

ประเมินผลการปฏิบัติงานและนำเสนอโครงการ

ชื่อโครงการ..... กลุ่ม..... ชั้น.....

ชื่อสมาชิกกลุ่ม

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

ครูที่ปรึกษาโครงการ

1.....

2.....

ตัวอย่าง

เกณฑ์การประเมินโครงการ

1. ความหลากหลายของแหล่งข้อมูล การสืบค้นข้อมูลจากแหล่งต่างๆ มีระดับคะแนนดังนี้
 - 4 คะแนน มีการใช้เอกสาร แหล่งข้อมูลที่เป็นบุคคล แหล่งอื่นๆ ตั้งแต่ 10 แหล่งขึ้นไป
 - 3 คะแนน มีการใช้เอกสาร แหล่งข้อมูลสืบค้น 7-10 แหล่ง
 - 2 คะแนน มีการใช้เอกสาร แหล่งข้อมูลสืบค้น 4-6 แหล่ง
 - 1 คะแนน มีการใช้เอกสาร แหล่งข้อมูลสืบค้น 1-3 แหล่ง
2. ความถูกต้องของข้อมูลและการใช้ภาษา
 - 4 คะแนน ข้อมูลที่สืบค้นถูกต้องทั้งหมดและเขียนสื่อความหมายได้ชัดเจน สละสลวย สอดแทรกข้อคิดเห็น
 - 3 คะแนน ข้อมูลถูกต้อง ชัดเจน ผิดพลาดน้อย
 - 2 คะแนน มีข้อมูลถูกต้อง 50 % เนื้อหาเขียนสอดคล้องแต่ยังล้าคับเรื่องวกวน
 - 1 คะแนน ข้อมูลถูกต้องประมาณ 25 % มีความผิดพลาดทางภาษามาก แต่ยังพอสื่อความหมายได้
3. การเขียนสรุปความ
 - 4 คะแนน มีการสรุปข้อมูลชัดเจนตรงตามประเด็นคำถามทุกข้อ
 - 3 คะแนน มีการสรุปข้อมูลชัดเจน ตรงตามประเด็นคำถาม 80 %
 - 2 คะแนน มีการสรุปข้อมูลชัดเจน ตรงตามประเด็นคำถาม 50 %
 - 1 คะแนน มีการสรุปข้อมูลชัดเจน ตรงตามประเด็นคำถาม 30 %
4. การนำเสนอ
 - 4 คะแนน มีการนำเสนอผลงานได้อย่างน่าสนใจ ผู้ฟังสามารถติดตามเรื่องได้ตามขั้นตอนตลอดเรื่อง
 - 3 คะแนน มีการนำเสนอข้ามขั้นตอนบ้าง แต่ผู้ฟังสามารถติดตามเรื่องได้ตลอด
 - 2 คะแนน มีการนำเสนอข้ามขั้นตอน แต่ผู้ฟังยังพอเข้าใจเรื่องได้
 - 1 คะแนน มีการนำเสนอผลงานไม่ต่อเนื่อง วกวน ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจเรื่องได้
5. ประเมินพฤติกรรมการทำงาน

สังเกตพฤติกรรม เช่น การให้ความร่วมมือ การใช้เหตุผล ความรอบคอบ การวางแผน การยอมรับฟังความคิดเห็นของกลุ่ม ความเสียสละ การตรงต่อเวลา ความเอาใจใส่ ความมุ่งมั่น ความประหยัด เป็นต้น

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรมตลาดนัดพอเพียง

สาระสำคัญ

ตลาดนัดพอเพียง หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนประหยัดและออม จำหน่ายสินค้าที่เป็นผลผลิตของนักเรียนจากการเรียนรู้กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและกิจกรรมชมรมต่างๆ รวมทั้งผลผลิตภายในครอบครัวของนักเรียน สามารถสร้างรายได้ให้แก่นักเรียนและครอบครัว
วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีความสามารถในการวางแผน
2. นักเรียนมีวินัยในตนเอง ปฏิบัติตนเป็นผู้บริการที่ดีและเป็นผู้รับบริการที่ดี
3. นักเรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
4. นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์
5. นักเรียนรู้จักประหยัดและออม
6. นักเรียนสามารถหารายได้ระหว่างเรียน
7. นักเรียนมีความรอบคอบในการทำงาน
8. นักเรียนมีความสามารถในการแก้ปัญหา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ครูชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม
2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-5 คน วางแผนการดำเนินกิจกรรม
3. เชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการทำบัญชีรายรับรายจ่าย
4. นักเรียนบันทึกกิจกรรม
5. ครูและนักเรียนร่วมประเมินผลการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 3

กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร

สาระสำคัญ

กิจกรรมค่ายอาสาสมัคร เป็นกระบวนการฝึกการทำดีเพื่อขัดเกลาตนเองและบ่มเพาะความรัก ความเมตตาผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข เป็นการเสียสละตนเองเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีความสามารถในการวางแผน
2. นักเรียนมีความเสียสละ
3. นักเรียนมีความเมตตาเอื้ออาทรต่อผู้อื่น
4. นักเรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
5. นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. นักเรียนเลือกเข้าร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร
2. นักเรียนบันทึกผลการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาสมัคร

กิจกรรมที่ 4

กิจกรรมการจัดการขยะด้วยกิจกรรม 5 R

สาระสำคัญ

การจัดการขยะด้วยกิจกรรม 5 R เป็นกิจกรรมที่สามารถฝึกและปลูกจิตสำนึกให้กับนักเรียนและผู้เกี่ยวข้องในการจัดการขยะ โดยวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากขยะ ประชาสัมพันธ์แก่นักเรียนในโรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือและร่วมโครงการจัดการขยะจัดกิจกรรมการจัดการขยะดังนี้

1. R1 (Reduce) เป็นการลดปริมาณขยะมูลฝอยที่อาจเกิดขึ้น โดยเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีพิษต่อสิ่งแวดล้อม การคัดแยกขยะในระดับห้องเรียนและการคัดแยกขยะในระดับ โรงเรียนเรียน เก็บเข้าและเก็บก่อนกลับบ้าน

2. R2 (Reuse) เป็นการนำขยะมาใช้ใหม่ ก่อนที่จะทิ้งหรือเลือกใช้ของใหม่ เช่น ประกวาดการนำขยะมาใช้ซ้ำ หรือประดิษฐ์สิ่งของจากขยะ

