท้าแล้วหันหลังกลับเดินไปข้างหน้าประมาณ 4 - 5 ก้าว แล้วเดินกลับมาหาผู้ตรวจ		

ใบงาน การตรวจความผิดปกติของร่างกาย

อวัยวะที่ตรวจ	ตัวอย่างความผิดปกติ	ภาพ	ผลการสำรวจ
ปาก ลิ้น	แผลมุมปาก แผลในปากหรือลิ้น		
ฟัน	ฟันเป็นจุดดำ ฟันผุ ปวดฟัน		
เหงือก	บวมแดง มีหนอง เลือดออก		
คอ	ไอ เจ็บคอ อ้าปากดู ในกระจก พบว่าคอแดง หรือเป็นหนองทอนซิลโต		
ต่อมไทรอยด์	มีก้อนโตบริเวณคอ (แหงนหน้าส่องกระจก แล้วกลืนน้ำลาย มอง เห็นก้อนใต้ลูกกระเดือก)		
ผิวหนัง	ด่างขาว กลาก เกลื้อน พุพอง แผล ผื่นแดง หิด		
อาการผิดปกติอื่นๆ			

กิจกรรม **ส้วมสุขสันต์**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อปลูกฝังให้นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้ส้วมที่ถูกต้อง

2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับจุดเสี่ยงในห้องส้วมที่มีการปนเปื้อนอุจจาระมากที่สุด

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เป็นการบริหารจัดการปัจจัยเสี่ยงด้านสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เด็กนักเรียนเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร โรคระบบทางเดินหายใจ และการบาดเจ็บต่างๆ จากอุบัติเหตุ อุบัติภัย เป็นต้น จึงควรส่งเสริมให้มีการจัดการควบคุม ป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ ส่งเสริมให้เกิดการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้นักเรียนได้มีความเข้าใจ มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง และอยู่ในสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถ่ายทอดความรู้เรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และผลกระทบต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถ่ายทอดความรู้เรื่องพฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกต้อง และการพัฒนาส้วมโรงเรียนให้ได้มาตรฐาน HAS

3. เล่นเกม **"4 ต่อ 4 Student Game"** โดยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 ทีม ทีมละ 4 คน แล้วให้แต่ละทีม ทายจุดเสี่ยงในห้องส้วมที่มีการปนเปื้อนอุจจาระมากที่สุด

4. แบ่งกลุ่มนักเรียนเพื่อสำรวจส้วมในโรงเรียน โดยนักเรียนหญิงสำรวจส้วมหญิง นักเรียนชายสำรวจส้วมชาย แล้วนำเสนอผลการสำรวจ

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม สุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น นอกจากมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีการป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว การอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. แผ่นป้ายชื่อจุดเสี่ยงแต่ละจุดในห้องส้วม
2. ใบความรู้เรื่องส้วม
3. แบบสำรวจพฤติกรรมการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม
4. เอกสารอ่านประกอบ คู่มือการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และการแสดงความคิดเห็น
2. การซักถาม และตอบคำถาม
3. สังเกตการฝึกปฏิบัติ และการทำกิจกรรมกลุ่ม

ใบความรู้ เรื่อง ส้วม

1. จุดเสี่ยงในห้องส้วม ห้องส้วมเป็นพื้นที่ที่มักมีการปนเปื้อนของเชื้อโรคที่มาจากอุจจาระ ห้องส้วมที่ไม่สะอาดหรือมีการจัดการที่ไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ผู้ใช้ห้องส้วมมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อหรือโรคระบบทางเดินอาหารที่มาจากการปนเปื้อนของอุจจาระได้ โดยจุดเสี่ยงที่พบมากที่สุด ได้แก่

- ที่จับสายฉีดน้ำชำระ
- ที่กดโถปัสสาวะ
- พื้นห้องส้วม
- ก๊อกน้ำ
- ที่รองนั่งส้วม
- กลอนประตู
- ที่กดน้ำของโถส้วม

2. พฤติกรรมการใช้ส้วมอย่างถูกต้อง ควรปฏิบัติดังนี้

2.1 ควรใช้ห้องส้วมให้เหมาะสมตามประเภทของส้วม เช่น กรณีส้วมนั่งราบไม่ควรขึ้นไปเหยียบบนโถส้วม เป็นต้น เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และรักษาความสะอาด ลดการปนเปื้อนเชื้อจากอุจจาระ เป็นการรักษาอายุการใช้งานของสุขภัณฑ์ และบ่งบอกถึงวัฒนธรรมการใช้ส้วมที่ดี

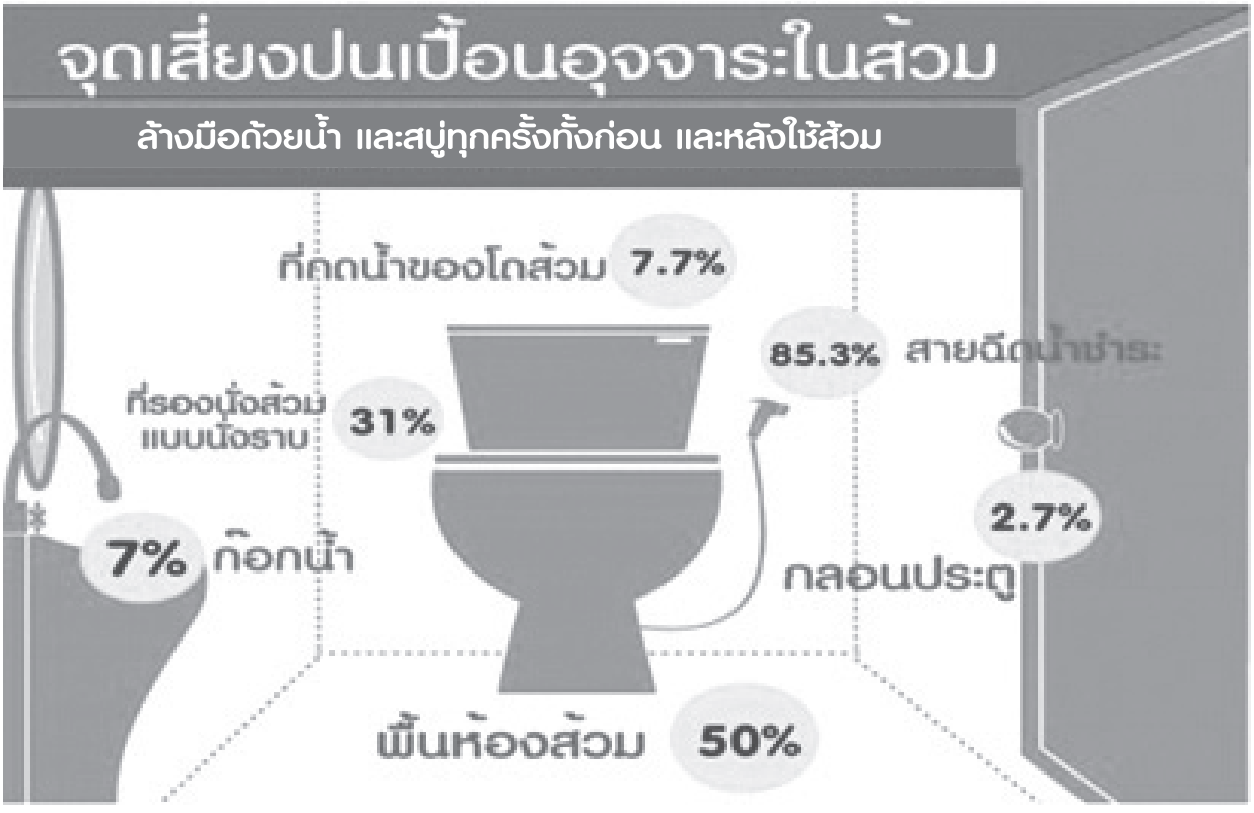
2.2 ไม่ทิ้งวัสดุอื่นใดลงในโถส้วม เพื่อป้องกันท่ออุดตัน

2.3 ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้ง หลังการใช้ส้วมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เพราะอุจจาระหรือปัสสาวะจะมีเชื้อโรคปนเปื้อนจำนวนมาก รวมทั้งเป็นแหล่งอาหาร และแพร่กระจายเชื้อโรคโดยพาหะนำโรคต่างๆ เช่น แมลงวัน แมลงสาบ อีกทั้งบ่งบอกถึงสุขวิทยาส่วนบุคคลในการใช้ส้วม

2.4 ล้างมือด้วยสบู่หรือน้ำยาล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วม

3. การพัฒนาส้วมโรงเรียนให้ได้เกณฑ์มาตรฐาน

3.1 มาตรฐาน HAS การพัฒนาส้วมในโรงเรียนให้ได้มาตรฐาน เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งแพร่โรคติดต่อ เน้นพัฒนาส้วมในประเด็นสำคัญ 3 เรื่อง คือ สะอาด เพียงพอ ปลอดภัย (Health Accessibility Safety : HAS)



สะอาด (Health) หมายถึง ส้วมโรงเรียนต้องได้รับการปรับปรุงซ่อมแซมให้ถูกหลักสุขาภิบาล (Sanitation Conditions) เช่น ห้องส้วม และสุขภัณฑ์ทั้งหมด สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีวัสดุอุปกรณ์บริการ เช่น น้ำสะอาด สบู่ล้างมือ กระดาษชำระ เป็นต้น มีการเก็บกักหรือบำบัดสิ่งปฏิกูลถูกต้อง มีสภาพแวดล้อมสะอาด สวยงาม ซึ่งจะส่งผลดีต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ใช้ส้วม

เพียงพอ (Accessibility) หมายถึง โรงเรียนต้องมีส้วมให้เพียงพอแก่ความต้องการของผู้ใช้ รวมถึงผู้พิการหรือผู้ด้อยโอกาส

ปลอดภัย (Safety) หมายถึง สถานที่ตั้งส้วมไม่เปลี่ยว ห้องส้วมแยกเพศชาย – หญิง และมีแสงสว่างเพียงพอ มีการปรับภูมิทัศน์ให้สวยงาม มีความปลอดภัย

เกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะ สำหรับใช้ในการประเมินโอกาสเสี่ยงของปัญหาเรื่องส้วมในโรงเรียน มีดังนี้

ความสะอาด (Healthy : H)

1) พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะสะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดีใช้งานได้

2) น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และไม่มีลูกน้ำยุง ภาชนะเก็บกักน้ำ ขันตักน้ำสะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้

3) กระดาษชำระเพียงพอต่อการใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ (อาจจำหน่ายหรือบริการฟรี) หรือสายฉีดน้ำชำระที่สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้

4) อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจก สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี และใช้งานได้

5) สบู่ล้างมือ พร้อมให้ใช้ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ

6) ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่รั่วซึม ตั้งอยู่ในบริเวณอ่างล้างมือหรือบริเวณใกล้เคียง

7) มีการระบายอากาศดี และไม่มีกลิ่นเหม็น

8) สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูล และถังเก็บกักไม่รั่ว แตก หรือชำรุด

9) จัดให้มีการทำความสะอาด และระบบการควบคุมตรวจตราเป็นประจำ

ความเพียงพอ (Accessibility : A)

10) จัดให้มีส้วมนั่งราบ สำหรับผู้พิการ ผู้สูงวัย หญิงตั้งครรภ์ และประชาชนทั่วไป อย่างน้อย 1 ที่

11) ส้วมสาธารณะพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ

ความปลอดภัย Safety : S)

12) บริเวณที่ตั้งส้วมต้องไม่อยู่ในที่ลับตา / เปลี่ยว

13) กรณีที่มีห้องส้วมตั้งแต่ 2 ห้องขึ้นไป ให้แยกเป็นห้องส้วมสำหรับชาย – หญิง โดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน

14) ประตูที่จับเปิด – ปิด และที่ล็อคด้านในสะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้

15) พื้นห้องส้วมแห้ง

16) แสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ

ใบงาน การสำรวจส้วมในโรงเรียน

เกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะ	ผ่าน	ไม่ผ่าน	หมายเหตุ (ระบุเหตุผล)
1) พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ สะอาดไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดีใช้งานได้			
2) น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และไม่มีลูกน้ำยุง ภาชนะเก็บกักน้ำ ขันตักน้ำ สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			
3) กระดาษชำระเพียงพอต่อการใช้งาน ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ (อาจจำหน่าย หรือบริการฟรี) หรือสายฉีดน้ำชำระ ที่สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			
4) อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจก สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี และใช้งานได้			
5) สบู่ล้างมือ พร้อมให้ใช้ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ			
6) ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่รั่วซึม ตั้งอยู่ในบริเวณอ่างล้างมือ หรือบริเวณใกล้เคียง			
7) มีการระบายอากาศดี และไม่มีกลิ่นเหม็น			
8) สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูล และถังเก็บกัก ไม่รั่ว แตกหรือชำรุด			

ใบงาน การสำรวจส้วมในโรงเรียน (ต่อ)

เกณฑ์มาตรฐานส้วมสาธารณะ	ผ่าน	ไม่ผ่าน	หมายเหตุ (ระบุเหตุผล)
๙) จัดให้มีการทำความสะอาด และระบบการควบคุมตรวจตราเป็นประจำความเพียงพอ			
10) จัดให้มีส้วมนั่งราบสำหรับผู้พิการ ผู้สูงวัย หญิงตั้งครรภ์ และประชาชนทั่วไป อย่างน้อยหนึ่งที่			
11) ส้วมสาธารณะพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ			
12) บริเวณที่ตั้งส้วมต้องไม่อยู่ในที่ลับตา / เปลี่ยว			
13) กรณีที่มีห้องส้วมตั้งแต่ 2 ห้องขึ้นไป ให้แยกเป็นห้องส้วมสำหรับชาย – หญิง โดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน			
14) ประตูที่จับเปิด – ปิด และที่ล็อคด้านในสะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้			
15) พื้นห้องส้วมแห้ง			
16) แสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ			

ประเด็น Smart : สังคม สติปัญญา

คิดเป็น แก้ปัญหาได้ สื่อสารเข้าใจ มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ มีคุณธรรม ตระหนักในหน้าที่ เชื่อมั่นในศักยภาพตัวเอง สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

กิจกรรม ตัวตนของฉัน

✿ วัตถุประสงค์

ส่งเสริมให้นักเรียนเข้าใจความแตกต่างของบุคคล และตระหนักรู้คุณค่าของตัวเอง (self - awareness, self - esteem)

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ทุกคนบนโลกใบนี้ ต่างคนต่างเกิดมาในครอบครัวที่แตกต่างกัน จะด้วยฐานะ สิ่งแวดล้อม ความพร้อมรวมถึงเพศ และความเป็นอยู่ เมื่อเจริญเติบโตขึ้น ต่างก็มีจินตนาการเป็นของตนเอง รู้ว่าชอบหรือไม่ชอบสิ่งใด แต่ย่อมมีบางคนที่ไม่รู้ตัวตนของตัวเอง อาจเป็นเพราะถูกตีกรอบจากครอบครัว จึงทำให้ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าแสดงความสามารถออกมาให้เพื่อนๆ ได้เห็นตัวตนอันแท้จริงก็เป็นได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำชักชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล เช่น สูง ต่ำ ดำ ขาว ความแตกต่างกันด้านความคิด
2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม บอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
3. แบ่งกลุ่มนักเรียน 6 - 8 คนต่อกลุ่ม
4. แจกกระดาษอาร์ต คนละ 1 แผ่น พร้อมอุปกรณ์กลุ่มละ 1 ชุด
5. ให้นักเรียนประดิษฐ์โดยการวาดภาพตัดปะ ระบายสีตามจินตนาการ
6. ให้แต่ละคนนำเสนอความคิดเห็นผลงานของตนเองเล่าสู่กันฟังในกลุ่ม
7. ครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนสรุปร่วมกันในประเด็นที่นักเรียนได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้ การรู้จักตนเองทั้งในด้านบวกและลบย่อมเป็นประโยชน์มหาศาล ถ้านักเรียนรู้จักการแบ่งปัน มีความรัก ความสามัคคี รู้จักเสียสละแก่กัน และกัน ย่อมนำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษอาร์ต ขนาด A4
2. สีชอล์กหรือสีเทียน
3. กาวลาเท็กซ์
4. ใบไม้ ดอกไม้สด - แห้ง วัสดุที่หาได้ตามธรรมชาติ
5. กระดาษสีต่างๆ หรือริบบิ้น

✿ การประเมินผล

1. สังเกตความตั้งใจในชิ้นงานของนักเรียน และการแบ่งปันวัสดุ
2. สังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่มและความสำเร็จของชิ้นงาน

กิจกรรม มุมมองของฉัน

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ตนเองเห็นได้

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถรับรู้ และเข้าใจในสภาวะแวดล้อมรอบตัวได้

3. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับมุมมองที่แตกต่างในสิ่งเดียวกันได้

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การให้ความเห็นต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งของแต่ละคน แม้จะมีข้อเท็จจริงอย่างเดียวกัน แต่ความคิดเห็นต่อเรื่องนั้นกลับแตกต่างกันไป ซึ่งมีเหตุปัจจัยมาจากพื้นฐานของความเข้าใจและมุมมองหรือทัศนคติที่มีต่อเรื่องนั้น การยอมรับความแตกต่างกันในเรื่องดังกล่าว มีความสำคัญและจำเป็นต่อการสื่อสารเกี่ยวกับความเห็นระหว่างกัน ซึ่งจะมีผลถึงสัมพันธภาพที่ดีได้อีกทางหนึ่ง

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ โดยยกตัวอย่างภาพที่สื่อความหมายแตกต่างกันให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

2. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม แล้วแจกกระดาษ A4 กลุ่มละ 4 แผ่นพร้อมปากกาน้ำเงิน 1 ด้าม (ใช้เวลา 5 นาที)

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม วางแก้วที่มีหู และลวดลายไว้ตรงกลางโต๊ะ โดยกำหนดตำแหน่งการนั่งของเด็ก แบ่งเป็นจุด คือ ด้านซ้ายของแก้ว ด้านหน้าของแก้ว ตรงกลางของแก้ว และด้านขวาของแก้ว ดูแล้วถามนักเรียนว่าเห็นอะไรบ้าง ให้เขียนลงในกระดาษ A4 ใช้เวลา 5 นาที ทั้ง 4 กลุ่มว่าเห็นอะไร

4. เมื่อเสร็จแล้ว ให้เด็กทั้ง 4 กลุ่ม เปลี่ยนกลุ่มเรียนตามเข็มนาฬิกาโดยตั้งคำถามเดิมว่านักเรียนเห็นอะไรบ้าง โดยเรียงให้ครบทั้ง 4 กลุ่ม

5. ให้นักเรียนนำเสนอในสิ่งที่นักเรียนเห็นทั้ง 4 กลุ่ม ใช้เวลานำเสนอกลุ่มละ 5 นาที

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม มนุษย์แต่ละคนต่างมีความคิดที่แตกต่างกันบ้างในมุมมองของแต่ละคน แต่ความแตกต่างในการคิดนั้นก็มีเหตุผลที่ต่างกันไปด้วย ทั้งในด้านการเรียนการงานหรือในด้านสังคมต่างๆ ก็ตาม หากเปรียบความคิดที่แตกต่างแต่ไม่แตกแยกนั้นก็เหมือนกับต้นไม้นานาชนิด นานาพันธุ์ ซึ่งรวมกันอยู่ในป่านั้น แม้มีความหลากหลายแต่ก็อยู่ร่วมกันได้

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. แก้วที่มีลวดลาย และมีหูจับ แจกันหรือรูปปั้น (สื่ออุปกรณ์ควรมีขนาดใหญ่มองเห็นได้ชัดเจนทั้ง 4 มุม)

2. ปากกา

3. กระดาษ A4

การประเมินผล

1. จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของเด็กนักเรียน

2. จากการตอบคำถามของเด็กนักเรียน

กิจกรรม กู้ระเบิด

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเกิดความเป็นผู้นำที่ดี และพร้อมที่จะเป็นผู้ตามที่ดี และเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ผู้นำที่ดี ต้องเป็นผู้มีวิสัยทัศน์โดยเน้นทั้งงาน เน้นทั้งคน และในการสร้างทีมงานที่ดี ผู้นำก็ต้องมีทักษะในการสื่อสารที่ดี มีความเป็นธรรมกับทุกคนในทีม ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เวลาทำงานก็จะเน้นให้ทุกคนร่วมกันทำงาน ไม่มีการทำตัวเด่นเพียงคนเดียวหรือรับแต่ชอบ ไม่ยอมรับผิด

ผู้ตามที่ดี คือ สามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายจากผู้นำให้บรรลุผลสำเร็จ ร่วมมือช่วยเหลือ และสนับสนุนผู้นำ รวมทั้งไม่คัดค้านและเป็นปฏิปักษ์ต่อผู้นำ เพื่อให้ผู้นำสามารถปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ถามใครเคยเล่นกิจกรรมที่ต้องปิดตาบ้างแล้ว ขณะนั้นมีความรู้สึกอย่างไร เมื่อต้องทำตามคำสั่งของคนอื่น

2. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน และเลือกผู้สังเกตการณ์ 1 คน

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม อธิบายกติกา ขั้นตอน และสาธิตการเล่นเกม

3.1 ให้กลุ่มเลือก 1 คนในทีมเป็นผู้นำทาง และใช้ผ้าปิดตาสมาชิกคนอื่นๆ ในทีม

3.2 ตัดเชือกฟางความยาวประมาณ 1 เมตร 30 เซนติเมตร จำนวนเท่าสมาชิกในกลุ่ม (ยกเว้นหัวหน้าทีม)

3.3 ใช้ปลายเชือกฟางแต่ละเส้นผูกที่ยางวง แล้วนำเชือกฟางที่ผูกกับยางวงไปรัดขวดพลาสติกไว้ และนำขวดพลาสติกไปวางที่ใดที่หนึ่ง และให้สมาชิกในทีมไปยืนล้อมรอบขวด

3.5 ให้สมาชิกทุกคนในทีม (ยกเว้นหัวหน้าทีม) จับปลายเชือกไว้คนละ 1 เส้น

3.6 หัวหน้าทีมบอกสมาชิกว่า ให้ฟังคำสั่งหัวหน้าทีมคนเดียว และห้ามสมาชิกในทีมพูดหรือส่งเสียง

3.7 หัวหน้าทีมเป็นคนบอกทางคนในทีมให้เคลื่อนย้ายขวดไปใส่ตะกร้าที่วางไว้

3.8 หากทีมใดทำขวดพลาสติกหล่น ให้นำขวดพลาสติกไปยังจุดเริ่มต้น และเริ่มต้นเล่นเกมใหม่

3.9 ทีมใดหย่อนขวดลงตะกร้าภายในเวลาที่กำหนดหรือเป็นทีมแรก ถือว่าชนะ

4. ให้หัวหน้าทีม และผู้สังเกตการณ์สังเกตการทำงานเป็นทีม การเป็นผู้นำ ผู้ตาม และร่วมอภิปรายถึงวิธีการในการทำกิจกรรมให้สำเร็จ

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับผู้นำที่ดีจะต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบ และรัดกุม และทำความเข้าใจกับสมาชิกในการทำงานเพื่อที่จะนำทีมไปสู่ความสำเร็จ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. เชือกฟาง 1 ม้วน
2. หนังยาง เท่าจำนวนกลุ่ม
3. ขวดพลาสติก เท่าจำนวนกลุ่ม
4. ผ้าปิดตา เท่าจำนวนผู้เล่น
5. ตะกร้าที่มีขนาดใหญ่กว่าขวดเล็กน้อย เท่าจำนวนกลุ่ม

✿ ข้อแนะนำ

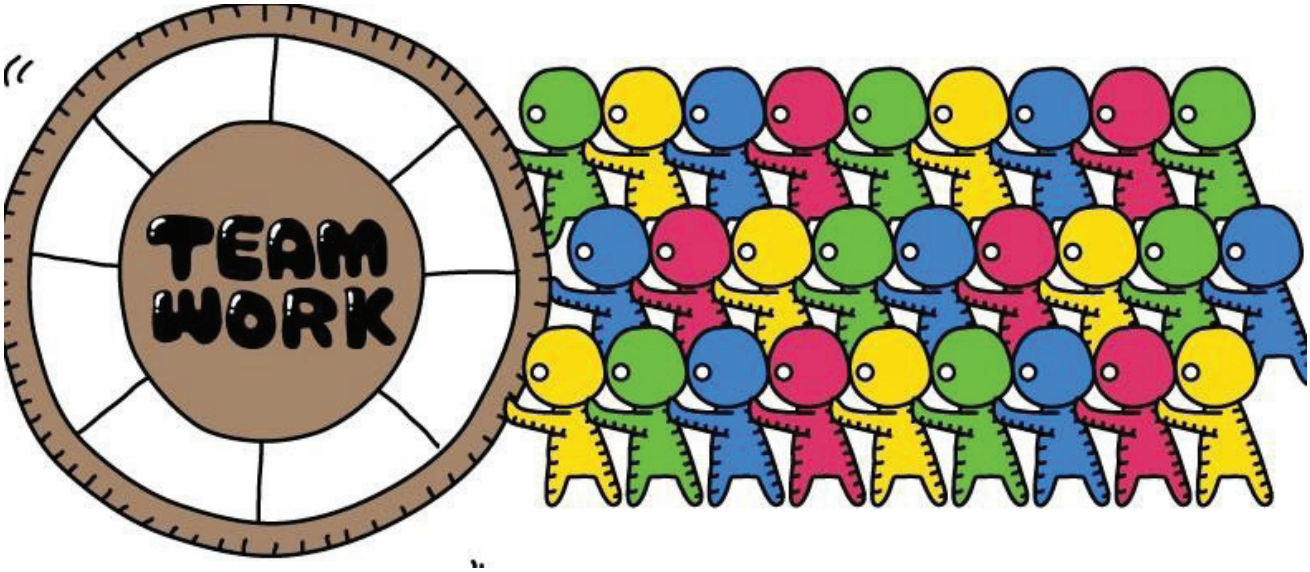
1. จุดเริ่มต้นที่จะนำขวดพลาสติก (ระเบิด) ไปวางให้ครูหรือผู้นำกิจกรรมพิจารณาตามความเหมาะสม

2. กรณีมีนักเรียนจำนวนเพียงพอ ให้เลือกผู้สังเกตการณ์ กลุ่มละ 1 คนทุกกลุ่ม แต่ถ้านักเรียนมีจำนวนน้อยให้ครูเป็นผู้สังเกตการณ์

3. ควรเล่นเกมพร้อมกันทุกกลุ่ม เพื่อความสนุกสนาน

✿ การประเมินผล

สังเกตความร่วมมือ และความสำเร็จของการย้ายขวดพลาสติก



กิจกรรม ช้างน้อย เพื่อนรัก

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม ที่อยู่ในกติกา ระเบียบ ข้อกำหนด มีการวางแผน เป็นลำดับขั้นตอน

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกใช้ความคิด ลดความอึดอัดในการทำงาน และนำไปสู่การวางแผน เพื่อสร้างบรรยากาศที่สนุกสนาน

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การทำกิจกรรมใดๆ ก็ตาม นักเรียน (เยาวชน) ต้องอยู่ในระเบียบวินัย และกติกาตามข้อกำหนด โดยคำนึงถึงความสำเร็จของกิจกรรม รวมถึงความสนุกสนาน ลดความอึดอัดในการทำงานจนนำไปสู่การแก้บัญหา และการวางแผน

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคุย นักเรียนเคยสร้างสิ่งของหรือปั้นดินน้ำมัน โดยคิดขึ้นมาจากจินตนาการของตนเอง โดยไม่มีแบบตัวอย่างบ้างหรือไม่

2. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละประมาณ 8 – 10 คน และจัดให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นแถวตอนลึก ทุกคนหันหน้าไปทางเดียวกัน เว้นระยะห่างกันประมาณ 1 ศอก

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงกติกา ดังนี้

3.1 ให้สมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันฉีกกระดาษหนังสือพิมพ์ที่แจกให้เป็นรูปร่าง

3.2 ในระหว่างการฉีกกระดาษ ห้ามสมาชิกในกลุ่มส่งเสียงหรือพูดคุย

3.3 การฉีกกระดาษให้เริ่มจากคนหลังสุดเป็นผู้ฉีกก่อน พอได้ยินสัญญาณนกหวีดให้ส่งต่อไปยังคนข้างหน้าฉีกต่อ แล้วส่งขึ้นไปเรื่อยๆ ตามสัญญาณนกหวีดจนถึงคนหน้าสุด หมดเวลาให้คนหน้าสุดโชว์รูปข้างหรือผลงานของกลุ่ม

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวางแผนในการฉีกกระดาษให้เป็นรูปร่าง

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกกระดาษหนังสือพิมพ์ให้สมาชิกคนที่นั่งอยู่ท้ายแถว

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณนกหวีดให้เริ่มฉีกกระดาษฯ แล้วส่งต่อให้คนข้างหน้าตามสัญญาณนกหวีดจนถึงคนหน้าสุด

7. ครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ควรจะอ้างอิงคำตอบของนักเรียนแต่ละกลุ่มว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกัน และนำไปสู่ข้อสรุปว่า การรับรู้จากตำแหน่งที่ต่างกันหรือเห็นข้อมูลไม่ครบถ้วนอาจทำให้เกิดความคิดความเห็นที่ต่างกันได้

8. ครูหรือผู้นำกิจกรรมหรือนักเรียน ช่วยกันสรุปประเด็น และข้อคิดที่ได้รับจากกิจกรรม การทำงานเป็นทีม จะต้องมีการวางแผน ลำดับขั้นตอนการแก้ไขปัญหา การสื่อสารพูดคุยจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้งานบรรลุผลที่วางไว้มากกว่าต่างคนต่างทำ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

กระดาษหนังสือพิมพ์เป็นคู่หรือกระดาษที่หาได้ในบริเวณทำกิจกรรม เท่ากับจำนวนสมาชิกในกลุ่ม

✿ การประเมินผล

1. จากการสังเกต การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการวางตำแหน่งการนั่งของสมาชิกภายในกลุ่ม และการรักษากติกา

2. สังเกตการทำงานเป็นทีม และความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละบุคคลอันนำไปสู่การแก้ปัญหาจากรูปช้างที่ถูกส่งต่อมาจากคนด้านหน้า

✿ ข้อเสนอแนะ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถามความรู้สึกของนักเรียน (ผู้เล่น) ที่นั่งหน้าสุดว่าขณะที่เพื่อนในกลุ่มฉีกกระดาษ รู้สึกอย่างไร และทำอย่างไรจะฉีกรูปช้างให้ได้ผลงานที่ดีกว่านี้ ซึ่งสามารถโยงไปสู่การคิด และวางแผนร่วมกัน โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ได้ร่วมปรึกษาหารือ และวางแผนร่วมกันจะทำให้ผลงานออกมาดีกว่าการทำงานที่ต่างคนต่างทำ

2. ในการเลือกฉีกกระดาษให้โจทย์เป็นสัตว์อื่นๆ ที่ใกล้ตัวนักเรียนมากขึ้น เช่น แมว สุนัข กระต่าย เป็นต้น และควรกำหนดเวลาในการฉีกกระดาษ ประมาณ 1 นาทีหรือตามความเหมาะสม

3. สามารถทำกิจกรรม 2 รอบได้ โดยหลังจากทำกิจกรรมในรอบที่ 1 ให้แลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรค และวางแผนการเล่นในรอบที่ 2

กิจกรรม **เต่ายุคดิจิตอล**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง และใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการทำงานให้สำเร็จ

2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ความสำคัญของประสานงาน และการช่วยเหลือซึ่งกัน และกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

บุคคลจะมีความแตกต่างกันในด้านต่อไปนี้ คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ ด้านความถนัด ด้านความสนใจ และอื่นๆ อีกหลายประการ ความแตกต่างระหว่างบุคคลถูกกำหนดโดยปัจจัยใหญ่ๆ 2 ประการ คือ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม เช่น บุคลิกลักษณะของพ่อ แม่หรือการเลี้ยงดู แต่การที่คนเราต่างกัน ไม่ได้เป็นตัวบอกว่า คนนี้ดี ไม่ดี คนนี้เก่ง ไม่เก่ง

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนา เรื่องใครคิดว่าตัวเองเก่ง ไม่เก่ง ในเรื่องใดบ้าง และใครเคยเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนบ้างไหมว่า เพื่อนเขาเก่งจัง ทำอะไรได้ตั้งหลายอย่าง เรียนก็เก่ง เล่นกีฬาก็เก่ง ครอบครัวก็มีฐานะ (แล้วนักเรียนคิดว่าคนที่นักเรียนคิดว่าเก่ง จะแก้ปัญหาได้ทุกเรื่องไหม) มาดูกัน

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เล่าเรื่องกระต่ายกับเต่ายุคดิจิตอล ให้นักเรียนฟัง...

นิทานเรื่องกระต่ายกับเต่ายุคดิจิตอล

...กระต่ายกับเต่าวิ่งแข่งกัน ใครถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ ผลการแข่งขันอย่างเป็นทางการปรากฏว่าเต่าคลานเข้าเส้นชัยก่อนกระต่าย เต่าจึงเป็นฝ่ายกำชัยชนะ...เพราะกระต่ายมัวแต่นอนหลับไม่ออกวิ่ง...เพราะกระต่ายประมาทแพ้เต่า... กระต่ายจึงขอเต่าแข่งใหม่อีกรอบ รอบนี้กระต่ายไม่หลับ กระต่ายจึงถึงเส้นชัยก่อน...เต่าไม่ยอมขอกระต่ายแข่งใหม่โดยบอกกับกระต่ายว่าถ้าใครเข้าเส้นชัย ผลคะแนน 2 : 1 ก่อนถือเป็นผู้ชนะ แต่มีข้อแม้ว่าเต่าขอเลือกเส้นทางเองโดยเต่าเลือกเส้นทางบกเป็นระยะสั้นๆ ต่อด้วยระยะทางทางน้ำเป็นเส้นทางระยะยาว พอเลยระยะทางน้ำก็ต่อด้วยระยะทางบกสั้นๆ

เมื่อเริ่มการแข่งขันกระต่ายกระโดด 1 – 2 ก้าวก็ถึงแม่น้ำ และไม่สามารถก้าวข้ามไปได้ วิ่งวนอยู่โดยรอบ ส่วนเต่าใช้ความพยายามเดินจนสุดเส้นทางบก จากนั้นก็ใช้เวลาว่ายข้ามแม่น้ำไปอย่างรวดเร็ว เมื่อข้ามไปได้ก็เดินเข้าสู่เส้นชัยอย่างสง่างามในที่สุดเต่าก็เป็นผู้ชนะ

3. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ได้ฟังว่าเป็นอย่างไร

4. ถ้าจะย่นระยะเวลาในการเดินทางครั้งนี้ให้เร็วขึ้น นักเรียนคิดว่าจะต้องทำอย่างไร (เฉลย บนบกให้กระต่ายแบกเต่า ในน้ำให้เต่าแบกกระต่ายไป)

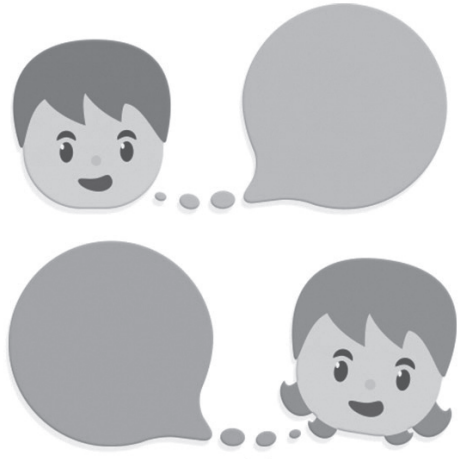
5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ คนแต่ละคนมีความเก่ง ความถนัดแตกต่างกัน ดังนั้น เมื่อจะทำงานอย่างหนึ่งให้สำเร็จจำเป็นต้องร่วมแรง โดยใช้ความสามารถของแต่ละคนเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน หากทำได้แบบนี้ สิ่งที่ยากจะง่ายขึ้น

✿ สื่อ และอุปกรณ์

ภาพ และเรื่องราวระหว่างเต่ากับกระต่าย

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน



กิจกรรม ปิงปองพาเพลิน

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหาผ่านการรับฟัง และแลกเปลี่ยนวิธีการที่หลากหลายจากคนรอบข้าง

2. เพื่อให้นักเรียนฝึกแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต

✿ เวลา 60 นาที

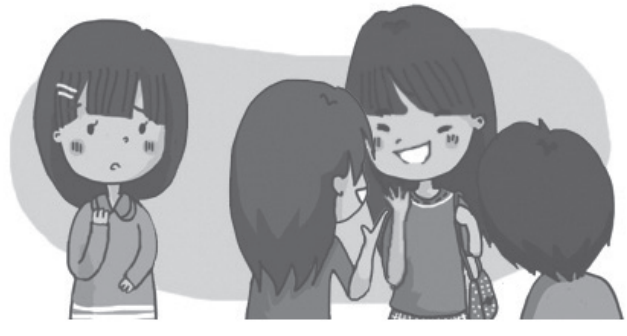
✿ เนื้อหาสาระ

โดยปกติทุกๆ คนจะพบกับปัญหาในชีวิตมากบ้างน้อยบ้างต่างกันออกไป บางปัญหาก็แก้ไขได้ บางปัญหาก็แก้ไขไม่ได้ ในส่วนที่แก้ปัญหาไม่ได้บ่อยครั้งเป็นผลมาจากขาดความรู้หรือขาดประสบการณ์

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาเรื่องปัญหาของนักเรียน เช่น ทำการบ้านไม่ได้ / ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำแล้วทำไม่ได้ (ไม่ประสบความสำเร็จ) แล้วล้มเลิกหรือแก้ปัญหาอย่างไร

2. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม จำนวน 4 - 5 กลุ่ม (แบ่งนักเรียนเฉลี่ยจำนวนเท่าๆ กัน) ให้ลูกปิงปองเท่ากับจำนวนคนในกลุ่ม แล้วให้นักเรียนใช้ลูกปิงปองที่ได้โยนลงในถาด และเมื่อโยนครบทุกคนให้นับจำนวนลูกปิงปองที่อยู่ในถาดเพื่อรวมคะแนนของแต่ละกลุ่ม (นักเรียนหลายคนอาจจะเกิดปัญหา คือ โยนไม่ลงในรอบที่ 1)



3. ก่อนการเล่นในรอบที่ 2 ให้นักเรียนหาวิธีแก้ไขปัญหา โดยปรึกษากันว่าจะมีวิธีการอย่างไรบ้างในการโยนลูกปิงปองลงถาดที่จัดเตรียมไว้ โดยให้นักเรียนที่โยนลงถาดพูดเทคนิคให้เพื่อนในกลุ่มฟังประมาณ 5 นาที

4. ให้นักเรียนกลุ่มเดิม โยนปิงปองลงในถาดรอบที่ 2

5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ออกมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันว่า คนที่โยนลงได้มากนั้นเป็นเพราะอะไร

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ทุกคนล้วนมีปัญหา ส่วนใหญ่สามารถที่จะแก้ไขได้ถ้าเราได้มีโอกาสสอบถาม รับฟัง และเรียนรู้ถึงเทคนิคและขั้นตอนในการที่จะแก้ปัญหาจากผู้อื่นอาจทำให้เรานำมาปรับใช้กับตัวเอง และแก้ปัญหานั้นได้

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ถาด (ภาชนะอาจมีการดัดแปลงได้ เช่น ถาดไข่ ตะกร้าหรืออุปกรณ์ตามความเหมาะสม)
2. ลูกปิงปอง
3. นกหวีดหรืออุปกรณ์ให้สัญญาณ

✿ ข้อแนะนำ

กรณีที่นักเรียนไม่สามารถวิเคราะห์ปัญหาได้ ให้ครูอธิบายโดยใช้ทฤษฎีก้างปลา **หัวปลา** คือ ปัญหา **หางปลา** คือ ผลของปัญหา **ก้างปลาด้านบน** คือ สาเหตุ **ก้างปลาด้านล่าง** คือ การแก้ไขปัญหา

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

กิจกรรม **การแบ่งปัน**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้ถึงชีวิตคนอื่นที่อยู่ในสังคม

2. เพื่อให้นักเรียนมีเมตตา สงสารผู้ที่ด้อยกว่า

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

มนุษย์เราเลือกเกิดไม่ได้ การได้ช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่านับว่าเป็นการกระทำที่ดียิ่ง

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการพูดคุยว่าใครมีพี่น้องบ้าง (เคยแบ่งขนมของเล่นกันไหม) แล้วใครเคยแบ่งขนมหรือของเล่นให้เพื่อนๆ บ้าง เมื่อแบ่งให้แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนชม VDO เรื่องการแบ่งปัน

3. สุ่มสอบถามนักเรียน มีความคิดเห็นอย่างไรถึงเรื่องที่ได้ดูไป

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้

การแบ่งปัน เป็นการทำความดี การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ และเพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ได้ออกไปจากใจ การแบ่งปันหรือช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า ทำให้จิตใจของเราเบ่งบานไปด้วยบุญ จิตใจผ่องใส บริสุทธิ์ ชีวิตมีความสงบสุข พบเจอแต่สิ่งดีงาม

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. VDO เรื่องการแบ่งบ่น
2. คอมพิวเตอร์
3. เครื่องฉาย

✿ การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการแสดงความคิดเห็น

2. สุ่มถามนักเรียน มีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ดู VDO

กิจกรรม **การป้องกันการจมน้ำ**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการป้องกันการจมน้ำ

2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการเอาชีวิตรอดทางน้ำ ทักษะการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การจมน้ำเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กตายมากเป็นอันดับ 1 ซึ่งสูงมากกว่าการตายจากโรคติดเชื้อ และโรคไม่ติดเชื้อในแต่ละปี เด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี ตายจากการจมน้ำเกือบ 1,000 คนหรือเฉลี่ยวันละ 3 คน เด็กชายตายจากการจมน้ำมากกว่าเด็กหญิง ช่วงฤดูร้อน และช่วงปิดเทอมพบการจมน้ำสูงสุด แหล่งน้ำที่พบว่าเกิดการจมน้ำมาก คือ แหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น บ่อขุดเพื่อการเกษตร คลอง แม่น้ำ

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการเล่าถึงข่าวการจมน้ำต่างๆ และให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้คนจมน้ำ

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม บอกถึงวิธีการเอาตัวรอดในการลงเล่นน้ำ โดยจะต้องทราบกฎความปลอดภัย และจำได้ ให้นักเรียนรู้กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ (รายละเอียดคำอธิบายของกฎแต่ละข้ออยู่ในใบความรู้เรื่องกฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ) เช่น

- เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ต้องมีผู้ปกครองดูแลตลอดเวลาขณะอยู่ใกล้น้ำหรือลงเล่นน้ำ
- ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล
- ไม่ควรใส่กางเกงขายาว โดยเฉพาะกางเกงยีนส์
- ไม่สวมใส่เครื่องประดับ (แหวน กำไล ต่างหูหรือนาฬิกา) เมื่อลงเล่นน้ำ
- ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ
- ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำเป็นกลุ่ม
- ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง
- ไม่ว่ายน้ำ / เล่นน้ำในเวลากลางคืนหรือขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง
- ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้นหรือน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ
- ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ

- เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ชูชีพ ขวดน้ำดื่ม / ถังแกลลอนพลาสติก

3. สอนให้นักเรียนรู้จักเสื้อชูชีพ และวิธีการใช้ (รายละเอียดอยู่ในใบความรู้เรื่องความแตกต่างของเสื้อชูชีพ และเสื้อพยุงตัว) การทำชูชีพอย่างง่าย

4. สอนให้นักเรียนรู้จักแหล่งน้ำเสี่ยงต่างๆ (รายละเอียดอยู่ในใบความรู้เรื่องแหล่งน้ำเสี่ยงต่างๆ)

5. แบ่งกลุ่มนักเรียนตามความเหมาะสม แล้วพานักเรียนเดินสำรวจแหล่งน้ำเสี่ยงในโรงเรียน และให้มีการจัดการแหล่งน้ำเสี่ยงที่มีอยู่ในโรงเรียน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย เช่น ปลูกต้นไม้ล้อมรอบแหล่งน้ำเสี่ยงแทนรั้ว

เพื่อป้องกันการพลัดตก ลื่น ทำป้ายเตือน หาอุปกรณ์แกลลอนง่ายๆ ติดที่แหล่งน้ำ ฝัง / กลบ หลุมบ่อหาฝาปิด

6. สอนให้นักเรียนรู้วิธีการเอาชีวิตรอดในน้ำ โดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย เช่น ถังแกลลอนพลาสติก (รายละเอียดอยู่ในใบความรู้เรื่องการเอาชีวิตรอดในน้ำ โดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย)

7. สอนให้นักเรียนรู้วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ด้วยการ “ตะโกน โยน ยื่น” (รายละเอียดอยู่ในใบความรู้เรื่องการช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ ด้วยการ ตะโกน โยน ยื่น)

นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

1. นักเรียนรู้กฎความปลอดภัยทางน้ำ / การจัดการแหล่งน้ำเสี่ยง

2. นักเรียนมีทักษะการเอาชีวิตรอดในน้ำ โดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย ทักษะการช่วยเหลือคนตกน้ำ จมน้ำที่ถูกต้อง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. หนังสือหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด และ CD

2. แผ่นพับ เรื่อง

- กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ
- ความแตกต่างของเสื้อชูชีพ และเสื้อพยุงตัว
- ชูชีพอย่างง่ายป้องกันการจมน้ำ
- การช่วยเหลือ และปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ

3. วิดีทัศน์ เรื่องการป้องกันเด็กจมน้ำ

หมายเหตุ สามารถดาวน์โหลดหนังสือและสื่อต่างๆ เพิ่มเติมได้ที่ www.thaincd.com

✿ ข้อแนะนำ

ครูหรือผู้นำกิจกรรม สอบถามนักเรียนคนใดว่ายน้ำไม่เป็นให้จัดคอร์สสอนว่ายน้ำแก่นักเรียน

✿ การประเมินผล

1. การให้ความสนใจ และแสดงความคิดเห็น

2. การซักถาม และตอบคำถาม

3. แบบประเมินผล

ใบความรู้ เรื่อง กฎความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญ

(สามารถศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือหลักสูตรว่านน้ำเพื่อเอาชีวิตรอดและดาว์นโหลดหนังสือได้ที่ www.thaincd.com)

• ควรรับประทานอาหารก่อนลงเล่นน้ำอย่างน้อย 30 นาที

เหตุผล : เพราะจะได้ไม่เกิดการสำลักหรืออาเจียน

• เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ต้องมีผู้ปกครองดูแลตลอดเวลาขณะอยู่ใกล้น้ำหรือลงเล่นน้ำ ไม่ว่าน้ำจะตื้นหรือลึก

*** อุปกรณ์ช่วยลอยตัวที่ใส่ให้เด็ก เช่น ห่วงยาง พลาสติก ปลอกแขนพลาสติก ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิตแต่เป็นเพียงของเล่น เพราะอุปกรณ์เหล่านี้ไม่มีความแข็งแรง ทนทาน อาจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้จมน้ำได้ ***

เหตุผล : เพราะเด็กไม่สามารถประเมินอันตรายที่อาจจะเกิดกับตัวเองได้ และไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

• ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล

เหตุผล : เพื่อความปลอดภัย และไม่ต้องกังวลอันตรายจากเรือหรือตอไม้ใต้น้ำ

• เตรียมชุดที่เหมาะสมสำหรับเดินทางทางน้ำหรือลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำโดยไม่ควรใส่กางเกงขายาวหรือกางเกงยีนส์

เหตุผล : เพราะเนื้อผ้าแข็ง หนัก และเมื่อโดนน้ำจะอุ้มน้ำ

• ไม่สวมใส่เครื่องประดับ (แหวน กำไล ต่างหู หรือนาฬิกา) เมื่อลงเล่นน้ำ

เหตุผล : เพราะอาจสูญหายหรือไปเกี่ยวกับวัสดุใต้น้ำ จนทำให้ไม่สามารถขึ้นมาจากน้ำได้

• ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ

เหตุผล : เพราะการล้อเล่นจะทำให้คนที่อยู่ในเหตุการณ์เกิดความไม่แน่ใจ และไม่ให้การช่วยเหลือ

• ไม่ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำเป็นกลุ่ม

เหตุผล : เพราะหากเกิดเหตุขึ้นก็จะมีอีกคนให้ความช่วยเหลือหรือรู้ว่าเกิดเหตุตรงจุดไหน

• ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง

เหตุผล : เพราะหากหมดแรงจะได้ว่ายเข้าฝั่งใกล้ๆ ได้

• ไม่ว่ายน้ำ / เล่นน้ำในเวลากลางคืน

เหตุผล : เพราะตอนใกล้รุ่ง และใกล้ค่ำมักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน จึงอาจเกิดอันตรายได้ และหากเกิดเหตุขึ้น จะให้ความช่วยเหลือได้ยาก เพราะมองไม่ค่อยเห็น

• ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง

เหตุผล : เพราะความเย็นอาจทำให้เป็นตะคริว และฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราได้

• ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้นหรือน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ

เหตุผล : เพราะอาจมีตอไม้ กิ่งไม้อยู่ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

• ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง และตลอดเวลาที่อยู่บนเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ แม้ว่าจะว่ายน้ำเป็น

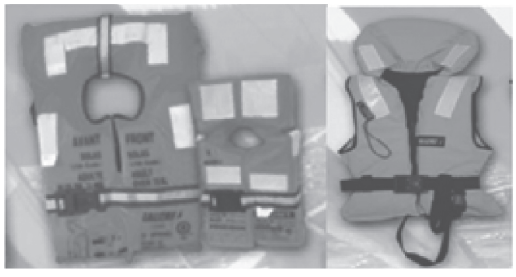
เหตุผล : เพื่อความปลอดภัย

• เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ชูชีพ ขวดน้ำดื่ม / ถังแกลลอนพลาสติก

เหตุผล : เพื่อสำหรับช่วยพยุงตัวให้อยู่เหนือน้ำนานๆ เพื่อรอความช่วยเหลือ และไม้ / เชือก สำหรับช่วยคนตกน้ำ ทำให้เราไม่ต้องเสี่ยงชีวิตในการที่จะต้องลงน้ำ และว่ายน้ำออกไปช่วย

ใบความรู้ เรื่อง ความแตกต่างของเสื้อชูชีพ และเสื้อพยุงตัว

(สามารถดาวน์โหลดแผ่นพับ "ความแตกต่าง...ที่ควรรู้ ของเสื้อชูชีพและเสื้อพยุง" ดาวน์โหลดได้ที่ www.thaincd.com)



เสื้อชูชีพ

- มีแรงลอยตัวสูง
- พลิกตัวผู้ประสบภัยในท่านอนคว่ำ ให้หงายหน้าขึ้น จึงสามารถใช้กับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกตัว / สลบได้

ข้อจำกัด

- เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว

เสื้อพยุงตัว B_25

- เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ
- ใส่สบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว

ข้อจำกัด

- ไม่ช่วยพลิกตัวผู้สวมใส่ให้อยู่ในท่าหงายหน้า
- ไม่เหมาะกับผู้ประสบภัยที่ไม่รู้สึกตัว / สลบ

สิ่งสำคัญ

- เพื่อความปลอดภัย เมื่อใส่เสื้อชูชีพ / เสื้อพยุงตัวแล้วควรล็อคในทุกจุด รวมทั้งสายคล้องขา
- หากใส่เสื้อพยุงตัว ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำและสามารถเคลื่อนที่ไปในน้ำ และหากสลบหรือไม่รู้สึกตัว ก็อาจจมน้ำเสียชีวิตได้ เพราะเสื้อพยุงตัวจะไม่ช่วยพลิกให้หน้าของผู้สวมใส่หงายขึ้นเหนือน้ำเหมือนกับเสื้อชูชีพ

ใบความรู้ เรื่อง แหล่งน้ำเสี่ยงต่างๆ

(สามารถศึกษาเพิ่มเติมจากหนังสือหลักสูตรว่ายน้ำเพื่อเอาชีวิตรอด
และดาวน์โหลดได้ที่ www.thaincd.com)

เด็กเล็ก

ถังน้ำ

อ่างอาบน้ำเด็กทารก

อ่างเลี้ยงปลา / อ่างบัว

เด็กโต

ร่องน้ำ / คูน้ำ

บ่อน้ำ

แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร

แหล่งน้ำขัง

ใบความรู้ เรื่อง การเอาชีวิตรอดในน้ำโดยใช้อุปกรณ์อย่างง่าย

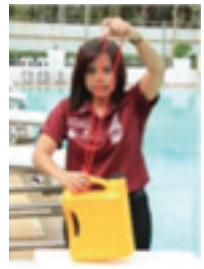
(สามารถดาว์นโหลดแผ่นพับ ชูชีพอย่างง่ายป้องกันการจมน้ำ" ดาวน์โหลดได้ที่ www.thaincd.com)

หากเดินทางทางน้ำ หรือนั่งเรือ หรือออกไปหาปลา หรือทำกิจกรรมทางน้ำอื่นๆ ต้องใส่เสื้อชูชีพทุกครั้ง แม้ว่าจะว่ายน้ำเป็น กรณีที่ไม่มีเสื้อชูชีพ ให้นำอุปกรณ์ลอยน้ำได้อย่างง่ายติดตัวไปด้วยเสมอ เช่น แกลลอนพลาสติก ขวดน้ำดื่มพลาสติก หากเกิดการตกน้ำ ให้นำอุปกรณ์เหล่านั้นมากอดเพื่อช่วยพยุงตัวให้อยู่เหนือน้ำ เพื่อรอให้คนมาช่วยเหลือ

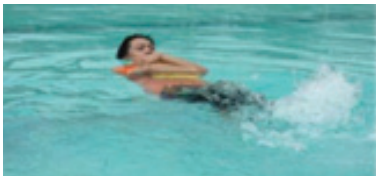
กรณีถังแกลลอน 1 ใบ

แกลลอนพลาสติกขนาด 4 – 5 ลิตร เชือกยาวประมาณ 1 ช่วงแขน

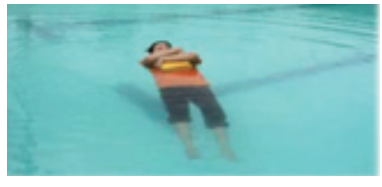
ผูกปลายเชือกทั้ง 2 ข้าง ด้วยเงื่อนตาย



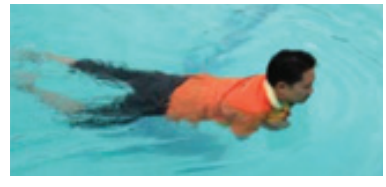
คล้องไหล่สะพายข้าง ขณะทำกิจกรรมทางน้ำ



นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงายและพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



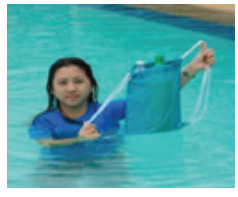
หรือลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ



หรือกอดไว้บริเวณหน้าอก และนอนคว่ำและตีขาเข้าหาฝั่ง

กรณีใช้เป้ (ไม่อุ้มน้ำ) ใส่ขวดน้ำดื่มพลาสติก

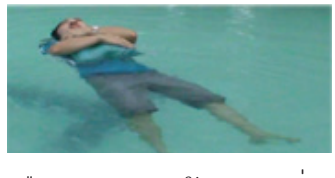
ขวดน้ำดื่มพลาสติกเปล่า ขนาด 1.5 ลิตร จำนวน 3 ใบ



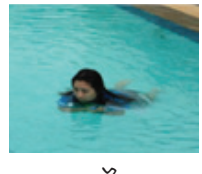
เป้ไม่อุ้มน้ำ ใส่ขวดทั้ง 3 ขวดในเป้ผ้า และรูดปากถุงให้สนิท

ขณะเดินทางน้ำ / หาปลา ให้ใช้สะพายด้านหน้า

นำมากอดไว้บริเวณหน้าอก แล้วนอนลอยตัวหงายและพยายามตีขาเข้าหาฝั่ง



หรือนอนลอยตัวหงายนิ่งๆ และร้องตะโกนให้คนมาช่วยเหลือ



หรือกอดไว้บริเวณหน้าอกแล้วนอนคว่ำและตีขาเข้าหาฝั่ง

ใบความรู้ เรื่อง การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำด้วยการ ตะโกน โยน ยื่น

(สามารถดาวน์โหลดแผ่นพับ "การช่วยเหลือและปฐมพยาบาลคนตกน้ำ จมน้ำ"
ดาวน์โหลดได้ที่ www.thaincd.com)

การช่วยคนตกน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นวิธีที่ดีที่สุด และปลอดภัยที่สุด ดังนั้น หากพบคนตกน้ำ จมน้ำ ห้ามกระโดดลงน้ำไปช่วยเด็ดขาด เพราะจะถูกกอดรัดจมน้ำไปพร้อมกัน แต่ให้ช่วยด้วยการ "ตะโกน โยน ยื่น"

- **ตะโกน** เรียกให้ผู้ใหญ่มาช่วย และโทร 1669 เพื่อขอความช่วยเหลือจากสถานพยาบาล
- **โยน** อุปกรณ์เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ เช่น ขวดน้ำพลาสติก ถังแกลลอนพลาสติก ห่วงชูชีพ อุปกรณ์ที่ผู้เชือก
- **ยื่น** ไม้ เสื้อ กางเกง เข็มขัด เพื่อช่วยเหลือคนตกน้ำ

โยนขวดน้ำพลาสติกเปล่า

ยื่นไม้

แบบประเมินผล

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✔ ในประโยคหรือข้อความที่เห็นว่าถูกต้อง

1. แหล่งน้ำที่เสี่ยงต่อการจมน้ำได้

1) ถังน้ำ

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

2) กาละมัง / อ่างอาบน้ำเด็ก

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

3) สระว่ายน้ำยาง

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

4) กระติกน้ำ

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

5) แอ่งน้ำขัง

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

6) โอ่งขนาดใหญ่

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

7) แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

8) บ่อเลี้ยงปลาข้างบ้าน

❑ ใช่
❑ ไม่ใช่

2. เวลาไปเล่นน้ำ

1) ควรไปกับพ่อ / แม่ / ผู้ปกครอง / ผู้ใหญ่	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่
2) ชวนเพื่อนๆ ไปเล่นกันเอง ไม่ต้องมีผู้ใหญ่ไปด้วย	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่
3) ไปคนเดียวได้เลย	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่

3. กฎความปลอดภัยทางน้ำ

1) ควรกินอาหารก่อนลงเล่นน้ำอย่างน้อย 30 นาที	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่
2) ว่ายน้ำเวลากลางคืน เป็นอันตราย	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่
3) เวลานั่งเรือต้องใส่เสื้อชูชีพตลอด แม้จะว่ายน้ำเป็น	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่
4) ใส่กางเกงยีนส์ลงเล่นน้ำได้	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่
5) ห้ามแกล้งจมน้ำ	❑ ไม่ใช่	❑ ใช่

กิจกรรม
การป้องกันอุบัติภัยอื่นๆ

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องการป้องกันอุบัติเหตุจราจร
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เรื่องการป้องกันการการบาดเจ็บอื่นๆ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

สาเหตุการเสียชีวิตอันดับที่ 2 ในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี รองจากการจมน้ำ คือ การเสียชีวิตจากการจราจร โดยในแต่ละปีจะมีเด็กเสียชีวิตจากการจราจรเฉลี่ยปีละกว่า 700 คน โดยจะพบสูงในกลุ่มเด็กโตอายุ 10 – 14 ปี ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ รถจักรยานยนต์ ดื่มสุรา ไม่ใส่หมวกนิรภัย ทั้งที่เด็กวัยนี้ตามกฎหมายจะไม่สามารถขับขี่รถจักรยานยนต์ได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคุย ว่าใครเคยเห็นข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุจราจรบ้าง และเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการโดยสารพาหนะต่างๆ

รถจักรยาน สวมหมวกนิรภัยสำหรับจักรยานทุกครั้ง

รถจักรยานยนต์ สวมหมวกนิรภัย / หมวกกันน็อคทุกครั้ง (ไม่ว่าขี่ไปใกล้หรือไกล) และต้องรัดสายรัดคางทุกครั้ง

รถยนต์ คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง และตลอดทาง

รถกระบะ หลีกเลี่ยงการนั่งท้ายกระบะเนื่องจากไม่มีอุปกรณ์นิรภัยใดๆ

รถโดยสารสาธารณะ คาดเข็มขัดนิรภัยตลอดทาง

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับการเดินถนน และข้ามถนนอย่างปลอดภัย ให้เดินบนทางเท้า และอย่าเดินใกล้ทางรถ อย่าเดินหันหลังให้รถที่กำลังแล่นมา ถนนที่ไม่มีทางเท้า ให้เดินชิดริมทางขวาของถนน อย่าเดินคู่กัน ให้เดินเรียงเดี่ยวตามกันไป

การเดินถนนในที่มืด ควรสวมเสื้อขาว และถ้าถือไฟฉายส่องติดมือไปด้วยก็จะปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ก่อนข้ามถนนทุกครั้ง ต้องมองขวา – ซ้าย แล้วมองขวาอีกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่า ไม่มีรถกำลังแล่นมาจึงข้ามได้

ข้ามถนนบริเวณที่มีทางม้าลายหรือสะพานลอยจะปลอดภัยที่สุด ถนนที่มีเกาะกลางถนนต้องข้ามทีละครึ่งถนน

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บอื่นๆ ขณะใช้บันไดเลื่อนต้องจับราวบันไดตลอดเวลา ห้ามเล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ ของมีคม

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม นักเรียนควรมีความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการโดยสารพาหนะ มีทักษะการเดินถนน และข้ามถนนอย่างปลอดภัย และมีความรู้ในการป้องกันการบาดเจ็บอื่นๆ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. แผ่นพับ เรื่องการบาดเจ็บในเด็ก
2. แผ่นพับ เรื่องอุปกรณ์ส่งเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก

หมายเหตุ สามารถดาวน์โหลดหนังสือและสื่อต่างๆ เพิ่มเติมได้ที่ **www.thaincd.com, www.accident.or.th**

3. สื่อเกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดใกล้ตัวเด็กนักเรียน

✿ ข้อเสนอแนะ

ครูหรือผู้นำกิจกรรม อาจเพิ่มเติมเรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใกล้ตัวนักเรียน อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับเด็ก เช่น การผลัดตก หกล้ม มีดบาด หัวแตก

✿ ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. แบบประเมินผล

แบบประเมินผล

1. ข้อใดคือการโดยสารรถจักรยานยนต์ที่ถูกต้อง

- ❑ ซ้อนท้ายไปใกล้ๆ ไม่ต้องสวมหมวกกันน็อคก็ได้
- ❑ สวมหมวกกันน็อค แต่ไม่ต้องรัดสายรัดคางก็ได้
- ❑ สวมหมวกกันน็อค และรัดสายรัดคางทุกครั้ง

2. ข้อใดคือการโดยสารรถยนต์ที่ไม่ถูกต้อง

- ❑ คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง และตลอดทาง
- ❑ เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ควรนั่งอยู่เบาะด้านหลังของรถยนต์
- ❑ นั่งไปแค่ปากซอย ไม่ต้องคาดเข็มขัดนิรภัยก็ได้

3. ข้อใดคือการเดินถนนอย่างปลอดภัย

- ❑ เดินบนทางเท้า โดยเดินหันหลังให้รถที่กำลังแล่นมา
- ❑ เดินบนทางเท้า โดยเดินหันหน้าให้รถที่กำลังแล่นมา
- ❑ เดินบนถนน

4. ข้อใดคือสิ่งที่ไม่ควรทำ

- ❑ เล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ
- ❑ ขึ้นบันไดเลื่อน ต้องจับราวบันไดตลอดเวลา
- ❑ ข้ามถนนบริเวณทางม้าลายหรือสะพานลอย

กิจกรรม
โตไปไม่โกง

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในหน้าที่ของการพลเมืองที่ดี ซื่อสัตย์ สุจริตทั้งต่อตนเองและสังคม

2. เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมของนักเรียน และตระหนักถึงโทษของการพนัน

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การทุจริตคอร์รัปชัน เป็นปัญหาที่ทำลายสังคมอย่างรุนแรง และฝังรากลึก เป็นปัญหาที่สะท้อนวิกฤตการณ์ด้านคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคม ซึ่งการที่จะแก้ไขปัญหาได้อย่างยั่งยืนนั้น คนในสังคมต้องมีค่านิยมในการรักความดี และรู้สึกไม่ยอมรับพฤติกรรมทุจริตคอร์รัปชันและการโกงทุกรูปแบบ รวมถึงการพนันทุกชนิด โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก และเยาวชน ซึ่งการสร้างค่านิยมที่ถูกต้องนี้จะเป็นรากฐานสำคัญเพื่อทำให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ เข้าสู่การทำกิจกรรมกลุ่มโดยการชวนคุยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการทุจริตคอร์รัปชัน การโกงรูปแบบต่างๆ รวมถึงการพนัน พร้อมกับยกตัวอย่างการโกงอย่างง่ายที่พบได้ในชีวิตประจำวัน

✿ ขั้นเรียนรู้

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งนักเรียนออกเป็น 3 – 5 กลุ่ม ให้นักเรียนยกตัวอย่างการโกงในรูปแบบต่างๆ ที่เจอในชีวิตประจำวัน

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกใบงานภาพ **"โตไปไม่โกง"** และการเล่นการพนันให้ทุกกลุ่ม

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์ และเขียนลงในกระดาษ A4 ตามเวลาที่กำหนด โดยวิเคราะห์สาเหตุการโกงแล้วเราจะแก้ไขอย่างไร

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมตามภาพเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น และสรุปความดี 5 ประการที่ช่วยสร้างชาติ และต่อต้านการทุจริต ได้แก่ ความซื่อสัตย์สุจริต การมีจิตสาธารณะ ความเป็นธรรมทางสังคม กระทำอย่างรับผิดชอบ เป็นอยู่อย่างพอเพียง รวมทั้งสอดแทรกเรื่องคุณธรรม

✿ ขั้นสรุป

ประเทศที่มีการคอรัปชันเกิดขึ้นอย่างแพร่หลายจะพัฒนาต่อไปได้ยาก การจัดการปัญหาคอรัปชั่นต้องเน้นการสร้างคุณลักษณะให้เกิดขึ้น สอนให้นักเรียนให้เห็นคุณค่าของการทำงาน การมีความรับผิดชอบ การมุ่งมั่นในการทำงานเป็นเรื่องน่าชื่นชม ไม่อายที่จะทำงานเก็บเงิน แต่ละอายที่จะรับเงินของคนอื่นมาเปล่าๆ โดยใช้พื้นฐานของคุณธรรม มีความอ่อนโยน มีเมตตา รู้จักแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่น และเห็นความสำคัญที่จะยืนหยัดกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบงานภาพตัวอย่าง "โตไปไม่โกง"
2. คลิปวีดิโอเกี่ยวกับโตไปไม่โกง
3. กระดาษ A4
4. ปากกา
5. CD เพลง / นิทาน

✿ เอกสารอ่านประกอบ

1. หลักสูตร "โตไปไม่โกง"

✿ การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียนขณะทำกิจกรรม / การแสดงความคิดเห็น

2. การซักถาม และตอบคำถาม

กิจกรรม
โรงเรียนของเรา

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องจิตสาธารณะ

2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักเห็นความสำคัญของการมีจิตสาธารณะ

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

จิตสาธารณะ คือ คุณลักษณะทางจิตใจที่มีความพร้อมที่จะกระทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รวมถึงการใช้ และการรักษาสิ่งของที่เป็นสาธารณะประโยชน์ การมีจิตสาธารณะควรได้รับการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กอย่างสม่ำเสมอ

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้นักเรียนดูภาพสถานที่ต่างๆ ในโรงเรียนที่สกปรก ชำรุด เสียหาย และที่สะอาดสวยงาม ไม่ชำรุด เช่น ม้าหินอ่อนที่หักพัง ชุดม้านั่งที่สะอาดไม่พัง ผนังอาคารที่ถูกขีดเขียนกับไม่มีรอยขีดเขียน ภาพห้องเรียนที่สกปรกไม่เป็นระเบียบกับห้องเรียนที่สะอาดเป็นระเบียบเป็นต้น

2. แบ่งกลุ่มนักเรียน กลุ่มละ 5 – 6 คน ให้นักเรียนพิจารณาภาพในข้อที่ 1 และช่วยกันคิดว่านักเรียนชอบภาพใด ไม่ชอบภาพใด เพราะเหตุใด ภาพที่นักเรียนไม่ชอบ นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร นักเรียนคิดว่าในโรงเรียนของเรามีปัญหา / พื้นที่ใดบ้างที่ไม่น่าดูหรือควรได้รับการปรับปรุง และนักเรียนจะมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอ

4. ให้เพื่อนๆ คัดเลือกกิจกรรมที่นำเสนอ 1 กิจกรรม ที่นักเรียนสามารถดำเนินการได้ในคาบเรียนนี้

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำนักเรียนไปทำกิจกรรมที่ได้เลือกเพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ

6. หลังจากทำกิจกรรมเสร็จ ครูหรือผู้นำกิจกรรม สรุปให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของการมีจิตสาธารณะ และให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตสาธารณะแก่นักเรียน

ใบความรู้ เรื่อง จิตสาธารณะ

จิตสาธารณะ หมายถึง จิตสำนึกเพื่อส่วนรวมเพราะคำว่า **“สาธารณะ”** คือ สิ่งที่มิได้เป็นของผู้หนึ่งผู้ใด จิตสาธารณะจึงเป็นความรู้สึกถึงการเป็นเจ้าของในสิ่งที่เป็นสาธารณะ ในสิทธิ และหน้าที่ที่จะดูแล และบำรุงรักษาร่วมกัน เช่น การช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม โดยการไม่ทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ การดูแลรักษาสาธารณะสมบัติ เช่น โทรศัพท์สาธารณะ หลอดไฟที่ให้แสงสว่างตามถนนหนทาง แม้แต่การประหยัดน้ำประปาหรือไฟฟ้าที่เป็นของส่วนรวม โดยให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า ตลอดจนช่วยดูแลรักษาให้ความช่วยเหลือผู้ทุกข์ยากหรือผู้ที่ร้องขอความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ตลอดจนร่วมมือกระทำเพื่อลดปัญหาหรือช่วยกันแก้ปัญหาแต่ต้องไม่ขัดต่อกฎหมาย เพื่อรักษาประโยชน์ส่วนรวมจิตสาธารณะเป็นความรับผิดชอบที่เกิดจากภายใน คือ ความรู้สึกนึกคิดจิตใต้สำนึก คุณธรรมจริยธรรมซึ่งอยู่ในจิตใจ และส่งผลมาสู่การกระทำภายนอก จิตสาธารณะ จึงเป็นสิ่งสำคัญในสังคมเยาวชนต้องให้ความสำคัญและตระหนักในสิ่งนี้ การที่คนมาอยู่รวมกันเป็นสังคมย่อมต้องมีความสัมพันธ์ในรูปแบบการพึ่งพากัน การที่คนในสังคมขาดจิตสาธารณะนั้น จะมีผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว องค์กร อีกทั้งยังมีผลกระทบต่อชุมชนระดับประเทศ และระดับโลก

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ภาพสถานที่ต่างๆ ในโรงเรียน
2. ใบความรู้

✿ การประเมินผล

1. การพูดคุยแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
2. กิจกรรม และการร่วมมือกันกิจกรรมที่เลือก

ประเด็น Smart : สังคม สติปัญญา

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

คิดเป็น แก้ปัญหาได้ สื่อสารเข้าใจ
มีความรับผิดชอบ มีจิตสาธารณะ
มีคุณธรรม ตระหนักในหน้าที่
เชื่อมั่นในศักยภาพตัวเอง
สามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้

กิจกรรม
ปัญหาของฉัน ปัญหาของเธอ

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวหรือสังคมได้

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาบนโลกนี้ล้วนต้องเจอกับอุปสรรค และปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าปัญหานั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม เราก็ควรที่จะต้องแก้ไขให้ผ่านไปด้วยดี และไม่ควรที่จะวิ่งหนีกับปัญหาที่เกิดขึ้น และจำไว้เสมอว่าปัญหาทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ก่อนเข้าสู่บทเรียน โดยการตั้งคำถามเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนหรือในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหายาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การติดเกม ฯลฯ

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกกระดาษ A4 ให้นักเรียนเขียนปัญหาที่เกิดขึ้นในห้องเรียนหรือชีวิตประจำวัน โดยไม่ต้องใส่ชื่อนักเรียน

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำประเด็นปัญหาที่ได้ มาแบ่งเป็นหมวดหมู่ และแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มจำนวนเท่าๆ กัน ตามประเด็นปัญหา

4. ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหา และสาเหตุที่พบเห็น โดยเขียนเป็นรูปแบบ Mind Map

5. ให้นักเรียนร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา และมุมมอง

6. ให้นักเรียนสะท้อนความคิดเห็นให้ผู้ใหญ่รับรู้ และบอกความต้องการที่จะสื่อให้ผู้ใหญ่รับทราบ และช่วยแก้ไขปัญหา

7. นักเรียนนำเสนอผลการระดมความคิดเห็นตามใบงาน

8. นักเรียน และครูหรือผู้นำกิจกรรมร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม เมื่อเกิดปัญหาขึ้น เราจะต้องมีสติ วิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขปัญหาอย่างมีระบบ ซึ่งหากเราทำได้ปัญหาก็จะหมดไป

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ปากกาหลากสี
3. กระดาษ A4

✿ การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของเด็กนักเรียน

กิจกรรม **ฉันคือใคร**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความสามารถตระหนักรู้ในตัวตน และศักยภาพของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสารอย่างอิสระ เพื่อถ่ายทอดความเป็นตัวเองให้ผู้อื่นรับรู้

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การรู้จัก และเข้าใจตนเองเป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง เพื่อจะได้รู้ข้อดีของตนเอง และข้อที่ตนเองควรปรับปรุง โดยปกติคนเรามักจะมองว่าตัวเองเป็นคนดีหรือทำถูกต้องแล้ว และคิดว่ารู้จักตัวเองดีแล้ว แต่จริงแล้วความคิดเหล่านั้นเป็นเพียงความคิดเห็นของตนเองคนเดียว ซึ่งอาจไม่ตรงกับความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่เข้ามามีปฏิสัมพันธ์ก็ได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ก่อนเข้าสู่บทเรียน โดยชวนพูดคุยถึงลักษณะนิสัยของนักเรียน เช่น คนไหน ยิ้มง่าย โมโหร้าย
2. ให้นักเรียนนั่งเป็นรูปตัว U
3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำบัตรภาพวางกองไว้ตรงกลางของรูปตัว U ที่นักเรียนนั่ง
4. ให้นักเรียนนึกถึงตัวตนที่แท้จริงของตัวเองว่าเป็นอย่างไร
5. ให้นักเรียนไปหยิบบัตรภาพที่ตรงกับบุคลิกหรือสิ่งที่สื่อว่าเป็นตัวตนของตัวเองคนละ 1 ใบ
6. ให้นักเรียนนำเสนอตัวตนของตนเองผ่านบัตรภาพที่ตนเองเลือก และเมื่อนักเรียนนำเสนอตัวตนของตนเองผ่านบัตรภาพที่ตนเองเลือกเสร็จ ให้เลือกเพื่อนคนต่อไปมานำเสนอต่อจนครบทุกคน
7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม คนเรามีความรู้สึกนึกคิดที่ไม่เหมือนกัน แต่ละคนมีบุคลิกแตกต่างกัน เช่น ยิ้มเก่ง โมโหง่าย แต่ถ้าเรารู้จักปรับในส่วนที่ไม่ดีก็จะทำให้เราใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

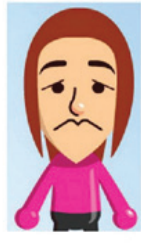
✿ สื่อ และอุปกรณ์

บัตรภาพ จำนวนต้องเท่ากับจำนวนผู้เล่นหรือมากกว่า เช่น ภาพนก ดอกไม้ แม่น้ำ ทีวี การ์ตูน เป็นต้น

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากการนำเสนอว่านักเรียนมีความคิดในทางเชิงลบหรือเชิงบวก
2. สังเกตขณะฝึกปฏิบัติว่า นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองหรือไม่

ตัวอย่างบัตรภาพ...