3. R3 (Repair) เป็นการนำวัสดุอุปกรณ์ที่ชำรุดเสียหายมาซ่อมแซมใช้ใหม่ เช่น บริการซ่อมวัสดุอุปกรณ์ หนังสือเรียน หรือหนังสือในห้องสมุด

4. R4 (Recycle) เป็นการนำขยะมาแปรรูปหมุนเวียนกลับมาใช้ เช่น ประกวาดการนำกระดาษที่ใช้แล้วมาประดิษฐ์กระดาษ หรือภาชนะอื่นๆ

5. R5 (Reject) หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ทำลายยากหรือวัสดุที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง เช่น รณรงค์เพื่อให้นักเรียนหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ทำลายยาก เช่น โฟม ถุงพลาสติก เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถรวบรวมข้อมูลและวางแผน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในการคัดแยกขยะและการกำจัดขยะได้ถูกต้อง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความตระหนักในการประหยัดและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
4. สร้างความมีระเบียบวินัยและความเคยชินในการคัดแยกขยะ
5. เพื่อให้ให้นักเรียนตรวจสอบผลการทำงานอย่างเป็นระบบ
6. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความเสียสละ
7. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความพยายามในการทำงาน
8. เพื่อให้ให้นักเรียนมีทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษากรณีตัวอย่างการจัดการขยะของโรงเรียนสาธิต “ตะกร้าวิเศษ” แล้วสรุปวิธีการจัดการขยะของโรงเรียน
2. นักเรียนอภิปรายกลุ่ม
3. ครูสรุป

สื่อ

1. กรณีตัวอย่างการจัดการขยะของโรงเรียนสาธิต “ตะกร้าวิเศษ”
2. ใบงาน

การสังเกต

1. สังเกตการร่วมกิจกรรม และการปฏิบัติตนของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งที่บ้านและโรงเรียน
2. สถิติปริมาณขยะภายในโรงเรียนลดลง

กรณีตัวอย่างการจัดการขยะของโรงเรียนสาธิต “ตะกร้าวิเศษ”

น่านเป็นเมืองเล็ก ๆ ที่ซ่อนตัวอยู่หลังหุบเขา ในขณะที่หัวเมืองภาคเหนืออย่างเชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง แพร่ เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว น่านกลับเปลี่ยนแปลงน้อยมาก เพราะความยากลำบากของเส้นทาง จนกระทั่งรัฐตัดเส้นทางแพร่น่านใหม่ เปิดให้ชาวบ้านเข้าไปจับจองพื้นที่ป่า เพื่อแก้ปัญหาการขยายตัวของพรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทย น่านจึงเป็นเมืองที่เข้าถึงได้ง่าย และเริ่มเปลี่ยนแปลงตามหลังเมืองอื่น ๆ

ความเปลี่ยนแปลงที่ขยายไปทุกจุด หลาย ๆ ครั้งไม่มีใครทันสังเกตว่าเกิดขึ้นเมื่อไหร่ เช่น ไม่มีใครสังเกตและจดจำได้ว่า ใบตอง เส้นดอก และตะกร้าสาน หายไปจากตลาดในชุมชน เวียงสาตั้งแต่เมื่อไหร่ มารู้ตัวอีกทีก็หัวถูกพลาสติกเต็มสองมือ ไปตลาดแต่ละครั้งได้ถุงพลาสติกไม่ต่ำกว่า 10 - 20 ถุง

เด็กๆ โรงเรียนสาธิตจึงมาชักชวนให้หันกลับไปหาวิถีเก่า ๆ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกครั้ง เพราะพวกเขารู้สึกว่า เรื่องที่ดูเหมือนเล็กน้อย อย่างนี้จะส่งผลกระทบใหญ่ถึงระดับโลก ทำให้โลกร้อนและคนอาจจะละลายในอนาคตอันใกล้กว่าที่คิด

เวียงสาจะน่าอยู่ ถ้าทุกคนช่วยกันอนุรักษ์พลังงาน รักษาสิ่งแวดล้อม และใช้ชีวิตแบบพอเพียง

เรื่องตะกร้าวิเศษที่ฉันได้ฟังมาอีกคล้าย ๆ กัน คือเริ่มขึ้นจากเพื่อน ๆ นักเรียนชั้น ม.5 ของโรงเรียนสาธิตกลุ่มหนึ่ง ที่รวมตัวกันในชื่อพรรคพลังสาเพื่อสา เป็นพรรคที่พวกเขาก่อตั้งขึ้นมาเพื่อสานงานด้านสิ่งแวดล้อมต่อเนื่องจากที่รุ่นพี่ ๆ เคยทำไว้และทำให้พวกเขาได้รับเลือกตั้งให้ทำหน้าที่เป็นองค์กรนักเรียน

กลุ่มพลังสาเริ่มต้นทำงานด้านสิ่งแวดล้อมโดยหวังว่าจะต่อยอดให้งอกงามกว่าเดิมที่รุ่นพี่ทำไว้คือการจัดการขยะในโรงเรียนด้วยการจัดตั้งธนาคารขยะและนำกระดาษใช้แล้วมารีไซเคิล รวมทั้งการแบ่งพื้นที่กันรักษาความสะอาด ทำให้โรงเรียนสาสวยงามน่าอยู่

ปัญหาขยะในโรงเรียนเราจัดการได้แล้ว จึงมาคิดกันหาวิธีขยายผลออกสู่ชุมชนก็คิดกันว่าจะไปณรงค์ที่ตลาดให้ลดการใช้ถุงพลาสติก เรื่องนี้เราคิดกันมาตั้งแต่อยู่ ม.4 ได้แล้วทางเทศบาลก็หยิบตะกร้าออกมาให้ นี่ใช่ตะกร้าที่เธอต้องการหรือเปล่า

ไม่ใช่ค่ะ เราไม่ต้องการตะกร้าพลาสติกธรรมดาแบบนั้น พวกเราต้องการตะกร้าวิเศษ เด็ก ๆ ตอบ พวกเราต้องการตะกร้าวิเศษที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ สานโดยฝีมือของชาวบ้านที่ยากจนที่สุด ตะกร้าที่ไม่เพียงลดการใช้พลาสติก แต่ยังเป็นตะกร้าแบบที่สร้างขึ้นโดยส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด และไม่กลายเป็นขยะย่อยสลายยากในอนาคตอีกด้วย

แล้วเราจะไปหาตะกร้าแบบนั้นที่ไหนกันล่ะ ตอนนี้ไม่มีใครใช้ตะกร้าแบบนั้นบ้าง อาจสูญพันธุ์ไปแล้วก็ได้ แต่ท่านให้สัญญากับพวกเราแล้ว เด็กทวงสัญญา และเทศบาลก็ต้องออกตามหาตะกร้าวิเศษ คั้นคั้นไปยังชายขอบเมือง บ้านน้ำมวบ ที่ยังคงผลิตตะกร้าวิเศษอยู่แน่นอนพวกเขาากจน เพราะไม่มีใครสนใจจะซื้อตะกร้าพวกนี้มากนัก ชาวบ้านน้ำมวบทั้งดีใจและตกใจมาก ที่จู่ ๆ ได้รับคำสั่งซื้อตะกร้าถึง 300 ใบ คึกคักกันในหมู่บ้าน ได้ลับฝีมือกันอีกครั้ง แต่เร่งผลิตส่งมาได้ครั้งละ 20 ใบ 50 ใบเท่านั้น

กลุ่มพลังอาสาออกไปณรงค์ที่ตลาดอีกครั้ง พร้อมโปรโมชันใหม่ ตัวช่วยภาค (หิ้วตะกร้าจ่ายตลาด) ทั้งไม่เจ็บมือนิ้วก๊วเพราะประดาถุงพลาสติกที่ห่อหุ้มไว้แล้วโลกยังเย็นอีกด้วย ให้ผู้ที่มาจ่ายตลาดเล่นเกมตอบคำถามถึงแวดล้อมซึ่งรางวัลตะกร้าวิเศษ และขอให้ผู้ที่ต้องการสมัครสมาชิก ตัวช่วยภาค มาลงชื่อไว้เพื่อรอคิวรับตะกร้าต่อไป

ปรากฏว่ามีคนลงชื่อถึงร้อยคนเศษ ใครก็อยากจะได้ตะกร้าสวย ๆ ฝีมือปราณีต แล้วจำนวนคนหิ้วตะกร้าไปตลาดก็เริ่มมีให้เห็นมากขึ้น

อ้าวคุณครู ทำไมไม่เอาตะกร้ามาคะ อันนี้คุณครูโรงเรียนสาธิตกั้นสารภาพว่ากลัวมาก เพราะนักเรียนออกไปณรงค์ ครูก็ต้องใช้ตะกร้าให้เป็นตัวอย่าง

เรียนเรื่องวงจรผลิตภัณฑ์ การผลิตพลาสติกทั้งสิ้นเปลี่ยนพลังงาน ก่อมลภาวะ แล้วยังเป็นขยะที่กำจัดยากอีกด้วย โจ หรือที่เพื่อนเรียกกันว่า โจโจ เพราะเป็นคนเจ้าความคิดเล่า

วันแรกที่โจ หัวหน้าโครงการเวียงसान่าอยู่ นำเพื่อน ๆ อีกสิบกว่าชีวิตวางแผนออกไปณรงค์ที่ตลาด

ก่อนออกไปก็กลัว ๆ ว่าเราจะหาว่าเราเป็นเด็กจะไปสอนผู้ใหญ่ แต่วันแรกก็ผ่านพ้นไปด้วยดี พวกเราแจกแผ่นพับผลกระทบต่อพลาสติก พูดถึงปัญหาโลกร้อนว่าไม่ใช่เรื่องไกลตัว เห็นได้จากฤดูกาลที่เปลี่ยนไป และเราสามารถช่วยกันได้ด้วยการลดการใช้พลาสติกลง ก็ได้ยินแม่ค้าในตลาดพูดกันว่าดี แต่ที่รู้สึกโล่งใจว่าเขายอมรับก็ตอนที่เขาเอามามให้ ยืมบอกความรู้สัก

ในวันนั้น ยิ้มและเพื่อน ๆ ได้สอบถามปริมาณการใช้ถุงพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งของแม่ค้าในตลาดไว้ และในสัปดาห์ต่อมาก็ออกไปณรงค์กันอีก แต่ก็รู้สึกว่าการสนใจจะลดลง ครั้งที่สาม กลุ่มพลังสาเปลี่ยนยุทธศาสตร์ใหม่ ดึงน้อง ม.1 ไปร้องเพลงลูกทุ่ง

สนุกมาก แม่ค้าเขาขอเพลงด้วย มีรางวัลทั้งเงินทั้งขนม ต้อง หนึ่งในสมาชิกเล่า

แต่นั้นก็ไม่ได้ส่งผลต่อการลดปริมาณขยะ ก็ต้องกลับมาช่วยกันคิดว่า จะทำอย่างไรดี ให้ความรู้ที่ขยายออกไปสู่ชุมชนนำไปสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ

แล้วก็เหมือนกับนิทานเรื่องอื่น ๆ วันหนึ่งที่พวกเขาออกไปผจญภัยเหมือนเคย
ปิ้ง ไม่ใช่นางฟ้าหรอกนะ เพราะเป็นกลางตลาด และนางฟ้าไม่ได้มีฐานะนั้น

แต่เป็นนายกเทศมนตรีเทศบาลเวียงสา ที่อยู่ใกล้ ๆ ตลาดถามว่า นักเรียนมาทำอะไรกัน
เมื่อได้คำตอบ ก็บอกว่าจะสนับสนุนเต็มที่เพราะเทศบาลกำลังก่อกำกับปริมาณขยะที่เพิ่มขึ้นทุก
วัน ต้องขนไปทิ้งในเมืองเสียเงินแพงลิบ ทำให้เทศบาลกลัวว่าอาจจะต้องคำสาปให้จมกองขยะ
ในอนาคต

ดังนั้นจึงให้สัญญาว่าจะให้ช่วยอะไรก็ขอมาได้เลย ยกเว้นพร 3 ประการ
เพื่อจะได้ขอสิ่งที่มีประโยชน์สูงสุด องค์การนักเรียนจึงจัดประชุมไม่ลับระดมความคิด
และได้ผลสรุปว่า จะขอตะกร้า