กิจกรรม
รู้เรา - รู้เขา - รู้คุณค่าของตน

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัวตนของตนเองและรู้คุณค่าของผู้อื่น

2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักใช้ความคิด และวางแผนชีวิตของตนเองและกลุ่ม

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

มนุษย์ทุกคนย่อมมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีมีความเท่าเทียมกัน ไม่ควรแบ่งแยกด้วยฐานะ รูปร่างหน้าตา และการศึกษา แต่ถ้าทุกคนรู้จักการเอาใจใส่ คิดก่อนทำ และรู้จักการวางแผนดำเนินชีวิตของตนเอง ก็จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ถึงคุณค่าของคน แล้วบอกสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ และสิ่งที่ตนเองทำได้ดี

2. แจกกระดาษขนาด 3 X 4 นิ้ว ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น

รอบที่ 1

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนเขียนตัวเลข 0 – ๙ ที่ตนเองชอบเพียง 1 ตัวเท่านั้น

4. ให้คนที่มีตัวเลขเหมือนกันรวมกลุ่มกัน

5. สุ่มถามกลุ่มละ 1 คน หรือตามความเหมาะสม ถึงสาเหตุการเลือกตัวเลข

6. ให้นักเรียนรวมกลุ่มๆ ละ 7 คน โดยให้มีผลรวมมีค่ามากที่สุด

7. ถามความรู้สึกของกลุ่มที่รวมกันแล้วมีค่าน้อยที่สุด และมากที่สุดหรือสุ่มถามทุกกลุ่ม

8. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคิด ชวนคุย ถึงคุณค่าของคนโดยไม่แบ่งแยก

รอบที่ 2

1. ใส่เครื่องหมายลบของผู้ถือเลข 9 และเลข 5 แล้วให้ครูหรือผู้นำกิจกรรมสังเกตพฤติกรรมและความรู้สึกของนักเรียน

2. ให้รวมกลุ่มใหม่แล้วให้มีผลรวมตัวเลขมากที่สุดหลังจากใส่เครื่องหมายลบแล้ว

3. ครูถามความรู้สึก และความคิดของคนที่ถือเลขติดลบ 9 และเลข 5

- การมีเครื่องหมายลบโดยผู้อื่นมาเติมให้กระทบกับคุณค่าในตัวเองอย่างไร แตกต่างจากเดิมอย่างไร

- เราจะทำอย่างไรหากรู้สึกแย่ เมื่อถูกเพื่อนปฏิเสธ

4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรู้คุณค่าของคน เป็นการรับรู้ภายในตัวเอง ไม่ว่าปฏิกิริยาภายนอกจากเพื่อน จากครูหรือผู้คนที่ไม่รู้จัก เช่น ในเฟสบุ๊คจะเป็นอย่างไร (จากกรณีในกิจกรรม คือ มีคนเอาเครื่องหมายลบมาเติมให้เรา) เมื่อเรารับรู้คุณค่าในตัวเองจะรู้สึกเชื่อมั่น และมั่นคงเสมอ รวมทั้งครูหรือผู้นำกิจกรรมควรพูดเสริมพลัง ให้กำลังใจนักเรียน

ข้อสังเกตจากขั้นตอนที่ 5

กรณีนักเรียนเลือกตัวเลขแตกต่างจากเพื่อน (เพียง 1 คน) ครูหรือผู้นำกิจกรรมควรให้นักเรียนได้บอกเหตุผลของการเลือกตัวเลขนั้นๆ

คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าคุณค่า และศักดิ์ศรีของคนใช้เครื่องมืออะไรเป็นเกณฑ์ตัดสิน

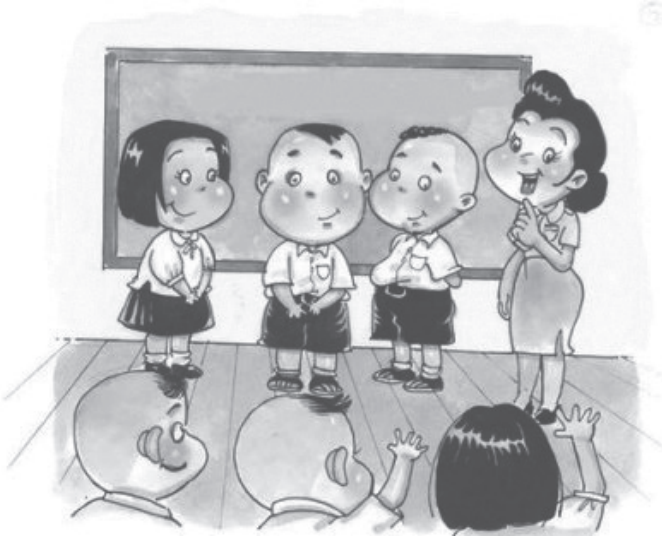
✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ปากกา

2. กระดาษ A4 ขนาด 3 X 4 นิ้ว หรือตามความต้องการ

✿ การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของเด็กนักเรียน



กิจกรรม **เส้นสมมติ**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ความหมายของความเป็นหญิง และความเป็นชาย เพศที่สาม (เพศสภาพไม่ตรงกับเพศกำเนิด) ที่มาของการให้ความหมายของบทบาททางเพศของหญิง – ชาย

2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ผลกระทบของกรอบเรื่องเพศของสังคมที่มีต่อบุคคล

3. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตัวตน ตระหนักรู้ในด้านเอกลักษณ์ทางเพศ (gender identity)

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

บทบาททางเพศ ความเป็นชายเป็นหญิงแต่ละบุคคลหรือเพศสภาพ (Gender) เป็นเรื่องที่สังคม วัฒนธรรม กำหนดผ่านกระบวนการเรียนรู้ และหล่อหลอมจากการสอนหรือปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในสังคม อัตลักษณ์ทางเพศ คือ ตัวตนที่แท้จริงของแต่ละคน ว่าต้องการทำหรือเป็นแบบไหน ซึ่งอาจต่างจากเพศสรีระที่ตนเองเป็นได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคุย ว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับคำว่า เพศหญิง เพศชาย เพศที่สาม

2. ให้นักเรียนขึงเชือกฟางเป็นแนวทแยงมุมห้องด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม อธิบายว่า มีเส้นสมมติเส้นหนึ่งที่ปลายด้านหนึ่ง คือ ความเป็นชาย และปลายอีกด้านหนึ่ง คือ ความเป็นหญิง และมีจุดกึ่งกลางของเส้นดังกล่าว

4. ให้แต่ละคนลองคิดว่าตัวเองในเรื่องความเป็นชาย ความเป็นหญิง และหาที่ยืนบนเส้นดังกล่าว ที่อธิบายว่าตัวเองเป็นใครอยู่ตรงไหนของเส้นนี้อย่างไร

5. หลังจากนักเรียนหาที่ยืนให้ตัวเองได้แล้ว ครูให้แต่ละคนอธิบายว่า ทำไมจึงเลือกยืนตรงนั้น ตามความสมัครใจ (หรือทุกคนหากเป็นกลุ่มเล็กมาก และขึ้นอยู่กับเวลาที่มี)

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม จดประเด็นหลักจากเหตุผลที่แต่ละคนอธิบาย ความเป็นชายหรือความเป็นหญิงของตัวเอง เพื่อนำมาวิเคราะห์ร่วมกัน

7. เมื่อคิดว่าคนที่พร้อมพูด ได้พูดทุกคนแล้ว ครูใช้คำถามเพื่อการแลกเปลี่ยน

8. พูดคุยแลกเปลี่ยนโดยใช้คำถาม ดังนี้ (ปรับให้กระชับ + เรียงลำดับใหม่)

- หลังจากที่ได้ฟังคนอื่นอธิบายตัวเองแล้ว มีใครอยากจะเปลี่ยนจุดยืนของตัวเองหรือไม่ เพราะอะไร
- การที่เราสามารถอธิบายจุดยืนของตนเองได้ มีประโยชน์หรือไม่ เพราะอะไร
- เราสังเกตเห็นคำอธิบาย ความเป็นหญิง ความเป็นชายอย่างไร
- มีปัจจัยหลายอย่างที่กำหนดกรอบความเป็นหญิงชาย ไม่ว่าจะเป็นชีวภาพ ประวัติศาสตร์ สังคม วัฒนธรรม ศาสนา ปัจจัยเหล่านั้นเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ อย่างไร ใครจะเป็นคนเปลี่ยน
- กรอบเรื่องเพศส่งผลอย่างไรกับตัวเองหรือต่อความคาดหวังของคนอื่นที่มีต่อเราที่เป็นหญิง - ชายอย่างไรบ้าง และเรารู้สึกอย่างไร

9. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม กระบวนการหล่อหลอมทางสังคมเรื่องบทบาททางเพศส่งผลต่อความคาดหวัง และการให้คุณค่าที่ไม่เท่ากันระหว่างชาย และหญิงส่งผลกระทบในทางลบต่อสุขภาวะทางเพศ และความสัมพันธ์ นักเรียนในห้องถือเป็นตัวแทนของคนในสังคมที่มีความเป็นหญิง และชายจากการมองรูปลักษณ์ภายนอกที่แตกต่างหลากหลาย นักเรียนจะเห็นได้ว่าการเข้าใจเอกลักษณ์ทางเพศ ตระหนักรู้ว่าเราเป็นเพศใดก็อาจไม่สอดคล้องกับรูปลักษณ์ภายนอกได้ ดังนั้น เมื่อเราเข้าใจตัวเอง ยอมรับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นเพศใด ก็ควรเรียนรู้เรื่องบทบาททางเพศที่เหมาะสม ตามกรอบวัฒนธรรมและสังคม โดยไม่สูญเสียความเป็นเอกลักษณ์ทางเพศของตัวเอง อีกทั้งไม่ว่าเพศใดก็เป็นคนดีได้และมีคุณค่าทางสังคมเท่ากัน

✿ สื่อ และอุปกรณ์

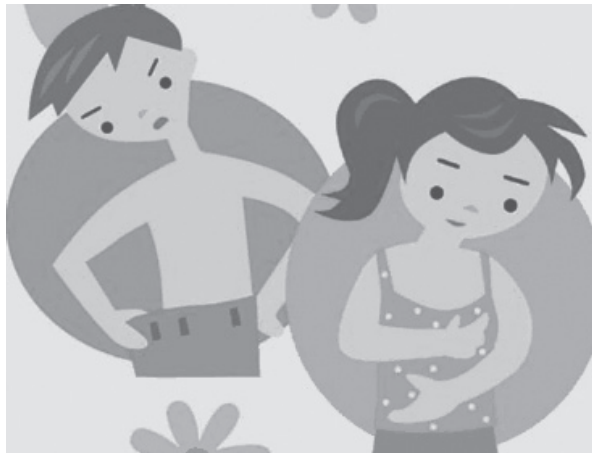
1. เชือกฟาง
2. ป้ายเขียนคำว่า หญิง และชาย

✿ ข้อแนะนำ

1. ในการทำกิจกรรมไม่จำเป็นต้องใช้เชือก อาจแบ่งเป็นกลุ่มตามความเหมาะสม
2. สถานที่ในการทำกิจกรรม สามารถทำได้ทั้งใน และนอกห้องเรียน

✿ การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วม
3. การแสดงความคิดเห็นของนักเรียน



กิจกรรม **สถานี รู้เขา รู้เรา**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์และวิถีชีวิตทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน

2. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตวัยรุ่น

3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ และอุปสรรคต่อการจัดเพศศึกษาในสถานศึกษา

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การทำความรู้จักวิถีชีวิตเยาวชน เพื่อเข้าใจที่มาที่ไปของพฤติกรรมการแสดงออกและสถานการณ์ที่เยาวชนเผชิญในปัจจุบัน เป็นกระบวนการที่จะนำมาซึ่งข้อมูลพื้นฐานที่จะช่วยให้ครูออกแบบกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ และความสนใจของเยาวชนได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

การเตรียมตัว

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ โดยให้นักเรียนเล่าถึงวิถีชีวิต (Life Style) การใช้ชีวิตของตนเอง และเพื่อน

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เขียนคำถามทั้ง 5 ข้อ ลงในกระดาษ Flip Chart แผ่นละ 1 คำถาม ไว้รอบๆ ห้อง เว้นระยะห่างกัน โดยพับปลายกระดาษขึ้นปิดคำถาม เพื่อไม่ให้นักเรียนเห็นก่อน

สถานี 1 วิถีชีวิต และพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนในปัจจุบันที่เราพบนั้นมีอะไรบ้างที่แตกต่างจากความเห็นของเรา เช่น รู้สึกแปลกใจหรือไม่ชอบ

สถานี 2 ความสนใจเรื่องเพศในวัยของนักเรียนมีอะไรบ้าง

สถานี 3 นักเรียนเรียนรู้เรื่องเพศจากใครหรือที่ไหน

สถานี 4 นักเรียนจะรู้ได้อย่างไรว่าพฤติกรรมทางเพศใดปลอดภัย และเหมาะสม เช่น การระบายอารมณ์ทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์

สถานี 5 หากครูจะจัดกระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาแก่นักเรียน นักเรียนต้องการให้ครูจัดกระบวนการอย่างไร เพราะเหตุใด

✿ ขั้นดำเนินกิจกรรม

1. อธิบายกิจกรรม

- ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงว่า กิจกรรมสถานีรู้เขา รู้เรา ต้องการให้ทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นคำถาม 5 คำถาม ซึ่งอยู่บนกระดาษที่ติดไว้รอบๆ ห้อง

- ครูหรือผู้นำกิจกรรม อ่านคำถามแต่ละข้อ เพื่อทำความเข้าใจประเด็นคำถามทั้ง 5 สถานี

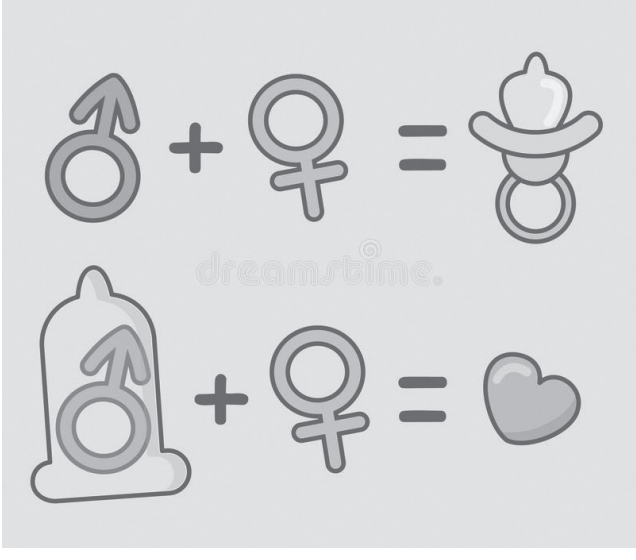
- ให้ทุกคนตอบทุกคำถาม ตอบข้อไหนก่อนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ หากพบว่าคำตอบที่เรามีเหมือนคำตอบที่เพื่อนเขียนไว้ก่อนแล้ว ให้ทำเครื่องหมายขีดให้คะแนนหลังคำตอบที่เห็นตรงกัน

- ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงว่า คำถามเหล่านี้ ต้องการให้ทุกคนแสดงความคิดเห็นตามสิ่งที่ตัวเองรับรู้เคยเห็นหรือเคยได้ยิน ย้ำว่าไม่มีผิดหรือถูก

2. ให้เวลา 15 นาที สำหรับการตอบคำถามทั้ง 5 ข้อ

- กระตุ้นให้นักเรียนเดินอ่านคำตอบของทุกๆ สถานี และเขียนคำตอบเพิ่มได้

- เมื่อสังเกตว่าทุกคนตอบทุกคำถามแล้วให้กลับนั่งที่



3. แบ่งกลุ่มย่อย แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มย่อย มอบหมายให้แต่ละกลุ่มประจำสถานี เพื่อประมวลคำตอบที่ทุกคนแสดงความคิดเห็น และให้กลุ่มตั้งข้อสังเกตต่อภาพรวมคำตอบของประเด็นนั้นๆ

- ให้เวลา 10 นาที แล้วให้ส่งตัวแทนนำเสนอ กลุ่มละ 3 นาที

4. อภิปรายแลกเปลี่ยน

- เมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอผู้ดำเนินการชวนอภิปรายแลกเปลี่ยนจากการตั้งข้อสังเกตต่อประเด็นคำตอบในแต่ละสถานีจนครบทั้ง 5 คำถาม

5. เมื่อทั้ง 5 กลุ่มนำเสนอแล้ว ครูจดประเด็นคำตอบของนักเรียนเพื่อเชื่อมโยงกับการทำให้เห็นภาพรวมของคำถามทั้ง 5 คำถาม

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

วิถีชีวิต (life style) ของวัยรุ่นในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป โดยมีอิทธิพลจากชาติตะวันตกเข้ามา ดังนั้น วัยรุ่นควรที่จะรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิต และป้องกันตนเองจากปัญหาต่างๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ Flip Chart
2. ปากกาเคมี

✿ ข้อแนะนำ

1.กิจกรรมควรสอดคล้องกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ เพราะเขตเมือง และเขตชนบทจะมีความแตกต่างกันมาก และเรื่องเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ถ้าเด็กยังไม่มีความพร้อม ควรให้ดูสื่อเรื่องเพศศึกษา / ทักษะชีวิต

2. ถ้าครูผู้สอนประเมินแล้วว่า เป็นสถานการณ์ที่เด็กมีความเสี่ยงมาก จะต้องแนะนำวิธีการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ เช่น การฝังยาคุมกำเนิด

✿ การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักเรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วม

กิจกรรม **เกมหัวบอด ท้ายใบ้**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการวางแผน คิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจ

2. เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การทำงานเป็นทีม ต้องมีการไว้วางใจ มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของทีม และหัวหน้าทีมต้องมีภาวะผู้นำ จึงจะทำให้สามารถทำงานลุล่วงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ถามถึงประสบการณ์ของนักเรียน ว่าใครเคยพายเรือแข่งหรือต้องเข้าร่วมกิจกรรมหรือเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมกับคนเป็นกลุ่มใหญ่ เช่น ชักเย่อ

2. เล่นเกมหัวบอดท้ายใบ้ โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 10 – 15 คน ให้เลือก 1 คน เป็นหัวหน้าทีม คนที่เหลือให้ปิดตา

3. ก่อนเริ่มต้นเล่นเกม ให้นักเรียนปรึกษากันว่า จะให้สัญญาณกันอย่างไร เพื่อใบ้ให้หัวแถวไปหยิบสิ่งที่ท้ายแถวต้องการให้ไปหยิบ โดยที่ห้ามพูดหรือส่งเสียง ตัวอย่างเช่น การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ด้านซ้าย ด้านขวา เป็นต้น

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำของที่เตรียมไว้ไปวางตามจุดต่างๆ และให้หัวหน้าทีม ซึ่งอยู่ท้ายแถวส่งสัญญาณ (ใบ้) ให้สมาชิกในกลุ่มของตนเองเคลื่อนไหวไปหยิบสิ่งของต่างๆ

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม หัวหน้าทีมต้องมีการวางแผนหรือสั่งการคนในทีมให้ทำตามกติกา และสามารถทำภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้อย่างลุล่วง ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้สมาชิกในทีมก็ต้องเชื่อฟังหัวหน้า

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. พื้นที่กว้าง เช่น หอประชุม

2. ผ้าปิดตา

3. สิ่งของที่จะนำไปซ่อน เช่น ลูกบอล ขวดน้ำ กระป๋อง ฯลฯ

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. สังเกตการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน

กิจกรรม **สื่อสารสุภาษิต**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการสื่อสาร
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายของสำนวนสุภาษิตไทย
3. เพื่อให้นักเรียนสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การสื่อสารในปัจจุบันนั้นมีหลากหลายวิธี การใช้ท่าทางก็เป็นอีกหนึ่งสิ่งที่เราสามารถสื่อสารกันได้ และยังเป็นการใช้สุภาษิตไทยก็ยิ่งทำให้เด็กสมัยใหม่นั้นรักความเป็นไทยมากขึ้น

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนพูดคุยว่าใครเคยสื่อสารโดยภาษาท่าทางบ้าง ลองแสดงให้ดูหน่อย
2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 8 - 10 คน จัดแถวตอนเรียงหนึ่ง และให้คนที่ 1 รับบัตรคำ
3. ให้หัวแถวไปรับบัตรคำสุภาษิตกับคุณครู และให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือยืนหันหลังกลับหรือกลับหลังหัน
4. หัวแถวแสดงท่าทางให้ตรงกับภาพคำสุภาษิต โดยใช้ท่าทางห้ามพูดหรือส่งเสียง (ใช้เวลาใบ้คนละ 30 วินาที)
5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เป็นผู้จับเวลา (ใช้เวลาใบ้คนละ 30 วินาที) และเป่านกหวีดให้สัญญาณหมดเวลา
6. ให้ใบ้จากหัวแถวไปจนท้ายแถวให้ครบตามลำดับ
7. ให้คนสุดท้ายของแถวเป็นผู้ตอบว่าคำนั้น คือ สุภาษิตคำว่าอะไร และมีความหมายว่าอย่างไร
8. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เฉลยคำสุภาษิตว่าคืออะไร มีความหมายอย่างไร
9. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้เพิ่มเติม คนแรกที่รับสาร (บัตรคำสุภาษิต) ต้องทำความเข้าใจ และเก็บรายละเอียดให้มากที่สุดเพื่อจะได้ไปสื่อสารกับคนต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษบัตรคำสุภาษิตที่มีรูปภาพประกอบ
2. นกหวีด
3. DVD ที่เกี่ยวข้อง

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรม
2. สังเกตการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน

กิจกรรม **มองต่างมุม**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่า ความรู้ เจตคติ ความเชื่อแตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามประสบการณ์เดิม

2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับความรู้ เจตคติ ความเชื่อของบุคคลอื่นได้

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

หลายเรื่องราวที่เกิดขึ้นหรือผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่มีผิด ไม่มีถูก ไม่มีใช่ ไม่มีไม่ใช่ เพราะขึ้นอยู่กับว่ามุมไหน ที่เราหรือใครใช้ในการมองเรื่องราวนั้นๆ

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการพูดคุยว่ามีใครเคยทะเลาะกับเพื่อนด้วยความเห็นไม่ตรงกันมีบ้างไหม แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร

2. เสนอภาพปริศนาเกี่ยวกับการรับรู้ของบุคคลให้นักเรียนดู (ภาพ A)

3. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกว่า ภาพนั้นคืออะไร

4. นักเรียนอภิปรายร่วมกันถึงความคิดเห็นที่แตกต่างกัน

5. นักเรียนช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการร่วมกิจกรรม

6. สรุป ภาพ A คือ B กับ C

7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปการเรียนรู้เพิ่มเติมเรื่องเดียวกัน มีมุมให้มองได้มากมาย จะดีหรือเลวร้ายอยู่ที่ความคิด จิตใจของคนมองเรื่องนั้นไม่ใช่อยู่ที่เรื่องนั้นเอง ที่มีมุมต่าง อยู่ที่..มอง..ต่างมุม..มุมมอง..จึงแตกต่าง..ทำให้..มอง..เห็นต่างกันได้ไม่มีใครผิด ไม่มีใครถูก จึงไม่ควรเถียงกันเพื่อที่จะเอาชนะกัน มันไม่มีประโยชน์มีแต่จะทำให้ทะเลาะกันมากกว่า

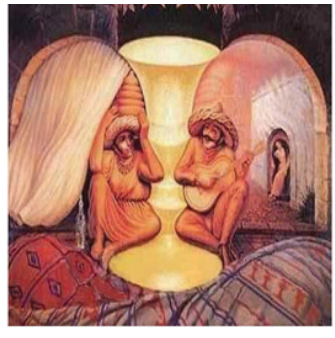
✿ สื่อ และอุปกรณ์

- ภาพปริศนา

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรม

2. สังเกตการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน



กิจกรรม คุณคือคนสำคัญ

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสำรวจ และเห็นคุณค่าในตัวเอง

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถยอมรับคุณค่าของผู้อื่นได้

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

มีผู้รู้หลายท่านกล่าวว่า มีความจริงอย่างหนึ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ คือ ทุกคนมีศักยภาพในตัวใกล้เคียงกัน แต่จะปรากฏออกมาเป็นความสามารถก็ต่อเมื่อ เราได้ฝึกฝนและพัฒนามันขึ้นมาจากการลงมือปฏิบัติ ดังนั้น ถ้าเราไม่ดูถูกตัวเองแล้วลงมือทำเต็มที่ ในไม่ช้าผลสำเร็จก็จะตามมา

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการพูดคุยว่ามีใครเคยท้อแท้ในชีวิตบ้างไหม เคยคิดไหมว่าเราทำไมไม่เก่ง ทำอะไรก็ไม่ได้ดี หรือมีใครที่ดูถูกเราบ้าง ว่าเป็นคนไม่ได้เรื่อง (เปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น)

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนชม VDO เรื่องเธอผู้ไม่แพ้

3. สุ่มสอบถามนักเรียน มีความคิดเห็นอย่างไรถึงเรื่องที่ได้ดูไป ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ครูหรือผู้นำกิจกรรม แนะนำการสร้างพลังและแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ ต่อไป

4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ทุกคนมีคุณค่าในตัวเอง อย่าดูถูกตัวเอง พยายามค้นหาให้พบ และพัฒนาต่อไปเรื่อยๆ สิ่งนี้จะเป็นกำลังใจให้นักเรียนก้าวต่อไปในชีวิตอย่างภาคภูมิ และในทางกลับกันเราต้องไม่ดูถูกผู้อื่น เพราะแต่ละคนมีความถนัด และความสามารถที่แตกต่างกันออกไป

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. VDO เรื่องเธอผู้ไม่แพ้
2. คอมพิวเตอร์
3. เครื่องฉาย

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรม

2. สังเกตการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน

กิจกรรม **เราทำได้**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นักเรียนคิดนอกกรอบ
2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวทางในการแก้ไขปัญหา (problem-solving) และการคิดสร้างสรรค์ (creative thinking)

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

โดยปกติทุกๆ คน จะพบกับปัญหาในชีวิตมากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันออกไป บางปัญหาก็แก้ไขได้ บางปัญหาก็แก้ไขไม่ได้ ในส่วนที่แก้ปัญหาไม่ได้ บ่อยครั้งเป็นผลมาจากปัญหานั้นเราไม่มีประสบการณ์ ถ้าได้รับการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติบ่อยๆ บางครั้งจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

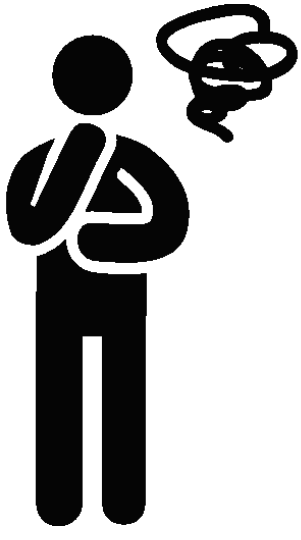
1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยการให้นักเรียนลองแก้ไขปัญหาให้ชายคนหนึ่ง ปัญหาคือ มีชายผู้หนึ่งขับรถยนต์ไปทำธุระที่ต่างจังหวัดซึ่งทุรกันดาร สองข้างทางเป็นป่า การขนส่งหรือการสื่อสารยังไม่ก้าวหน้า ยังไม่มีโทรศัพท์มือถือ ไม่มีไฟฟ้า ขากลับเมื่อเขาขับรถมาได้ประมาณครึ่งทางปรากฏว่ายางรถรั่ว เขาจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนยาง ในขณะที่กำลังเปลี่ยนยางอยู่นั้นก็มีลมพายุพัดแรง พัดเอากระดาษหนังสือพิมพ์ที่เขาวางน็อต และสกรูไว้หายเข้าไปในป่าข้างทาง เขาเพียรหาอยู่หลายรอบแต่ไม่พบ ทำอย่างไรดี เพราะถ้ารถถอดน็อต ก็จะใส่เข้าที่เดิมไม่ได้ ซึ่งหมายความว่า เขาต้องนอนค้างที่บริเวณนี้ (ให้นักเรียนช่วยกันคิด) วิธีที่ดีที่สุดในตอนนั้นคือ ต้องถอดน็อตล้อที่มีออกมาข้างละ 1 ตัว เพื่อเอาใส่ในข้างที่ตัวน็อตหายไป) นี่เป็นตัวอย่างวิธีแก้ปัญหาที่ไม่ใช่แค่เพียงเหตุผลว่า ล้อรถต้องมีน็อตครบจึงจะวิ่งไปได้ แต่ใช้ประสบการณ์ที่เคยมีมา

2. ให้นักเรียนเล่นเกม

โดยให้นักเรียนสร้างตาราง ๙ ช่องแล้วนำเลข 1 – ๙ ใส่ลงในช่องให้ครบ ๙ ช่อง ๙ ตัวเลข คือ เลข 1 – ๙ มีข้อแม้ว่าให้ทุกแนวบวกกันได้ 15

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม โดยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงประโยชน์ของการคิดนอกกรอบ (เพราะบางปัญหาไม่สามารถแก้ไขด้วยเหตุผล)

4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมการคิดนอกกรอบ เป็นการคิดทั้งในเชิงสร้างสรรค์ และในเชิงวิเคราะห์ มองทั้งภาพรวมและรายละเอียด เป็นการฝึกสร้างความคิดให้มีพลัง ให้มีคุณภาพ และสามารถปรับตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัว สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้



✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา

✿ ข้อเสนอแนะ

1. สถานการณ์ ควรปรับตามพื้นฐานของผู้เรียน เช่น เด็กบางคนยังไม่รู้ว่าล้อรถประกอบด้วยน็อตกี่ตัว ควรเปลี่ยนเป็นสถานการณ์ที่ง่ายขึ้น

2. หาสื่อวีดีทัศน์ ที่เกี่ยวข้องกับการคิดนอกกรอบประกอบการสอนหรือยกตัวอย่างที่ง่ายต่อการเข้าใจ เช่น 1 + 1 ไม่เท่ากับ 2 แต่สามารถเท่ากับ 1 ได้ การนำกองทรายมารวมกัน 2 กอง จะได้ทราย 1 กอง

3. เกมที่จะให้เด็กนักเรียนทำกิจกรรม ควรปรับตามความเหมาะสมหรือให้เด็กนักเรียนคิดเองตามประสบการณ์ / จินตนาการ

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรม

2. สังเกตการคิดวิเคราะห์ของนักเรียนกระดาษสำหรับเล่นเกม

เฉลยเกม ตาราง ๙ ช่อง

2	๙	4
7	5	3
6	1	8

กิจกรรม **มองมุมบวก**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลในหลายระดับ ได้แก่ ระดับตัวบุคคล ครอบครัว พื้นฐานทางสังคม และวัฒนธรรม

2. เพื่อให้นักเรียน สามารถประยุกต์ใช้ความคิดรอบด้าน และต่างกระบวนทัศน์ และวัฒนธรรมในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างสมดุล

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

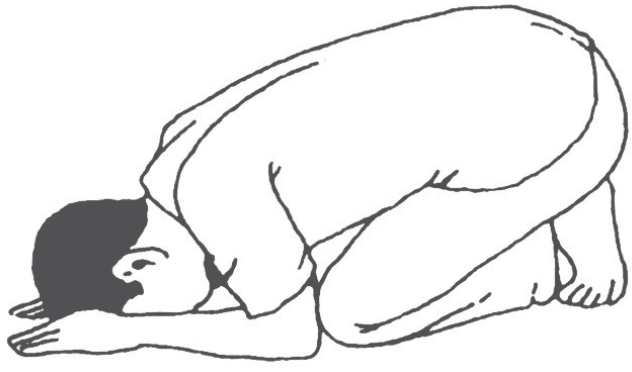
ในด้านความคิด มีข้อมูลที่บอกว่าความคิดของคนเรามี 2 ด้าน คือ ความคิดทางด้านเหตุผล คือ 1 + 1 = 2 ความคิดด้านประสบการณ์ 1 + 1 ไม่เป็น 2 เสมอไป อาจเป็น 3, 4, 5 ก็ได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยถามความเห็นของนักเรียนว่า 1 + 1 ไม่เป็น 2 เสมอไป อาจเป็น 3, 4, 5 ก็ได้ ใช่หรือไม่ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนกัน (คำตอบก็คือได้ เป็นการคิดนอกกรอบ) ตัวอย่างเช่น นำกระดาษ A4 มา 2 ชิ้น (คือ 1 ชิ้น รวมกับอีก 1 ชิ้น เป็น 2 แผ่น) แต่ถ้าเราเอากระดาษ A4 นั้น มาฉีกแบ่งครึ่ง เสีย 1 ชิ้น คราวนี้เมื่อนับรวมกันจะได้ 3 ชิ้น เป็นต้น นี้เรียกว่าคิดนอกกรอบ (ตามประสบการณ์)

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เล่าเรื่องชายตาดีกับชายตาบอดให้นักเรียนฟัง

“ชายคนหนึ่งตาดี แต่มีเพื่อนเป็นชายตาบอด ทั้งสองพากันไปทำบุญที่วัด ชายคนที่ตาดีมองเห็นก็กราบพระ ในขณะที่ชายตาบอดกราบสุนัขเพราะมองไม่เห็น ชายตาดีจึงดูชายตาบอดว่าทำไมทำเช่นนั้น หันมาทางนี้กราบพระใหม่ ชายตาบอดกล่าวว่า ไม่เป็นไรหรอกเพราะเวลาเขากราบทุกครั้งเขาก็กราบพระทุกครั้งแหละ ชายตาดีโมโหแล้วตวาดว่าจะบ้าหรือ สุนัขก็คือสุนัข พระก็คือพระจะเหมือนกันได้อย่างไร



3. ให้นักเรียนวิเคราะห์คำถามต่อไปนี้

3.1 ชายตาดี และชายตาบอด มีข้อจำกัดต่างกันอย่างไร ในการแสดงพฤติกรรม “ไหว้พระ”

3.2 นักเรียนคิดว่าเมื่อชายตาบอดจะ “ไหว้พระ” เขาต้องมีกระบวนการแก้ปัญหาหรือปรับตัวอย่างไร เพื่อให้เขาสามารถ “ไหว้พระ” ได้

4. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม เมื่อบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่ร่วมกัน นักเรียนจะเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคลในหลายระดับ ได้แก่ ระดับตัวบุคคล เช่น สรีระร่างกาย ความพิการ (ดังเช่นในกรณีตัวอย่าง) ระดับครอบครัว เช่น เศรษฐานะ องค์ประกอบของครอบครัว ระดับพื้นฐานทางสังคม และวัฒนธรรม เช่น เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรมต่างๆ ดังนั้น เมื่อจะอยู่ด้วยกันอย่างสันติ และเกื้อกูลกันได้ดี นักเรียนจำเป็นต้องทำความเข้าใจความแตกต่างนี้ และปรับทัศนคติ แนวความคิด ให้ยืดหยุ่น เพื่อสามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันอย่างสมดุล และมีความสุข

✿ สื่อ และอุปกรณ์

เรื่องเล่าชายตาดีกับชายตาบอด

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรม

2. สังเกตการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน

หมายเหตุ กิจกรรมนี้สามารถนำไปใช้ในชั้นประถมศึกษาได้ เพื่อเป็นการฝึกคิด และเรียนรู้ในการเข้าใจผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรม **รู้เท่าทัน ปัญหาแอลกอฮอล์**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีเฝ้าระวังการกระทำความผิดตามกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในช่องทาง และวิธีการในการร้องเรียนหากพบเห็นการกระทำความผิดตามกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

✿ เวลา 1 ชั่วโมง

✿ เนื้อหาสาระ

การดำเนินการเฝ้าระวัง คือ การติดตามและรวบรวมข้อมูลสถานการณ์การฝ่าฝืนกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ โดยเปิดช่องทางให้มีการนำเข้าข้อมูล ได้แก่ การมีช่องทางรับเรื่องร้องเรียน เช่น โทรศัพท์หรือโทรสารหรือกล่องรับเรื่องร้องเรียนหรือเจ้าหน้าที่รับเรื่องร้องเรียนหรือตู้รับจดหมายหรือ E-mail address หรือการจัดสถานที่เป็นที่รับเรื่องร้องเรียนการฝ่าฝืนกฎหมาย ได้แก่ การกระทำดังต่อไปนี้ เช่น พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2552 เป็นต้น

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ชวนพูดคุยว่านักเรียนคนใดทราบเกี่ยวกับกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้าง รวมทั้งเหตุผล และความจำเป็นในการเฝ้าระวังการฝ่าฝืนกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้นักเรียนที่ทราบเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

2. ระดมความความคิด เขียนเป็น Mind Map การกระทำผิดตาม พรบ.เครื่องดื่ม 2551

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับช่องทาง และวิธีการฝ่าฝืนกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการฝ่าฝืนกฎหมาย และข้อควรระวังในการเฝ้าระวังการฝ่าฝืนกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกใบงาน 1 “การเฝ้าระวังการกระทำความผิดตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551” ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และเขียนอธิบายตามความเข้าใจ รวมทั้งให้นักเรียนระดมความคิดแล้วเขียนเป็น Mind Map การกระทำผิดตาม พรบ.เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2551 บันทึกลงในใบงาน

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ยกตัวอย่างการกระทำผิดที่นักเรียนตอบในใบงาน เพื่อชวนคิดวิเคราะห์ หาทางออกด้วยคำถามต่อไปนี้

- หากนักเรียนเป็นผู้ชายแอลกอฮอล์และเห็นวัยรุ่นอายุอาจจะต่ำกว่า 20 ปี มาซื้อสปายเบียร์ นักเรียนจะทำอย่างไร
- หากผู้ขายแอลกอฮอล์ไม่ตระหนักถึงความสำคัญของกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเกิดผลเสียอย่างไรบ้าง

7. ครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนช่วยกันสรุปภาพรวม ความหมาย รูปแบบ วิธีการ และช่องทางเมื่อพบเห็นการกระทำความผิดกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. เอกสารใบความรู้
2. ใบงานที่ 1
3. ปากกา
4. Flip Chart
5. DVD เกี่ยวกับปัญหาแอลกอฮอล์

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในห้องเรียน
2. จากการแสดงความคิดเห็นตามความรู้ความเข้าใจลงในใบงาน 1

ใบความรู้ เรื่อง รู้เท่าทันปัญหาแอลกอฮอล์

จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าเยาวชนเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อายุน้อยลงตามลำดับ ส่งผลให้มีเยาวชนต้องเสียชีวิตหรือเสียอนาคตเพราะตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ทำแท้ง ติดคุก (งานวิจัยของสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก) ติดเอดส์ (พระอาจารย์อลงกต วัดพระบาทน้ำพุ ระบุว่า 70 – 80 % ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งมีแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุ) ทั้งหมดนี้ล้วนมีแอลกอฮอล์เป็นเหตุ รวมแล้วปีละนับแสนคน (มติชน 31 ก.ค. 2551)

นอกจากนี้ ผลสำรวจพฤติกรรม และประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เยาวชนชายบ้านกาญจนาภิเษก สำรวจระหว่างวันที่ 7 – 8 สิงหาคม 2555 จำนวน 130 คน พบว่าส่วนใหญ่กว่า 80% เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ 49.5% เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกอายุ 13 – 15 ปี เหตุผลที่ชี้ให้เห็นว่าสังคมต้องการให้มีการควบคุมแอลกอฮอล์โดยคนไทยมากกว่า 13 ล้านคน ได้ลงนามสนับสนุน พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ซึ่งสาระสำคัญของ พ.ร.บ.ฉบับนี้ ก็คือ การจำกัดวิธีการ และพื้นที่จำหน่าย จำกัดพื้นที่การดื่ม และจำกัดการโฆษณา ผู้ที่ฝ่าฝืนจะถูกลงโทษ ซึ่งมีทั้งโทษจำ และโทษปรับ โดยมีคณะกรรมการระดับชาติ และระดับจังหวัดเป็นกลไกในการควบคุมสาระของการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551

1. การไม่ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ว่าด้วยบรรจุภัณฑ์ และฉลาก (มาตรา 26) ได้แก่

1.1 จัดให้มีบรรจุภัณฑ์ ฉลาก พร้อมทั้งข้อความคำเตือนสำหรับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผลิตหรือนำเข้าตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่กำหนด

2. การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่ที่กฎหมายห้าม (มาตรา 27) ได้แก่

2.1 วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา

2.2 สถานบริการสาธารณสุขของรัฐหรือสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล และร้านขายยา ตามกฎหมายว่าด้วยยา

2.3 สถานที่ราชการ ยกเว้นสถานที่ที่จัดไว้เป็นร้านค้าหรือสโมสร

2.4 หอพัก ตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก

2.5 สถานศึกษา ตามกฎหมายว่าด้วยสถานศึกษาแห่งชาติ

2.6 สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิงตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมน้ำมันเชื้อเพลิงหรือร้านค้าในบริเวณสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง

2.7 สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป

3. การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันหรือเวลาที่รัฐมนตรีประกาศห้าม (มาตรา 28) ได้แก่

3.1 วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา (ยกเว้นการขายในโรงแรมตามกฎหมายว่าด้วยโรงแรม)

3.2 ห้ามขายในเวลาอื่น นอกจากตั้งแต่เวลา 11.00 – 14.00 และ เวลา 17.00 – 24.00 น. (ปว.253)

4. การขายให้แก่บุคคลที่กฎหมายห้ามดังต่อไปนี้ (มาตรา 29)

4.1 บุคคลซึ่งอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

4.2 บุคคลที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้

5. การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยวิธีการหรือในลักษณะห้าม ดังต่อไปนี้ (มาตรา 30)

5.1 ใช้เครื่องขายอัตโนมัติ

5.2 เร่ขาย

5.3 ลดราคาเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย

5.4 ให้หรือเสนอสิทธิในการเข้าชมการแข่งขัน การแสดง การให้บริการ การชิงโชค การชิงรางวัลหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดอันเป็นการตอบแทนแก่ผู้ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือแก่ผู้นำหีบห่อหรือสลากหรือสิ่งอื่นใดเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาแลกเปลี่ยนหรือแลกซื้อ โดยการแจก แถม ให้หรือแลกเปลี่ยนกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือกับสินค้าอื่นหรือการให้บริการอย่างอื่นแล้วแต่กรณีหรือแจกจ่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะเป็นตัวอย่างของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเป็นการจูงใจสาธารณชนให้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการกำหนดเงื่อนไขการขายในลักษณะที่เป็นการบังคับซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยทางตรงหรือทางอ้อม

6. การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณห้าม (มาตรา 31) ดังต่อไปนี้

6.1 วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา

6.2 สถานบริการสาธารณสุขของรัฐหรือสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล และร้านขายยาตามกฎหมายว่าด้วยยา

6.3 สถานที่ราชการ ยกเว้นสถานที่ที่จัดไว้เป็นร้านค้าหรือสโมสร

6.4 สถานศึกษา ตามกฎหมายว่าด้วยสถานศึกษาแห่งชาติ

6.5 สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิงตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมน้ำมันเชื้อเพลิงหรือร้านค้าในบริเวณสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง

6.6 สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป

7. การโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือแสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณหรือชักจูงใจให้ผู้อื่นดื่มทั้งโดยตรงหรือโดยอ้อม เว้นแต่เป็นการปรากฏของภาพสัญลักษณ์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสัญลักษณ์ของบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเท่านั้น ทั้งนี้ตามที่ปรากฏในกฎกระทรวง (มาตรา 32) พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2552

มาตรา 6 (10) กำหนดประเภท และชนิดอาหารที่ผลิตเพื่อจำหน่าย นำเข้าเพื่อจำหน่าย หรือที่จำหน่ายซึ่งจะต้องมีฉลาก ข้อความในฉลาก เงื่อนไข และวิธีการแสดงฉลากตลอดจนหลักเกณฑ์ และวิธีการโฆษณาในฉลากซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่องสุรา กำหนดให้ฉลากสุราต้องแสดงรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อความบนฉลากตามประกาศกระทรวงการคลัง ว่าด้วยเรื่องวิธีการบริหารงานสุราหรือประกาศกรมสรรพสามิต ว่าด้วยเรื่องหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไข ว่าด้วยการขออนุญาต และออกใบอนุญาตให้นำสุราเข้ามาในราชอาณาจักรที่ออกตามกฎหมายว่าด้วยสุรา

2. ข้อความ “คำเตือน”

: ห้ามจำหน่ายสุราแก่บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์

: การดื่มสุราทำให้ความสามารถในการขับขี่ยานพาหนะลดลง

: บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ไม่ควรดื่มเป็นภาษาไทยโดยใช้ตัวอักษรเส้นทึบขนาดความสูงไม่น้อยกว่า 5 มิลลิเมตร อยู่ในกรอบซึ่งแยกส่วนจากข้อความอื่น สีของกรอบ และข้อความตัดกับสีพื้นฉลากจนอ่านได้ชัดเจน

แนวทางที่กำหนด หมายถึง แนวทางการปฏิบัติตามคู่มือการปฏิบัติงานสำหรับพนักงานเจ้าหน้าที่บังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

✿ มาตรการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

1. มาตรการควบคุมการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่

- การประชาสัมพันธ์กฎหมายให้แก่ผู้ประกอบการ และประชาชน
- การรับเรื่องร้องเรียนการกระทำผิดกฎหมาย
- การเฝ้าระวัง และบังคับใช้กฎหมาย
- การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รอบสถานศึกษา

2. มาตรการควบคุมการโฆษณา

- การเฝ้าระวังและบังคับใช้กฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางสื่อทุกประเภท

หมายเหตุ : กรณีที่พบเห็นผู้กระทำความผิดตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 สามารถแจ้งได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (กลุ่มเฝ้าระวังบังคับใช้กฎหมาย 02 591 9314, 02 590 3097)

ใบงาน 1
การเฝ้าระวังการกระทำความผิดตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551

คำสั่ง จงเขียนอธิบายการกระทำผิดที่พบ พร้อมยกตัวอย่างประกอบการอธิบาย

การกระทำผิดที่พบ	ตัวอย่าง
1.	1. ....
2.	2. ....
3.	3. ....
4.	4. ....
5.	5. ....

อื่นๆ (ถ้ามี) .....
.....
.....