วิธีการขอที่ง่าย ๆ ไม่ต้องฉ้อโกง ไม่ต้องพูดยืนยันความต้องการ 3 ครั้ง เพียงเขียน
โครงการส่งไปที่เทศบาลเท่านั้น

บางครั้งไปรื้อข้างนอกก็ไม่ได้เตรียมตะกร้าไป จากถังขยะตลาดเจอแม่ค้าถามอายุ
มาก คุณครูจึงมียุทธวิธีพิเศษ เช่น เอาตะกร้าติดไว้ท้ายรถพ่วงผ้ากระเป๋ากี้อ หรือถ้าไม่มี
จริงๆ ก็ต้องแฉะยืมตะกร้าจากบ้านคุณครูที่อยู่ใกล้ๆ ตลาด

ส่วนอิทธิฤทธิ์เชิงปริมาณของตะกร้าวิเศษจากการสำรวจของกลุ่มเวียงสาณอยู่ พบว่า
ปริมาณการใช้ถุงพลาสติกใบขาวของแม่ค้าในตลาดลดลง

เจ้าของร้าน อรุณเอื้ออาทร ดินค้าทุกอย่าง 10 บาท ซึ่งเข้ามาเป็นพันธมิตรหัวตะกร้า
โดยสนับสนุนทุนออกสปอตโฆษณา ลดการใช้พลาสติกทางวิทยุชุมชน วันละ 10 ครั้ง และ
เปิดสปอตโฆษณาเป็นระยะ ๆ เล่าว่า เดิมทีร้านใช้ถุงพลาสติกแต่ละเดือนคิดเป็นเงินถึง 10,000
บาท ตั้งแต่มีการรณรงค์ของโรงเรียน ลูกค้าเริ่มไม่เอาถุง เขาเอาของใส่ตะกร้าหรือไว้ในตะกร้า
หน้ารถมอเตอร์ไซค์ ยิ่งถ้าเป็นนักเรียนแทบจะเรียกได้ว่าร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่เอาถุง ตอนนี้
ปริมาณถุงที่ร้านใช้ลดลงมาประมาณ 20 เปอร์เซนต์แล้ว

ความสำเร็จจากจุดแรกที่รณรงค์ในตลาดภาคเหนือ โครงการนี้กำลังขยายออกไปยังตลาด
อื่นๆ และชุมชนใกล้เคียง ในขณะที่หน่วยงานเช่นโรงพยาบาลก็ร่วมรณรงค์ผลกระทบของการ
ใช้ถุงพลาสติกต่อสุขภาพ ส่วนชาวบ้านก็เริ่มปลูกกล้วย เพื่อย้อนกลับไปห่อของด้วยใบตองอีก
ครั้ง เมื่อมีอุปทานเหล่านี้ก็สมราคาที่เป็นตะกร้าวิเศษ

ที่มา: สุพิธา เริงจิต และบุษธนา วรณนิตกุล. (2550). ตามรอยเท้าพ่อ ตอนปฏิบัติการเรียนรู้
ธรรมชาติ. โครงการโรงเรียนสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมเฉลิมพระเกียรติ.

บทสรุป

วิธีการดำเนินการจัดการขยะของโรงเรียนสา

ขั้นการเรียนรู้

1. ให้นักเรียนสำรวจปริมาณและประเภทของขยะ
2. ให้ความรู้เรื่องขยะและการบริโภคอย่างไรจึงไม่เกิดขยะ
3. ให้นักเรียนตระหนักเรื่องขยะด้วยกิจกรรมเขียนเรียงความ คำขวัญ หรือจดหมาย
4. ให้นักเรียนคิดสร้างสรรค์งานศิลปะจากขยะ
5. ให้นักเรียนวางแผนการแก้ปัญหาขยะแล้วนำเสนอแนวทางการดำเนินการ

ขั้นการปฏิบัติ

1. นักเรียนกลุ่มสนใจสมัครเป็นสมาชิกชมรม
2. เก็บและคัดแยกขยะก่อนเข้าแถว
3. กิจกรรมกวาดทุกเช้า
4. นำกระดาษใช้แล้วไปสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์หลากหลายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด
5. รับซื้อขยะและนำไปขายเป็นรายได้ของสมาชิก
6. นำเศษอาหารกลางวันมาผลิตน้ำหมักชีวภาพสำหรับล้างห้องน้ำและรดต้นไม้

ขั้นประเมินผลครั้งที่ 1

พบว่าปริมาณขยะ กระดาษ แก้วน้ำพลาสติกลดลง ลดปริมาณการใช้น้ำยาล้างห้องน้ำ

ขั้นพัฒนา

1. จัดกิจกรรมประกวดการประดิษฐ์งานศิลปะและผลิตภัณฑ์จากขยะ ได้แก่ การทำ ส.ค.ส. การทำดอกไม้ การทำแฟ้มจากกระดาษ เป็นต้น
2. ทำแผนพบประชาสัมพันธ์การลดขยะ
3. รณรงค์ให้นักเรียนในโรงเรียนนำแก้วส่วนตัวมาใช้ในโรงเรียน

ขั้นประเมินผลครั้งที่ 2

พบว่าปริมาณขยะ กระดาษ แก้วน้ำพลาสติกลดลง ลดปริมาณการใช้น้ำยาล้างห้องน้ำ นักเรียนที่เข้าร่วมชมรมมีรายได้เพิ่มขึ้น บริเวณในโรงเรียนขึ้น สร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียน

ปัญหาอุปสรรคที่พบและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ใบงาน

นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4 - 5 คน อภิปรายกลุ่ม แล้วบันทึกลงในลงสมุด

1. จากเรื่องตะกร้าวิเศษ ส่งเสริมคุณลักษณะตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนได้รับประโยชน์จากการจัดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริมคุณลักษณะตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไร

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 5

กิจกรรมธนาคารความดี

สาระสำคัญ

กิจกรรมธนาคารความดี เป็นวิธีการที่นักเรียนบันทึกพฤติกรรม หรือสิ่งที่ตนเองได้ปฏิบัติในแต่ละ วันที่สอดคล้องกับคุณลักษณะตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรม หรือสิ่งที่ตนเองได้ปฏิบัติในแต่ละ วันที่สอดคล้องกับคุณลักษณะตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในการปฏิบัติความดีอย่างสม่ำเสมอจนเป็นพฤติกรรมที่ถาวร