กิจกรรม JUST SAY NO

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการปฏิเสธ และการเจรจาต่อรอง โดยสามารถนำไปใช้ได้ เมื่อเกิดพฤติกรรมเสี่ยง และสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจต่างๆ

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์ และสามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การปฏิเสธเป็นสิทธิพื้นฐานของทุกคน การปฏิเสธที่ดี และไม่เสียมิตรภาพ มี 3 ขั้นตอน คือ การบอกความรู้สึก การบอกปฏิเสธ และการถามความเห็น การรู้จักปฏิเสธจะช่วยให้สามารถหลีกเสี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ อย่างได้ผล นอกจากนี้ การเรียนรู้การป้องกันการตั้งครรภ์จะช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม

2. ให้นักเรียนลองคิดทบทวนดูว่า เคยถูกชักชวนไปทำอะไรบ้าง (ใครก็ได้ที่เคยชวน) โดยใช้เทคนิคระดมสมองสอบถามทุกคนให้ได้สถานการณ์มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด โดยบันทึกไว้บนกระดาษ (Flip Chart) หรือกระดานดำ

3. ให้รวมกลุ่ม 5 – 6 คน ช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่คิดไว้ โดยแยกเป็น 3 กลุ่ม คือ “ทำได้” “ไม่แปรใจ” และ “ไม่ควรทำ”

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ควรตรวจสอบสถานการณ์ตามกลุ่มที่แยกไว้ โดยพิจารณาดูว่าถูกต้องหรือไม่ หากมีสถานการณ์เสี่ยงรวมอยู่ในกลุ่ม **“ทำได้” “ไม่แปรใจ”** ผู้สอนควรอธิบาย (ตามใบความรู้) และช่วยจัดหมวดหมู่ให้ถูกต้อง

5. ให้ผู้เรียนชม DVD animation กิจกรรมที่ 8 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3 ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ตั้งคำถาม **"กรณีที่ไม่ควรทำ เราจะปฏิเสธเพื่อนอย่างไรไม่ให้เพื่อนโกรธ"** โดยยกสถานการณ์มา 1 ตัวอย่าง ให้ทุกกลุ่มช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธ และบันทึกประโยคปฏิเสธของทุกกลุ่มไว้บนกระดาษ Flip Chart หรือบนกระดานดำ

7. บรรยาย **"หลักการปฏิเสธ"** พร้อมยกตัวอย่างประโยคปฏิเสธ (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 8)

8. มอบหมายให้แต่ละกลุ่มเลือกสถานการณ์กลุ่มละ 1 ตัวอย่าง (เช่น แฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย / แฟนชวนไปเที่ยวบ้านตอนไม่มีคนอยู่) และช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธ โดยฝึกทักษะการปฏิเสธในกลุ่ม และผลัดกันเป็นคนชวน - คนปฏิเสธ - คนสังเกตการณ์ที่คอยประเมินการฝึกของเพื่อน (เปิดโอกาสให้ทุกคนในกลุ่มฝึกโดยเวียนกันจนครบทุกคน)

9. ให้ 1 กลุ่ม ให้ออกมาแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียน เมื่อแสดงจบแล้วให้มีการประเมินว่าปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนหรือไม่

10. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรม สรุปขั้นตอนการปฏิเสธ และบรรยายเพิ่มเติม เรื่อง "การหาทางออกเมื่อถูกเพื่อนเซ้าซี้" ยกตัวอย่างการหาทางออกโดยใช้สถานการณ์เดิม ช่วยกันสรุปขั้นตอนการปฏิเสธ และหาทางออกโดยเปิดโอกาสให้ซักถามและปิดการสอน

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ Flip Chart หรือกระดานดำ
2. ปากกาเคมีหรือชอล์ก
3. สื่อ DVD animation กิจกรรมที่ 8 ทักษะส่วนบุคคล (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 - ม.3) ทักษะการปฏิเสธ / การเจรจาต่อรอง / การป้องกันการตั้งครรภ์
4. ใบความรู้ ตัวอย่างเทคนิคการปฏิเสธ

✿ การประเมินผล

สังเกตการแสดงความคิดในกลุ่มการฝึกปฏิบัติในแต่ละกลุ่ม และการแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียนที่ถูกต้อง สำหรับผู้สอน เทคนิคระดมสมอง คือ การรวบรวมความคิดเห็นอย่างรวดเร็ว โดยให้ตอบทีละคนจนครบทุกคน โดยไม่มีการอภิปรายหรือตัดสิน

ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคการปฏิเสธ

หลักของการปฏิเสธ มีดังนี้

1. **ปฏิเสธด้วยท่าทีจริงจัง** ทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียงเพื่อแสดงถึงความตั้งใจให้ชัดเจน

2. **บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล** ที่เป็นความรู้สึกของตนเองเพื่อให้ผู้ชวนโต้แย้งได้ยากขึ้น

3. **เกลี้ยกล่อม และขอบคุณ** เมื่อผู้ชวน ยอมรับเพื่อรักษาสัมพันธภาพ หากถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทจะต้องไม่หวั่นไหวกับคำพูด และหาทางออกอื่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ดังนี้

1. **ปฏิเสธซ้ำ** พร้อมทั้งเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้น

2. **ต่อรอง** โดยเสนอกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าทดแทน

3. **พักผ่อน** เพื่อยืดระยะเวลาให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ และเป็นโอกาสให้หลีกหนี

ตัวอย่างการปฏิเสธ

1. ไม่
2. ไม่เอา เราไม่อยากลอง ไปทำอย่างอื่นดีกว่ามั้ย เช่น เตะบอลกันดีกว่า
3. ไม่ล่ะ “ขอบคุณ”
4. ให้ทำเฉยๆ ไม่ต้องสนใจผู้พูด
5. ปฏิเสธ และเดินหนีในขณะที่พูด
6. ไม่ล่ะ ฉันสัญญากับแม่ไว้แล้ว

กิจกรรม
เด็ก Gen ใหม่ มีวินัยจราจร

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการขับขี่จักรยานยนต์ที่ปลอดภัย
2. เพื่อให้นักเรียนมีจิตสำนึกในวินัยจราจร

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

จำนวนการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรของประเทศไทยนับเป็นอันดับ 2 ของโลก สาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเกิดจากการดื่มสุราแล้วขับขี่ ขับด้วยความเร็ว ไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัยต่างๆ ง่วงแล้วขับ ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากความประมาท ขาดจิตสำนึกด้านความปลอดภัย ทั้งนี้ ยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุด คือ รถจักรยานยนต์

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนคุย เรื่องการขับขี่รถจักรยานยนต์ และโดยสารรถยนต์ต่างๆ เช่น กฎหมายเกี่ยวกับการจราจร ใครขี่รถจักรยานยนต์มาโรงเรียนบ้าง แล้วสวมหมวกนิรภัยหรือไม่
2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนชมวีดิทัศน์ / ภาพเกี่ยวกับอุบัติเหตุทางถนน พร้อมทั้งให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ
3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับเครื่องหมายจราจรที่สำคัญ (รายละเอียดอยู่ในใบความรู้ เรื่องเครื่องหมายจราจรที่สำคัญ) และทบทวนเน้นย้ำให้นักเรียนฝึกจำสัญลักษณ์หรือป้ายบังคับความปลอดภัย
4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการขับขี่รถจักรยานยนต์
   - ไม่ดื่มสุราก่อนขับขี่
   - สวมหมวกนิรภัย / หมวกกันน็อคทุกครั้ง (ไม่ว่าขี่ไปใกล้หรือไกล)
   - ไม่ขับขี่ด้วยความเร็วสูง ควรขับที่ความเร็วไม่เกิน 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
   - ไม่บรรทุกสิ่งของหรือคนโดยสารจนน้ำหนักมากเกินไป
   - ดูกระจกส่องข้าง และให้สัญญาณไฟทุกครั้ง เมื่อต้องการเปลี่ยนช่องทางเดินรถหรือเลี้ยว

- ชะลอความเร็วให้ช้าลงเมื่อฝนตก
- หลีกเลี่ยงการขับขี่ในระยะกระชั้นชิดกับยานพาหนะอื่นๆ
- ไม่ใช้อุปกรณ์สื่อสารทุกชนิดขณะขับขี่
- แต่งกายด้วยเสื้อผ้า และรองเท้าให้รัดกุม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดแผลเมื่อเกิดอุบัติเหตุไม่รุนแรง

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการโดยสารพาหนะต่างๆ

รถจักรยาน

- สวมหมวกนิรภัยสำหรับจักรยานทุกครั้ง

รถจักรยานยนต์

- สวมหมวกนิรภัย / หมวกกันน็อคทุกครั้ง (ไม่ว่าขี่ไปใกล้หรือไกล) และต้องรัดสายรัดคางทุกครั้ง

รถยนต์

- คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง และตลอดทาง

รถกระบะ

- หลีกเลี่ยงการนั่งท้ายกระบะ เนื่องจากไม่มีอุปกรณ์นิรภัยใดๆ

รถโดยสารสาธารณะ

- เลือกเดินทางกับบริษัทที่มีความน่าเชื่อถือ มีตั๋วระบุวัน เวลา ราคา ตำแหน่งที่นั่ง หมายเลขข้างรถ และประเภทของรถโดยสาร
- คาดเข็มขัดนิรภัยตลอดทาง
- สังเกตอาการของพนักงานขับรถ หากพบว่ามึนเมา หาวบ่อย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือขนส่งตามจุดตรวจหรือบริษัทเจ้าของรถทันที

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม เน้นย้ำความแตกต่างระหว่างป้ายเตือนกับป้ายบังคับ และนักเรียนต้องมีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายการจราจร และมีทักษะความปลอดภัยในการขับขี่รถจักรยานยนต์ และโดยสารพาหนะต่างๆ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์กฎจราจร
2. สื่อสิ่งพิมพ์การขับขี่จักรยานยนต์

หมายเหตุ สามารถดาวน์โหลดหนังสือและสื่อต่างๆ เพิ่มเติมได้ที่ www.dlt.go.th, www.accident.or.th, www.thaincd.com และสื่อที่ครอบคลุมทั้งหมดเกี่ยวกับความปลอดภัยจราจร

✿ ประเมินผล

1. สังเกตการร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. แบบประเมินผล

ใบความรู้ เรื่อง เครื่องหมายจราจรที่สำคัญ

หยุด
รถทุกชนิดต้องหยุด

ให้รถสวนทางมาก่อน
ให้ผู้ขับรถทุกชนิดหยุดรถตรงป้าย เพื่อให้รถที่กำลังแล่นสวนทางมาก่อน

ห้ามแซง
ห้ามมิให้ขับรถแซงขึ้นหน้ารถคันอื่นในเขตที่ติดตั้งป้าย

ห้ามกลับรถ
ห้ามมิให้กลับรถ

ห้ามเลี้ยวซ้าย
ห้ามมิให้เลี้ยวรถไปทางซ้าย

ห้ามรถจักรยาน รถสามล้อ รถจักรยานยนต์
ห้ามรถจักรยาน รถสามล้อ รถจักรยานยนต์ผ่าน

ห้ามใช้เสียง
ห้ามมิให้ใช้เสียงสัญญาณหรือทำให้เกิดเสียงที่รบกวนด้วยประการใดๆ

ห้ามจอดรถ
ห้ามมิให้จอดรถทุกชนิดระหว่างแนวนั้น เว้นแต่การรับ-ส่งคนหรือสิ่งของชั่วขณะ

จำกัดความเร็ว
ห้ามรถทุกชนิดใช้ความเร็วเกินกว่าที่กำหนดตามตัวเลขในแผ่นป้ายนั้นๆ (กม./ชม.)

ห้ามรถสูงเกินกำหนด
ห้ามรถทุกชนิดที่มีความสูงของรถรวมทั้งของที่บรรทุกเกินกว่ากำหนดตามตัวเลขในเครื่องหมาย (เมตร) เข้าไปในเขตทางที่ติดตั้งป้าย

ทางข้ามทางรถไฟไม่มีเครื่องกั้นทาง
ทางข้างหน้ามีทางรถไฟตัดผ่าน และไม่มีเครื่องกั้นทาง

ทางลื่น
ทางข้างหน้าลื่น ให้ขับรถให้ช้าลงให้มาก และระมัดระวังการลื่นไถล

ระวังคนข้ามถนน
ทางข้างหน้ามีโรงเรียนตั้งอยู่ ให้ขับรถให้ช้าลงและระมัดระวังอุบัติเหตุ

ระวังสัตว์
ทางข้างหน้าอาจมีสัตว์ข้ามทาง ให้ขับรถให้ช้าลง และระมัดระวังอันตราย

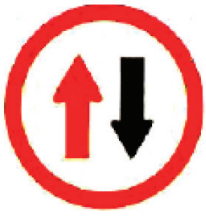
เส้นแบ่งทิศทางจราจรห้ามแซง
(เส้นทึบสีขาว กว้าง 15 ซม.)
ห้ามแซงหรือขับรถผ่าน

เส้นทแยงสำหรับทางแยก
(เป็นเส้นทึบสีเหลืองลากทแยงมุม)
ห้ามหยุดรถทุกชนิดภายในกรอบเส้นทแยงนี้

แบบประเมินผล

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✔ ในประโยคหรือข้อความที่เห็นว่าถูกต้อง

1. เครื่องหมายจราจร

เครื่องหมาย	ความหมาย	เครื่องหมาย	ความหมาย
			

2.ข้อใดไม่ใช่ความปลอดภัยในการขับขี่รถจักรยานยนต์

❑ ไม่ดื่มสุรา ❑ สวมหมวกกันน็อค ❑ มีผู้โดยการซ้อนท้าย 2 คน

3. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมเสี่ยงของการเกิดอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์

❑ ดื่มสุรา ❑ ขับขี่ด้วยความเร็ว ❑ สวมหมวกกั้นน็อค

4. ข้อใดคือสาเหตุของอุบัติเหตุจราจร

❑ ไม่ดื่มสุรา ❑ ไม่ขับขี่ด้วยความเร็ว ❑ ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร

กิจกรรม
สร้างทีม สร้างงาน

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม และมีส่วนร่วมในการทำงานเพื่อส่วนรวม การมีจิตสาธารณะ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ เรื่อง การทำงานเป็นทีม การรับผิดชอบ บทบาทหน้าที่ของตนเอง และการมีจิตสำนึกที่จะทำเพื่อส่วนรวม หรือเพื่อให้ได้ผลงานของกลุ่มที่ดี โดยเฉพาะถ้าเป็นงานของกลุ่มที่ได้กำหนดให้คนใดคนหนึ่งรับผิดชอบ เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณลักษณะที่ดี ในเรื่องการมีความรับผิดชอบ การรู้จักควบคุมตนเอง เพื่อทำในสิ่งที่ถูกต้อง

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แบ่งนักเรียน เป็นทีมๆ ละ 5 คน
2. แจกกระดาษพับครึ่งที่เขียนชื่อถั่ว 5 ชนิด (ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลิสง และถั่วปากอ้า หรือถั่วที่จัดเตรียมมา) จำนวนทีมละ 5 แผ่น ให้สมาชิกแต่ละคนในทีม และให้สมาชิกเปิดกระดาษที่ตนเองได้รับโดยไม่ให้ใครรู้
3. แจ้งกติกาให้นักเรียนได้ทราบ คือ ให้แต่ละทีมแข่งกันลำเลียงถั่วทั้งหมดที่อยู่ในภาชนะ (ในภาชนะจะมีถั่ว 6 ชนิด โดยมี “ถั่วซีก” เพิ่มมาอีกหนึ่งชนิด) จากด้านหนึ่งไปวางไว้อีกด้านหนึ่งทีละคน เมื่อนำถั่วไปวางแล้วให้กลับมาต่อแถวเหมือนเล่นวิ่งเปรี้ยว และรอรับช้อนจากคนที่วิ่งกลับมา) พยายามทำให้หมดหรือให้ได้จำนวนมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ละคนจะลำเลียงถั่วได้เพียงเที่ยวละ 1 เม็ด โดยใช้ช้อนชา

เป็นอุปกรณ์ในการตัก และลำเลียงแทนการใช้มือ หากทำถั่วตก ต้องกลับมาที่จุดเริ่มต้นใหม่ ทีมที่ลำเลียงถั่วได้หมดก่อนหรือได้จำนวนมากกว่าจะเป็นทีมที่ชนะ โดยที่แต่ละคนจะมีภารกิจหลักที่ต้องรับผิดชอบ คือ ลำเลียงถั่วตามชนิดที่อยู่ในกระดาษที่แต่ละคนได้รับ

4. ให้แต่ละทีมเริ่มเล่นเกม โดยจับเวลาประมาณ 10 – 15 นาที

5. เมื่อหมดเวลา ให้นับจำนวนถั่วทั้งหมดโดยถั่วทุกเม็ด (ทุกชนิด) นับเป็นหนึ่งคะแนน และประกาศทีมที่เป็นผู้ชนะ

6. ให้นักเรียนทุกคนสังเกตถั่วที่แต่ละกลุ่มลำเลียงได้ และถามคำถามชวนคุย เช่น

– มีใครทำถั่วตกบ้าง ตอนทำถั่วตกรู้สึกอย่างไร

– ตอนได้กระดาษคำสั่ง คิดวางแผนหรือเปล่าว่าจะทำอย่างไร

– มีใครให้คนอื่นดูกระดาษในมือเราบ้าง ทำไมถึงให้ดู

– มีใครตักถั่วซีกบ้าง เพราะอะไร

– มีใครทำภารกิจของตนเองเสร็จบ้าง เมื่อเสร็จแล้วทำอย่างไร (เช่น ถอยออกไปคอยเชียร์เพื่อน ช่วยเพื่อน)

– มีใครตักครั้งละมากกว่า 1 เม็ดหรือไม่

7. ก่อนการเล่นรอบที่ 2 ให้ทีมที่ได้คะแนนสูงสุดแลกเปลี่ยนถึงแนวทางที่ทำให้กลุ่มได้คะแนนสูงสุด และกลุ่มที่ได้คะแนนน้อยสุดได้แลกเปลี่ยนปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรม

8. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม แต่ละทีมเปรียบเสมือนห้องเรียน บ้าน หรือกลุ่มสมาชิกในทีมแต่ละคน คือ ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบร่วมกัน และการลำเลียงถั่วให้หมด คือ เป้าหมายที่ทุกคนจะต้องช่วยกันปฏิบัติให้สำเร็จ แต่ละคนมี “ถั่ว” ชนิดที่ตนเองต้องรับผิดชอบ เปรียบเสมือนแต่ละคนมี “หน้าที่” ที่ตนเองต้องปฏิบัติ ถั่วบางชนิด เช่น “ถั่วเขียว” มีขนาดเล็ก และมีจำนวน

มากกว่าถั่วชนิดอื่น (ในการดำเนินกิจกรรมมีการใส่ถั่วเขียวในภาชนะให้มีจำนวนมากกว่าถั่วชนิดอื่นๆ จนเห็นได้ชัด) สะท้อนให้เห็นถึงภาระงานที่ งานบางหน้าที่มีปริมาณมาก (จำนวนถั่ว) อีกทั้งมีความยาก และซับซ้อนในการปฏิบัติ (ขนาดถั่วเล็กมากทำให้ตักยาก) ในขณะที่งานบางหน้าที่ เห็นชัด เม็ดใหญ่ หยิบจับง่าย มีจำนวนน้อย ซึ่งในความเป็นจริง บางครั้งเราก็ไม่สามารถรู้ได้ว่างานของใครเน้นถั่วชนิดใด มีถั่วอีกชนิดหนึ่งในภาชนะคือ “ถั่วซีก” ที่ไม่ได้กำหนดให้เน้น “หน้าที่รับผิดชอบหลัก” ของใคร และมีขนาดเล็ก มองเห็นได้ยาก ตักยาก ลำเลียงยาก เปรียบเหมือนกับภาระงานบางส่วนที่ต่างคนต่างคิดว่าไม่ใช่ภาระงานหลักของตน เน้นภาระงานที่คนส่วนใหญ่มองข้าม และไม่ให้ความสำคัญ แต่เพื่อให้เป้าหมายสูงสุดลุล่วง คือ ลำเลียงถั่วให้มากที่สุดหรือให้หมดได้ยิ่งดี ย่อมจะมีบางคนที่เสียสละ และมีน้ำใจช่วยทำงานที่ไม่ใช่ภารกิจหลักของตนเอง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ถั่วชนิดต่างๆ
2. ภาชนะใส่ถั่ว
3. ช้อนชา

✿ ข้อแนะนำ

1. การทำกิจกรรมให้ใช้ถั่วผ่าซีกในปริมาณมากที่สุด

2. จำนวนนักเรียนในการทำกิจกรรมพิจารณาตามความเหมาะสม และควรมีจำนวนเท่ากัน

3. ในการนับจำนวนถั่วหลังจากทำกิจกรรมของแต่ละทีม ควรให้สมาชิกทีมนับถั่วกลุ่มตัวเอง และให้กลุ่มอื่นสังเกตการณ์ไปด้วยเพื่อฝึกความซื่อสัตย์

✿ การประเมินผล

1. การพูดคุยแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

2. การร่วมมือกันทำกิจกรรมของนักเรียน

ประเด็น Smile : จิตใจ อารมณ์

มีความสุขในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และมีสมาธิ

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6

กิจกรรม “ลูกโป่งอารมณ์”

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้เรื่องอารมณ์และผลกระทบของอารมณ์ต่อพฤติกรรม

2. เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเอง และผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองดีขึ้น และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์

✿ เวลา 40 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ทุกคนล้วนมีอารมณ์ด้านบวก ด้านลบ เช่น โกรธ กลัว เสียใจ ผิดหวัง ถ้าอารมณ์ด้านลบมากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อตัวเอง และบุคคลรอบข้าง การที่แต่ละบุคคลจะเกิดอารมณ์ได้มากหรือน้อยเกี่ยวข้องทั้งปัจจัยภายใน และภายนอก หากทุกคนเข้าใจถึงปัจจัยภายนอกที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ด้านลบ รู้จักควบคุม และระบายอารมณ์ เตรียมรับมือกับสิ่งกระตุ้นภายนอกก็จะทำให้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ และจะสามารถอยู่ได้ในโลกนี้อย่างมีความสุข

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สอบถามว่าใครเคยโกรธหรือโมโหมากๆ บ้างไหม แล้วมีวิธีการจัดการอารมณ์นี้อย่างไร ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ให้ฟัง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน

3. แจกลูกโป่งให้สมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้เป่าลูกโป่งที่แจกให้จนแตก

4. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงสาเหตุที่ทำให้ลูกโป่งแตก

5. สุ่มถามความคิดเห็น ตัวแทนสมาชิก 2 - 3 คน จากการหารือในกลุ่ม

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมการเป่าลูกโป่งแตก ตามใบความรู้ 1

7. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สาธิตการเป่าลูกโป่งให้สมาชิกกลุ่มดู โดยเป่าให้ตึงเต็มที่ผูกยางทิ้งไว้สักครู่แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออกเล็กน้อย

8. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมตามใบความรู้ 2

9. ให้นักเรียนจับคู่ 2 คน ผลัดกันเล่าเรื่องความไม่สบายใจของตนเองที่ผ่านมาคนละ 1 เรื่อง ใช้เวลาคนละ 5 นาที จะเป็นเรื่องอะไรก็ได้

10. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สุ่มถาม 2 - 3 คู่ เกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิก ในขณะเป็นผู้เล่าปัญหา และขณะที่เป็นผู้ฟังเรื่องของคนอื่นว่ารู้สึกอย่างไรตามใบชี้แจงลูกโป่งอารมณ์

11. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมใบความรู้ 3 มนุษย์ทุกคนย่อมจะมีความสมหวังและผิดหวังเกิดขึ้นด้วยกันทั้งนั้น เมื่อใดที่มีความผิดหวังเกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกไม่สบายใจ อึดอัดทุกข์ใจ การระบายปัญหาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความทุกข์ใจนั้นลงได้ และทำให้จิตใจปลอดโปร่งขึ้น และอาจนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่อไป

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ลูกโป่งเท่าจำนวนสมาชิก
2. หนังยาง
3. ใบความรู้ 1
4. ใบความรู้ 2
5. ใบความรู้ 3
6. ใบชี้แจง
7. กระดาษ A4
8. ปากกาหรือดินสอ

✿ ข้อแนะนำ

1. ในการทำกิจกรรมอาจใช้ลูกโป่งเพียง 1 - 2 ลูก เพื่อลดความวุ่นวายขณะทำกิจกรรม

2. กิจกรรมนี้สามารถใช้ในชั้นมัธยมได้ด้วย

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. ประเมินจากการแสดงความคิดเห็น การวิเคราะห์สถานการณ์ และการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อหาทางออกเมื่อเกิดความรู้สึกคับข้องใจ

✿ ลูกโป่งอารมณ์

ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงหัวข้อคำถาม

ผู้เล่า

- ขณะที่เล่าปัญหา มีความรู้สึกอย่างไร
- เมื่อเล่าปัญหาจบแล้ว มีความรู้สึกอย่างไร
- เมื่อเห็นเพื่อนตั้งใจฟัง มีความรู้สึกอย่างไร

ผู้ฟัง

- เมื่อฟังเรื่องที่ผู้อื่นเล่า รู้สึกอย่างไร

ใบความรู้ 1 “กิจกรรมลูกโป่งอารมณ์”

จากกิจกรรมลูกโป่งอารมณ์ การเป่าลูกโป่ง ลมที่เป่าไปในลูกโป่งเปรียบเสมือนปัญหามากมายที่คนเราสะสมไว้เป็นเวลานาน วันแล้ววันเล่า จนกระทั่งทนไม่ไหว ระเบิดออกมาเหมือนลูกโป่งที่แตก ตัวเราก็เช่นกัน เมื่อมีปัญหาทับถมมากๆ และไม่สามารถแก้ไขได้ ก่อให้เกิดผลกระทบจิตใจ เกิดความเครียด ความกดดัน ความคับข้องใจ และในที่สุดก็จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจตามมาเหมือนลูกโป่งที่แตก

ใบความรู้ 2 “กิจกรรมลูกโป่งอารมณ์”

การที่เราปล่อยลมออกจากลูกโป่งเปรียบเสมือนวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งเราได้ใช้วิธีการระบายปัญหา ก็คือ การพูดคุยเรื่องที่เราไม่สบายใจจะทำให้รู้สึกดีขึ้น ลดความอึดอัดใจลงได้

ใบความรู้ 3 “กิจกรรมลูกโป่งอารมณ์”

การระบายปัญหาโดยการพูดให้คนอื่นฟังเป็นวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมวิธีหนึ่ง ผู้ที่รับฟังปัญหาจะมีความรู้สึกว่า ผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน และจะเกิดความภาคภูมิใจที่มีคนไว้วางใจมาเล่าปัญหาของเขาให้เราฟัง

กิจกรรม “พัดส่งความสุข”

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักชื่นชมผู้อื่น

2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกของการได้รับคำชมเชย คำพูดในแง่ดี และทำให้เกิดความภาคภูมิใจ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น

✿ เวลา 40 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การชมหรือการเสริมแรงกัน นอกจากทำให้คนรับคำชมรู้สึกที่ดี มีกำลังใจแล้วยังเป็นผลสะท้อนย้อนกลับที่ทำให้สัมพันธภาพระหว่างผู้ชมกับผู้รับคำชมดีขึ้นด้วย

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนพูดคุยเกี่ยวกับว่าใครเคยชื่นชมเพื่อนบ้าง และชื่นชมอย่างไร ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์นี้ให้ฟัง พร้อมทั้งอธิบายเพิ่มเติมเรื่องความดีคืออะไร เพื่อนักเรียนเข้าใจมากขึ้น

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนนั่งล้อมวงกันเป็นวงกลม แจกกระดาษ A4 ให้คนละ 1 แผ่น

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สาธิตการพับพัด พร้อมอธิบายอย่างละเอียดว่าแต่ละช่อง (กลีบของพัด) จะต้องเขียนอะไรให้นักเรียนนึกถึง “คำพูดที่ดี” และ “คำพูดที่ไม่ดี” แล้วให้นักเรียนแต่ละคนพับกระดาษจากขอบบนสุดลงมาประมาณ 2 เซนติเมตร กลับกระดาษอีกด้านหนึ่ง แล้วพับกระดาษจากขอบลงมาอีก 2 เซนติเมตร กลับอีกด้าน และทำเช่นเดิมไปเรื่อยๆ จนสุดขอบกระดาษจะได้เป็นพัด

4. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนชื่อของตนเองลงที่ด้านหน้าสุดของพัด

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนส่งต่อพัดนั้นไปทางขวามือของตนเอง คนที่ได้รับกระดาษจะต้องนึกถึงข้อดีของเพื่อนที่มีชื่ออยู่ที่หน้าแรกของพัดนั้น (เจ้าของพัด) แล้วเขียนข้อดีของเพื่อนคนนั้นลงไปในหน้าพัด

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนส่งกระดาษไปทางขวามือเรื่อยๆ จนครบวงกลม อาจจะเปิดเพลงหรือมีเสียงสัญญาณเพื่อเป็นจังหวะให้รู้ว่าต้องส่งพัดต่อให้คนขวามือเป็นการกำหนดเวลา

7. เมื่อพัดวนมาจนเจอเจ้าของ ให้แต่ละคนได้อ่านข้อดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้

8. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สุ่มตัวอย่างให้นักเรียนอ่านข้อดีของตนเอง แล้วพูดคุยกันว่าเด็กมีความภาคภูมิใจในตนเองหรือไม่ ภูมิใจในคุณสมบัติข้อใดมากที่สุด เพราะอะไร (ครูอาจให้เด็กอ่านข้อดีของตนเองวันละคน ทุกวันจนครบทั้งห้อง)

9. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม เกี่ยวกับการชื่นชมผู้อื่น จะทำให้ผู้นั้นมีความเชื่อมั่น มีความสุขใจ มีความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งชื่นชมหรือเสริมพลังนักเรียนที่มีความคิดแตกต่างอย่างสร้างสรรค์

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษตัดเป็นสี่เหลี่ยมหรือกระดาษ A4
2. เทปเพลงบรรเลง / นกหวีด
3. ดินสอ

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรม “เจ้าจ๊าบจอมยวน”

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายสาเหตุที่ทำให้คนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีควบคุมอารมณ์ตนเอง

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

อารมณ์ และความคิดมีความเกี่ยวข้องกันเสมอ แยกจากกันได้ยาก เมื่อมีอารมณ์มาก / รุนแรง เช่น โกรธ เกลียด มักจะลืมตัวทำพฤติกรรมต่างๆ ขาดการไตร่ตรอง เมื่อเป็นเช่นนี้เรียกว่า อารมณ์นำความคิด แต่เมื่อเราสามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ เราจะมีสติ เรียกว่า ความคิดนำอารมณ์ ดังคำพระที่ว่า “สติมาปัญญาเกิด สติเตลิดมักจะเกิดปัญหา” ดังนั้น เราจึงควรทำความเข้าใจในเรื่องอารมณ์ ทั้งของตนเองและผู้อื่น เพราะอารมณ์มีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมาก ทั้งด้านดี และผลเลีย และส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย และการอยู่รอดของคนเราในสังคม คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ดังนั้น การควบคุมอารมณ์จึงมีความจำเป็น

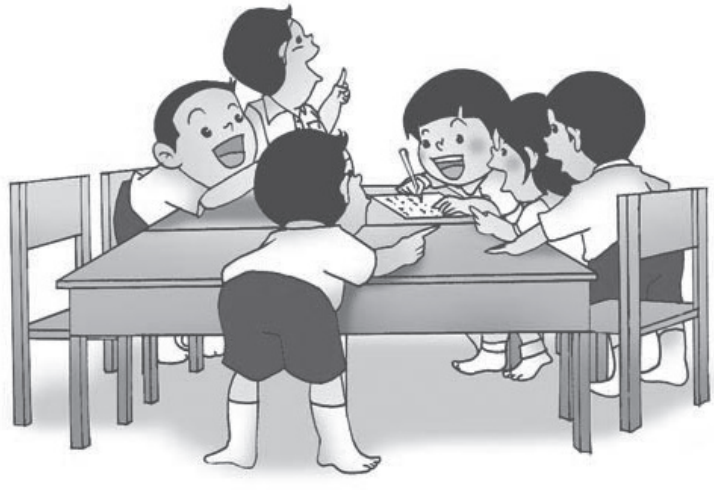
✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ และชวนคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้นักเรียนโกรธมีอะไรบ้าง และมีวิธีการจัดการอารมณ์อย่างไร

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม อธิบายกติกาในการเล่นเกม ข้อกำหนดบทบาทของการเป็นเจ้าจ๊าบ การเป็นก้อนหินให้ชัดเจน โดยมีกติกาว่า

- เจ้าจ๊าบ มีเพียง 1 คนต่อรอบ ที่เหลือเป็นก้อนหิน
- เจ้าจ๊าบ ห้ามแตะถูกตัวก้อนหิน
- เจ้าจ๊าบ สามารถแสดงท่าทางยั่วยุก้อนหินได้ แต่ห้ามใช้เสียงหรืออยู่ใกล้ก้อนหินมากเกินไป เช่น ใช้นิ้วมือมาใกล้บริเวณดวงตา
- คนที่เป็นก้อนหินห้ามหลับตา หรือเอามือปิดหู และถ้ายิ้มหรือหัวเราะออกมา แสดงว่าแพ้ และต้องออกจากบริเวณที่ทำกิจกรรม และห้ามส่งเสียงดังจนกว่าจะได้ผู้ชนะในแต่ละรอบ

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนโหวตผู้ที่จะออกมาเป็น “เจ้าจ๊าบ” และให้นักเรียนทั้งหมดที่เหลือนั่งเป็นวงกลม (บทบาทเป็นก้อนหิน)



4. ให้นักเรียนที่เป็น “เจ้าจ๊าบ” เดินรอบวง และเลือกเพื่อนคนใดคนหนึ่ง และแสดงท่าทางอะไรก็ได้เพื่อให้เพื่อนคนนั้นแสดงอารมณ์ออกมา เช่น หัวเราะ ยิ้ม หากเพื่อนคนนั้นหัวเราะ ยิ้ม แสดงว่าแพ้ ให้ออกมาจากกิจกรรม

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้เวลาพอสมควรที่สำคัญ คือ ครูหรือผู้นำกิจกรรม ต้องให้กำลังใจให้นักเรียนพยายามไม่ยิ้ม และเสริมกำลังใจให้นักเรียนที่แสดงเป็น “เจ้าจ๊าบ” พยายามทำให้เพื่อนยิ้มให้ได้

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถามนักเรียนที่ถูก “เจ้าจ๊าบ” ยั่วแล้วไม่ยิ้ม ว่ามีวิธีการสะกดหรือระงับใจอย่างไร

7. แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน แล้วระดมความคิดเห็นประเด็นวิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อถูกยั่วยุอารมณ์ตามใบกิจกรรม

8. สุ่มตัวแทนกลุ่ม 2 – 3 กลุ่ม มารายงานผลกลุ่มที่เหลือเพิ่มเติม

9. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลเสียของการควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เช่น เมื่อมีเพื่อนต่างเพศจะทำให้เกิดอารมณ์รัก อาจทำให้ลืมตัว เกิดอารมณ์หลงใหล ใฝ่ฝัน ขาดการควบคุมอารมณ์ตนเองในเรื่องต่างๆ เช่น การเรียน การทำงาน ทำให้ไม่สามารถดำเนินการนั้นๆ ได้ ที่สำคัญคือ ขาดการยับยั้งชั่งใจ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ขาดการยับยั้งอารมณ์ทางเพศ และต่อเนื่องไปถึงการลืมคิดเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อมีอารมณ์ความโกรธ และไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธนั้นได้ ก็จะสามารถส่งผลเสียต่อการตัดสินใจ ทำให้ขาดสติ และอาจเกิดเรื่องรุนแรงขึ้นได้ เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง ฉะนั้นการควบคุมอารมณ์ของตนเองจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบชี้แจง และกติกา
2. ใบกิจกรรม
3. ใบความรู้

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม / การแสดงความคิดเห็น

ใบชี้แจง “เจ้าจ๊าบจอมยวน”

ผู้นำคัดเลือกสมาชิกในกลุ่มใหญ่ 1 คน เพื่อแสดงเป็น เจ้าจ๊าบ ให้เจ้าจ๊าบเลือกเพื่อนกลุ่มใหญ่แสดงอะไรก็ได้ให้เพื่อนคนนั้นยิ้ม แต่คนถูกเลือกห้ามยิ้ม สมาชิกในกลุ่มใหญ่ห้ามหลับตา ถ้าสมาชิกที่ถูกเลือกยิ้ม เมื่อเจ้าจ๊าบแสดงอะไรให้ดู คนนั้นจะเป็นเจ้าจ๊าบคนต่อไป และแสดงเหมือนกันไปเรื่อยๆ ใช้เวลา 10 นาที

ใบกิจกรรม “เจ้าจ๊าบจอมยวน”

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 5 – 6 คน และช่วยกันระดมความคิดเห็นตามประเด็นที่ว่า “วิธีการสะกดหรือระงับใจเมื่อถูกยั่วยุอารมณ์”

ใบความรู้ “กิจกรรม เจ้าจ๊าบจอมยวน”

ปกติธรรมดาคนเราย่อมมีอารมณ์ และเมื่อมีใครหรืออะไรมากระทบกับเราทั้งทางดี และทางร้าย หากเราตั้งสติไม่ทันเราก็มักมีอารมณ์เคลิ้มไปกับสิ่งที่มากระทบนั้น หากสิ่งนั้นมากระทบในทางที่ดี เช่น ชมเชย ยกย่องเรา เราก็พลอยยินดีชื่นชอบเขา แต่หากสิ่งนั้นมากระทบกับเราในทางร้าย เช่น ดุด่า ว่ากล่าวเรา เราก็จะโกรธ ไม่พอใจ ซึ่งเราไม่อาจควบคุมอารมณ์ตนเองได้ การตัดสินใจใดๆ ในขณะนั้นอาจผิดพลาดจนเกิดผลเสียหายต่อตัวเรา และผู้อื่นได้ และการที่คนเรามีอารมณ์ตอบสนองต่างกัน เพราะคนเราจะให้ความหมายของสิ่งที่มากระทบต่างกัน เช่น บางคนอาจเสียใจมากเมื่อรองเท้าหายไป เพราะเป็นรองเท้าที่พ่อแม่ซื้อให้เป็นของขวัญวันเกิด ในขณะที่อีกคนอาจบอกว่า ไม่เห็นเป็นไรหายแล้วก็ซื้อใหม่เพราะเป็นรองเท้าเขาซื้อมาเองไม่ได้มีความหมายที่มากไปกว่านี้สำหรับเขา ฉะนั้น การพิจารณาสาเหตุที่ซ่อนอยู่ว่าเพราะอะไร เราจึงมีอารมณ์รุนแรงต่อสิ่งที่มากระทบจะช่วยให้เราเข้าใจการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นได้มากขึ้น

กิจกรรม **“มีปัญหาปรึกษาใครดี”**

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกคนที่จะพูดคุยหรือปรึกษาเมื่อประสบปัญหาได้อย่างเหมาะสม

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

เมื่อมีปัญหาทุกข์ใจ คิดว่าไม่สามารถแก้ไขหาทางออกได้ด้วยตนเอง อย่าเก็บปัญหาไว้เพียงลำพัง หาใครสักคนที่สามารถพูดคุยบอกเล่าปัญหาของเราได้ แล้วเราจะรู้สึกสบายใจและมองเห็นทางออกของปัญหาได้ในที่สุด ซึ่งบุคคลเหล่านั้นอาจเป็น พ่อ แม่ เพื่อนสนิท คุณครู หน่วยงานให้คำปรึกษา เป็นต้น

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ โดยชักชวนพูดคุยว่า เวลานักเรียนมีปัญหา นักเรียนมักจะปรึกษาใครบ้าง หรือใครที่นักเรียนไว้ใจที่สุดที่จะเล่าทุกเรื่องให้ฟัง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน

3. แจกกรณีศึกษาเรื่องของเอ และใบกิจกรรมให้นักเรียนแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 แผ่น พร้อมทั้งแจกกระดาษ Flip Chart ปากกาเคมี และกระดาษกาว

4. สุ่มกลุ่มนักเรียนหรือให้อาสาสมัครออกมานำเสนอคำตอบแต่ละข้อ ครูหรือผู้นำกิจกรรมถามกลุ่มที่มีคำตอบแตกต่างเพิ่มเติม

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดจากกรณีศึกษา

6. นักเรียนแต่ละคนเขียนหรือบอกข้อเตือนใจจากกิจกรรมนี้

7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

เมื่อมีปัญหาคับข้องใจ นักเรียนควรขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาจากผู้ใกล้ชิด ผู้ที่ตนเองรัก และไว้วางใจ เช่น พี่ ป้า น้า อา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว เป็นต้น เพื่อจะได้มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม สำหรับเพื่อนนั้นนักเรียนควรเลือกปรึกษาคนที่นักเรียนเห็นว่าเป็นคนดี ไม่ติดสารเสพติด ซึ่งเขาเหล่านั้นจะช่วยชี้นำในการแก้ไขปัญหาในทางที่ดี โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบงานกรณีศึกษา
2. ใบกิจกรรม
3. กระดาษ Flip Chart
4. ปากกาเคมี
5. กระดาษกาว

✿ ข้อแนะนำ

คัดเลือกแกนนำนักเรียนที่จะมาเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน (นักเรียนที่มีทักษะด้านการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี)

✿ การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. ประเมินจากคำตอบของนักเรียนตามใบงาน

กรณีศึกษา “กิจกรรม มีปัญหา ปรึกษาใครดี”