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ครูอธิบายวิธีการ ความสำคัญของการบันทึกความดี
2. นักเรียนบันทึกความดีลงสมุด

กิจกรรมที่ 6

กิจกรรมนันทนาการ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่ทำตามความสมัครใจในยามว่าง เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยพัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พัฒนาชาวอำเภอกิจกรรมนันทนาการได้แก่ กิจกรรมด้านศิลปหัตถกรรม กีฬา การเดินร่ำ ดนตรี การท่องเที่ยวทัศนศึกษา งานอดิเรก นันทนาการด้านสุขภาพ การวรรณกรรม บริการอาสาสมัคร หรือกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. เพื่อให้นักเรียนวางแผนการทำงาน สามารถกำหนดตารางเวลาในการทำงาน
3. เพื่อให้นักเรียนมีความสุข เพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด
4. เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง
5. เพื่อให้นักเรียนสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. สร้างความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าของกิจกรรมนันทนาการ
2. ให้นักเรียนเลือกปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามที่สนใจ 2-3 กิจกรรม โดยบอกเหตุผลที่เลือก
3. นักเรียนวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมและดำเนินการตามที่วางแผน
4. นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติกิจกรรม

กิจกรรมที่ 7

กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

สาระสำคัญ

กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ตระหนักคุณค่าถึงความจำเป็นในการรักษาทรัพยากรและใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้ และมีจิตสำนึกในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. การเข้าค่ายอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
2. กิจกรรมปลูกป่า
3. การอบรมทักษะอาชีพ
4. การอบรมการผลิตน้ำยาชีวภาพ

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. วิทยากร
2. สถานที่ในชุมชน

กิจกรรมที่ 8

กิจกรรมการให้ตัวแบบ

สาระสำคัญ

การให้ตัวแบบที่ดี หมายถึง การให้แบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อให้นักเรียนได้สังเกตและแสดงพฤติกรรมเลียนแบบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้ สังเกต รับรู้คุณค่าบุคคลตัวอย่างแล้วนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ศึกษากรณีตัวอย่างจากบุคคล
2. ศึกษากรณีตัวอย่างจากหนังสือพิมพ์และบทความจากหนังสือ
3. ลงพื้นที่ศึกษาหมู่บ้านตัวอย่างเศรษฐกิจพอเพียง

สื่อ

1. ตัวแบบบุคคลในชุมชน
2. กรณีตัวอย่างจากบุคคลรายการ “สถานรักคนเก่ง หัวใจแกร่ง” และ Website : เศรษฐกิจพอเพียง
3. บทความเรื่อง มองโลกในแง่ดี คิดในแง่ดี : คิดในแง่บวก
เปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น ล้อมรั้วความไว้ใจ และพยายามเข้าไว้...ไม่เสียเปล่า
4. ข่าวจากหนังสือพิมพ์ กรณีตัวอย่าง “ไต่บันไดคารา”
5. หมู่บ้านตัวอย่างเศรษฐกิจพอเพียง

ศึกษากรณีตัวอย่างจากบุคคล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ สังเกต บุคคลตัวอย่างแล้วนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาตัวแบบตามความสนใจ จากบุคคลทั้งจากชุมชนและนอกชุมชน หรือจากสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จาก รายการ “सानรักคนเก่ง หัวใจแกร่ง” และ Website :เศรษฐกิจพอเพียง

2. นักเรียนเขียนสะท้อนความคิดจากตัวแบบ

2.1 ทำไมนักเรียนจึงเลือกตัวแบบนั้น (ตัวแบบนั้นมีคุณลักษณะเด่นอย่างไร ปฏิบัติตนตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างไร)

2.2 นักเรียนจะนำตัวแบบมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

2.3 ครูสรุปและให้ข้อเสนอแนะถึงข้อควรระวังในการเลือกตัวแบบที่นักเรียนจะเลียนแบบพฤติกรรม

3. นักเรียนทำแฟ้มประวัติบุคคลที่นักเรียนนำมาเป็นต้นแบบด้านการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของตนเอง

4. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคคลตัวแบบของนักเรียนที่อยู่ในชุมชน โดยเชิญมาเล่าถึงการดำเนินชีวิตหรือประสบการณ์การดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง

5. นักเรียนเขียนบันทึกและกำหนดแนวทางการปฏิบัติตนของตนเองเป็นข้อ ๆ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน

**ศึกษากรณีตัวอย่างจากหนังสือพิมพ์
และบทความจากหนังสือ**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้จากกรณีตัวอย่าง มีทักษะการคิดในแง่บวก ตระหนักรู้ถึงความ
เสี่ยงและเรียนรู้ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อรอดพ้นวิกฤตสังคมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิต

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. นักเรียนศึกษาหัวข้อข่าวจากหนังสือพิมพ์ แล้วแสดงความคิดเห็นต่อข่าวที่ปรากฏ
2. นักเรียนอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง ไต้ฝุ่นไคดารา แล้วร่วมอภิปรายกลุ่ม
3. นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 4-6 คน อ่านบทความกลุ่มละ 1 เรื่อง แสดงความคิดเห็นถึง
ประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านบทความ แล้วนำเสนอในกลุ่มใหญ่

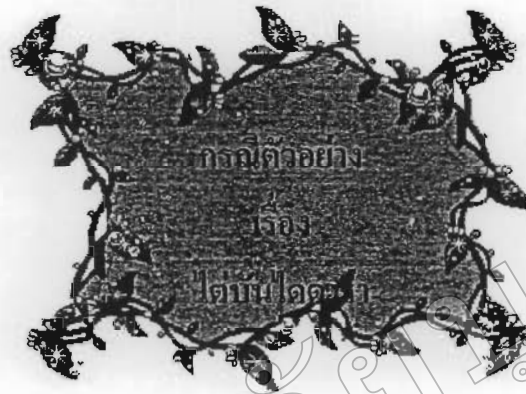
1. นักเรียนศึกษาหัวข้อข่าวจากหนังสือพิมพ์ แล้วแสดงความคิดเห็นต่อข่าวที่ปรากฏ