เอ เป็นนักเรียนชาย เรียนอยู่ชั้น ป.6 พ่อของเอเป็นครูที่โรงเรียนแห่งหนึ่ง แม่ของเอเป็นนักร้องที่ห้องอาหารในเมือง ต่อมาแม่ของเอถูกเลิกจ้างเนื่องจากห้องอาหารขาดทุนจนต้องปิดกิจการ แม่ของเอตกงาน ไม่มีรายได้ ทำให้เกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อของเองบ่อยครั้ง เอไม่อยากให้พ่อกับแม่ทะเลาะกัน แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เอกลุ้มใจมาก และเริ่มออกไปเที่ยวนอกบ้าน เอพบกับอ้อ ซึ่งไม่ได้เรียนหนังสือ อ้อชักชวนให้เอลองยาบ้า เมื่ออยู่ที่โรงเรียนเอมักจะนั่งซึม เรียนไม่รู้เรื่องเพราะกลุ้มใจอยากให้พ่อแม่คืนดีกัน ไม่แยกกันอยู่เหมือนทุกวันนี้ เอเริ่มโดดเรียน และใช้ยาบ่อยมากขึ้นเพื่อให้ลืมปัญหาทุกอย่าง เพื่อนในห้องของเอบอกครูประจำชั้นว่า เอติดยาครูจึงเรียกเอมาพูดคุย เพื่อหาทางช่วยเหลือ เอเล่าให้ครูฟังว่า ความหวังของเอ คือ อยากให้พ่อแม่คืนดีกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน

หมายเหตุ ชื่อบุคคลในกรณีศึกษา หากเหมือนกับสมาชิกผู้นำกลุ่มควรเปลี่ยนให้เป็นชื่ออื่น

ใบกิจกรรม “มีปัญหา ปรึกษาใครดี”

ให้นักเรียนร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้ และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. สาเหตุที่ทำให้เอติดยาคือ
2. ชีวิตของเอจะเป็นอย่างไรในอนาคต
3. ถ้านักเรียนเป็นเอ จะทำอย่างไร เมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ
4. ถ้านักเรียนเป็นเอ จะพูดคุยปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลใดบ้าง
5. จากข้อ 4 บุคคลใดที่สามารถช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่เอได้ เรียงตามลำดับความสำคัญ พร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ

กิจกรรม “เพื่อนคู่ใจ”

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกแนวทางปฏิบัติในการคบเพื่อนต่างเพศโดยอยู่ในกรอบประเพณี ศีลธรรม จรรยาอันดีงามได้

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การคบเพื่อนต่างเพศเป็นการฝึกทักษะในการเข้าสังคมของวัยรุ่น เพื่อพัฒนาไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพศ ในขณะกำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นักเรียนในฐานะที่เป็นวัยรุ่น และได้มีโอกาสคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศมาบ้างแล้ว ควรจะได้รู้จักวิธีการปฏิบัติในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมกับสังคม และวัฒนธรรมไทย รวมทั้งฝึกทักษะในการแก้ปัญหาที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการคบเพื่อนต่างเพศด้วย

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนพูดคุยเกี่ยวกับว่า นักเรียนมีเพื่อนสนิทไหม มีใครบ้างเป็นเพื่อนผู้หญิงหรือผู้ชาย เป็นต้น

2. แบ่งกลุ่ม 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มนักเรียนชายและกลุ่มนักเรียนหญิง

3. แต่ละกลุ่มเสนอ ลักษณะทางเพศตรงข้ามที่ตนพึงพอใจ เช่น ลักษณะของเพศชายที่เพื่อนหญิงพึงพอใจ ได้แก่ ให้เกียรติ สุภาพ คอยดูแลปกป้องเอาใจใส่ ฯลฯ นักเรียนเขียนข้อเสนอบนกระดาน

4. อภิปรายร่วมกันถึงการคบเพื่อนต่างเพศในหัวข้อ

- การวางตัวเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ
- การใช้วาจาให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
- การช่วยเหลือเพื่อนต่างเพศ
- การทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ
- การปฏิบัติต่อ “เพื่อนคู่ใจ” ให้อยู่ในกรอบ ประเพณี ศีลธรรม จรรยาอันดีงาม

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม อ่านทวนคำตอบทั้งหมด ให้นักเรียนฟังอีกครั้งหนึ่ง

6. นักเรียน และครูหรือผู้นำกิจกรรมร่วมกันอภิปรายถึงทัศนคติที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม การคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่นไม่ใช่เป็นเรื่องเสียหาย แต่ควรดูความเหมาะสม ควรอยู่ในสายตาผู้ใหญ่ เช่น พ่อ แม่ ครู และญาติ ไม่ควรอยู่กันตามลำพัง เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ไม่พร้อมหรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ Flip Chart / กระดาษ A4
2. ปากกาเคมี
3. กระดาษกาว

✿ ข้อเสนอแนะ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม จะต้องให้นักเรียนแยกความแตกต่างระหว่างเพื่อนกับแฟนให้ได้

2. เพื่อนจะเป็นใครก็ได้ เพศเดียวกันหรือต่างเพศ ต่างอายุ ก็ได้

✿ การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

กิจกรรม “เต่าออมสิน”

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์เหตุการณ์และปรับทัศนคติความเชื่อที่ผิดๆ

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ความเชื่อที่ว่าการโยนเหรียญลงบ่อเต่าจะทำให้อายุยืนนั้นไม่สามารถหาต้นกำเนิดได้ว่ามาจากไหน รู้อีกทีก็เห็นบ่อเต่า (และบ่อจระเข้) เต็มไปด้วยสารพัดเหรียญ ทั้งที่ในความเป็นจริงนอกจากจะไม่ทำให้ตัวเองอายุยืนแล้ว ยังไปทำร้ายสัตว์ที่อายุยืนกว่าคนให้ตายได้ เนื่องจากพวกมันเผลอกินเหรียญที่คนโยนลงไป

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำเข้าสู่กิจกรรมโดยเปิดการสนทนา เรื่องความเชื่อเกี่ยวกับการทำบุญ

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เปิด VDO เรื่องเต่าออมสิน

3. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มๆ ละ 7 - 8 คน และแจกกระดาษ A4 และปากกา

4. ให้นักเรียนวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เต่าออมสินไม่สบาย และเสียชีวิต

5. ให้กลุ่มเลือกตัวแทน และออกมานำเสนอผลจากการวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เต่าออมสินไม่สบาย และเสียชีวิต

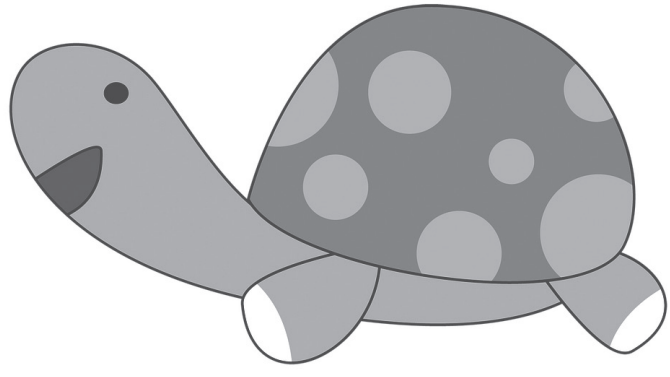
6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ความเชื่อของคนส่วนหนึ่งที่มุ่งจะขอแต่สิ่งดีๆ เข้าตัว อย่างการขอโชคขอพร จนไม่ทันคิดถึงผลกระทบต่อผู้อื่น แน่นอนว่าตอนที่คนโยนเหรียญลงไปในบ่อคงไม่ได้คิดจะให้เต่ากินเข้าไป แต่กรณีของเจ้าออมสินเป็นตัวอย่างแล้วว่ามันกินเข้าไปจนเจ็บป่วย คนที่โยนลงไปมีความเชื่อว่าเต่าเป็นสัญลักษณ์ของความมีอายุยืนก็เลยโยนลงไปหรือโยนตามๆ คนอื่นไปด้วยซึ่งเหรียญที่โยนไปกลับจะไปทำให้มันอายุสั้นลง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. VDO ข่าวเรื่องเต่าออมสิน
2. กระดาษ A4
3. ปากกา

✿ ประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น



กิจกรรม **"ชีวิตคิดบวก"**

✿ วัตถุประสงค์

ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อผ่อนคลายความเครียด

✿ เวลา 40 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การคิดในทางบวกจะช่วยผ่อนคลายความเครียด และความคิดในทางลบทำให้คนมีความเครียด แต่เราสามารถเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม มอบหมายให้นักเรียนทำตามใบกิจกรรมที่ 1

2. สุ่มตัวแทนนักเรียน 3 - 5 คน ให้นำเสนอผลงานจากใบกิจกรรมที่ 1

3. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 5 - 6 คน ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยถึงการคิดทางบวก และทางลบมีผลดี ผลเสียอย่างไร ตามใบกิจกรรม 2

4. สุ่มตัวแทนกลุ่มประมาณ 2 - 3 กลุ่ม นำเสนอผลงานกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างเสนอเพิ่มเติม

5. ให้นักเรียนวิเคราะห์ตัวเองว่าในช่วงชีวิตที่ผ่านมามีความคิดในทางลบตามใบกิจกรรม 3 และเปลี่ยนให้เป็นความคิดในทางบวก

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ความเครียดส่วนหนึ่งมาจากความคิดของคนเรานั่นเอง คนที่มองโลกในแง่ร้าย คิดมาก วิตกกังวลสูง จะมีความเครียดมาก ถ้ารู้จักปรับเปลี่ยนความคิดมาคิดในแง่มุมใหม่ จะช่วยให้เครียดน้อยลง และมีความสุขใจมากขึ้น

✿ ข้อเสนอแนะ

1. ในการทำกิจกรรม ถ้าเด็กนักเรียนไม่สามารถคิดหรือเข้าใจในเรื่องของการคิดบวก ครูหรือผู้นำกิจกรรมจะต้องยกตัวอย่างให้นักเรียนฟังหรืออาจหาสื่อวีดีทัศน์ที่เกี่ยวข้อง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรมจะต้องอธิบายเพิ่มถึงผลดี และผลเสียของการคิดบวก / การคิดลบ

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม 1, 2, 3
3. ดินสอ / ปากกา

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

ใบความรู้ 1 “ชีวิตคิดบวก”

การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นวิธีจัดการกับความเครียดในเชิงรุกที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในบรรดาวิธีการต่างๆ ที่เราเคยได้เรียนรู้กันมา ลักษณะความคิดของเรามี 2 ประเภท คือ ความคิดทางลบ และความคิดทางบวก

(1) **คิดแล้วเครียด / คิดทางลบ** เป็นความคิดที่นำความทุกข์มาสู่ตน โดย

- **การตั้งความหวังที่สูงเกินไป**

  : **ต่อตนเอง**

  “ ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้ ”

  “ ฉันอยากรู้จักคนมากๆ แต่ฉันเป็นคนขี้อาย ”

  : **ต่อคนอื่น / โลกภายนอก**

  “ คนอื่นน่าจะเห็นความสำคัญของงานที่ฉันทำ ”

- **การตำหนิตนเอง**

  : **ต่อสิ่งที่ทำไปแล้วพลาด**

  “ ดูซิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหายหมด ”

  : **ต่อสิ่งที่ไม่ควรทำ**

  “ ฉันไม่น่าทำเลย ”

- **การไม่อยู่กับปัจจุบัน**

คนที่คิดในทางลบ มักติดอยู่กับอดีตอันหมกมุ่นกับความทุกข์ของตนเอง คิดถึงแต่สิ่งที่ตนจะได้รับ มองการกระทำของคนอื่นว่าจะมีผลต่อตนเองอย่างไรบ้าง ทำให้การรับรู้โลกภายนอกค่อนข้างแคบขณะเดียวกันก็มักวิตกกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ชีวิตจึงไม่มีความสุข เครียด กังวลตลอดมา

(2) **คิดแบบไม่เครียด / คิดทางบวก** เป็นการคิดที่นำเอาความสุขมาสู่ตน โดยการตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิตตน มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้ว่าตนเองทำอะไรเพื่ออะไรมองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง

(3) **มองปัญหาว่ามีทางแก้ไข** เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นให้มองว่า “อะไรผิด” มากกว่าที่จะมองว่า “ใครผิด”

(4) **หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย** ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเปรียบเสมือนครูที่จะสอนแนวทางให้แก่ตน หรือมองว่าอุปสรรคเป็นบทเรียนที่จะทำให้เราเข้มแข็งขึ้น พัฒนาตนเองได้มากขึ้น

(5) **มีอารมณ์ขัน**

(6) **รู้จักนำหลักพุทธศาสนาหรือหลักศาสนาที่นับถือมาใช้** เช่น การรู้จักปล่อยว่าง การฝึกหัดเมตตา ให้อภัยเพื่อลดแรงอาฆาตโกรธแค้น

ใบกิจกรรม 1 "ชีวิตคิดบวก"

คำแนะนำ

1. ให้นักเรียนวิเคราะห์ประโยคในตาราง แล้วเขียนเครื่องหมายถูก (✔) ลงในช่องเครียดหรือไม่เครียด

2. ในกรณีที่นักเรียนเห็นว่าประโยคนั้นๆ แสดงถึงความเครียด ให้แต่งประโยคใหม่ที่แสดงถึงความไม่เครียด

ประโยค	คิดบวก	คิดลบ	ประโยคแก้ไข
ฉันนี่แย่จัง			
ฉันทำได้สำเร็จ			
ฉันน่าทุเรศ			
ฉันโง่มาก			
ฉันภูมิใจมาก			
ฉันไม่น่าทำเลย			
ฉันทำไม่ได้			
ฉันต้องสอบผ่านแน่ๆ เลย			
อนาคตฉันช่างมืดมิด			
ฉันท้อแท้ใจ			
ไม่มีใครรักฉันเลย			
ฉันดีใจที่ได้ทำความดี			

ใบกิจกรรม 2 “ชีวิตคิดบวก”

คิดทางบวก

ผลดี

1. .....
2. .....
3. .....

ผลเสีย

1. .....
2. .....
3. .....

คิดทางลบ

ผลดี

1. .....
2. .....
3. .....

ผลเสีย

1. .....
2. .....
3. .....

ใบกิจกรรม 3 "ชีวิตคิดบวก"

ในช่วงชีวิตที่ผ่านมานักเรียนเคยมีความคิดในทางลบอย่างไรบ้าง ให้เปลี่ยนเป็นความคิดในทางบวก

ความคิดทางลบ	ความคิดทางบวก
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

ชื่อ.....นามสกุล.....

กิจกรรม **“วงเวียนแห่งความดี”**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรู้จักมองหาข้อดีของคนอื่น

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถรับรู้ข้อดีของตนเอง

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

เวลามองคนอื่น ให้มองข้อดีของคนๆ นั้นให้มากกว่าข้อเสีย แต่ก็ไม่ใช่จะไม่มองข้อเสียคนนั้นเลยเช่นกัน ข้อดีของคนอื่นเราสามารถใช้ในการเรียนรู้พัฒนาตนเองได้ ข้อเสียของคนอื่นเราสามารถเก็บเป็นข้อคิดไม่ให้เราเป็นอย่างนั้น การที่ให้มองข้อดีมากกว่าข้อเสีย เพราะความสำเร็จในชีวิตส่วนหนึ่งมาจากการมีสายสัมพันธ์ที่ดีในสังคม

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ชวนคุย อธิบาย และยกตัวอย่างถึงลักษณะของความดี เช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การแบ่งปัน การมองผู้อื่นด้านบวก ไม่ใช้คำพูดหรือการกระทำที่จะทำให้ผู้เสียใจ ฯลฯ

2. แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มๆ ละเท่าๆ กัน

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดเรียงเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน และให้หันหน้าเข้าหากัน

4. ให้นักเรียนทั้ง 2 วง ต่างพูดถึงข้อดีของเพื่อนนักเรียนที่อยู่ตรงหน้า (โดยให้ผลัดเปลี่ยนกัน)

5. ให้นักเรียนวงนอกหมุนเวียนขวาทีละคน และให้ปฏิบัติตามข้อ 3

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถามนักเรียนโดยให้บอกถึงความรู้สึกของตนเองที่ได้รับฟังให้กลุ่มฟัง โดยมีหัวข้อ

ก. คำพูด / คำชื่นชมที่**ประทับใจ**มากที่สุด

ข. คำพูด / คำชื่นชมที่**ประหลาดใจ**มากที่สุด

7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม มนุษย์มีทั้งส่วนดี และส่วนไม่ดี การอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขนั้น จะต้องรู้จักมองหาข้อดี และชื่นชมข้อดีของคนอื่น อันจะทำให้ผู้ที่ได้รับการชื่นชมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. นกหวีด

2. DVD เกี่ยวกับความความดี

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม

กิจกรรม **ผ่อนคลาย**

✿ วัตถุประสงค์

ให้นักเรียนได้เรียนรู้ และมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกาย และจิตใจเสียไป ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายหดเกร็ง และจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ให้นักเรียนร่วมพูดคุยถึง “วิธีการผ่อนคลาย” จากประสบการณ์เดิมของแต่ละคน

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้

3. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติทักษะผ่อนคลายความเครียดตามใบกิจกรรม 1, 2 และ 3 (ครูสามารถเลือกกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม)

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงผลการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียดตามใบกิจกรรม 4

5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

7. ให้นักเรียนเลือกวิธีฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่มีความเหมาะสมกับตนเองมาคนละ 1 วิธี และให้สมาชิกแลกเปลี่ยนวิธีคลายเครียดของแต่ละคน

8. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม คนเราอาจจะเกิดความเครียดได้ในช่วงเวลาใดเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่หากเมื่อเกิดความเครียดแล้วรู้จักวิธีผ่อนคลายก็จะทำให้ลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัวได้โดยการผ่อนคลายมีวิธีการตั้งแต่ระดับง่ายๆ จนถึงระดับยากที่ซับซ้อน ซึ่งทุกคนสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม 1, 2, 3 และ 4
3. เพลงลมหายใจ

✿ การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมของนักเรียนในการทำกิจกรรม

2. สังเกตจากการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน

ใบกิจกรรม 1 คลายเครียด เรื่อง “การฝึกการหายใจ”

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้า และหายใจออก ท่าที่ใช้ฝึกควรเป็นท่ายืนนอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือบนหน้าท้อง

วิธีการ
1. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ
2. กลั้นลมหายใจ 3 วินาที
3. ค่อยๆ หายใจออกยาวๆ
4. ทำขั้นตอน 1 – 3 ซ้ำ 10 รอบ

ผลดี ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เศร้า หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจตื้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

ใบกิจกรรม 2 คลายเครียด เรื่อง "การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ"

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการให้นักเรียนเกร็ง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละส่วนสลับกันไป เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ที่จะแยกความแตกต่างของความรู้สึกระหว่างความตึงเครียดกับความสบายผ่อนคลาย

วิธีการฝึก

1. นักเรียนนั่งเก้าอี้ตามสบาย ไม่ไขว้ขา วางมือไว้ที่พนักเก้าอี้หรือบนตักของตนเอง ไม่สวมถุงเท้า รองเท้าหรือแว่นตา

2. นักเรียนหลับตาลง พร้อมทั้งสำรวจกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายจากปลายเท้า ขา น่อง สะโพก ท้อง หน้าอก มือ แขน ไหล่ คอ ใบหน้า ให้ทุกส่วนผ่อนคลายอารมณ์อย่างเต็มที่ รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย และสงบ

3. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่ปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง ยกหน้าเท้าขึ้นให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น เกร็ง และงอนิ้วทั้งสิบ จนรู้สึกว่าตึงแล้วคลายออก คลายออกให้มากที่สุดจนรู้สึกสบาย ไม่ตึง

4. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่น่อง และเขย่งปลายเท้าเกร็งกล้ามเนื้อน่องให้ตึงจนเครียด แล้วคลายออกให้มากที่สุด

5. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่ท่อนขาทั้ง 2 ข้าง โดยยกขาทั้ง 2 ข้าง ให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า เกร็งกล้ามเนื้อขาจนตึงแล้วคลายออก

6. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่หน้าท้อง เกร็งโดยแขม่วท้องให้แบนราบ แล้วคลายออกให้มากที่สุด

7. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่หน้าอก หายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอด และกลั้นไว้ ผ่อนคลายออก

8. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่มือทั้ง 2 ข้าง กำมือให้แน่นตึง แล้วผ่อนคลายออกให้มากที่สุด

9. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่แขนทั้ง 2 ข้าง ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงเหนือศีรษะ พร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อแขนให้ตึงแล้วผ่อนคลายออก

10. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ยกไหล่ขึ้นสูง จนตึงแล้วคลายออก

11. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่ริมฝีปาก เหยียดริมฝีปากโดยฉีกยิ้มให้มากที่สุด ให้กินลึกไปถึงลำคอ ขากรรไกรแล้วคลายออก

12. นักเรียนมุ่งความสนใจไปที่ใบหน้าทั้งหมด ได้แก่ คิ้ว ตา จมูก ย่นอวัยวะทั้งหมดเข้าหากัน ทำหน้าแบบร้อง "ยี้" แล้วคลายออก

การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถทำได้ทุกเวลา สถานที่ ในภาวะที่เราเครียด โดยอาจจะเลือกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบางส่วนก็ได้ แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีควรทำทุกส่วนในตอนเช้าและตอนเย็นหรือก่อนเข้านอนจะทำให้หลับสบาย ตื่นขึ้นมาสดชื่น กระปรี้กระเปร่า

ใบกิจกรรม 3 คลายเครียด เรื่อง "การทำสมาธิ"

การทำสมาธิ

การฝึกทำสมาธิควรเลือกที่ที่เงียบสงบ อยู่ในท่าที่สบาย ที่จะสามารถคงอยู่ในสภาพนั้นได้อย่างน้อย 20 นาที โดยไม่รู้สึกเครียด ควรมีสิ่งยึดเหนี่ยวใจ และพร้อมที่จะเปิดใจยอมรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างสงบ

วิธีการฝึกทำสมาธิ

1. ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงหรือนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด

2. กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบนให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือหายใจออก โดยที่หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

2.1 หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3
หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4
หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

2.2 เริ่มนับใหม่จาก
หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3
หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4
หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5
หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6

2.3 เริ่มนับใหม่ต่อไปเรื่อยๆ โดยกลับมา นับใหม่จาก 1 – 7 แล้วพอ (โดยนับเหมือนเดิมในข้อ 2.1 และ 2.2) กลับมานับจาก 1 – 8 แล้วพอกลับมานับใหม่จาก 1 – 9 แล้วพอกลับมานับใหม่จาก 1 – 10 แล้วพอ

2.4 ย้อนกลับมาเริ่มนับใหม่รอบที่ 2 โดยเริ่มวนไปเรื่อยๆ จาก 1 – 5, 1 – 6, 1 – 7 1 – 8, 1-9 และ 1 – 10 วิธีการผ่อนคลายเครียดด้วยวิธีการทำสมาธินี้ ขอเพียงให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุ มีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

ใบกิจกรรม 4 ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง (ให้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ กิจกรรมผ่อนคลาย

วิธีการผ่อนคลายหรือการจัดการกับความเครียด หมายถึง การปรับตัว และเผชิญกับความเครียด โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ เช่น เครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้าเสพยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทางสุขภาพตามมา การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธีหลายระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่เราชอบ เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ

ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การนวด

ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ

ประเด็น Smile : จิตใจ อารมณ์

มีความสุขในการดำเนินชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง และมีสมาธิ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

กิจกรรม
ฮีโร่ในตัวฉัน...สถานะ Facebook

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้เท่าทันอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นจากโลกออนไลน์ วิเคราะห์อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้การควบคุมอารมณ์เมื่อได้รับข้อความที่ไม่พึงประสงค์ เรียนรู้ที่จะเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นๆ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ในยุคปัจจุบัน สังคมออนไลน์เข้าถึงง่ายเพียงนิ้วสัมผัส วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีเพื่อนและเริ่มใช้เวลาส่วนใหญ่กับเพื่อน สนใจ อยากรู้อยากเห็นเรื่องราวของกันและกัน มีสังคมฉบับวัยรุ่น ทั้งภาษา และรสนิยม ด้วยความไวของปลายนิ้วสัมผัส วัยรุ่นจึงโพสต์ทุกสิ่งที่คิดและอ่านทุกสิ่งที่เพื่อนโพสต์ โดยไม่เท่าทันอารมณ์ตัวเอง อ่านประโยคสั้นๆ จบแต่จินตนาการก็ทำงานต่อ ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทั้งรัก โลภ โกรธ หลง ขึ้นภายในประโยคเดียว ทำอย่างไรให้วัยรุ่นรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง กระบวนการกิจกรรมนี้จึงเสมือนเครื่องมือให้เขาได้ตามหาและวิเคราะห์ อารมณ์ตัวเอง เพื่อให้รู้เท่าทัน และจัดการอารมณ์ได้ในอนาคต

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกกระดาษวาดเขียนหรือกระดาษปรู๊ฟให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ให้แต่ละคนออกแบบ Facebook ของตนเอง ซึ่งจะติดไว้ที่บอร์ดในห้องตลอดเวลาจนกว่าจะเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม แต่ละคนสามารถเขียนข้อความเพิ่มเติมใน Facebook ของตนเอง และของเพื่อนๆ ได้ตลอดเวลา

2. ให้นักเรียนช่วยคิดประโยคโดนใจใส่ไว้ใน Facebook ของตนเอง เช่น กำลังปิ๊งคนในห้องเรียนแต่เป็นคนที่เพื่อนชอบด้วย ทำอะไรก็ผิดตลอด เด็กห้อง 5 มองหน้าทำไม (วะ) เรียนไปทำไมในเมื่อที่บ้านก็มีอันจะกิน

3. ให้นักเรียนยืนเข้าแถวเรียงหนึ่งบอกว่าจะถามคำถามต่อไปนี้ ถ้าคำถามนั้นตรงใจหรือเห็นด้วยให้คะแนนสูง ให้ขยับตัวไปยืนผิงขวามือ (ขวาสุด คือ คะแนนเต็ม) ถ้าให้คะแนนต่ำก็ขยับตัวไปยืนฝั่งซ้ายมือ (ซ้ายสุด คือ คะแนน 0) ตรงที่ทุกคนยืนเรียงแถว ขณะนี้คือ คะแนนกึ่งกลาง (5 คะแนน)

คำถามคือ

1) ชอบสุนัขมากน้อยแค่ไหน

2) ชอบทานแตงโมมากน้อยแค่ไหน

3) ชอบทานข้าวเหนียว

4) ชอบเล่น Facebook

5) Facebook เป็นพื้นที่ส่วนตัวที่เราจะทำอะไรก็ได้

6) Facebook เป็นพื้นที่ที่ทำให้เรารู้จักคนเพิ่มขึ้น

7) Facebook เป็นพื้นที่ที่คอยใช้จับผิดจับการเคลื่อนไหว สอดส่องติดตามใครบางคน

8) Facebook เป็นพื้นที่ใช้ระบายความรู้สึก และแจ้งข่าว

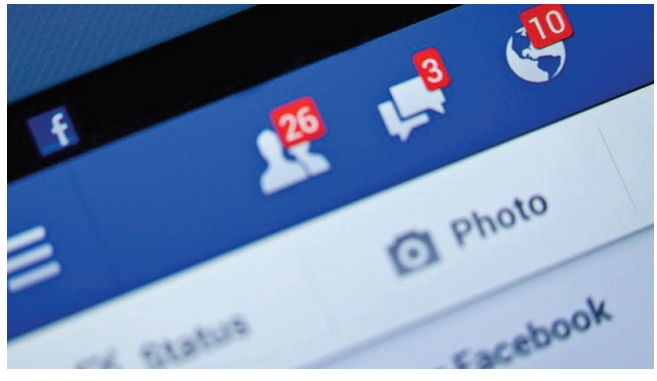
9) ฉันชอบกด like Facebook แทบทุกเรื่องที่ได้อ่าน

10) ฉันชอบแชร์ทุกอย่าง เอาข้อมูลของคนอื่นมาใส่ Facebook ของตัวเองรวมทั้งชอบส่งเกมไปไว้ใน Facebook

4. ให้ทุกคนนึกถึง Facebook จริงๆ ของตัวเอง คิดว่า Facebook มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ จำเป็นต่อชีวิตหรือไม่ หรือมีก็ได้ไม่มีก็ได้ หรือรู้สึกเฉยๆ บอกเหตุผลด้วย และเมื่อใดที่รู้สึกทุกข์ เหงา เศร้า เคยบันทึกลง Facebook หรือไม่ คิดว่าการโพสต์ความรู้สึกทำให้สบายใจขึ้นไหม เคยอ่านข้อความคนอื่นๆ ที่กำลังทุกข์แล้วเขียนให้กำลังใจเขาหรือไม่ เรื่องที่คนวัยเดียวกับเราชอบโพสต์มากที่สุดคืออะไร ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้แต่ละคนเขียนลงในสมุดหรือกระดาษที่แจก และสุ่มถามบางคน

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ทุกคนมายืนรวมกันที่บอร์ด Facebook แล้วถามคำถามเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน พูดคุย เช่น

“อ่านข้อความที่มีคนมาเขียนใน Facebook ของเราแล้วรู้สึกอย่างไร” ยกตัวอย่างข้อความของใครสักคนขึ้นมาอ่าน แล้วถามคนอื่นๆ ว่า



“คนเขียนโพสต์นี้กำลังรู้สึกอย่างไร”

“ถ้าเป็นเรา เราจะเขียนโพสต์ตอบอย่างไร” (ให้คนที่อยากเขียนขึ้นมาเขียน)

“คิดว่าข้อความใน Facebook สามารถบ่งบอกตัวตนของคนเขียนได้หรือไม่ เพราะอะไร”

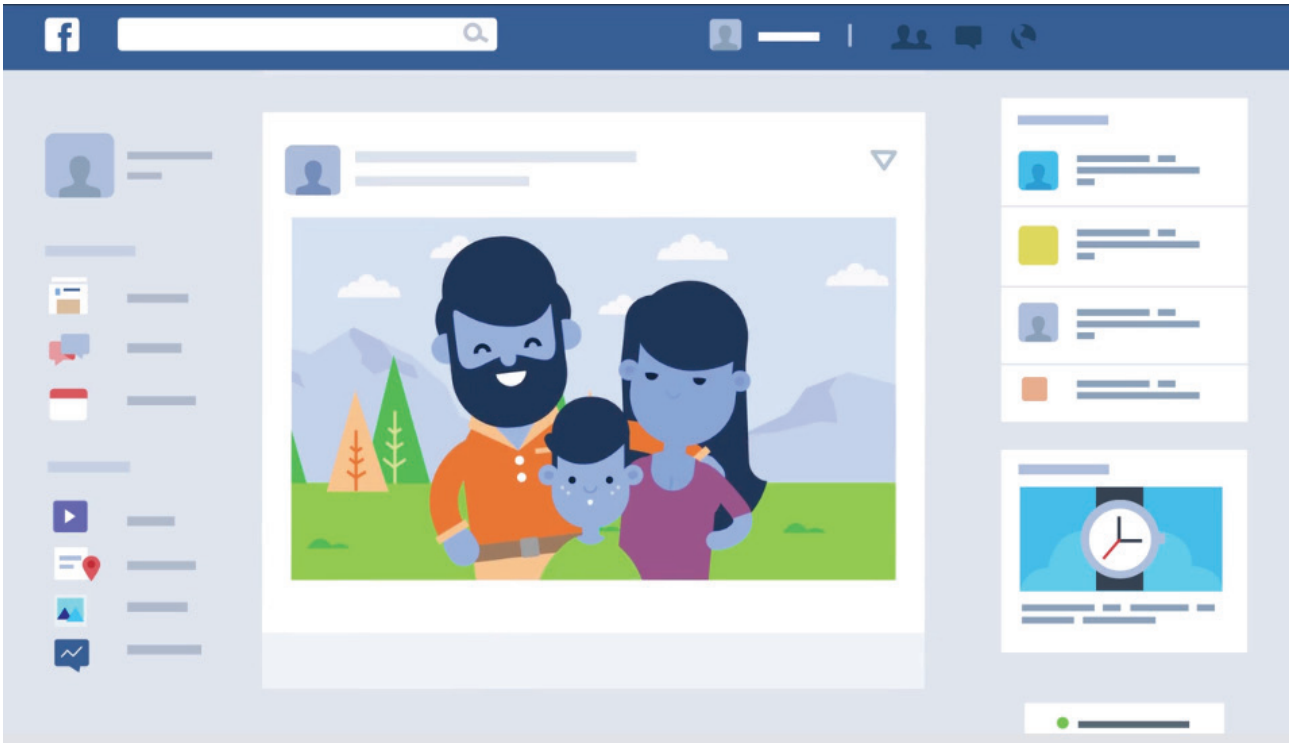
“เราควรเขียนทุกอย่างที่เราคิดเราทำลง Facebook หรือไม่ เพราะเหตุใด”

“คิดอย่างไรกับการเขียนข้อความทำร้ายกันบน Facebook”

“คิดว่าสิ่งต่างๆ บน Facebook จะส่งผลกระทบต่ออนาคตของเราได้หรือไม่ เพราะอะไร”

หมายเหตุ : ข้อ 3 – 5 ไปปรับทำเป็นใบกิจกรรมหรือให้นำประโยคโดนใจจากข้อที่ 2 มาช่วยกันวิเคราะห์ว่าเหมาะสมหรือไม่ (โดนใจหรือไม่โดนใจ) หลังจากนั้นครูสอบถามให้นักเรียนแลกเปลี่ยนกับเด็กนักเรียนด้วยกันว่ามีเหตุผลอะไรที่โดนใจ ไม่โดนใจ โดยขั้นตอนการนำเสนออาจจะให้นักเรียนทำ Mind Map หรือแล้วแต่ว่านักเรียนจะนำเสนอแบบไหน

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม นักเรียนควรตระหนักรู้ถึงอารมณ์ที่ถูกส่งผ่านออกมาทางข้อความ รูปภาพ และควรรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง มิเช่นนั้นอาจจะนำไปสู่ความขัดแย้ง ตัวอย่างกรณี ความขัดแย้งที่เคยเกิดขึ้นโดยการใช้สื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นข่าวการหึงหวง ข่าวซุบซิบดารา การละเมิดลิขสิทธิ์ ข่าวการวิพากษ์วิจารณ์จนเกิดกรณีบาดหมาง ข่าวภาพหลุดจนเสียภาพลักษณ์ เป็นต้น ดังนั้นเราควรคิดก่อนทำ สำรวจอารมณ์ก่อนที่จะเกิดสิ่งที่ไม่ควรจะเกิดขึ้นแล้วต้องมานั่งเสียใจภายหลัง



✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษปรู๊ฟ
2. ปากกาเมจิก
3. สีเทียน

✿ ข้อแนะนำ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ควรเปิด Facebook ประกอบการเรียนการสอนให้นักเรียนดูเพื่อให้เห็นทั้งด้านบวก และด้านลบของ Facebook

2. ในขณะทำกิจกรรม ควรให้นักเรียนทุกคนมีโอกาสเขียนแสดง comment

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ควรเน้นย้ำถึงผลกระทบ โทษต่อการใช้ และการแสดงความคิดเห็นออกไปในโลก social และควรทราบ พรบ. คอมพิวเตอร์

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียนขณะทำกิจกรรม / การแสดงความคิดเห็น

ใบงาน การใช้ Facebook

ผลดี	ผลเสีย	ประโยชน์

กิจกรรม ใจเขา ใจเรา

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง และผู้อื่น

2. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ของตัวเองด้วยการคิดไตร่ตรองอย่างมีสติ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การเรียนรู้อารมณ์ความรู้สึกของตัวเองร่วมกับเพื่อนๆ ทำให้เข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย ในเวลาเดียวกันเมื่อวัยรุ่นได้รู้จักและเข้าใจ “ใจเขา ใจเรา” จะสามารถจัดการกับอารมณ์ตัวเอง และควบคุมตัวเองในการทำงาน และการใช้ชีวิตร่วมกันได้ นำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ทุกคนยืนล้อมเป็นวงกลม แจกกระดาษให้นักเรียนทุกคน

- ให้แต่ละคนนึกถึงนิสัยที่ชอบ (อาจเป็นนิสัยของตนเองหรือของเพื่อนๆ ก็ได้) คิดคนละ 4 นิสัย แล้วเขียนลงบนกระดาษที่แจกให้แผ่นละ 1 นิสัย
- ให้แต่ละคนคิดถึงนิสัยที่ไม่ชอบ (อาจเป็นนิสัยของตนเองหรือของเพื่อนๆ ก็ได้) คิดคนละ 4 นิสัย แล้วเขียนลงบนกระดาษที่แจกให้แผ่นละ 1 นิสัย
- นำกระดาษที่นักเรียนเขียนนิสัยแล้วมาวางคว่ำรวมกัน
- ครูหรือผู้นำกิจกรรม คละบัตรคำ

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกบัตรคำให้คนละ 8 ใบ แต่ละคนไม่ให้เพื่อนคนอื่นๆ เห็นบัตรคำของตนเอง กติกา คือ

1) ให้แต่ละคน นำบัตรคำไปแลกกับเพื่อน จะให้ใครก็ได้ (คว่ำบัตรคำสั่งให้เพื่อน) 1 คนต่อ 1 แผ่น

2) เมื่อเพื่อนนำบัตรคำมาแลกจะต้องนำบัตรคำที่มีอยู่ในมือแลกกับเพื่อน (ไม่สามารถปฏิเสธได้)

3 ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้สัญญาณเริ่มกิจกรรม เช่น เป่านกหวีดหรือเปิดเพลงให้นักเรียนเริ่มแลกบัตรคำได้ เมื่อครบกำหนดเวลา ครูหรือผู้นำกิจกรรมให้สัญญาณหมดเวลา เช่น เป่านกหวีดหรือปิดเพลง ให้นักเรียนหยุดแลกบัตรคำ

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน ให้แต่ละคนนับจำนวนบัตรคำที่ได้มา ดูว่ามีนิสัยอะไรบ้างที่อยู่ในมือ รู้สึกอย่างไรกับบัตรที่อยู่ในมือ (ชอบไหม พอใจไหม) ให้แต่ละคนทบทวนว่า “เราเอาบัตรคำอะไรให้เพื่อน เวลาที่เอาบัตรคำไปแลกกับเพื่อน เอาคำแบบไหนไปแลก” “เวลาเพื่อนมาแลกบัตรคำ เราหยิบคำแบบไหนให้เพื่อน” “เรารู้สึกอย่างไรเวลาได้รับบัตรคำจากเพื่อน” (ตอนได้รับคำดีๆ รู้สึกอย่างไร ตอนได้รับคำไม่ดีรู้สึกอย่างไร) “ตอนทำกิจกรรม มีตอนไหนที่เรารู้สึก ‘จี๊ด’ บ้าง เมื่อรู้สึกจี๊ดเราตอบโต้อย่างไรหรืออยากจะตอบโต้อย่างไร” “เรามีวิธีระงับอารมณ์จี๊ดอย่างไร” และ “เราได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้”

5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ส่วนใหญ่เราจะเอาบัตรคำที่ไม่ดีไปให้เพื่อน เพราะคนเรามักจะไม่อยากเก็บสิ่งไม่ดีไว้กับตัว แม้ว่ามันเป็นแค่บัตรคำ ถ้าเรามีสติเราก็จะพิจารณาว่าตัวเรามีนิสัยไม่ดีแบบนั้นไหมถ้าไม่ใช่ก็ปล่อยวาง ถ้ามีก็หาโอกาสพัฒนาปรับปรุง จะเห็นว่าเวลาได้รับบัตรคำที่ไม่ดี เราจะรู้สึกไม่ชอบ ผิดหวัง ถ้าได้รับบัตรคำดีๆ เราจะรู้สึกดี ทำให้เราได้เรียนรู้ความรู้สึกของตัวเองว่ารู้สึกอย่างไรต่อคำต่างๆ ที่มาจากเพื่อน และในขณะเดียวกันก็รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร ดังนั้น ในการอยู่ร่วมกันเราควรจะหยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้แก่กัน

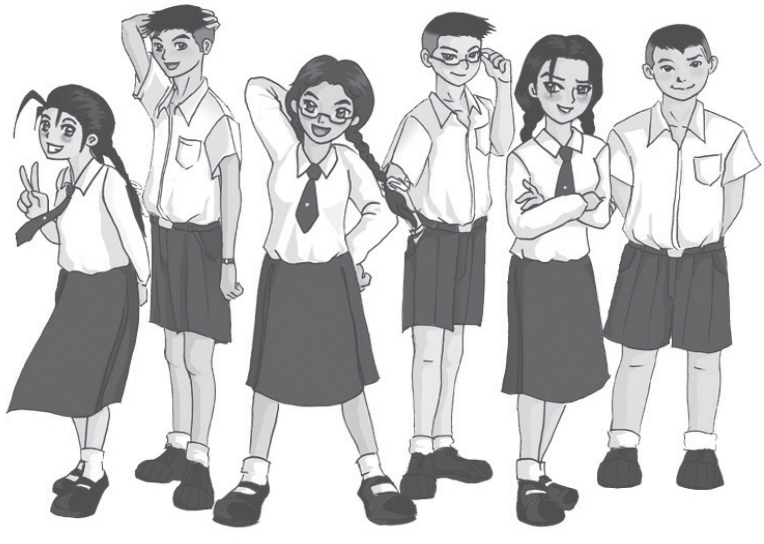
✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. บัตรคำที่มีทั้งความหมายดี และไม่ดีคละกัน เช่น มีน้ำใจ ขยัน รักเพื่อน น่ารัก ขี้เกียจ เห็นแก่ตัว เกเร สกปรก (จำนวน 3 หรือ 4 เท่าของจำนวนผู้เข้าอบรมหรือให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันเขียนก็ได้)