ปัญหาที่เด็กและเยาวชนประสบในทุกวันนี้ได้เปลี่ยนแปลงอย่างมาจากการบุคลกรุ่นก่อนๆ บางปัญหาไม่เคยเกิดขึ้น ก็เกิด ในขณะที่บางอย่างเคยเกิดขึ้นมาก่อน ก็ทวีความรุนแรงซับซ้อนมากขึ้น และก่อตัวเป็นปัญหาวิกฤตของสังคม เช่น ความฟุ้งเฟ้อ วัตถุนิยม การพนัน การทะเลาะวิวาทที่รุนแรง บุหรี่ สุรา สารเสพติด การไม่มีงานทำ การฆ่าตัวตาย การรวมพวก ตั้งแก๊งมิจาชีพ และการล่วงละเมิดทางเพศ รวมไปถึงปัญหาโรคเอดส์ ซึ่งขณะนี้พบว่าเด็กในวัยเรียนติดเชื้อ HIV และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น

สาเหตุของปัญหาต่างๆ มีความซับซ้อนและมีองค์ประกอบหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องมากมายหลายประการ ทำให้ปัญหาดังกล่าวไม่สามารถแก้ไขได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย จำเป็นต้องใช้ยุทธศาสตร์อย่างหลากหลาย กว้างขวาง และครอบคลุมทุกเหตุปัจจัย การเสริมสร้างทักษะการดำเนินชีวิต เป็นยุทธศาสตร์สำคัญที่สามารถนำไปใช้เพื่อลดความรุนแรง และอันตรายที่เกี่ยวข้องกับปัญหาวิกฤตสังคม และยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีวิธีการดำเนินชีวิตที่ดี

2. นักเรียนอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง ไคบันไดคารา แล้วร่วมอภิปรายกลุ่ม



แก้วตาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ครอบครัวของเธอมีฐานะปานกลาง พ่อแม่มีอาชีพรับราชการ แก้วตาเป็นคนสวย บุคลิกดี เรียนเก่ง เพื่อน ๆ หญิงชาย ต่างชื่นชมในตัวเธอมากและมักจะเปรียบเทียบว่าแก้วตาสวยกว่าคาราดัง ๆ เสียอีก แก้วตาจึงใฝ่ฝันอยากจะเป็นดารา

วันหนึ่ง...แก้วตาพบข่าวการรับสมัครผู้ที่จะเป็นดาราของบริษัทจัดหาดาราและนางแบบ จากหนังสือพิมพ์รายวัน แก้วตาเขียนใบสมัครไปทันที ต่อมาไม่นานบริษัทดังกล่าวได้ติดต่อแจ้งให้ แก้วตาไปทดสอบหน้ากล้อง ซึ่งวันนัดหมายตรงกับวันสอบปลายภาคเรียน แก้วตายุ่งยากใจมากคิดว่าโอกาสที่จะเป็นดารามาถึงแล้วมันสำคัญมากเพราะเป็นความใฝ่ฝัน แต่การสอบก็สำคัญกว่า แก้วตาจึงตัดสินใจเข้าสอบแทนการไปทดสอบหน้ากล้อง

การตัดสินใจครั้งนี้ของแก้วตาเป็นที่กล่าวขวัญของเพื่อน ๆ ในโรงเรียนอย่างกว้างขวางว่าเสียค่ายโอกาสที่ดียิ่งหนึ่งจริง ๆ คำพูดเหล่านี้ยิ่งทำให้แก้วตาารู้สึกเสียค่ายมาก เพื่อนสนิทต่างก็ปลอบใจ และให้คำแนะนำว่า ไม่เป็นไร เตรียมตัวเป็นดาราไว้ก่อนก็ได้ไม่เห็นแปลกอะไร

ตั้งแต่นั้นมา เมื่อแก้วตาชมชมดาราคนใดก็จะเรียนแบบการแต่งตัว ใส่สายเดี่ยว เอวต่ำ หรือเครื่องประดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่นิยมชมชอบของเพื่อน ๆ อัยยรรพ์เป็นคันทันสมัย และบอกว่าถ้าเสริมความงามประพจน์ผิวเพิ่มเติม แก้วตาก็คือดาราตัวจริง และหากเดินเฉิดฉายในห้างสรรพสินค้า ข้อมคอเจ้าจัดหาคาราแบบนั้นแล้วจะต้องใช้จ่ายเงินไปกับการแต่งกาย การบำรุงผิวพรรณแต่ละเดือนเป็นจำนวนมาก เงินที่ได้รับจากพ่อแม่สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายจึงไม่เพียงพอ แก้วตาจึงยืมเงินจากเพื่อน ๆ มาใช้จ่าย บางครั้งก็คิดหนักที่บำรุงผิวพรรณกับร้านเสริมสวย เจ้าของร้านเสริมสวยได้แนะนำให้แก้วตารู้จักและคบค้าสมาคมกับผู้ขายวัยกลางคน เพื่อจะได้มีอาชีพ มีรายได้ แก้วตาทำตามคำแนะนำ เพราะนอกจากมีเงินใช้หนี้แล้วยังมีเงินใช้จ่ายเพิ่ม มีโทรศัพท์ทันสมัยใช้ฟรี มีเงินค่าแต่งตัว ไม่ต้องเบียดบังรับจากพ่อแม่ ผลกรรมกรรมของแก้วตาอย่างนี้ไม่มีงานส่งอาจารย์ตาม

บทเรียนและที่สำคัญเรื่องของแก้วตาได้รับการกล่าวถึงในทางลบหมายของบ้าน

อภิปรายกลุ่ม

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อเหตุการณ์จากกรณีตัวอย่าง

แนวคำตอบ

พฤติกรรมของแก้วตามความเสี่ยงและมีแนวโน้มเข้าสู่การขายบริการทางเพศ โดย
รู้เท่าไม่ถึงการณ์

2. สภาพปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงของแก้วตา ได้แก่อะไรบ้าง

แนวคำตอบ

1. จุดอ่อนด้านบุคลิกภาพ

- ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง
- มีความอ่อนไหวต่อกระแสสังคม
- มีค่านิยมบริโภควัตถุ
- มีความสับสนในการหาเอกลักษณ์ของตนเองตามวัย
- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

2. ปัจจัยที่เป็นอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแก้วตา

- อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน (การพุดคุย ความคาดหวัง การชักนำ)
- กระแสสังคม (การชื่นชมดารา อาชีพดาราได้รับการยกย่องอย่าง กว้างขวาง)
- ค่านิยมด้านความสวยงาม การปรับแต่งเรือนกาย

3. ถ้านักเรียนเป็นแก้วตา นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร

4. จากกรณีตัวอย่าง นักเรียนสามารถนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างไร

5. นักเรียนคิดว่าแก้วตาควรจะได้รับการเสริมสร้างทักษะการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

แนวการตอบ การคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี การปรับเปลี่ยนตัวเอง การวางตัว
ความพยายาม การไว้วางใจคนอื่น เป็นต้น

ที่มา: กระทรวงศึกษาธิการ (2548, กุมภาพันธ์, หน้า 63-69). ทักษะการดำรงชีวิต เสริมสร้าง
คุณภาพเด็กไทย ศูนย์บริหารโครงการ หนึ่งอำเภอ หนึ่งโรงเรียนในฝัน.

3. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 4-6 คน อ่านบทความต่อไปนีกลุ่มละ 1 เรื่อง แสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการอ่านบทความ แล้วนำเสนอในกลุ่มใหญ่ จากนั้นเขียนตอบคำถามท้ายบทความ

1. การมองโลกในแง่ดี

1. รู้จักตัวเอง การรู้จักว่าคุณมีจุดอ่อนและจุดแข็งอยู่ตรงไหน ทบทวนถึงความผิดพลาดล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิตของคุณ และมองย้อนไปว่าจุดอ่อนที่ควรปรับปรุงของคุณอยู่ที่ไหน ถ้าพบแล้วก็จงปรับปรุงแก้ไขจุดที่บกพร่องนั้น เช่น ถ้าคุณเป็นคนพูดจาไม่เพราะ แต่มีจิตใจดีสิ่งที่คุณควรปรับปรุง คือ การพูดจาให้นุ่มนวล ชวนฟัง ก็จะทำให้คุณได้รับความร่วมมือจากคนรอบข้างมากขึ้น หรือถ้าคุณเป็นคนใจร้อนหงุดหงิดง่าย ทำงานด้วยอารมณ์ที่ไม่แจ่มใส เพื่อนร่วมงานก็ไม่ชอบ คุณก็ควรจะปรับความใจร้อนหงุดหงิดลง คุณอารมณ์ของตนอยู่ตลอดเวลาถ้าจะเริ่มหงุดหงิดก็ควรหาวิธีหยุดยั้งตัวเอง อาจจะเป็นการนับ 1-10 หรือใช้วิธีการเดินออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้คุณเริ่มหงุดหงิด ฯลฯ การมีอารมณ์ที่เยือกเย็นขึ้นจะทำให้เพื่อนร่วมงานยอมรับคุณมากขึ้น พูดคุยกันรู้เรื่องเข้าใจกันด้วยดี ส่วนจุดแข็งหรือสิ่งที่ดีที่คุณมีก็ให้คงไว้และทำให้มีความแจ่มแจ้งมากยิ่งขึ้น

2. เลือกมองแต่แง่ที่ดี การมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ เมื่อคุณโชคร้าย ไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ คิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวคุณนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีเป็นสิ่งที่เลวร้ายเสมอ นั่นจะเป็นการซ้ำเติมตนเอง และทำให้รู้สึกสงสารตัวเอง และดำเนินชีวิตต่อจากนี้ไปอย่างทุกข์ระทมและขาดความสุขในชีวิต คุณจะรู้สึกว่าคุณเองไร้ค่า คงจะไม่มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับคุณอีกต่อไปแล้ว อยากจะบอกคุณว่า แม้เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของคุณจะร้ายแรงแค่ไหน จนคุณคิดว่าคงไม่มีมนุษย์ไหนในโลกนี้ที่จะทำได้ คุณก็ต้องเผชิญกับมันต่อไปและต่อไป ในเมื่อคุณจะต้องพบกับสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ ทำไมคุณจึงไม่อยู่กับมันอย่างมีสติและมองหาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณ เลิกมองตนเองอย่างไร้ค่าและรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนไม่ดี ตนเองเป็นคนโชคร้าย เลิกสงสารตนเองและหันมาเริ่มต้นทำในสิ่งที่ดีๆ กับตนเอง และคนรอบข้างแล้วคุณจะพบว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้ที่ดีหรือเลวเพียงอย่างเดียว ทุกอย่างขึ้นอยู่กับคุณคนเดียวที่จะเป็นผู้บันดาลให้สิ่งใดเกิดขึ้นกับชีวิตคุณบ้าง

3. อยู่ใกล้ชิดหรือเลือกคบคนที่มองชีวิตในแง่ดี การคบคนเช่นไรคุณก็จะเป็นเช่นนั้น การอยู่ใกล้คนที่มีความดีมีมุมมองในการมองชีวิตในแง่ดี จะทำให้คุณซึมซับสิ่งเหล่านี้เข้าไปในใจของคุณและจดจำที่จะเลือกมองชีวิตในแง่ดี ๆ เช่นที่คนใกล้ชิดหรือคนในแวดวงของคุณ

แต่ถ้าคุณมีกลุ่มเพื่อนหรือคนในแวดวงเป็นคนหงุดหงิดง่ายใจร้อน ขี้กังวล หวาดวิตกไปกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตทุกเรื่อง มองคนและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตเป็นเรื่องที่เลวร้ายและไม่ดีไปเสียทั้งหมด จะทำให้คุณพลอยซึมซับสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เข้าไปในจิตใจของคุณ การอยู่กับคนที่เคร่งเครียดจริงจังกับชีวิตในทุกเรื่อง คุณก็จะพลอยเคร่งเครียดไปด้วย

4. อย่าลุ่มหลงมกมายปักใจเชื่อในความเชื่อผิด ๆ ความเชื่อที่นำความรู้สึกเลวร้ายมาสู่ใจคุณ การให้ความเชื่อต่าง ๆ มาครอบงำในจิตใจคุณ เมื่อคุณประสบกับเหตุการณ์ที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้หลักผู้ใหญ่ในเรื่องโชคลาภต่าง ๆ จนนำมาเป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิต และจะวิตกกังวลอย่างมากมาเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ได้รับการถ่ายทอดมาว่าไม่ดีนั้น จนเป็นเหตุให้คุณไม่กล้าตัดสินใจไม่กล้าลงมือกระทำการสิ่งใด ๆ ในชีวิต จนทำให้คุณสูญเสียโอกาสที่ดี ๆ ของชีวิตไป