2. เครื่องมือให้สัญญาณในการกำหนดเวลา เช่น นกหวีด เพลง เป็นต้น

✿ การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมในระหว่างการทำกิจกรรม



กิจกรรม **คิดบวกช่วยได้**

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การคิด และวิธีสร้างมุมมองทางบวก

✿ เวลา 40 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การคิดในเชิงบวก หมายถึง การพยายามหามุมมองที่แตกต่างออกไปจากมุมมองปกติที่เราเคยมองให้เป็นบวก ให้เป็นประโยชน์กับชีวิตของเราเอง และเป็นประโยชน์กับชีวิตของคนอื่นด้วย เนื่องจากปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ สังคม จะสังเกตได้ว่ามีสิ่งที่สับสนวุ่นวายเกิดขึ้นกับชีวิตของเรามากมาย ไม่ว่าจะเป็นชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงาน ชีวิตในการอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนชีวิตที่อยู่รอบๆ ข้าง ล้วนทำให้ตัวเราขาดความสุข เกิดความเครียด แล้วเราจะคิดอย่างไรที่จะทำให้ตัวเราเองมีความสุขเพิ่มขึ้น หรือทำให้ไม่ทุกข์มากขึ้นไปกว่านี้...คือ จะทำอย่างไรให้ทุกข์ลดน้อยลง

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ เวลาเรามีปัญหาทุกคนจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาที่ต่างกัน แต่ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่าวิธีการแก้ปัญหาที่ได้ผลมักต้องใช้มุมมองทางบวก เช่น เวลาทะเลาะ

หรือขัดแย้งกับพ่อแม่ ถ้าเราคิดทางบวกว่าที่พ่อแม่ทำทุกอย่างเพราะรักเรา เราก็อยากจะปรับความเข้าใจ / อธิบายให้พ่อแม่เข้าใจในเรื่องที่ขัดแย้งกัน แต่ถ้าเรามองทางลบคิดว่าพ่อแม่ไม่รักไม่เข้าใจเรา เราก็ไม่อยากแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ดังนั้น การมองมุมบวกจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้การแก้ไขปัญหาประสบผลสำเร็จตั้งแต่การมองปัญหา ให้มองว่าปัญหาคือโอกาสในการพัฒนา คนที่มีความคิดทางบวกจะเป็นคนที่มีความสุข

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนยกตัวอย่างการคิดบวก และการคิดลบ โดยสุ่มให้นักเรียนเล่าเรื่องการคิดบวก และการคิดลบ และครูอธิบายเสริม

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เปิดคลิปวิดีโอเกี่ยวกับเรื่องความคิดทางบวกให้นักเรียนดู

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรมกลุ่ม พูดถึงวิธีการสร้างมุมมองทางบวก

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยประมาณกลุ่มละ 8 - 10 คน ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์คิดบวกของตนเองหรือของคนที่รู้จักให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง จากนั้นให้แต่ละกลุ่มคัดเลือกเรื่องที่จะออกมาเล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มใหญ่ฟัง แล้วให้กลุ่มใหญ่ช่วยกันวิเคราะห์ว่าเรื่องที่เล่านั้นใช้วิธีการอย่างไรในการสร้างมุมมองทางบวก

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม คิดบวกชีวิตดี คิดดีชีวิตเปลี่ยน ประโยชน์ของวิธีคิดบวกเชิงสร้างสรรค์ คือ จะช่วยทำให้ชีวิตมีแต่ความสุข ช่วยชี้แนวทางในการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง สามารถให้กำลังใจ และกระตุ้นตนเองเพื่อต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาในการดำเนินชีวิตได้ การคิดบวกช่วยทำให้เรามองโลกในแง่ดี เป็นการเปิดโอกาสให้ตนเองให้เรียนรู้จากสิ่งต่างๆ แม้กระทั้งการได้เรียนรู้จากความผิดพลาด และล้มเหลวให้กลายเป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จได้

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอ “Positive or Negative? Create or else Ogilvy” (บวกหรือลบ)

2. ภาพเหตุการณ์ ณ ปัจจุบัน “Positive or Negative? Create or else Ogilvy” (บวกหรือลบ)

3. ใบความรู้

4. ตัวอย่างเหตุการณ์คิดบวก / คิดลบ

✿ ขั้นสรุป

คนที่มีมุมมองทางบวก จะเป็นคนที่มีความสุข และเมื่อมีปัญหาจะสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ดี และมองว่าปัญหาคือโอกาสในการพัฒนา นอกจากนี้การคิดทางบวกยังทำให้เรามองโลก และชีวิตอย่างเข้าใจ มองอนาคตอย่างมีหวัง และมีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ

✿ การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

ใบความรู้ 1
ความคิดเชิงลบ ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นกลไกในการเอาตัวรอด โดยใช้ความกลัวเป็นหลัก แต่หากคนๆ นั้นมี ความคิดเชิงลบมากๆ เข้า จะทำให้กลายเป็นคนไม่กล้าเปลี่ยนแปลงใดๆ แต่ที่แย่กว่านั้น คือ มันอาจทำให้คุณพลาดโอกาสดีๆ มากมายในชีวิต

ความคิดบวกเป็นเรื่องของกลไกสมองที่คุณสามารถฝึกได้ซึ่งคุณต้องตั้งใจในการทำอย่างสม่ำเสมอจนติดเป็น นิสัย เรามาดูผลการวิจัยกันบ้างว่าการคิดบวกมีผลดีต่อชีวิตของคุณอย่างไร

3 วิธี ในการปลุกความคิดเชิงบวกให้เกิดขึ้นในตัวคุณ

1. แยกข้อเท็จจริงออกจากความเชื่อ

ก้าวแรกที่สำคัญ คือ การเรียนรู้ในการโฟกัสไปที่การหยุดความคิดเชิงลบจากตัวคุณ ความคิดเชิงลบนี้ มีส่วนในการรบกวนการตัดสินใจของคุณเป็นอย่างมาก เมื่อคุณพบว่าตัวเองกำลังมีความคิดเชิงลบหรือกำลังมองโลกในแง่ร้ายอยู่ ให้เตือนตัวเองว่าถึงเวลาแล้วที่จะหยุดการคิดแบบนี้ และจดมันลงไป เช่น หากคุณกำลังตัดสินใจลงทุนทำอะไรสักอย่าง ถ้าคุณกำลังมองโลกในแง่ร้าย สมองของคุณจะคิดถึงความกลัวนานับประการ กลัวการล้มเหลว กลัวถูกโกง กลัวการตัดสินใจผิดพลาด ให้คุณจดลงไปแล้วหาคำตอบว่า ความกลัวของคุณนั้นมีข้อเท็จจริงมากน้อยเพียงใด

การจดนี้จะช่วยทำให้คุณแยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับอาการกลัวไปเองที่เกิดจากความเชื่อผิดๆ ออกจากกัน และจะช่วยทำให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. ค้นหาความคิดเชิงบวกในตัวคุณ

คุณจะเริ่มรู้สึกเป็นธรรมชาติมากขึ้น หลังจากฝึกฝนมาสักระยะ มาถึงขั้นตอนต่อไป ขั้นตอนนี้ คือ ขั้นตอนการปรับวิธีคิดของสมอง โดยทุกครั้งที่คุณเริ่มรู้สึกแย่ให้คุณเตือนตัวเอง แล้วลองจินตนาการถึงเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้นในวันนั้น อะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง หากคุณรู้สึกดีขึ้น แสดงว่าสมองของคุณเริ่มคุ้นเคยกับการคิดเชิงบวกแล้ว แต่หากเรื่องราวนี้ไม่ทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นเลยให้คุณลองจินตนาการถึงเรื่องราวดีๆ ย้อนกลับไปยังวันก่อนๆ จนพบเรื่องราวที่ทำให้คุณมีความสุขได้

จุดประสงค์ในการทำเช่นนี้ เพื่อให้คุณรู้ว่าหากคุณกำลังมีความคิดเป็นลบแล้ว อย่าจมอยู่กับมัน คุณจะต้องคิดถึงเรื่องดีๆ เพื่อดึงสติของคุณกลับมา **ขั้นแรก** เพื่อหยุดความคิดเป็นลบที่กำลังเข้ามาบดบังการตัดสินใจของคุณ **ขั้นที่สอง** เพื่อแทนที่ความคิดด้านลบด้วยความคิดด้านบวก หากคุณปฏิบัติแล้วยังรู้สึกยากเย็นก็สามารถใช้เทคนิคนี้ควบคู่ไปกับเทคนิคการจดความคิดเป็นลบ หากคุณปฏิบัติจนชำนาญ สมองของคุณก็พร้อมเปิดรับสิ่งต่างๆ อย่างไม่ลำเอียง

3. ปลูกฝังความคิดที่ทำให้คุณพอใจในสิ่งที่มี

ขั้นตอนนี้ คือ สิ่งสำคัญที่สุดในวิธีการคิดเชิงบวก เริ่มจากให้คุณลองใช้เวลาไตร่ตรองว่าอะไรบ้างในชีวิตของคุณที่ทำให้คุณรู้สึกพึงพอใจหรือเรื่องที่ทำให้รู้สึกภูมิใจในตนเอง โดยไม่ต้องคำนึงถึงความถูกต้อง จากการสำรวจของมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่า ความรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีจะช่วยลดปริมาณฮอร์โมนคอร์ติซอล ซึ่งมีผลต่อความเครียดลงถึง 23% คุณสามารถสร้างความรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีโดยการโฟกัสไปที่ความคิดเชิงบวกของคุณ ทุกครั้งที่สมองของคุณ เริ่มต่อต้าน ให้คุณใช้สิ่งนี้เพื่อรักษาความคิดเชิงบวกของคุณไว้ นำทุกอย่างมารวมกัน

ถึงแม้ว่าเคล็ดลับทั้งสามข้อนี้จะเป็นเหมือนเรื่องพื้นๆ ที่ใครๆ ต่างบอกคุณอยู่เสมอ แต่การฝึกฝนให้มีความคิดเชิงบวกนี้จะช่วยทำให้คุณมองเห็นความเป็นไปได้ในทุกโอกาสซึ่งมันจะช่วยให้คุณสามารถสร้างผลงานยิ่งใหญ่อีกมากมายด้วยการเปลี่ยนความคิดนี้

กิจกรรม **เคล็ดไม่ลับกับการปฏิเสธ**

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนในสถานการณ์ต่างๆ โดยยังรักษาน้ำใจเพื่อน

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การปฏิเสธ จะว่าไปก็เปรียบเสมือนดาบสองคมที่มีทั้งด้านบวก และด้านลบ ดังนั้นจึงทำให้คนส่วนใหญ่รู้สึกลำบากใจหากต้องบอกปัดความช่วยเหลือที่คนอื่นหยิบยื่นมาให้ จนสุดท้ายจบลงด้วยการตอบรับแบบไม่เต็มใจ จนทำให้ตัวเองไม่มีความสุข

✿ วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถามนักเรียนว่าเคยปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ใดบ้าง และพูดปฏิเสธอย่างไรบ้าง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ขออาสาสมัครที่กล้าแสดงออก 2 คน ออกมาแสดงบทบาทสมมติที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะปฏิเสธโดย

- คนแรก รับบทบาทเป็นผู้ชักชวน
- คนที่สอง รับบทบาทเป็นผู้ถูกชวน โดยใช้สถานการณ์ตามใบกิจกรรม 1 (ทั้งนี้หากผู้ถูกชวนไม่สามารถตอบปฏิเสธได้อีก ให้เลือกอาสาสมัครในห้องมาช่วยตอบ)

3. ขณะที่อาสาสมัคร 2 คนแสดง ผู้นำกลุ่มช่วยจดประโยคที่ผู้ถูกชวนตอบปฏิเสธลงบนกระดาษ Flip Chart

4. เมื่อจบการแสดงในบทบาทสมมติ ถามความรู้สึกของอาสาสมัครผู้แสดงบทบาทสมมติว่าเป็นอย่างไร

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิเสธเพื่อนตามใบความรู้ 1 และให้นักเรียนช่วยกันดูประโยคบนกระดาษ Flip Chart ว่าข้อใดที่ตรงกับเคล็ดไม่ลับกับการปฏิเสธ 8 ข้อ และให้กลุ่มช่วยเพิ่มเติมประโยคปฏิเสธ

6. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ในใบกิจกรรม 2 โดยใช้ทักษะตามเคล็ดไม่ลับกับคำปฏิเสธตามใบความรู้ 1

7. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน มีเหตุการณ์หลายสถานการณ์ที่บางครั้งเราไม่อยากเข้าไปยุ่งเกี่ยวด้วย เราก็มีสิทธิที่จะปฏิเสธเพื่อได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพกับเพื่อน

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบความรู้
2. ใบกิจกรรม 1, 2
3. กระดาษ Flip Chart

✿ การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมของนักเรียนในการร่วมคิด และการแสดงบทบาทสมมติ

✿ ข้อสังเกต

ในการแสดงบทบาทสมมติ ครูหรือผู้นำกิจกรรมอาจใช้สถานการณ์จริงของนักเรียนบางคนที่มีประสบการณ์ยากลำบากในการปฏิเสธเพื่อนมาใช้

ใบความรู้
"การปฏิเสธอย่างประนีประนอม"

การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม เป็นการเจรจาเพื่อรักษาจุดยืนของเราในเรื่องที่เราไม่อยากกระทำตามคำชักชวนของบุคคลรอบข้างเรา การปฏิเสธอย่างประนีประนอมจะเป็นการรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ซึ่งควรฝึกฝนเป็นประจำ ในระยะแรกของการฝึกอาจจะทำไม่ได้ดีนัก แต่ถ้าฝึกต่อไป และพยายามนำวิธีการไปใช้ก็จะทำให้สามารถปฏิเสธอย่างประนีประนอมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นธรรมชาติ การเจรจาเพื่อปฏิเสธอย่างประนีประนอม มีขั้นตอนการเจรจา 4 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 บอกความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องที่ถูกชวน

- ฉันรู้สึกไม่สบายเลย ถ้าฉัน .....
- ฉันรู้สึกยุ่งยากใจ ถ้าต้อง .....
- ฉันสับสนมาก ถ้าต้อง .....
- ฉันไม่ชอบเลย .....
- แย่แน่เลยถ้าฉัน .....ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 2 เสนอแนะแนวทางที่เราอยากจะให้คู่เจรจากับเราปฏิบัติ ดังตัวอย่างคำพูด

- เอาอย่างนี้ได้ไหม ถ้าเราจะ .....
- ฉันคิดว่าเราควร .....ดีกว่านะ
- ฉันอยากให้เธอ .....ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความรู้สึกของคู่เจรจากับข้อเสนอของเรา ดังตัวอย่างคำพูด

- คงจะดีกับเธอนะ .....
- เธอคงเห็นด้วยกับฉันนะ .....
- คุณคงจะชอบนะ .....
- ไม่ยุ่งยากกับเธอนะ .....
- เธอรู้สึกดีขึ้นแล้วนะ .....ฯลฯ

ขั้นตอนที่ 4 กล่าวสรุป และขอบคุณเมื่อคู่เจรจาเห็นด้วยกับข้อเสนอแนะของเรา ดังตัวอย่าง

- ขอบคุณมาก
- คุณน่ารักจังเลยที่เห็นด้วย.....ขอบคุณมาก
- ฉันดีใจจังเลยที่เธอชอบ .....ขอบคุณมาก
- วิเศษเลยที่เธอรู้สึกดีขึ้น .....ขอบคุณมาก
- ดีใจที่ไม่ทำความลำบากกับเธอ .....ขอบคุณมาก

ใบกิจกรรม 1
สถานการณ์สมมุติ

สถานการณ์ 1

หญิงกับเดชอยู่ทำงานกลุ่มที่โรงเรียนจนค่ำ ทั้งสองคนเดินกลับบ้านทางเดียวกัน แต่ถึงบ้านเดชก่อน เดชชวนหญิงให้แวะไปที่บ้านหาอะไรทานกันก่อน หญิงลังเล เดชบอกหญิงว่า ไปเถอะ ที่บ้านไม่มีใครหรอก

สถานการณ์ 2

เด็กหญิง / เด็กชาย ก : ชวนเด็กหญิง / เด็กชาย ข ไปเที่ยวที่คอนโดของเพื่อนเพราะนัดแฟนและเพื่อนๆ ไว้ พ่อแม่ของเพื่อนไม่อยู่บ้านซะด้วย จะได้มีปาร์ตี้สนุกๆ เด็กหญิง / เด็กชาย ข : จะทำอย่างไร

ใบกิจกรรม 2
สถานการณ์สมมุติ

สถานการณ์ 1

เด็กหญิง / เด็กชาย ช : ไปเที่ยวบ้านลุง – ป้า ในวันหยุดสุดสัปดาห์ และขณะที่อยู่ในสวนหลังบ้านที่ลับตา พี่ชายวัย 18 ปี ซึ่งเป็นลูกพี่ลูกน้องหยิบบุหรี่ขึ้นมาจุด และเสนอให้เด็กหญิง / เด็กชาย จ : ลองด้วย เด็กหญิง / เด็กชาย จ : จะตอบว่าอย่างไร

สถานการณ์ 2

เด็กหญิง / เด็กชาย ต : ไปเข้าค่ายพักแรมของโรงเรียนโดยแอบเอาเบียร์ใส่กระเป๋ามาด้วยหลายกระป๋อง และเสนอให้เด็กหญิง / เด็กชาย พ ดื่ม โดยบอกว่า ถ้าดื่มแล้วจะช่วยให้รู้สึกหลับสบายขึ้น เด็กหญิง / เด็กชาย พ : จะตอบว่าอย่างไร

กิจกรรม **วัยอลวน**

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจรูปแบบความสัมพันธ์หลายรูปแบบที่อาจเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น

2. เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่ามิตรภาพที่ดีเกิดจากการยอมรับซื่อสัตย์ต่อกัน และกล้าหาญที่จะแสดงความชื่นชมหรือขอโทษเมื่อทำผิด

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

วัยอลวนหรือวัยพายุบุแคม (Stress and storm) มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ที่แสดงออกที่ชัดเจน คือ มีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติที่เป็นของตนเอง อยากได้สิ่งใด จะทำอะไรได้หรือกระทำทันที มีอารมณ์อยู่เหนือเหตุผล บางครั้งขาดสติ ขาดความยั้งคิด ชอบความเป็นอิสระ ไม่ชอบการบังคับ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ชอบการต่อสู้ ผจญภัย เริ่มสนใจเพศตรงข้าม รักสวย รักงาม

✿ วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็น 4 - 6 กลุ่ม และแจกกรณีศึกษาเรื่อง “เก่กับเอก” และ “ไก่กับนก” ให้ทุกกลุ่ม

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย และตอบคำถามจากกรณีศึกษาลงในกระดาษ A4 ที่แจกให้

3. ให้นักเรียนเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการอภิปรายกรณีศึกษา

4. ถามกลุ่มอื่นๆ ว่ามีคำแนะนำหรือความคิดเห็นที่แตกต่างจากกลุ่มที่นำเสนออย่างไรบ้าง

5. จากกรณีศึกษา นักเรียนสามารถสรุปถึงสิ่งที่สำคัญของการเป็นเพื่อนคืออะไร

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม จดคำตอบของนักเรียนบนกระดานที่เตรียมไว้

7. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

1) ทุกคนมีข้อดีของตนเองในการที่จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าเป็นกับเพื่อนหรือคนรัก เมื่อใดที่เราปฏิบัติต่อผู้อื่นไปในทางที่ไม่ดี เช่น ล้อเลียน กล่าวโทษเพื่อนหรือมีการนินทาว่าร้าย ทั้งโดยคำพูด และการกระทำ ฯลฯ ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะกล่าวคำขอโทษ และรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ

2) ในทำนองเดียวกัน ถ้าเพื่อนหรือคนอื่นทำให้เราไม่สบายใจ ไม่พอใจก็ต้องกล้าพอที่จะบอกความรู้สึกของตนเอง โดยใช้เหตุผล ตลอดจนการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเองเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น เพราะพื้นฐานในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้วย

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กรณีศึกษาเรื่อง “เก่กับเอก” และ “ไก่กับนก”

2. ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม เรื่อง การตระหนักในคุณค่าของตนเอง

3. กระดาษ Flip Chart

4. กระดาษ A4

5. ปากกา

✿ การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน

2. พิจารณาการนำเสนอผลการอภิปรายของกลุ่ม

กรณีศึกษา

กรณีศึกษาเรื่อง "เก๋กับเอก"

เก๋กับเอกเป็นเพื่อนที่เติบโตมาด้วยกัน อยู่บ้านใกล้กันและชอบไปไหนมาไหนด้วยกัน แต่เรียนคนละโรงเรียน ทั้งสองจะเดินมาโรงเรียนด้วยกันทุกเช้าโดยจะถึงโรงเรียนของเก๋ก่อน และเมื่อเลิกเรียนเอกก็จะมารอรับเก๋ทุกวันที่หน้าโรงเรียนเพื่อกลับบ้านพร้อมกันอีก เพื่อนๆ มักจะล้อเลียนว่าทั้งคู่เป็นแฟนกัน เก๋โกรธมากที่ถูกล้อจึงตัดสินใจไม่เดินมาโรงเรียน และกลับกับเอกอีก นักเรียนคิดว่าเก๋ทำถูกหรือไม่ เพราะเหตุใด และมีคำแนะนำอย่างไร

กรณีศึกษาเรื่อง "ไก่กับนก"

ไก่กับนกเป็นเพื่อนสนิทสนม และรักกันมาก แต่มีนิสัยที่แตกต่างกัน คือ นกเป็นคนสบายๆ คุยสนุก คุยเก่ง และเพื่อนๆ คนอื่นมักมาปรึกษาปัญหาต่างๆ ส่วนไก่เป็นคนไม่ช่างพูด ขี้น้อยใจ และไม่ชอบคนผิดนัด วันหนึ่งทั้งคู่นัดพบกันที่ร้าน McDonalds เมื่อไปถึงร้านไก่มองเห็นนกนั่งคุยอยู่กับผู้ชายคนหนึ่ง และพากันลุกออกจากร้านไปโดยคนทั้งคู่ไม่เห็นไก่ ไก่รอนานนับชั่วโมงนกก็ไม่กลับมาทำให้โกรธมากที่เพื่อนผิดนัด และเห็นผู้ชายสำคัญกว่าเพื่อน จึงไปเล่าว่านกเป็นแฟนกับผู้ชายคนนั้นทำให้เพื่อนๆ เข้าใจนกผิด และไก่ตัดสินใจเลิกพูดกับนกโดยไม่เปิดโอกาสให้นกได้ชี้แจงเหตุผลให้ฟังเลย ต่อมาไก่จึงได้รู้ความจริงว่าผู้ชายคนนั้นเป็นญาติของนก และมีธุระด่วนที่ต้องไปต่างจังหวัดกันในวันนั้น ไก่รู้สึกอาย และเสียหน้าที่เคยพูดถึงเพื่อนไปในทางที่ไม่ดี นักเรียนคิดว่าไก่ควรทำอย่างไร

ใบความรู้

ธรรมชาติของความคิดหรืออารมณ์จะหายไปตามกาลเวลา คือ เกิดขึ้นแล้วดับไป แต่ถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน เราก็จะตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ และความคิดที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ฉะนั้นขอให้ทุกคนเริ่มมีสติคือ เมื่อรู้สึกว่าตนเองกำลังตกอยู่ในความทุกข์ ก็หาวิธีขจัดความทุกข์ด้วยการนึกถึงคำที่มีความหมายกลางๆ แทนที่จะเป็นความหมายทางลบของตัวเอง

การนึกถึงคำที่มีความหมายถึงความทุกข์หรือสุขของเรา เมื่อเราทำจนชำนาญ เมื่อเราทุกข์ และตระหนักรู้อารมณ์ทุกข์ของเรา เราก็จะสามารถขจัดทุกข์โดยการหาคำแทนที่ช่องว่างของความคิดให้เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกาย และจิตใจ และสามารถสร้างสุขได้โดยรู้จักคิดในแง่ดี มีความพึงพอใจในตัวเอง มีความภาคภูมิใจในตัวเอง

ใบความรู้
เรื่อง การตระหนักในคุณค่าของตนเอง และการยอมรับตนเอง และผู้อื่น

การเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญยิ่ง และจำเป็นที่ต้องมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่วัยเยาว์ ในระยะที่เข้าสู่วัยรุ่นนี้บุคลิกภาพบางอย่างอาจถูกสร้างมาแล้วจากการเลี้ยงดู และหล่อหลอมจากครอบครัว และโรงเรียน อย่างไรก็ตาม ในช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงที่เกิดความรู้สึกหวั่นไหวได้ง่าย ขาดความมั่นใจในตนเอง ผู้ใหญ่จึงจำเป็นที่จะต้องประคับประคองให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะยอมรับข้อดีข้อด้อยของตนเอง ซึ่งจะเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาตนเอง และสามารถคบหาผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ

นอกจากการเรียนรู้ว่าบุคคลมีความแตกต่าง และต่างก็มีข้อดีข้อด้อย มีส่วนที่เราพอใจ และไม่พอใจ แต่สิ่งที่สำคัญ คือ ต้องยอมรับในความแตกต่างนั้น และปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ ไม่ควรแสดงออกให้ผู้อื่นรู้สึกด้อยค่า ไม่ว่าจะด้วยการเหยียดหยามหรือการล้อเลียนให้เจ็บช้ำน้ำใจ ทั้งโดยคำพูด และการกระทำ และหากตระหนักว่าตนได้กระทำการดังกล่าวต่อผู้อื่น ก็ต้องกล้าหาญพอที่จะขอโทษ และรับผิดต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ และรู้ว่าจะตอบโต้ได้ในขอบเขตที่จะไม่ก่อให้เกิดความรุนแรง รวมทั้งรู้ว่าเมื่อใดควรแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ผู้นำกลุ่มควรเน้นย้ำเรื่องคุณค่าภายในตนเองว่ามนุษย์ทุกคนมีทั้งข้อดี และข้อด้อย การเรียนรู้ที่จะมองเห็นส่วนดีของผู้อื่น รวมทั้งการให้กำลังใจแสดงความชื่นชมเป็นการแสดงออกที่ดี การแสดงความไม่พอใจหรือความไม่พอใจเป็นเรื่องที่แสดงออกได้ แต่ไม่มีสิทธิใช้กำลังหรือความรุนแรงทั้งคำพูด และการกระทำ การบอกความไม่พอใจโดยใช้เหตุผล และเรียนรู้ที่จะจัดการกับความโกรธของตนเองเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน และเป็นส่วนสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น คนส่วนใหญ่แสวงหาความรัก และการยอมรับจากผู้อื่น (ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่) การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลจึงหมายถึงความสามารถที่จะให้ และรับความรัก การยอมรับซึ่งกัน และกัน รวมทั้งการจัดการความขัดแย้ง และความไม่ลงรอยเมื่อเป็นไปตามความคาดหวัง

กิจกรรม **พึงพอใจในชีวิต**

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นไปทางบวก และให้มีความพึงพอใจชีวิต มีความสุข และมองโลกในแง่ดี

✿ เวลา 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ธรรมชาติของความคิดของคนเรา จะมีเข้ามาทั้งสุข ทุกข์สลับกันตลอดเวลา ดังนั้นการปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก สามารถทำให้เกิดความสุขได้ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์อะไรบางอย่างที่ทำให้เขาเกิดความทุกข์ ก็ให้มองเหตุการณ์โดยเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสหรือสิ่งที่ยังเหลืออยู่ เป็นลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจเราสงบพอใจในสิ่งที่มีอยู่ได้

✿ วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ โดยชักชวนนักเรียนพูดคุยถึงเรื่องมุมมองของชีวิต ความพึงพอใจในชีวิตหรือมีสิ่งใดในชีวิตที่นักเรียนไม่พึงพอใจ โดยให้นักเรียนที่สมัครใจเล่าให้ฟังประมาณ 2 - 3 คน

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความเหมาะสม

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกใบกิจกรรม 1, 2 และ 3 และให้นักเรียนแต่ละคนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่แจก

4. ให้นักเรียนแต่ละคนรวมคะแนนแล้ว ครูหรือผู้นำกิจกรรมอธิบายถึงผลคะแนนที่นักเรียนได้จากการทำแบบสอบถาม

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มที่ได้จากการรวมคะแนน และอภิปรายตามใบกิจกรรม 4 (หากกลุ่มที่ได้คะแนนความสุขมากกว่าเป็นจำนวนมาก ผู้นำกลุ่มสามารถแบ่งกลุ่มนี้ออกเป็น 2 - 3 กลุ่มได้)

6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สุ่มถามตัวแทนกลุ่มความสุขประมาณ 1 - 2 กลุ่ม และกลุ่มในนี้มีความคิดแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม

7. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม และอภิปรายตามใบกิจกรรม 5

8. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถามประมาณ 2 - 3 กลุ่ม และให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม

9. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในความรู้ 1

10. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและพูดคุยกันถึงความทุกข์ของแต่ละคน และวิธีการปรับเปลี่ยนความคิด ให้เป็นไปในทางบวก

11. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม

การคิดของคนเรามี 2 ทาง การคิดในทางบวกทำให้เรามีความสุข และการคิดทางลบทำให้เรามีความทุกข์ แต่อย่างไรก็ตามเราสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดให้เป็นไปในทางบวกได้ เพื่อใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นการมองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรม 1, 2, 3, 4, 5
2. ใบความรู้ 1, 2

✿ การประเมินผล

1. จากการอภิปรายร่วมกันในระหว่างดำเนินกิจกรรม
2. พิจารณาคำถามจากใบคำถาม

ใบกิจกรรม 1

โปรดทำเครื่องหมาย ✔ ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน และทำเครื่องหมาย ✗ ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ที่	ข้อความ	เครื่องหมาย
1	ฉันรู้สึกพอใจในสิ่งที่มีอยู่	
2	ฉันรู้สึกว่าอายุเป็นเพียงตัวเลขหรือเป็นเพียงวัยแต่ใจยังสู้	
3	ฉันมีอะไรใหม่ๆ ที่จะทำอยู่เสมอ อย่างน้อย 1 อย่าง	
4	วันนี้เป็นวันพิเศษของฉัน	
5	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักเกือบทุกคน	
6	ฉันมีความสุขได้แม้อยู่เพียงลำพัง	
7	ฉันไม่ค่อยวิตกกังวลกับความไม่สมบูรณ์แบบ	
8	เกือบทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตมีส่วนที่สนุกสนานแฝงอยู่	
9	ฉันชอบทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้คนอื่นมีความสุข	
10	แม้ฉันจะยุ่งยากในแต่ละวัน แต่ฉันก็จะมีเวลาลำหรับการผ่อนคลายเสมอ	
11	ฉันไม่ค่อยรู้สึกเบื่อเลย	
12	ฉันมีชีวิตที่ดี	
	รวมคะแนน	

ใบกิจกรรม 2

โปรดทำเครื่องหมาย ✔ ท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน และทำเครื่องหมาย ✗ ท้ายข้อความที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียน

ที่	ข้อความ	เครื่องหมาย
1	โอกาสดีๆ ไม่ค่อยผ่านเข้ามาในชีวิตฉันเลย	
2	ฉันกลัวความแก่	
3	ฉันไม่ค่อยสนใจที่จะทำอะไรมากนัก	
4	ทุกสิ่งทุกอย่างจะราบรื่นก็ต่อเมื่อ...	
5	ฉันชอบคนที่ฉันรู้จักไม่กี่คนเท่านั้น	
6	ฉันไม่ชอบทำอะไรด้วยตนเองเพียงลำพัง	
7	ถ้าสิ่งนั้นไม่สมบูรณ์แบบก็ไม่ควรค่าที่จะทำ	
8	ในชีวิตนี้ไม่ค่อยมีเรื่องให้หัวเราะมากนัก	
๙	สิ่งที่ฉันทำดูเหมือนจะไม่สามารถทำให้คนอื่นมีความสุขได้	
10	ฉันยุ่งมากจนไม่มีเวลาลำหรับการผ่อนคลาย	
11	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายอยู่บ่อยๆ	
12	บางครั้งชีวิตก็ไม่ควรค่าที่จะอยู่ต่อไป	
	รวมคะแนน	

ใบกิจกรรม 3

ให้นักเรียนรวมคะแนนในแบบสอบถามชุดที่ 1 คำตอบ ✔ ได้ 1 คะแนน ตอบ ✗ ได้ 0 คะแนน เสร็จแล้วรวมคะแนนใน แบบสอบถามชุดที่ 2 คำตอบ ✔ ได้ 1 คะแนน ตอบ ✗ ได้ 0 คะแนน

หลังจากนั้นเอาคะแนนจากใบกิจกรรม 1 และใบกิจกรรม 2 มาเปรียบเทียบกัน ถ้าคะแนนในใบกิจกรรม 1 มากกว่าคะแนนในใบกิจกรรม 2 แสดงว่าคุณมีความสุขมากกว่าความทุกข์ หากคะแนนในใบกิจกรรม 2 มีคะแนนมากกว่าคะแนนใบกิจกรรม 1 แสดงว่านักเรียนมีความทุกข์มากกว่าความสุข

ดังนั้น นักเรียนจึงควรทำตนเองให้มีความสุขมากขึ้น และอาจประเมินความสุขได้ใหม่ทุก 2 – 3 เดือน เมื่อนักเรียนมีความสุข นักเรียนจะสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดี และประสบความสำเร็จ

ใบกิจกรรม 4

คำแนะนำ :

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม
- ให้พูดคุยในประเด็นที่กำหนดให้ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
- ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

ประเด็น : สำหรับกลุ่มที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์

1. “ความสุขของนักเรียนมีผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร”
2. “นักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้นักเรียนมีความสุขมากกว่าความทุกข์”

ประเด็น : สำหรับกลุ่มที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข

1. “ความทุกข์ของนักเรียนมีผลต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร”
2. “นักเรียนคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงให้นักเรียนเกิดความสุขได้อย่างไร”

ใบกิจกรรม 5

คำแนะนำ :

1. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม
2. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพูดคุยกันตามประเด็นที่กำหนด ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
3. เสร็จแล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

ประเด็นวิเคราะห์ : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มวิเคราะห์การคิดทางลบให้เป็นการคิดทางบวก

วิธีคิดทางลบ มองสิ่งที่สูญเสีย

ตัวอย่างคำพูด “ฉันโชคร้ายที่ธุรกิจล้มเหลว สูญเสียเงินไป 50 ล้านบาท ฉันอยากตาย”

วิธีคิดทางบวก มองสิ่งที่เหลืออยู่ (เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส)

ตัวอย่างคำพูด

1.
2.
3.

ใบความรู้ 1

ธรรมชาติของความคิดของคนเราจะมีเข้ามาทั้งสุขทุกข์สลับกันตลอดเวลา ดังนั้นเวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้อื่นหรือในเรื่องของอนาคตนั้น เป็นเพราะว่าเรามักจะมีการคิดทางลบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การปรับเปลี่ยนความคิดทางลบให้เป็นทางบวก สามารถทำให้เกิดความสุขได้ เช่น เมื่อมีเหตุการณ์อะไรบางอย่างที่ทำให้เขาเกิดความทุกข์ก็ให้มองเหตุการณ์โดยเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสหรือสิ่งที่ยังเหลืออยู่ เป็นลักษณะของการมองโลกในแง่ดี ทำให้จิตใจเราสงบ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ได้

ใบความรู้ 2

วิธีคิดทางลบ มองสิ่งที่สูญเสีย	วิธีคิดทางบวก มองส่วนที่เหลืออยู่ (เปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส)
ตัวอย่างคำพูด 1. “ฉันโชคร้ายที่ธุรกิจล้มเหลว สูญเสียเงินไป 50 ล้านบาท” 2. “ฉันโชคร้ายที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้” 3. “ฉันชอบทำผิดพลาดอย่างโง่ๆ อยู่เรื่อยๆ ”	**ตัวอย่างคำพูด** 1. เรายังมีภรรยา และลูกที่น่ารัก พร้อมกับบ้านที่อยู่อาศัย” 2. ที่ผ่านมาถึงแม้เราจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่คุณยังได้บทเรียนจากการเตรียมตัวสอบ และยังมีอีกหลายคนที่ยังไม่มีโอกาสเหมือนเรา 3. “ผิดเป็นครู คนเราผิดกันได้”

กิจกรรม จิ๊กซอว์อารมณ์

✿ **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถแยกแยะความแตกต่างของอารมณ์

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง

3. เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางควบคุมอารมณ์ตนเอง

✿ **เวลา 40 นาที**

✿ **เนื้อหาสาระ**

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ และมีทั้งอารมณ์ในทางบวกและอารมณ์ในทางลบ เช่น ความพึงพอใจ และความไม่สมปรารถนา พฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดขึ้นอยู่ภายใต้การควบคุมของอารมณ์ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันในแต่ละคน และอารมณ์ยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมต่างๆ มากมาย

✿ **ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม**

ขั้นตอนที่ 1 บอกอารมณ์

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ลองให้นักเรียนยกตัวอย่างอารมณ์ของคนเราว่ามีอารมณ์อะไรบ้าง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกภาพตัดต่อใบหน้าแสดงอารมณ์ให้เด็กแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 ภาพ โดยที่แต่ละกลุ่มจะได้ภาพแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกัน

4. หลังจากที่ต่อภาพเสร็จแล้ว ให้นักเรียนปรึกษากันในกลุ่มว่าภาพนั้นเป็นใบหน้าแสดงอารมณ์อะไร

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาหน้าชั้นเรียนแล้วแสดงท่าใบ้อารมณ์ตามภาพของกลุ่มตัวเอง แล้วให้เพื่อนพูดคุยกับนักเรียน ทำไมจึงสามารถทายได้ว่าเพื่อนแสดงท่าทางในอารมณ์ใด เราสังเกตอารมณ์ของเพื่อนจากท่าทาง และสีหน้าใช่หรือไม่ ครูหรือผู้นำกิจกรรมอธิบายให้นักเรียนฟังว่า สีหน้า ท่าทาง ความรู้สึกสัมพันธ์กันอย่างไร เช่น ถ้ายิ้มแสดงว่าดีใจ มีความสุข ถ้าร้องไห้แสดงว่าเสียใจ ทุกข์ใจ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 จะทำยังไงดีนะ?