5. ฝึกการใช้เทคนิคมองตนเองในด้านบวก การฝึกให้คุณมีภาพแห่งความดี ความเก่ง ความเชื่อมั่น ในตัวเองไว้ในจิตใจของคุณ ถ้าคุณมีความวิตกกังวล มีความกลัว มีความเครียด ในจิตใจบ่อยๆ คุณรู้สึกไม่มีความสุขในจิตใจเลย หามุมเงียบ ๆ สงบ ๆ แล้วหลับตานึกถึงภาพของตัวเองในเวลาที่มีความสุขที่สุด เก่งที่สุดและเก็บภาพนั้นไว้ในทุกวัน วันละ 5 นาที คุณจะรู้สึกมีความสุขและความกังวล ความหวาดกลัวในจิตใจของคุณจะลดลง

นักเรียนอยากเป็นอะไรในอนาคต และจะไปสู่จุดหมายนั้นได้อย่างไร

2. คิดในแง่ดี: คิดในแง่บวก

ติดตามความเป็นจริง

การคิดบวกให้ได้ผลต้องเริ่มต้นที่การติดตามความเป็นจริง คิดตามสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับเราจะหนักหนาแค่ไหนเราต้องไม่ปฏิเสธมัน แต่ต้องทำใจยอมรับ มันคือสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

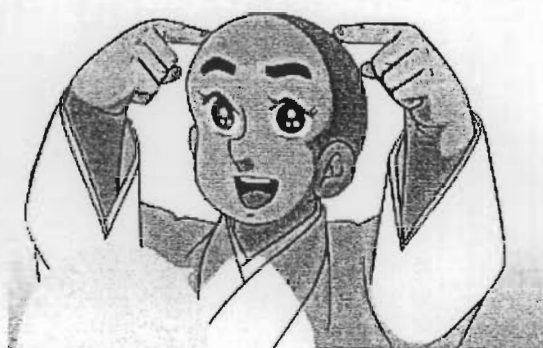
คิดอย่างถูกต้อง

การคิดบวกอย่างมีคุณภาพจะต้องเป็นการคิดอย่างถูกต้อง ไม่มีอคติหรือความลำเอียง การคิดอย่างถูกต้อง ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างร่วมด้วยช่วยกัน อย่างเช่น เหตุผล ความเหมาะสม คุณธรรม ความถูกต้อง ฯลฯ ถ้าหากเราคิดให้ถูกต้องทั้งหมดไม่ได้ ก็ต้องคิดให้เหมาะสมมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

คิดด้วยจินตนาการ

การคิดบวกจะต้องอาศัยจินตนาการร่วมด้วย เนื่องจากเราจะต้องคิดให้ตรงกันข้ามกับความทุกข์ เช่น หากรู้สึกโกรธต้องคิดไม่โกรธ หากรู้สึกร้อนใจต้องคิดไม่ร้อนรน หากรู้สึกผิดหวังต้องคิดให้มีความหวัง ฯลฯ หากไม่ใช้จินตนาการช่วยสร้างบรรยากาศในการคิด เราก็คงหนีความรู้สึกลบๆ ได้ยากเต็มที

บางครั้งการมองโลกในแง่ดีล้วน ๆ อาจจะไม่ทำให้เราหายทุกข์ เราต้องมองโลกในแง่จริงและแง่ที่ถูกต้อง ต้องใช้เหตุผลและสติควบคู่กันไปด้วย จึงจะพบความสุขเป็นคำตอบสุดท้าย



นักเรียนยกตัวอย่างการกระทำ
ที่ใช้เหตุผลและสติควบคู่กัน
1 ตัวอย่าง

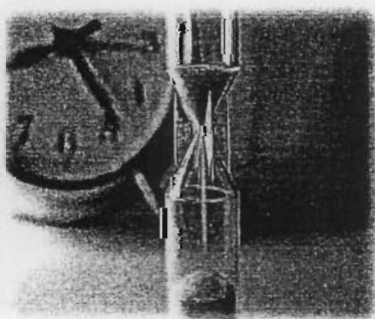
3. เปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น

ใครบางคนเคยบอกไว้ว่า... “การเปลี่ยนแปลงทำให้ชีวิตอยู่ได้” คำกล่าวนี้เป็นจริงทีเดียว ชีวิตคนเราจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนทุกกระยะ ทั้งการเปลี่ยนแปลงความคิด เพราะแต่ละช่วงวัยของชีวิต แต่ละบทบาทหน้าที่ของชีวิต ต้องมีการปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับแต่ละภาวะที่เป็นอยู่

แต่การที่เราเปลี่ยนแปลงอะไร เราต้องไตร่ตรองให้แน่ใจว่า ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะต้องเปลี่ยน จะเปลี่ยนเรื่องอะไร ทำไมต้องเปลี่ยน เปลี่ยนแล้วมีผลดีผลเสียมากน้อยเพียงใดอย่างไร ไม่ใช่เอะอะก็ลุกขึ้นลุกบ้านและประกาศว่าฉันจะเปลี่ยนชีวิตตนเอง หากเราเปลี่ยนแปลงแบบทันควัน เปลี่ยนแปลงโดยไม่คิดให้ดี การเปลี่ยนแปลงนั้น ก็อาจจะนำมาซึ่งด้านมืดไม่ใช่ด้านสว่าง เหมือนกับรุ่นพี่นักเขียนคนหนึ่งที่เราารู้จัก เธออยากเปลี่ยนแปลงชีวิตจากนักเขียนเป็นเจ้าของสำนักพิมพ์ เธอจึงใช้ความมั่นใจที่มีทั้งบอกกับตัวเองว่า “เสี่ยงเป็นเสี่ยงกัน” แล้วเธอก็ผันตัวเองไปเป็นเจ้าของกิจการตามที่ฝันไว้

หากเราคิดจะเปลี่ยนแปลงความคิดเพื่อเปลี่ยนชีวิต หรือเปลี่ยนแปลงชีวิตเพื่อเปลี่ยนตัวตน เราควรตอบตัวเองให