1. กลุ่มย่อย 4 กลุ่มเดิม

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกใบงานกรณีศึกษาให้เด็กแต่ละกลุ่มๆ ละ 1 เรื่อง

ขั้นสรุป

การที่เราสามารถแยกแยะอารมณ์ให้ถูกต้องกับสถานการณ์ และรู้จักวิธีการควบคุมตนเองจากสถานการณ์ต่างๆ ได้ ย่อมส่งผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง

✿ **สื่อ และอุปกรณ์**

1. ภาพตัดต่อใบหน้าแสดงอารมณ์ต่างๆ (ดีใจ เสียใจ โกรธ ตกใจ)

2. ใบงานเหตุการณ์การแสดงออกทางอารมณ์

✿ **การประเมินผล**

1. สังเกตจากพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

2. สังเกตจากการตอบคำถาม

ใบงาน 1

– ณ โรงเรียน.....ห้อง ป. .....เจมส์จิ กำลังนั่งคุยกับเพื่อนๆ อยู่ในห้องอย่างสนุกสนาน

แล้วโป๊บเพื่อนร่วมห้องเดินเข้ามากับเพื่อนๆ พร้อมกับล้อเลียนชื่อพ่อของเจมส์จิด้วยเสียงดังมาก เจมส์จิโมโห จึงปาหนังสือไปที่โป๊บ

– ให้เด็กๆ ช่วยกันคิดว่า การปาหนังสือเหมาะสมหรือไม่ หากนักเรียนเป็นเจมส์จิ จะทำอย่างไร

ใบงาน 2

– ณ โรงเรียน.....ห้อง ป. .....เช้านี้ คุณครู.....(ชื่อครู) บอกคะแนนสอบวิชาคณิตศาสตร์ซึ่งญาญ่าสอบตก ญาญ่าเสียใจมาก ร้องไห้เสียงดังไม่ยอมพูดกับใคร

– ให้เด็กๆ ช่วยกันคิดว่า การร้องไห้ไม่ยอมพูดกับใครดีไหม วิธีที่ดีกว่าทำอย่างไร ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันอ่านใบงาน และช่วยกันคิดคำตอบในใบงาน 5 นาที เสร็จแล้วแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหน้าชั้นเรียนเพื่ออ่านใบงานเหตุการณ์ และบอกคำตอบให้กับเพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

– ครูพูดคุยอธิบายว่า เมื่อเกิดอารมณ์ไม่ดี เช่น โกรธ หงุดหงิด ควรหายใจเข้า – ออกช้าๆ หรือนับเลข 1 2 3 4 5 ในใจช้าๆ และพูดกับตนเองว่า “เราโกรธได้ แต่จะไม่พูด ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน” การทำร้ายคนอื่น เช่น ขว้างปาของ ผลคือ ทำให้เกิดความรุนแรง และเด็กจะเป็นคนผิด ส่วนการไม่พูดกับใคร ทำให้เพื่อนไม่เข้าใจว่าเด็กรู้สึกอย่างไร

กิจกรรม “หัวใจของฉัน....ใครดูแล”

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ (เศร้าใจ เสียใจ ไม่สบายใจ)

✿ เวลา 45 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ทุกข์และสุขต่างเป็นสิ่งชั่วคราว หากเข้าใจและยอมรับ ทำตนให้พร้อมรับมือกับสิ่งที่จะเข้ามาได้ เราจะเข้าใจความหมายที่แท้จริงของความทุกข์ และความสุข บางครั้ง บางเรื่องอาจจะทำได้ยาก หากทุกข์ก็อย่าทุกข์นานจนลืมความสุขที่เคยมีมา นับว่าใช้ได้

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ถามนักเรียนว่า “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีความทุกข์” โดยให้นักเรียนยกมือ
2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สุ่มถามนักเรียนถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์
3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ 5 - 6 คน และแจกกระดาษรูปหัวใจให้นักเรียน คนละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละคนเขียนชื่อตนเองลงในกระดาษ แล้วให้เพื่อนในกลุ่มเขียนถึง “วิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์” ที่พวกเขาอยากบอกเพื่อนที่เป็นเจ้าของหัวใจคนนั้น
4. ให้นักเรียนกลุ่มย่อยร่วมกันวิเคราะห์และสรุปถึงวิธีดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
5. แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มละ 1 คน ออกมานำเสนอวิธีการดูแลหัวใจของกลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 1
6. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนเขียนวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุขเมื่อเกิดความทุกข์ และสุ่มนักเรียนประมาณ 2 - 3 คน ออกมานำเสนอวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุข
7. ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้ 3 และสรุปกิจกรรมตามแนวคิดที่ได้จากกิจกรรม
8. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม คนทุกคนล้วนมีความทุกข์ แต่ความทุกข์ช่วยสร้างประสบการณ์ให้เรารู้จักเลือกวิธีดูแลจิตใจตนเองด้วยวิธีการที่หลากหลาย และผู้ที่จะดูแลจิตใจตนเองให้มีความสุขได้ก็คือ ตัวเรานั้นเอง

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษโปสเตอร์ตัดเป็นรูปหัวใจขนาดประมาณ 10 X 10 ซม.
2. ปากกา
3. ใบความรู้ 1 “วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์”
4. ใบความรู้ 3 “มองแต่สิ่งดีๆ 30 วิธีช่วยให้ตนเองมีความสุข”
5. สื่อ VDO เพื่อให้เด็กเห็นภาพความทุกข์ชัดเจนมากขึ้น
6. Flip Chart

✿ ข้อแนะนำ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ไม่ควรนำ 30 วิธีช่วยให้ตนเองมีความสุขมาบรรยายทั้งหมด ควรดึงปัญหาใกล้ตัวเด็กมาบรรยายเสริมด้วย
2. ถ้าเด็กมีวิธีการแก้ไขที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม ครูหรือผู้นำกิจกรรมควรอธิบาย และให้ข้อเสนอแนะ
3. ควรต่อยอดกิจกรรมนี้ด้วยกิจกรรมวิธีการคลายเครียด / ผ่อนคลาย

✿ การประเมินผล

1. จากการตอบคำถาม
2. จากการอภิปรายในกลุ่มของนักเรียน

ใบความรู้ 1
วิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข เมื่อเกิดความทุกข์

การขจัดทุกข์ด้วยตนเอง

เมื่อเกิดทุกข์มากๆ ควรจะขจัดออกไปให้เร็วและมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ด้วยวิธีดังต่อไปนี้

1. ต้องยอมรับว่าเรามีความทุกข์ ต้องรีบแก้ไข

หาสาเหตุของความทุกข์นั้น ว่าเราทุกข์เรื่องอะไร ใครที่ทำให้เราทุกข์ และตัวเรามีส่วนทำให้เกิดความทุกข์เองด้วยหรือไม่ หาทางระบายทุกข์ โดยพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือญาติผู้ใหญ่ที่รับฟังเรา หากิจกรรมทำเพื่อให้เหนื่อย และเป็นการดึงความคิดเกี่ยวกับความทุกข์ออกไปจากตนเอง และช่วยให้หลุดพ้นจากวังวนความคิดด้วยตนเอง ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

2. ละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ต่อไปนี้

2.1 อย่าแก้ปัญหาแบบวู่วามใช้อารมณ์เป็นใหญ่

2.2 อย่าหนีปัญหาแล้วหันเข้าหายาสารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อให้สบายใจขึ้นชั่วคราว

2.3 จงกล้าเผชิญปัญหา และอย่าผลัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ

2.4 อย่าคิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ร่ำไป จงถือคติ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

2.5 อย่าเอาแต่ลงโทษตัวเอง

2.6 คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้โอกาสตัวเองที่แก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก

2.7 อย่าโยนความผิดให้คนอื่น

2.8 จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบ โดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้น

2.9 จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผล และใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน

3. วิธีคิดที่เหมาะสม ได้แก่

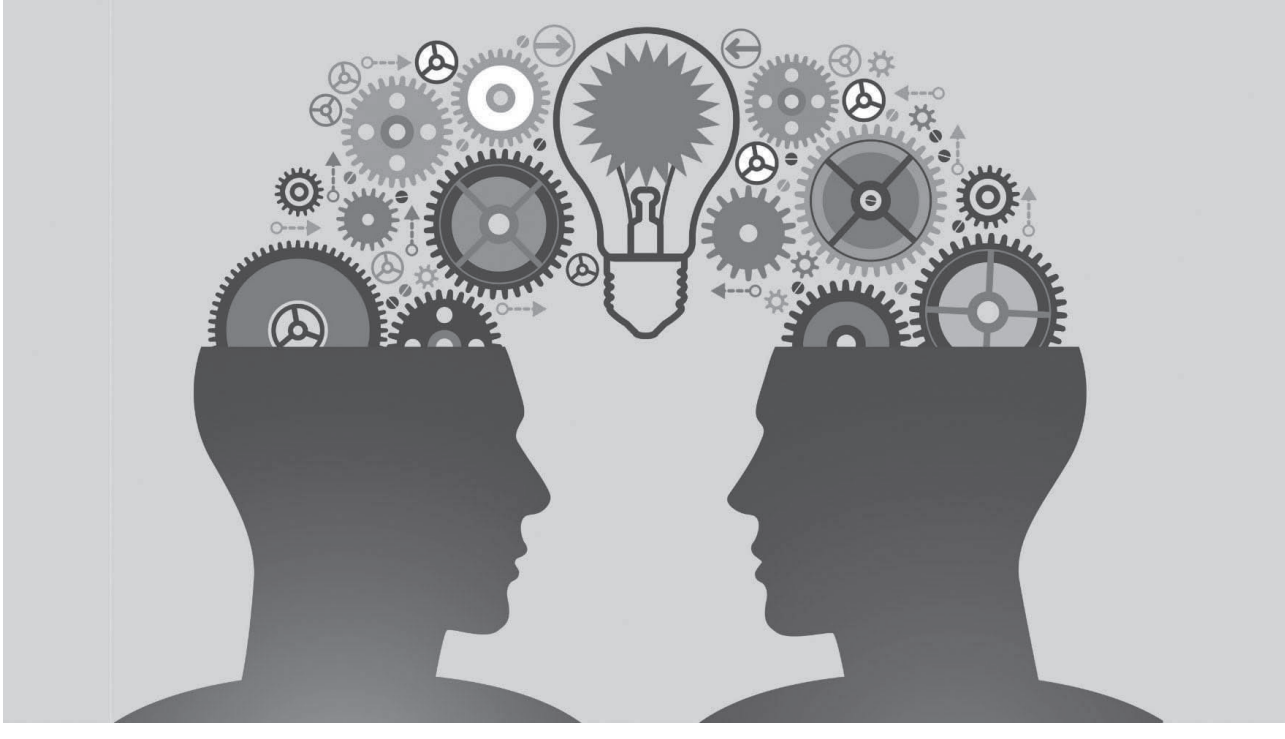
3.1 คิดในแง่ยืดหยุ่นให้มาก อย่าเอาแต่เข้มงวด จับผิดหรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา จงผ่อนหนัก ผ่อนเบา ลดทิฐิ มานะ รู้จักให้อภัยไม่ถือโทษ โกรธเคืองหัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

3.2 คิดอย่างมีเหตุผล อย่าด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่ายๆ แล้วยังตัดความกังวลได้ด้วย

3.3 คิดหลายๆ แง่มุม ลองคิดหลายๆ ด้าน ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตามย่อมมีทั้งส่วนดี และไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหานี้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

3.4 คิดแต่เรื่องดีๆ ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้ายๆ เรื่องความล้มเหลว ผิดหวัง หรือเรื่องไม่เป็นสุขทั้งหลายก็ยิ่งทุกข์ไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดีๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของคู่สมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

3.5 คิดถึงคนอื่นบ้าง อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิด และใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่าปัญหาที่คุณกำลังเป็นทุกข์อยู่นี้ ช่างเล็กน้อยเหลือเกิน เมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่นๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยิ่งถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย



ใบความรู้ 2
"มองแต่สิ่งดีๆ 30 วิธีช่วยให้ตนเองมีความสุข"

1. นึกไว้เสมอว่า การโกรธ 1 นาที จะทำให้ความทุกข์อยู่กับคุณ 3 ชั่วโมง

2. ถ้ายิ้มให้กับคนที่อยู่ในกระจกรับรองว่าเขาต้องยิ้มตอบกลับมาทุกครั้ง

3. ลองปลูกต้นไม้เองสักต้น การเติบโตของมันจะบ่งบอกตัวตนของคุณได้

4. หลับตานิ่งๆ สัก 3 นาที เมื่อรู้สึกว่าอะไรที่อยู่ตรงหน้า มันช่างยากเย็นเหลือเกิน

5. ระหว่างแปรงฟันฮัมเพลงไปด้วยจนจบ จะทำให้ฟันสะอาดขึ้นเป็น 2 เท่า

6. เคี้ยวข้าวแต่ละคำให้ช้าลงจากรสชาติที่ธรรมดา ก็จะอร่อยขึ้นเยอะเลย

7. ไม่ว่าผมจะสั้นหรือยาวแค่ไหนก็ต้องการให้หวีอย่างทะนุถนอมเหมือนกันหมด

8. การขึ้น - ลงบันไดสูงๆ แบบไม่ให้เมื่อย คือ การไม่นับว่า กำลังยืนอยู่บันไดขั้นที่เท่าไร

9. คนตาบอดจะเห็นว่าคุณสวยมากๆ ทันทีที่คุณถามเขาว่า "ช่วยพาข้ามถนนไหมคะ"

10. เมื่อจะหยิบเศษเงินให้ขอทานไม่จำเป็นต้องนับก่อนที่จะหย่อนลงกระป๋องหรอก

11. ควรหัดพูดคำว่า ไม่เป็นไร ให้เคยปากมากกว่าจะพูดคำว่า จะเอายังไง

12. ลองตั้งนาฬิกาให้เร็วขึ้น 15 นาที รับรองว่าจะไม่ไปสายเหมือนเมื่อก่อน

13. สัตว์เลี้ยงที่บ้านเก็บความลับเก่ง ดังนั้น เรื่องที่ไม่อยากให้ใครรู้จึงเล่าให้มันฟังได้

14. อาหารที่จะไม่ชอบกินตอนเด็ก ลองตักเข้าปากอีกสักที เผื่อจะกลายเป็นอาหารจานโปรด

15. เขียนชื่อคนที่คุณเกลียดใส่กระดาษแล้วฉีกทิ้ง (หรือแปะไว้ใต้รองเท้าแล้วใส่รองเท้านั้นไปเดินเล่นสักพัก) ความเกลียดจะเบาบางลงเรื่อยๆ

16. ปล่อยน้ำตาให้ไหลโดยไม่ต้องเช็ด เมื่อน้ำตาแห้งจะดูแทบไม่ออกเลยว่าเพิ่งร้องไห้

17. ตุ๊กตา และของเล่นเก่าๆ จะทำให้เรายิ้มออกเสมอเมื่อได้เห็นมันอีกครั้ง

18. ก่อนซื้ออะไรก็ตาม ต้องคิดหาประโยชน์ของมัน ทำให้ได้ 3 ข้อก่อน

19. ถึงเสื้อ และกางเกงในตู้จะมีอยู่น้อย แต่ถ้าใส่สลับกันไปเรื่อยๆ ก็จะดูเหมือนมีเยอะขึ้น

20. ซาลาเปา 1 ลูก กินได้ 2 คน ลูกชิ้นปิ้ง 1 ไม้ กินได้ 4 คน ถ้าคุณคิดจะแบ่งเท่านั้นเอง

21. เลือกให้ของขวัญคนที่ไม่เคยได้ ดีกว่าให้คนที่ได้เยอะ จนจำชื่อคนให้ได้ไม่หมด

22. ในวันที่รู้สึกเศร้าหรือเหงาๆ เดินไปซื้อดอกไม้ให้ตัวเองสักดอกก็จะดีขึ้น

23. แอบรักใครสักคน...ยังไงก็ยังดีกว่าไม่เคยรู้ว่าความรู้สึกรักมันเป็นอย่างไร

24. ถึงจะไม่ได้ออกไปไหน แต่ก็ไม่ได้หมายความจะแต่งตัวสวยๆ หล่อๆ ไม่ได้นี่

25. ฝึกโรแมนติกง่ายๆ คนเดียวบ้าง ด้วยการนั่งนับดาว ให้ครบ 100 ดวงก่อนนอน

26. ถ้าคุณเช็ดกระจกที่ขุ่นมัวที่สุดจนสดใสได้ ทำไมถึงจะเรียนดีกว่านี้ไม่ได้

27. พยายามอ่านหนังสือทุกชนิดในมือให้จบ มันอาจจะไม่สนุก แต่ก็มีประโยชน์แฝงอยู่

28. วันที่ตื่นเช้าให้บิดขี้เกียจให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ถ้าขี้เกียจออกกำลังกาย

29. แค่เอาข้าวที่กินไม่หมด ไปให้หมาที่เดินผ่าน ก็เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องลงทุนแล้ว

30. ปิดไฟดวงที่ไม่จำเป็นในบ้าน แม่จะได้มีค่าขนมให้คุณเพิ่มขึ้นอีกหลายบาท

กิจกรรม “ทุกปัญหา มีทางแก้ไข”

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนมีการแก้ไขปัญหาเมื่อพบกับสถานการณ์ในชีวิตที่คับข้องใจ

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

ในชีวิตประจำวันทุกคนต้องเคยพบปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการเรียน การเงิน การงาน หรือแม้แต่การเล่นเกม เมื่อพบปัญหาแต่ละคนมีวิธีจัดการหรือแก้ไขปัญหาเหล่านั้นแตกต่างกันไป ซึ่งแต่ละวิธีการอาจให้ผลลัพธ์ที่เหมือนหรือแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ของบุคคลนั้น

✿ วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม “มีใครบ้างที่ไม่เคยมีปัญหา” และกล่าวเพิ่มเติมว่า ทุกคนเกิดมาย่อมมีปัญหา ความสำคัญจึงอยู่ที่เรามีวิธีแก้ปัญหาอย่างไรให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด
2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม บรรยายวิธีการแก้ปัญหา
3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ 4 - 5 คน แจกใบกิจกรรมกรณีศึกษา และให้นักเรียนร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหาโดยเขียน Mind Map
4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอวิธีแก้ปัญหาของแต่ละกลุ่ม
5. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม ทุกคนย่อมมีปัญหาด้วยกันทุกคน ซึ่งแต่ละคนปัญหาอาจมีมากน้อยแตกต่างกัน ปัญหาหลายปัญหาเราสามารถแก้ไขได้ เรารู้ว่าตัวปัญหานั้นมาจากสาเหตุอะไร และเลือกวิธีการแก้ปัญหา แต่บางกรณีปัญหานั้นสลับซับซ้อน ซึ่งเราพยายามแก้ไขแล้วแต่ไม่สามารถแก้ไขได้ ดั้งนั้น ตัวเราเองจะต้องหาทางออกในทางที่ทำให้ตนเองมีความสบายใจได้และมีทางออกที่เหมาะสม เป็นต้นว่า เมื่อพ่อแม่ทะเลาะกัน เราอาจเลี่ยงไปอ่านหนังสือ วาดรูป เล่นกีฬา ร้องเพลง คุยกับเพื่อนที่ดีๆ โดยไม่จำเป็นต้องไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ติดยาเสพติด

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. ใบความรู้ 1 “การแก้ไขปัญหา” ใบความรู้ 2 “แนวคิดที่ควรได้”
2. กรณีศึกษา
3. ใบกิจกรรมทุกปัญหามีการแก้ไข

✿ ข้อแนะนำ

1. กรณีศึกษาสามารถเปลี่ยนเรื่องได้ตามความเหมาะสม แต่ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
2. กรณีที่ครูหรือผู้นำกิจกรรม ไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้ ต้องหาที่ปรึกษาให้กับนักเรียนต่อไป

✿ การประเมินผล

สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม

กรณีศึกษา

น้องชมพู่ เป็นลูกสาวคนเดียว อยู่ในครอบครัวซึ่งอยู่ตามลำพังพ่อแม่ลูก แต่พ่อมักมีปากเสียงกับแม่เป็นประจำ เนื่องจากแม่ทราบว่าพ่อแอบไปมีภรรยาน้อย และนำเงินของครอบครัวไปซื้อของปรนเปรอภรรยาน้อย ทำให้รายได้ที่เหลืออยู่ไม่พอใช้จ่าย เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้น้องชมพู่รู้สึกเบื่อบ้าน และอยากหนีออกจากบ้านเพราะไม่อยากเห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน

คำถาม นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไรถ้าประสบเหตุการณ์เดียวกับน้องชมพู่

ใบกิจกรรมทุกปัญหามีการแก้ไข

ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษา และร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้ให้ได้ข้อสรุป และหาตัวแทนนำเสนอในกลุ่มใหญ่

กำหนดปัญหาสำคัญและจัดลำดับปัญหาความสำคัญ

ปัญหาของน้องชมพู่คืออะไร	ความเร่งด่วน	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.			
2.			
3.			
4.			

สรุป ปัญหาสำคัญ เร่งด่วน และแก้ไขก่อนของน้อย คือ

กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา (เรียงลำดับตามความเร่งด่วนและแก้ไขได้นำมาแก้ไขก่อน)

ปัญหา	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย/แนวทางแก้ไข
1.	1. 2. 3.		
2.	1. 2. 3.		
3.	1. 2. 3.		

ใบความรู้ 1 “การแก้ปัญหา”

ปัญหาเป็นสถานการณ์ที่ยังหาทางออกไม่ได้ การแก้ไขปัญหามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนสำคัญมาก เพราะจะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่าอะไรคือปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหามี 2 ขั้นตอนต่อไปนี้

1.1 วิเคราะห์ปัญหา และองค์ประกอบในด้านต่อไปนี้

✿ สาเหตุทั้งที่แก้ไขได้และแก้ไขไม่ได้

✿ ที่มา รูปแบบ และลำดับการเกิดของปัญหา

✿ ผลกระทบ และความรุนแรง โดยเฉพาะผลกระทบต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น อารมณ์ความรู้สึก สติปัญญา ความคิด พฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน การเรียน การงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง

✿ ความเร่งด่วนของปัญหาที่ต้องแก้ไข บางครั้งพบว่า บางปัญหาเป็นเรื่องที่ยังแก้ไขที่สาเหตุไม่ได้ แต่ผลกระทบที่เกิดขึ้นกลับมีความสำคัญเร่งด่วนที่ต้องแก้ไขก่อน เช่น กรณีถูกทารุณกรรม หรือทำร้ายตัวเองเป็นต้น

1.2 จัดลำดับความสำคัญของปัญหา โดยคำนึงถึงความรุนแรง ความเร่งด่วน และความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหานั้นจัดลงตารางดังนี้

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

✿ นำปัญหาที่สำคัญมาก และเร่งด่วนมากมาแก้ไขก่อน จากนั้นค่อยแก้ปัญหาลำดับถัดมา ดังนี้
(1..... 2.....3.....4.....)

2. กำหนดทางเลือกเป็นขั้นตอนที่หาทางเลือกทั้งหมดที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา

3. วิเคราะห์ทางเลือก ทำการวิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่หรือหาข้อมูลเพิ่มเติม

4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาจากทางเลือกต่างๆ ที่ได้วิเคราะห์ข้อดี – ข้อเสียไว้แล้ว รวมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดจากทางเลือกที่เลือกไว้

5. แก้ปัญหา วางแผน จัดเวลาดำเนินการแก้ปัญหาตามทางเลือกที่เลือกไว้ และแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

6. ประเมินผลการแก้ปัญหา หากทราบว่าปัญหายังคงอยู่หรือแก้ไขได้เพียงบางส่วน ให้ทบทวนสภาพปัญหาและดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ไขปัญหาใหม่ทั้ง 6 ขั้นตอน

✿ ข้อพิจารณา

1. ความเครียด และความวิตกกังวลในระดับสูงมักมีผลกระทบอย่างมากต่อการใช้ความคิด และเหตุผลในการแก้ไขปัญหา จึงควรหาทางผ่อนคลายก่อน

2. การวิเคราะห์สาเหตุ และองค์ประกอบของปัญหาจะช่วยแก้ปัญหาได้ตรงจุด

3. การจัดลำดับความสำดับของปัญหา จะช่วยให้ปัญหาที่ซับซ้อนค่อยๆ ผ่อนคลายได้เป็นลำดับ ไม่ทำให้รู้สึกว่ายิ่งแก้ปัญหายิ่งเพิ่ม และความสำคัญของปัญหาในมุมมองของแต่ละคนก็ต่างกัน จึงควรยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

4. ความเร่งด่วน มักเป็นตัวกำหนดลำดับความสำคัญของปัญหา บ่อยครั้งที่ทำให้ละเลยการแก้ปัญหาที่สำคัญแต่ไม่เร่งด่วนไป ทำให้ปัญหายังคงอยู่

5. การแก้ปัญหาด้วยวิธีซ้ำๆ โดยไม่เคยมองหาทางออกอื่นๆ อาจทำให้ปัญหายังคงอยู่ หรือเพิ่มปัญหาด้วยซ้ำ การประเมินสภาพปัญหา และย้อนกลับไปดำเนินการตามขั้นตอนการแก้ปัญหาใหม่ จะช่วยให้การแก้ปัญหามีความยืดหยุ่นมากขึ้น และมองหาทางออกอื่นๆ ได้

ใบความรู้ 2 "แนวคิดที่ควรได้"

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของน้อยคืออะไร	ความเร่งด่วน (อันตราย)	ความสำคัญ (ผลกระทบ)	แก้ไขได้	แก้ไขไม่ได้
1.พ่อแม่ทะเลาะกัน เพราะพ่อมีภรรยาน้อย	มาก (การทะเลาะส่งผลต่อจิตใจ หรืออาจมีการทำร้ายร่างกาย ถ้าขาดการควบคุมตนเอง)	มาก		น้อยแก้ไขเองไม่ได้
2.รายได้ไม่พอใช้จ่ายในครอบครัว เพราะพ่อเอาเงินไปปรนเปรอภรรยาน้อย	น้อย (ทำให้เครียด เนื่องจากไม่มีเงินใช้จ่ายในบ้าน น้อยอาจไม่มีเงินไปโรงเรียน)	มาก		น้อยแก้ไขเองไม่ได้
3.น้อยเบื่อพ่อแม่ทะเลาะกันจนอยากหนีออกจากบ้าน	มาก (เพราะความกดดัน อาจทำให้น้อยตัดสินใจหนีออกจากบ้านจริงๆ อาจขาดเรียน และอาจถูกชักจูงไปในทางเสียหาย หรืออาจคิดสั้นทำร้ายตัวเอง)	มาก		แก้ไขเองได้

สรุป ปัญหาเร่งด่วนที่แก้ไขได้ก่อน คือ ปัญหาที่น้อยรู้สึกเบื่อจนอยากหนีออกจากบ้าน

ใบความรู้ 2 “แนวคิดที่ควรได้” (ต่อ)

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

ปัญหา	ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
1.น้อยรู้สึกเบื่อ และอยากหนีออกจากบ้าน	1. ไม่หนี	ปลอดภัยจากสิ่งยั่วยุนอกบ้าน	ต้องทนเครียดกับความกดดันที่เห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน **ทางแก้** พยายามปิดหู ปิดตา อยู่แต่ในห้องหรือหาอะไรทำเพลินๆ ไม่พยายามรับรู้เรื่องทะเลาะของพ่อแม่ ปรับมุมมองว่าเป็นปัญหาของผู้ใหญ่ที่ท่านต้องจัดการเอง หาทางระบายกับบุคคลที่ไว้ใจ อาจเป็นเพื่อนรักหรือครู
	2. ออกจากบ้านไปอยู่หอพัก	ไม่ได้ยินพ่อแม่ทะเลาะกันอีก	เป็นการหนีปัญหา แต่ไม่ได้แก้ไข ไม่ปลอดภัย อาจถูกชักจูงหรือล่อลวงไปในทางที่ไม่เหมาะสม ไม่มีเงิน อาจต้องหาเงินด้วยวิธีการไม่เหมาะสม

สรุป วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม คือ ไม่หนี และปรับตัว ปรับใจตามแนวทางแก้ข้อเสีย

กิจกรรม “Bingo หรรษา”

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้เรื่อง บทบาทหน้าที่ของจิตอาสาและการช่วยเหลือผู้คนในสังคมอย่างถูกต้องเหมาะสม

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การสร้าง และปลูกฝังจิตสำนึกที่ดีนั้นต้องสร้างกับเด็ก และเยาวชนเพราะเด็กสามารถรับรู้ในสิ่งที่ดีงามจากพ่อแม่ที่บ้าน รับรู้จากผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้นำชุมชน พระสงฆ์องค์เจ้า ดูแลลูกหลานในระดับชุมชน และสังคม และสถาบันการศึกษาที่นอกจากจะอบรมสั่งสอนทั้งด้านวิชาการยังจะต้องอบรมคุณธรรม จริยธรรม ปลูกฝังให้เด็ก และเยาวชนรู้จักการเสียสละการให้มากกว่าการรับอย่างเดียว จะทำให้เด็กและเยาวชนพัฒนาจิตใจในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เตรียมเข้าสู่การพัฒนาจิตใจตนเองสู่จิตสำนึกสาธารณะต่อไปในอนาคต

✿ วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม อธิบายวิธีเล่นกติกาต่างๆ และให้นักเรียนเล่นกิจกรรม / ถามนักเรียนเข้าใจกติกา หรือไม่..

2. แจกตาราง Bingo ให้ทุกคน

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม จับบัตรคำขึ้นมาทีละใบ และสุ่มถามนักเรียนว่าหมายความว่าอย่างไร ครูหรือผู้นำกิจกรรมอธิบายเพิ่มเติมในบัตรคำด้วยว่า คำ / ประโยคในบัตรคำ..หมายถึงอะไร

4. จับบัตรคำ นักเรียนคนไหน Bingo คือมีคำครบตามกติกาในใบ Bingo ให้วิ่งออกมาหาผู้นำกลุ่ม.. แล้วพูด (เสียงดังๆ ว่า.. Bingo จร้า) (3 ครั้ง)

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม รับใบ Bingo มาตรวจความถูกต้อง

6. มอบของรางวัล

7. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ช่วยในการค้นหา และไขข้อคำถามข้องใจจัดการปัญหาที่เหมาะสม และปลอดภัย

✿ สื่อ และอุปกรณ์

- บัตรคำ (ทำเพิ่ม)
- ใบ Bingo (ทำเพิ่ม)

✿ การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม
2. พิจารณาจากการนำเสนอผลงานกลุ่ม
3. การตอบแบบประเมินผลกิจกรรม

กิจกรรม “วัยว้าวุ่น กระตุ้น Hormone”

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจกลไกการเกิดอารมณ์ทางเพศ

2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกวิธีการจัดการเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสม

3. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างถูกต้อง

✿ เวลา 50 – 60 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดในมนุษย์ทุกคนมาช้านานตั้งแต่โบราณจนปัจจุบันนี้ และจะมีต่อไปในอนาคตตราบที่ยังมีมนุษย์อยู่ อารมณ์เพศเกิดขึ้นเพราะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายก็จะสร้างฮอร์โมนเพศขึ้นร่วมกับการกระตุ้นภายนอก เช่น เห็นภาพวาบหวิว ได้ยินเสียงไพเราะเสนาะหู ได้รับกลิ่นรัญจวนใจ การสัมผัสส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตลอดจนความนึกคิดจินตนาการต่างๆ เป็นตัวกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกทางเพศได้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม

2. แจกกระดาษ A4 ให้ทุกคนตอบคำถามในกระดาษ

– ความรู้สึกทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติหรือผิดปกติ พร้อมบอกเหตุผล

– สาเหตุของการเกิดอารมณ์ทางเพศมีอะไรบ้าง

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ตรวจสอบคำตอบโดยดูแนวคำตอบจากใบความรู้ หากตอบผิดมากต้องอธิบายให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

4. แบ่งกลุ่มนักเรียนเพศเดียวกัน 5 – 6 คน หรือกลุ่มเดิมระดมสมองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและหาข้อสรุปในประเด็นต่อไปนี้ แล้วให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอ

4.1 เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศจะมีทางออกที่เหมาะสมอย่างไร

4.2 หากเลือกทางออกที่ไม่เหมาะสมจะมีผลกระทบอะไรบ้าง

5. ให้นักเรียนชม DVD animation ตอนที่ 7 พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 – ม.3) “รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม สถานการณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”

6. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังจากชม animation เปรียบเทียบความคิดเห็นกับที่นำเสนอมา

7. ฝึกการประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ตามตาราง ดังนี้

ตารางที่ 6 การประเมินความเสี่ยงตามสถานการณ์

สถานการณ์	เสี่ยง	ไม่เสี่ยง
1. อยู่ร่วมกันตามลำพังสองต่อสอง		
2. ดูสื่อยั่วยุทางเพศ		
3. เที่ยวกลางคืน / สถานบันเทิง		
4. เสพสิ่งเสพติด และของมึนเมา		
5. ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว		
6. จับมือถือแขน		
7. ไปในสถานที่ที่เปลี่ยว ที่ห่างไกลผู้คน		
8. แชทไลน์กับแฟน		
9. ซื้อกุหลาบให้กันในวันวาเลนไทน์		
10. แสดงความห่วงใยโดยการกอด		

8. ครูหรือผู้นำกิจกรรม และนักเรียนร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

9. ครูหรือผู้นำกิจกรรม บรรยายสรุปเรื่องการจัดการอารมณ์ทางเพศ มี 3 วิธี

1. ระงับอารมณ์
2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
3. Safe sex

โดยวิธีที่ 1 และ 2 เหมาะสมกับวัยรุ่น และวิธีที่ 3 มีผลกระทบ คือ อาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ ตั้งครรภ์ ไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว และสังคม เสียอนาคตทางการศึกษา ฯลฯ (ศึกษารายละเอียดจากเนื้อหาประกอบการสอนของกิจกรรมที่ 7)

10. เรียนรู้กรณีศึกษา เรื่องของ A และ B A เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดี และชอบอ่านหนังสือทุกประเภท A มีแฟนชื่อ B เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเดียวกันไปมาหาสู่กันเป็นประจำ วันหนึ่ง A ไปเจอคลิปโป๊ด้วยความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น A จึงเปิดดูและเกิดอารมณ์ทางเพศ ต่อมา A จึงชวน B ไปที่หอพัก และออดอ้อนจน B ใจอ่อนยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย หลังจากนั้นทั้งสองก็มีเพศสัมพันธ์กันอีกเมื่อมีโอกาส ในที่สุด B ประจำเดือนขาดหายไป B ตกใจมาก จึงปรึกษา A A เองก็ไม่ทราบจะทำอย่างไรจึงคอยหลบหน้า B กลุ้มใจมาก ถ้านักเรียนเป็น B และ A จะทำอย่างไร

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. ใบงาน
4. DVD animation ตอนที่ 7 เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ (ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 – ม.3) ตอนรู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม สถานการณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

ปัญหาของ A และ B ถ้าทั้งสองรู้จักหาทางออกหรือระงับอารมณ์ทางเพศได้ ผลที่ตามมาก็คงสามารถป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นได้ โดยไม่มีเพศสัมพันธ์กัน หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย แต่ในเมื่อมีปัญหาต้องหาทางออกต่อไป ปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ โดยผู้ประสบปัญหาต้องตั้งสติ ค่อยๆ คิด ถ้าคิดไม่ได้จริงๆ ก็สามารถปรึกษาผู้รู้ หาแหล่งช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและแนะนำได้

✿ ข้อแนะนำ

กรณีนักเรียนมีคำถามเชิงลึกเรื่องเพศศึกษา ครูหรือผู้นำกิจกรรมสามารถศึกษาเพิ่มเติมจากคู่มือการเรียนการสอน เรื่องเพศศึกษา และทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ ซึ่งสามารถดาวน์โหลดคู่มือได้จากเว็ปไซต์สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

✿ การประเมินผล

สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และการอภิปรายแลกเปลี่ยน

กิจกรรม **"อารมณ์โป๊"**

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนทำความรู้จักอารมณ์ และตระหนักรู้ความรู้สึกที่หลากหลายเมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ ได้แก่ รู้สึกตื่นเต้น รู้สึกกระวนกระวาย รู้สึกอึดอัด รู้สึกตื่นตัวทางเพศ

✿ เวลา 50 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศเกิดขึ้นกับหญิง – ชายตามธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การมอง การได้ยิน การสัมผัสหรือจากสิ่งเร้าภายใน คือ จินตนาการ วัยรุ่น ควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของตนเอง และรู้วิธีการจัดการหาทางออกที่เหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่น

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ชวนพูดคุย โดยให้นักเรียนเล่าว่า เคยเห็นสื่อลามกจากสื่อทางใดบ้าง

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มโดยมีชาย 1 กลุ่ม หญิง 1 กลุ่ม

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกกระดาษให้นักเรียนทั้ง 2 ฝั่ง พร้อมอธิบายว่าให้นักเรียนเขียนความรู้สึกเวลาเห็นภาพโป๊หรือสื่อเนื้อหาที่โป๊ พอเขียนเสร็จแล้วให้นำไปหย่อนในกล่อง โดยครูจะวางกล่อง กล่องชาย 1 กล่อง ฝั่งหญิง 1 กล่อง นักเรียนชายหย่อนใส่กล่องนักเรียนชาย นักเรียนหญิงหย่อนใส่กล่องนักเรียนหญิง

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำกระดาษในกล่องมาอ่านให้นักเรียนฟังพร้อมสรุปวิธีการแก้ปัญหาที่ตนเองสงสัยหรือเข้าใจ

5. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศ และการจัดการที่เหมาะสมเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้น

6. นักเรียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปเพิ่มเติม อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของเพศชาย และเพศหญิง แต่เมื่อเกิดแล้วก็ควรจะต้องมีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับตนเอง แล้วจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษแผ่นเล็ก (สำหรับเขียนความรู้สึก)
2. ปากกา
3. กล่อง 2 ใบ
4. ใบความรู้ เรื่องการจัดการอารมณ์ทางเพศ

✿ ข้อแนะนำ

ควรสอดแทรกเรื่องการคุมกำเนิด และการป้องกันการตั้งครรภ์

✿ การประเมินผล

สังเกตจากการตั้งใจทำกิจกรรม และการตอบคำถาม

ใบความรู้ "เรื่อง การจัดการอารมณ์ทางเพศ"

อารมณ์ทางเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติของเพศชาย และเพศหญิง แต่เมื่อเกิดแล้วก็ควรจะต้องมีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง แล้วจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้ดังนี้

ระดับที่ 1 การควบคุมอารมณ์ทางเพศสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. การควบคุมจิตใจของตนเอง การเกิดอารมณ์ทางเพศเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ แต่การควบคุมพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นสิ่งที่ทำได้

2. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า เพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศปฏิบัติได้ดังนี้

3. หลีกเลี่ยงการดม การได้กลิ่น การอ่าน การฟัง การคิด และจิตนาการ ตลอดจนการสัมผัสสิ่งที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศ

4. หลีกเลี่ยงการอยู่ลำพังกับเพศตรงข้าม โดยเฉพาะคนที่เป็นคู่รัก เพราะเป็นโอกาสที่จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อาจมีเพศสัมพันธ์กันได้

5. หลีกเลี่ยงการสัมผัสร่างกายของเพศตรงข้าม เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ

6. หลีกเลี่ยงการอยู่ในห้องที่มิดชิดและอยู่คนเดียวเป็นเวลานานๆ เพราะอาจเกิดความคิดฟุ้งซ่านได้ง่าย และอาจคิดถึงเรื่องเพศจนทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้

7. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานะที่ที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น สถานเริงรมย์ต่างๆ

ระดับที่ 2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศเป็นการเปลี่ยนพลังงานทางเพศให้อยู่ในรูปของกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ดังนี้

1. ทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น การไปเที่ยว การร้องเพลง การฟังเพลง การดูภาพยนตร์ การเลี้ยงปลา เป็นต้น

2. การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจัดเป็นกิจกรรมนันทนาการที่ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน ร่างกายแข็งแรง และเกิดการผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศด้วย

3. ให้ความสนใจในเรื่องศิลปะ และดนตรี จะทำให้เกิดสุนทรีย์ทางอารมณ์ ทำให้ไม่หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ

4. การทำงานต่างๆ สามารถทำได้หลายชนิด เช่น ทำงานบ้าน ทำงานอดิเรก เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศได้

5. ถ้ามีอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น เราสามารถช่วยตัวเองได้

"Key Message Thai Health Literacy 66" เพื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชน"

อาหารสุขภาพ

1. กินอาหารไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม และเพิ่มผักผลไม้

2. กินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลาง และล้างมือให้สะอาด

3. ดื่มน้ำสะอาด 6 – 8 แก้วต่อวัน และกินอาหารให้ครบทั้งเนื้อสัตว์ ผัก ข้าว ผลไม้ และสับเปลี่ยนรายการอาหาร โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม

4. กินอาหารหวาน มัน เค็มมาก กินผักและผลไม้น้อย การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ

5. ผลไม้บางชนิดมีน้ำตาล และพลังงานสูง เช่น ทุเรียน ลำไย จึงควรกินแต่น้อย โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และความดันเลือด

กิจกรรมทางกาย

6. ควรลุกขึ้นเดินทุก 2 ชั่วโมง จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง

7. ควรสนับสนุนให้วัยเรียน และวัยรุ่นทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. ควรออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่กล้ามเนื้อวันเว้นวัน

9. สามารถป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรมด้วยการพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก 10 นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที และยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือ และแขนทุก 1 ชั่วโมง

จัดการความเครียด

10. สามารถจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม

นอนหลับ

11. ควรนอนหลับ (สนิท) 7 – 8 ชั่วโมงต่อคืน

12. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือสูดดมควันบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายถึงชีวิต และผิดกฎหมายหากสูบในที่ห้ามสูบ

13. ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคตับแข็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

14. ควรดูแลสุขภาพช่องปาก และฟันด้วยการแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์อย่างน้อย ครั้งละ 2 นาที วันละ 2 ครั้ง และงดกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

15. ควรประเมินภาวะอ้วนลงพุงได้ ด้วยตนเอง โดยการวัดเส้นรอบเอวแนวสะดือ ผู้ชายไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร

16. การวัดไข้ วัดความดัน และจับชีพจรของตนเองได้เป็นเรื่องจำเป็น

17. ควรรู้ว่าค่าความดัน และอัตราการเต้นของหัวใจของตนเอง และบอกได้ว่าผิดปกติหรือไม่

18. ควรรู้อาการเบื้องต้นของโรคเบาหวาน

19. เราไม่ควรด่วนสรุปว่าการปวดศีรษะ และเวียนศีรษะมาจากโรคความดันสูงเท่านั้น ควรตรวจวัดความดันเลือด และหาสาเหตุอย่างละเอียด ก่อนใช้ยาลดความดัน

วิธีดูแลอุปกรณ์ทำครัว

20. ล้างเขียงให้สะอาด เขียงไม้ต้องหมั่นนำออกผึ่งแดด เพื่อป้องกันเชื้อรา เก็บไว้ให้สูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร แยกใช้เขียงสำหรับอาหารดิบ อาหารปรุงสุก และผักผลไม้

การดูแลสุขภาพเบื้องต้น

21. เราสามารถดูแลตัวเองเมื่อเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ยาสามัญประจำบ้านทั้งแผนปัจจุบัน และแผนโบราณ และใช้ยาเท่าที่จำเป็น

22. เราต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเอง โรคประจำตัว ยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพที่เคยใช้ต่อแพทย์หรือเภสัชกรได้

23. ต้องมีเป้าหมายในชีวิต และจัดการตนเองให้ไปสู่เป้าหมายนั้นให้ได้

24. ควรรู้ สัญญาณเสี่ยงฆ่าตัวตาย เช่น พยายามทำร้ายตัวเอง เฝ้าระวังผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย เพราะอาจทำซ้ำได้

ดูแลสิ่งแวดล้อม

25. รักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการลดปริมาณขยะ ลดการใช้โฟม และพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้งใช้ภาชนะที่เหมาะกับการบรรจุอาหารแทน อาหารร้อนจัดต้องใช้วัสดุที่เหมาะสม ใช้ถุงผ้าหรือกระเป๋าแทนถุงพลาสติก

26. "3 เก็บ 3 โรค" ได้แก่ เก็บบ้านไม่ให้รก เก็บขยะ และเก็บน้ำ ปิดให้มิดชิด ไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย ป้องกันไข้เลือดออก ไข้ซิกา และไข้ปวดข้อยุงลายหรือชิคุนกุนยา

27. กำจัดฝุ่น และควันในบ้าน งดการเผาขยะ ลดการจุดธูป ไม่สูบบุหรี่ในบ้าน ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างถูกวิธี และปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ

28. รู้จักสัญลักษณ์ของวัตถุ และสถานที่อันตราย

29. ต้องใส่หมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัย และขับรถไม่เกินความเร็วที่กำหนด

การใช้ยา

30. ควรรู้ และเฝ้าระวังการใช้ยาปฏิชีวนะ และยาที่ทำให้เสพติดได้

การป้องกันโรค การป้องกันโรคติดต่อ

31. ต้องป้องกันตนเอง และผู้อื่นด้วยการใส่หน้ากากอนามัย เมื่อมีอาการไอหรือจาม และล้างมืออย่างถูกวิธีบ่อยๆ และรู้ว่ากลุ่มเสี่ยงสามารถรับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ฟรีที่สถานพยาบาลของรัฐใกล้บ้าน

32. ต้องไม่ขับถ่ายบนพื้นดินหรือแหล่งน้ำและใช้ส้วมอย่างถูกต้อง เช่น ไม่ขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมแบบนั่งราบ ชำระล้างโถส้วมหลังการใช้ ล้างมืออย่างถูกวิธีทุกครั้งหลังการใช้ส้วม

เพศ และโรคติดต่อทางเพศ

33. ต้องใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

34. การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ ไม่ทำให้ติดเชื้อ

35. ควรส่งเสริมการเรียนเพศศึกษา การใช้ถุงยางอนามัยเพื่อให้มีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย และป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

อาหารปลอดภัย

36. ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านค้าที่สะอาด มีการปิดคลุมอาหารป้องกันความสกปรก และเชื้อโรค ไม่ใช้มือเปล่าหยิบจับอาหาร หากบรรจุมาแล้วต้องมีวันหมดอายุที่ชัดเจน

การใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ

37. ควรอ่าน และเข้าใจฉลากผลิตภัณฑ์ และบริการสุขภาพ เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตราย รู้วิธีการที่จะค้นคว้าตรวจสอบจากแหล่งที่เชื่อถือได้ และรู้ว่าจะร้องเรียนได้ที่ใด

38. ควรอ่าน และตรวจสอบข้อมูลก่อนตัดสินใจซื้อบริการสุขภาพใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ และสมุนไพร ซึ่งควรดูที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานการผลิตที่ดี (จี เอ็ม พี GMP)

บริการสุขภาพ ความปลอดภัย อุบัติเหตุ ฉุกเฉิน

39. หากมีอาการใดอาการหนึ่งต่อไปนี้ ได้แก่ ใบหน้าปากเบี้ยว แขนขาอ่อนแรงซีกเดียว พูดไม่ชัด และเจ็บหน้าอก รีบไปโรงพยาบาลอำเภอหรือโรงพยาบาลจังหวัดทันที

40. หากพบผู้ป่วยฉุกเฉิน ควรแจ้ง 1669 และปั๊มหัวใจเพื่อช่วยชีวิตหากมีภาวะหัวใจหยุดเต้น

41. หากพบคนตกน้ำ ให้ช่วยด้วยวิธี “ตะโกน โยน ยื่น” และ โทร 1669 ห้ามจับอุ้มพาดบ่า / กดท้อง / ห้อยหัวเพื่อเอาน้ำออก ต้องช่วยด้วยการเป่าปากสลับกับการกดนวดหัวใจ

42. ควรเข้าใจว่าโรคบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาด และกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิมได้

43. ก่อนตัดสินใจเลือกวิธีการรักษา เราสามารถขอความเห็นจากผู้เชี่ยวชาญท่านอื่นเปรียบเทียบได้

44. เราสามารถเลือกการรักษาในระยะสุดท้ายของชีวิตได้

45. ต้องรู้ว่าจะใช้บริการสุขภาพตามสิทธิของตนได้ที่ใด รู้จักทีมหมอครอบครัวในพื้นที่ และสามารถสอบถามเรื่องค่าใช้จ่ายและข้อสงสัยต่างๆ ได้

การส่งเสริมสุขภาพหญิงวัยเจริญพันธุ์ และตั้งครรภ์

46. ผู้หญิงอายุ 20 ปี ขึ้นไป สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้งเพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม

47. ผู้หญิงอายุ 30 - 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 5 ปีครั้ง ในกรณีปกติ

48. หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็ก และวิตามินโฟลิก สัปดาห์ละ 1 ครั้งเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง และไม่ซีด

49. ควรสร้างการรับรู้ว่าช่วงอายุ 20 - 30 ปี เหมาะสมในการตั้งครรภ์มากที่สุด

50. หญิงตั้งครรภ์ และหญิงให้นมบุตร ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ มีผักผลไม้ทุกวันเน้น ปลา ตับ ไข่ และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์ ประกอบด้วยไอโอดีน ธาตุเหล็ก วิตามินโฟลิก (วิตามินบี 9) เพื่อลูกจะได้ฉลาด และแข็งแรง

51. สนับสนุนการคลอดโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นวิธีการที่มีความเสี่ยงน้อยกว่าการผ่าคลอด

52. หญิงตั้งครรภ์ต้องห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะอาจทำให้คลอดก่อนกำหนด ทารกตายในครรภ์หรือเกิดมาพิการ มีพัฒนาการผิดปกติ

53. หญิงหลังคลอดบุตร ลดความเสี่ยงจากอาการซึมเศร้าด้วยการให้นมแม่ ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวร่างกาย และชวนพูดคุย หากมีอาการซึมเศร้า ควรพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา

เด็ก

54. ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน โดยไม่ต้องกินน้ำ เมื่อครบ 6 เดือน จึงให้อาหารตามวัยไปพร้อมกัน และควรให้นมแม่ต่อเนื่องจนถึงอายุ 2 ปี

55. ต้องเฝ้าระวังเมื่อเด็กมีไข้ และถ้ามีจุดหรือผื่นแดงในช่องปาก มีตุ่มที่ฝ่ามือ และฝ่าเท้าอาจเป็นโรคมือเท้าปาก ควรไปพบแพทย์เพื่อปฏิบัติให้ถูกต้อง และระวังการแพร่เชื้อในโรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก และในครอบครัว

56. เมื่อพบว่าเด็กมีไข้ติดต่อกันเกิน 3 วัน ต้องรีบพาไปพบแพทย์

57. ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี ใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น โทรทัศน์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต ตามลำพังหรือไม่ควรใช้เกิน 1 – 2 ชม.ต่อวัน เพราะจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมอง และสมาธิของเด็กภายหลังได้

58. เมื่ออยู่ใกล้แหล่งที่มีน้ำควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี อยู่ในความดูแลอย่างใกล้ชิด และสอนเด็กให้รู้จักป้องกันการจมน้ำ ด้วยหลัก “อย่าใกล้ อย่าเก็บ อย่าก้ม”

59. ควรตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพดีก่อนให้เด็กเล่น และดูแลให้เล่นอย่างปลอดภัย

60. หากพบเด็กที่ซุกซนไม่อยู่นิ่ง ใจลอย ไม่อดทนรอ ไม่ค่อยพูด ไม่สบตา ไม่เข้าสังคม บอกความต้องการไม่ได้ ควรพาไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

61. ต้องสนับสนุนพ่อแม่ ผู้ดูแลให้เลี้ยงเด็กโดยให้กินดี โดยกอดเล่นด้วย เล่านิทานให้ฟัง นอนให้พอ ดูแลช่องปาก และฟัน เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน

62. เด็กแรกเกิดถึงอายุ 12 ปี ต้องได้รับวัคซีนที่ครบถ้วนตามวัย

63. ต้องส่งเสริมให้เด็กแรกเกิดถึง 6 ปี ทุกคนได้รับการประเมินพัฒนาการ และฉีดวัคซีนตามที่ควรได้รับ

ผู้สูงอายุ

64. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อชะลอวัย มีจิตใจที่แจ่มใส ลดภาวะหลงลืม

65. ควรสังเกตอาการของผู้สูงอายุที่เปลี่ยนไป เช่น เหม่อลอย ชอบอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ต่อเนื่องกัน 2 สัปดาห์ขึ้นไป อาจเป็นโรคซึมเศร้า ควรปรึกษาจิตแพทย์ผู้สูงอายุ

66. ควรปรับโครงสร้าง และสภาพแวดล้อมของบ้านให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

ภาคผนวก

กิจกรรมสัมพันธ์ นำเข้าสู่บทเรียน

กิจกรรม “ปลาร้าเปลี่ยนไห”

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรม และสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟัง และการตอบสนอง

✿ เวลา 30 นาที

✿ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน เมื่อได้แล้วให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นปลาร้า 1 คน ใครจะเป็นไห 2 คน

2. คนที่เป็นไหให้หันหน้าเข้าหากันแล้วจับมือ ส่วนคนที่เป็นปลาร้าให้อยู่ตรงกลางระหว่างไห / นักเรียน รอฟังคำสั่งจากผู้นำกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มจะนับ 1 – 3 และสั่งให้ปลาร้าเปลี่ยนไห คนที่เป็นปลาร้าก็ต้องวิ่งออกจากไหตัวเองเปลี่ยนไปไหอื่น เป็นต้น ตัวอย่างคำสั่ง เช่น ไหเปลี่ยนปลาร้า, ปลาร้า 3 ตัว ไห 2 ไห, ไห 4 ไห ปลาร้า 6 ตัว, ไหระเบิด (ให้ทั้งปลาร้าและไหกระจาย)

4. ระหว่างที่ผู้นำกลุ่มสั่งให้สังเกต คนไหนที่รวมกลุ่มช้า ทำไม่ถูกต้องตามคำสั่งให้ออกมาเต้น... หรือกิจกรรมที่เพื่อนเรียกร้องเป็นการฝึกให้กล้าแสดงออก และสร้างสรรค์ เพื่อนๆ ก็สนุกสนานคุ้นเคยกันมากขึ้น

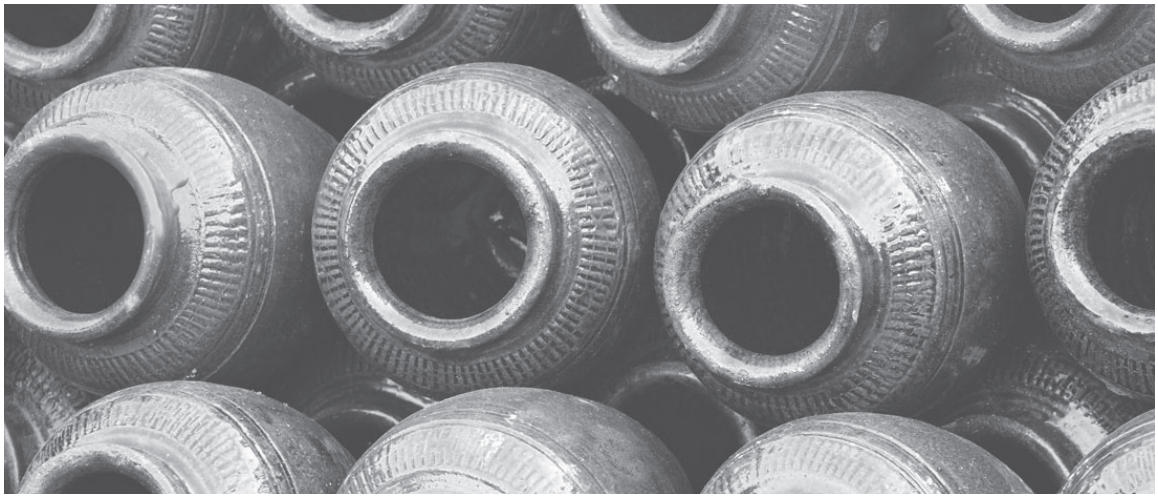
✿ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้กับนักเรียนที่มีจำนวนมาก ได้สัมผัสเพิ่มความคุ้นเคยมากยิ่งขึ้น และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

✿ สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรม และนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ

2. ให้นักเรียนเกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟัง และการตอบสนอง



กิจกรรม “พลัง..ตัวหนอน”

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรม และสร้างสัมพันธภาพ

2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟัง และการทำงานเป็นทีม

✿ เวลา 30 นาที

✿ วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็นกลุ่มย่อย ประมาณ 6 กลุ่ม

2. ให้นักเรียนแต่ละคนนั่งลง แล้วใช้ขาทั้งสองข้างสอดยื่นไปข้างหน้าตักเพื่อนที่อยู่ข้างหน้า ส่วนเพื่อนที่อยู่ข้างหน้าให้เอามือจับขาเพื่อนที่อยู่ด้านหลังเอาไว้ให้แน่นๆ ส่วนคนที่อยู่คนสุดท้ายของแถวให้เอามือจับไหล่เพื่อน

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ตรวจดูความถูกต้องให้ทุกกลุ่มเตรียมความพร้อม

4. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นับ 1 – 3 แล้วให้แต่ละกลุ่มเคลื่อนที่ตามระยะทาง และในเวลาที่กำหนดไว้ กลุ่มไหนเคลื่อนที่ได้ทันเวลาเร็วที่สุด และไม่ขาดจากกันจะได้รับรางวัล

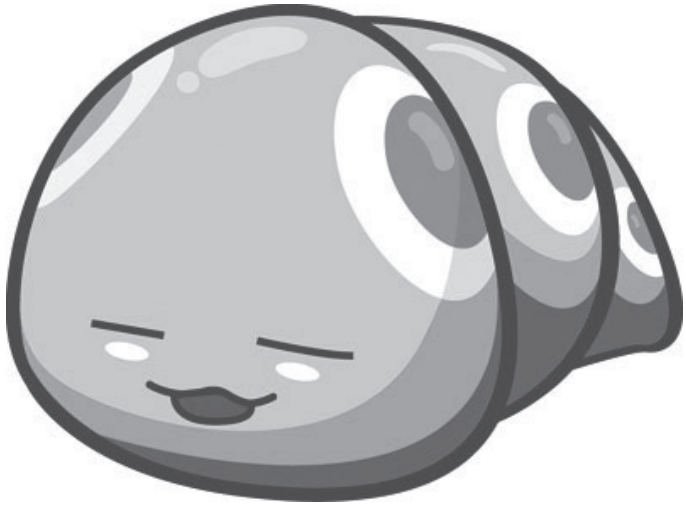
✿ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

ใช้เป็นกิจกรรมสำหรับการแข่งขัน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนได้คิด และกล้าแสดงออก และทำงานร่วมกันเป็นทีม

✿ สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรม และนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ

2. ให้นักเรียนเกิดความคล่องตัว กระตุ้นให้ได้คิดเชิงสร้างสรรค์ เพิ่มทักษะการทำงานเป็นทีม



กิจกรรม “เป่ายิงฉุบ..บันลือโลก”

✿ วัตถุประสงค์

1. เพื่อละลายพฤติกรรม และสร้างสัมพันธภาพ
2. เพื่อเพิ่มทักษะการฟัง และกล้าแสดงออก

✿ เวลา 30 นาที

✿ วิธีการดำเนินกิจกรรม

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม ให้นักเรียนจับคู่กัน

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม บอกชื่อกิจกรรม และอธิบายกติกา และสอนเนื้อร้อง พร้อมตัวอย่างท่าทางก่อน 1 รอบ

3. นักเรียนยืนขึ้น ผู้นำนับ 1 – 3 เริ่มร้องเพลงพร้อมท่าประกอบ ดังนี้

(เพลง) ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..แล้วก็ซ้าย..เอ้..
(ท่า) นักเรียนเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปทางซ้าย
(เพลง) ขวา..แล้วก็ขวา..แล้วก็ขวา..เอ้..
(ท่า) นักเรียนเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปทางขวา
(เพลง) ข้างหน้า..ข้างหน้า..ข้างหน้า..
(ท่า) นักเรียนเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปข้างหน้า
(เพลง) ข้างหลัง..ข้างหลัง..ข้างหลัง..
(ท่า) นักเรียนเอามือเท้าเอว แล้วกระโดดไปข้างหลัง
(เพลง) ฉ..ฉิ่งตีดัง
(ท่า) นักเรียนกำมือทั้งสองข้างระดับเอว แล้วทำท่าตีฉิ่ง ประกบกัน
(เพลง) ช..ช้างวิ่งหนี
(ท่า) นักเรียนทำมือขวาตูมๆ คว่ำลงระดับหัวไหล่ด้านหน้าทำขึ้นลงตามจังหวะเพลง / ส่วนมือซ้ายตูมๆ หงายขึ้นระดับเอว เอามือไว้ข้างหลัง (เพลง) เป่ายิงฉุบ 1 ที (ซ้ำ)
(ท่า) นักเรียนกำมือทั้งสองข้างระดับหน้าอก แล้วหมุนสลับขึ้นลงตามจังหวะเพลง
(เพลง) ยัน..ยิง..เยา..ปั๊ก..เป้า..ยิง..ฉุบ
(ท่า) เป่ายิงฉุบ คู่ของตัวเองคนไหนแพ้ให้ไปเกาะไหล่เพื่อนที่ชนะ และเดินร้องเพลง ทำท่าทางเป่ายิงฉุบต่อไปเรื่อยๆ จนคู่สุดท้าย

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามนักเรียน เพื่อเป็นการทบทวนสาระในกิจกรรมว่ากิจกรรมนี้ได้อะไรบ้าง

✿ โอกาสในการใช้กิจกรรมนี้

1. เป็นกิจกรรมให้นักเรียนได้รู้จัก และคุ้นเคยกันในระยะเวลาสั้นๆ

2. ในการทำกิจกรรมนี้สถานที่ๆ ควรมีเนื้อที่กว้างขวาง

✿ สรุปสิ่งที่จะได้จากกิจกรรม

1. ละลายพฤติกรรม และนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรมอื่นๆ

2. ทำให้เกิดความคล่องตัว เพิ่มทักษะการฟัง และกล้าแสดงออก

กิจกรรม **“ออกกำลังกายบวกเลข”**

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนฝึกสมาธิด้วยการบวกเลขพร้อมกับการบริหารสมอง

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

การออกกำลังกายบวกเลข โดยใช้ท่าแทนตัวเลข ได้ทั้งเหงื่อ ได้ทั้งสมอง ประโยชน์ออกกำลังกายบริหารสมอง กระตุ้นการสั่งการของสมองให้สมดุลทั้งซีกซ้าย และขวา บริหารข้อไหล่ป้องกันไหล่ติดเพิ่มกิจกรรมทางกาย และกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ได้ความสนุกสนาน ทำให้สุขภาพจิตดี

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ เข้าสู่การออกกำลังกายบวกเลขบริหารสมอง โดยเปิด VDO ให้นักเรียนชม

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม นำท่าออกกำลังกายบวกเลข โดยเริ่มท่าที่หนึ่ง หนึ่งบวกหนึ่งเท่ากับสอง สองบวกสองเท่ากับสี่ สี่บวกสี่เท่ากับแปด แปดบวกแปดเท่ากับสิบหก สิบหกบวกสิบหกเท่ากับสามสิบสอง สามสิบสองบวกสามสิบสองเท่ากับหกสิบสี่ มีทั้งหมด 5 เซต

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ การออกกำลังกายบวกเลข นอกจากจะช่วยบริหารสมองแล้ว ยังเป็นการเพิ่มกิจกรรมทางกายกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว นักเรียนได้ความสนุกสนาน ทำให้สุขภาพจิตดี

✿ สื่อ และอุปกรณ์

VDO การออกกำลังกายบวกเลขบริหารสมอง

✿ การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรม “เอกลักษณ์ของฉัน”

✿ วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนบอกลักษณะบุคลิก และความชอบของตนเองได้

✿ เวลา 30 นาที

✿ เนื้อหาสาระ

เอกลักษณ์ของตัวเรา เป็นการรู้จัก และเข้าใจเอกลักษณ์ของตนเอง ค้นหาเสน่ห์ที่ซ่อนอยู่ในตัวเอง รู้ว่าจุดเด่นหรือสิ่งที่เราทำได้คืออะไร เพื่อนำจุดเด่นนั้นมาพัฒนาต่อให้ดียิ่งขึ้น

✿ ขั้นตอนการดำเนินการ

1. ครูหรือผู้นำกิจกรรม เกริ่นนำ ด้วยคำถามว่าในอนาคตนักเรียนอยากเป็นอย่างไร ประกอบอาชีพใด หรือมีลักษณะนิสัยใจคอแบบใด

2. ครูหรือผู้นำกิจกรรม แจกกระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น ให้นักเรียนจินตนาการวาดภาพตนเองอย่างที่อยากเป็น ต่อเติมเสริมแต่งให้ดูดีสง่างามตามที่อยากเป็น

3. ครูหรือผู้นำกิจกรรม สุ่มให้นักเรียนบรรยายภาพของตนให้เพื่อนๆ ฟัง และแลกเปลี่ยนกันดูภาพจิตนาการของแต่ละคน

✿ ครูหรือผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้

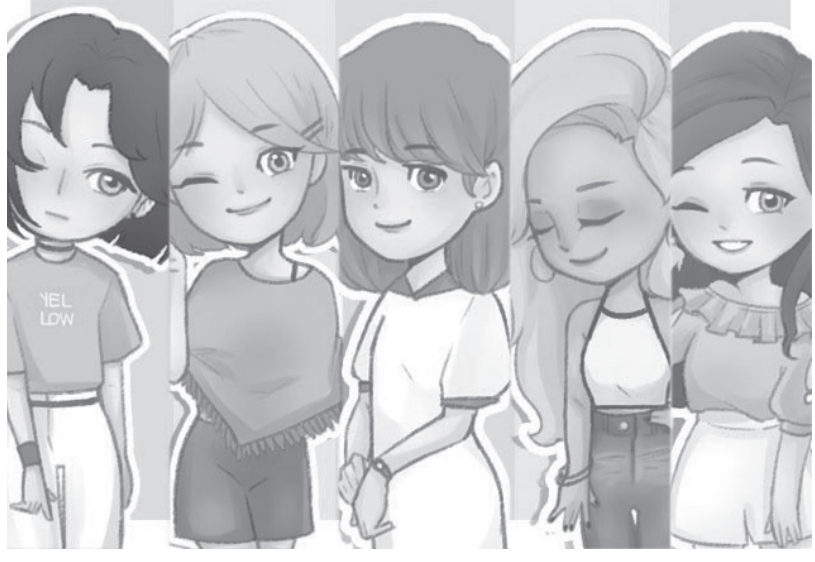
คนเรามีลักษณะนิสัย ความชอบ และค่านิยมที่อาจเหมือนหรือแตกต่างกันได้

✿ สื่อ และอุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. สี

✿ การประเมินผล

สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของนักเรียน



รายชื่อโรงเรียนนำร่อง
การใช้คู่มือเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน
Strong Smart Smile

1.	โรงเรียนอนุบาลภูชาง (บ้านดอนตัน)	จังหวัดพะเยา
2.	โรงเรียนอนุบาลสวรรคโลก	จังหวัดสุโขทัย
3.	โรงเรียนบ้านห้วยเปล้า	จังหวัดอุทัยธานี
4.	โรงเรียนวัดท่าชุมนุม	จังหวัดอ่างทอง
5.	โรงเรียนวัดท่าพูด (นครผลประชานุกูล)	จังหวัดนครปฐม
6.	โรงเรียนวัดชุมนุมสูง	จังหวัดระยอง
7.	โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน	จังหวัดจังหวัดกระบี่
8.	โรงเรียนวังกระแสวิทยาคม	จังหวัดนครพนม
9.	โรงเรียนบ้านวังยาววิทยายน	จังหวัดมหาสารคาม
10.	โรงเรียนบ้านค้อ (อำเภอน้ำยืน)	จังหวัดอุบลราชธานี
11.	โรงเรียนบ้านค้อ (อำเภอนาตาล)	จังหวัดอุบลราชธานี
12.	โรงเรียนบ้านจอมพระ	จังหวัดสุรินทร์
13.	โรงเรียนโพธินิมิตรวิทยาคม	จังหวัดนนทบุรี

รายนามคณะที่ปรึกษา และคณะผู้จัดทำ
คู่มือเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน Strong Smart Smile

คณะที่ปรึกษา

1.	นายแพทย์วชิระ	เพ็งจันทร์	อธิบดีกรมอนามัย
2.	นายแพทย์เอกชัย	เพียรศรีวัชรา	ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
3.	นายแพทย์วิวัฒน์	โรจนพิทยากร	ผู้อำนวยการศูนย์นโยบายและการจัดการสุขภาพ คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
4.	รศ.นพ.สุริยเดว	ทรีปาตี	ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติ เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล
5.	นายแพทย์ยงยุทธ	วงศ์ภิรมย์ศานต์	หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต
6.	แพทย์หญิงจิราภรณ์	อรุณากูร	ผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น คณะแพทย์ศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
7.	แพทย์หญิงศุทรา	เอื้ออภิสิทธิ์วงศ์	จิตแพทย์ด้านเด็กและวัยรุ่น สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
8.	ดร.ละมัย	มั่นคง	อาจารย์พยาบาล อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยภาครัฐและเอกชน

รายนามคณะผู้จัดทำ

การประชุมเชิงปฏิบัติการยกร่างคู่มือเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน Strong Smart Smile

1.	นางศศิวิมล	ปุจฉาการ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
2.	นางชนกานต์	ด่านวนกิจเจริญ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
3.	นางสาวอรอุมา	โภคสมบัติ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
4.	นางสาวฟารีดา	เม๊าะสนิ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
5.	นางสาวคัทลียา	โสดาปัดชา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
6.	นายเนติ์	ภู่ประสม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
7.	ว่าที่ ร.ต.มณฑล	หวานวาจา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
8.	นางกุลพร	สุขุมาลตระกูล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
9.	นางสาวลักษนิน	รุ่งตระกูล	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
10.	นางสาวปัทมา	ดวงมุสิก	สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
11.	นางสาวบุษกร	แสงแก้ว	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย
12.	นางสาวนฎาประไพ	สาระ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ กรมอนามัย
13.	ทพญ.นนทินี	ตั้งเจริญดี	สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
14.	นางอมราภรณ์	สุพรรณวิวัฒน์	สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
15.	นางแคทธิยา	โฆษร	สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
16.	นายวัชรินทร์	แสงสัมฤทธิ์ผล	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
17.	นางสาวนุสรา	บัวเชย	สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
18.	นางสาวสุภาพร	พูลเพิ่ม	สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
19.	นางสาวนรกมล	ชูธง	สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค
20.	นางสาวสุปราณี	พิมพ์ขุมเหล็ก	สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค
21.	นางสาวชนัดดา	ตั้งวงศ์จุลเนียม	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
22.	นางสุชาดา	เกิดมงคลการ	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
23.	นางสาวส้ม	เอกเฉลิมเกียรติ	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
24.	นางสาวทัญกร	ศรีทอง	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต
25.	นางสาวทิวาทิพย์	แสนทรี	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE กรมสุขภาพจิต
26.	นางนฤภัค	ฤธาทิพย์	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

27.	นางอมรรัตน์	แสงโสด	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
28.	นางสาวบุษราภรณ์	ธนสีลังกูร	สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก
29.	นางสาวกัญญ์วรา	ทวิชศรี	สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก
30.	นางสินีนาฎ	โรจนประดิษฐ์	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
31.	ดร.จิราพร	สวัสดิ์รักษ์	โรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม จังหวัดนนทบุรี
32.	นางสาวรัฐพร	ทิพย์มณฑา	โรงเรียนศรีบุญญานนท์ จังหวัดนนทบุรี
33.	นายปพน	สุขะตุงคะ	โรงเรียนศรีบุญญานนท์ จังหวัดนนทบุรี
34.	นายณัฐดนัย	บุณยรัตพันธุ์	นักเรียน
35.	นางสาวนันทกาญจน์	ธนโชคยศลักษณ์	นักเรียน
36.	นางสาวฐิติมา	เนื่องจากจุ้ย	นักเรียน
37.	นางสาวขวัญธีรา	แซ่ลิ้	นักเรียน
38.	นายธนวัฒน์	เกรัมย์	นักเรียน
39.	นายชัยภัทร	ผาสุขตระกูล	นักเรียน
40.	นางสาวแก้มกาญฎา	ปานสุข	นักเรียน
41.	นายชนาธิป	สารีบุตร	นักเรียน

วิทยากร

1.	ดร.ละมัย	มั่นคง	อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยภาครัฐ และเอกชน
2.	นางสุนิสา	รัตนศรีบัวทอง	นักวิชาการอิสระ
3.	นายคงเดช	เนียมไผ่	ผู้แทนสภาเด็ก และเยาวชน

การประชุมเชิงปฏิบัติการพิจารณาร่างคู่มือเสริมสร้างศักยภาพนักเรียน Strong Smart Smile
วันที่ 27 - 28 เมษายน 2560 ณ โรงแรมอมารี แอร์พอร์ท ดอนเมือง
กลุ่มที่ 1 พิจารณาร่างคู่มือฯ ประเด็น Strong

1.	นางอโนชา	วิปุลากร	ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่
2.	นางสาวจุติพร	ศรีแก้ว	ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
3.	นางสาวจีรวรรณ	ชงจังหรีด	ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา
4.	นางสาวจุไรรัตน์	ทนเสถียร	ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ
5.	ทพญ.หญิงนนทิน์	ตั้งเจริญดี	สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
6.	นางสาวอารยา	วงศ์ป้อม	สำนักสุขาภิบาลอาหาร และน้ำ กรมอนามัย
7.	นางสาวมธุรส	ครองชื่น	สำนักสุขาภิบาลอาหาร และน้ำ กรมอนามัย

8.	นางสาววรัญญา	ผกาผล	สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
9.	นายณัฐธี	ทองแย้ม	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
10.	ว่าที่ร้อยตรีมณฑล	หวานวาจา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
11.	นางสุชาดา	เกิดมงคลการ	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
12.	นางสาวชนัดดา	จั้งวงศ์จุลเนียม	สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
13.	นางสาวบุษราภรณ์	ธนสีลังกูร	สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก
14.	นางวราวรรณ	สมบุญนาค	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอ่างทอง
15.	นางสาวศรีสุคนธ์	หลักดี	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี
16.	นางสดศรี	คงธนะ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกำแพงเพชร
17.	นางสาวกิรณา	สมาทาสรรค์	กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
18.	นายประเสริฐ	สำพันธ์	โรงเรียนชุมชนบ้านศาลาด่าน จังหวัดกระบี่
19.	นางสุชัญญา	ดุษฎีอำไพ	โรงเรียนโพธินิมิตวิทยาคม จังหวัดนนทบุรี
20.	นายวรรณรัตน์	เหลือศิริ	โรงเรียนหนองไม้แก่นวิทยา จังหวัดฉะเชิงเทรา
21.	นายเนติ์	ภู่ประสม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
22.	นางสาวนิริญา	บัวศรี	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

วิทยากรประจำกลุ่ม

1 นายบุญธรรม เตชะจินดารัตน์

2 นางชนกานต์ ด่านวนกิจเจริญ

กลุ่มที่ 2 พิจารณาร่างคู่มือฯ ประเด็น Smart

1.	นางนภาพร	เหมาะเหม็ง	ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
2.	นางทิพย์วรรณ	จูมแพง	ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี
3.	นางสรัสวดี	ธานี	ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี
4.	นางรุสนานีย์	ขำบุรักษ์	ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา
5.	นางสาวสุปราณี	พิมพ์ขุมเหล็ก	สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค
6.	นางสาวส้ม	เอกเฉลิมเกียรติ	สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค
7.	นายพรชัย	จุลพันธ์	กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
8.	นางสาวสุภาพร	พูลเพิ่ม	สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
9.	นางสาวนุสรา	บัวเชย	สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค

10.	นางสาวจุรีย์	อุสาหะ	สำนักงานคณะกรรมการ ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค
11.	นางกาญจนา	ชัยศร	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา
12.	นางวิภา	อัครานนทสิทธ์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา
13.	นางวราภา	จันทร์เอียด	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี
14.	นางจิรนุช	ปทุมมานนท์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย
15.	นายชูพงษ์	กำลังงาม	โรงเรียนวัดท่าพูด จังหวัดนครปฐม
16.	นางนรนาถ	สืบสำราญ	โรงเรียนประชาพัฒนา จังหวัดมหาสารคาม
17.	นายจำนง	จันแปงเงิน	โรงเรียนอนุบาลภูซาง (บ้านดอนตัน) จังหวัดพะเยา
18.	จ่าเอกประเชิญ	สวัสดิ์ผล	โรงพยาบาลแกลง จังหวัดระยอง
19.	นางสาวนรกมล	ชูธง	สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค
20.	นางสุภาณี	บำรุงเวช	โรงเรียนเบญจมราชาณุสรณ์ จังหวัดนนทบุรี
21.	นางสาวกิรณา	สมวาทสรรค์	กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
22.	นางสาวอรอุมา	โภคสมบัติ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
23.	นางสาวฟารีดา	เม๊าะสนิ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

วิทยากรประจำกลุ่ม

ดร.ละมัย มั่นคง

กลุ่มที่ 3 พิจารณาร่างคู่มือฯ ประเด็น Smile

1.	นางวิลาสินี	วิบูลย์วัฒนากุล	ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
2.	นางศรัญญา	นาคพรม	ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี
3.	นางสาวสุภาวดี	ฟองฟุ้ง	ศูนย์อนามัยที่ 8 อุดรธานี
4.	นายวันชัย	เยี่ยงกุลเชาว์	ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
5.	นางสาวนฎาประไพ	สาระ	สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
6.	นางสาวสุธาสินี	บุญธรรม	สำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรค
7.	นางนฤภัค	ฤธาทิพย์	สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต
8.	นางสาวบุษราภรณ์	ธนสลังกูร	สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
9.	นางสาวทัญกร	ศรีทอง	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE
10.	นางพจณีย์	ดาราพิชัย	สำนักงานโครงการ TO BE NUMBER ONE

11.	นางอำไพ	แสนทอน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก
12.	นางศิริรัตน์	แก้วประเสริฐ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
13.	นายวรวิทย์	แหลมลัก	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่
14.	นางจุฑาทิพย์	ตันติวิญญูพงศ์	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตรัง
15.	ดร.สุรินทร์	เนียมสุวรรณ์	โรงเรียนสวนศรีวิทยา จังหวัดชุมพร
16.	นางบุญสม	นาคนวล	โรงเรียนวัดชุมนุมสูง จังหวัดระยอง
17.	นายนิคม	ไวบรรเทา	โรงเรียนบ้านวังยาววิทยายน จังหวัดมหาสารคาม
18.	นางยอดขวัญ	ไวบรรเทา	โรงเรียนบ้านวังยาววิทยายน จังหวัดมหาสารคาม
19.	นางอมรรัตน์	แสงโสด	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
20.	นางสาวจุฬาลักษณ์	รุ่มวิริยะพงษ์	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
21.	นางสาวอัญชุลี	อ่อนศรี	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
22.	นางสาวคัทลียา	โสดาปัดชา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

วิทยากรประจำกลุ่ม

นางสุนิสา รัตนศรีบัวทอง นักวิชาการอิสระ

คณะบรรณาธิการ

1.	ดร.ละมัย	มั่นคง	อาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยภาครัฐและเอกชน
2.	นางสุนิสา	รัตนศรีบัวทอง	นักวิชาการอิสระ
3.	นางศศิวิมล	ปุจฉาการ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
4.	นางชนกานต์	ด่านวนกิจเจริญ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
5.	นางปนัดดา	จั่นผ่อง	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
6.	นางสาวอรอุมา	โภคสมบัติ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
7.	นางสาวภัทราพร	เทวอักษร	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
8.	นางสาวฟารีดา	เม๊าะสนิ	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
9.	นางสาวอัญชุลี	อ่อนศรี	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
10.	นายเนติ์	ภู่ประสม	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
11.	นางสาวคัทลียา	โสดาปัดชา	สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
12.	นางสาวสุภนิดา	เรืองประดับ	นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

บรรณานุกรม

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง : 2551.

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นท์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง : 2558.

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก สถาบันการแพทย์แผนไทย กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทย และสมุนไพร. บัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ.2555. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก ในพระราชูปถัมภ์ 2556.

กรมอนามัย HEALTH LITERACY รอบรู้สุขภาพดี

คณะทำงานด้านการแพทย์แผนดั้งเดิมอาเซียน กรมการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก. ยาสมุนไพรที่ใช้ในสาธารณสุขมูลฐานในอาเซียน (Herbal medicines used in primary health care in ASEAN). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก : 2557.

คู่มือการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษา และทักษะชีวิตในนักเรียน แบบบูรณาการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. 2558. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม.

คู่มือนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน Smart Kids Coacher สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (หน้า 34 - 40) ดาวน์โหลดได้ที่ http://nutrition2.anamai.moph.go.th

คู่มือนักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน Smart Kids Coacher สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (หน้า 51 - 56) ดาวน์โหลดได้ที่ http://nutrition2.anamai.moph.go.th

ชยันต์ พิเชียรสุนทร และวิเชียร จีรวงส์. คู่มือเภสัชกรรมแผนไทย เล่ม 1 น้ำกระสายยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนค์พับลิชชิ่ง. 2556

บรรณานุกรม

นพ.วีระศักดิ์ แพพานิช, วรรณี ณ หนองคาย, ดรุณีมันทะ, คิริกาญจน์ ชีวเรืองโรจน์, วราวิทย์ ไสยสมบัติ. รายงานวิจัย "การศึกษาสรรพคุณขมิ้นชันในการรักษาสิว" นครพนม; 2538. แนวทางการดำเนินงาน, นโยบาย "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" ด้านสุขภาพ (หน้า 47 - 49) ดาวน์โหลดได้ที่ http://hp.anamai.moph.go.th

ภาควิชาเภสัชเวท และเภสัชพฤกษศาสตร์ และศูนย์สมุนไพรทักษิณ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน. กรุงเทพฯ : บริษัท จ.เจริญการพิมพ์ จำกัด กรุงเทพฯ 2551.

วิทย์ เที่ยงบูรณธรรม. พจนานุกรมสมุนไพรไทย. พิมพ์ครั้งที่ ร-กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา. 2542.

สภาองค์การพัฒนาเด็ก และเยาวชน ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (ร่าง) วิสัยทัศฯแห่งชาติสำหรับเด็ก และเยาวชน ปี 2570 โครงการระดมสรรพกำลังเพื่อกำหนดวิสัยทัศน์แห่งชาติสำหรับเด็ก และเยาวชน ปี 2570. กรุงเทพฯ : สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ .2555.

สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. ต้นทุนชีวิตเด็ก และเยาวชน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา. 2555

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็ก และครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. ดูแลทั้งตัว และหัวใจพัฒนาการของเด็ก และวัยรุ่น.กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ก๊อปป้าพริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด. 2556

ศูนย์การศึกพาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. สมุนไพรใกล้ตัว. หอม. [เข้าถึงเมื่อ 27 มี.ค. 2560]. เข้าถึงได้ จาก http://ramadinir.ra.mahido_ar.th/herh/herh0024.html

ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา. การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองด้วยยาสมุนไพร ในงานสาธารณสุขมูลฐาน. กรุงเทพฯ : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด. 2548.

บรรณานุกรม

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวง, สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์. ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก : 2540.

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร. สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (อินเทอร์เน็ต). กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (เข้าถึงเมือ 20 มี.ค. 2560). เข้าถึงได้จากhttp://medplant.mahidolac.th/pubhealth/

HISO สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (เข้าถึงเมื่อ 27 มี.ค. 2560). เข้าถึงได้ 5 จาก http://www.hiso.or.th/hiso/healthInews/healthIstory514.php.

องค์การแพธ (PATH). คู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษารอบด้าน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เออร์เจนท์ จำกัด. 2553.

Available on line at : https://srtes.google.com/srte/hajimecigarette/thos-khxng-buhn

Available on line at : https://srtes.google.com/srte/hajimecigarette/kt-hmay-thi-chi-khumkhrxng- sukh phaph-prachachn

Available on line at : https://sites.goog[e.rom/site/hajimerigarette/prayorhn-khxng-kar-[eik-sub-buhn

Available on line at : https://sites.goog[e.rom/site/hajimerigarette/ph[-khang-kheiyng-tx-bukhkh[-xun

Available on line at : website: www.thainrd.rom website: www.arrident.or.th

Available on line at : http://www.teenpath.net/eontentasp?ID=17#.VOZYXtKUfBk

Available on line at : http://www.teenpath.net/content.asp?ID=10#.VQZTxtKUfBk

Available on line at : http://members.fortunecity.com/thehexgirl/science.html http://meenhandrug.hlogs pot.com/2012/09/blog-postl2214.html

Available on line at : http://www.trueplookpanya.com/new/cmsldetail/guidance/6893

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH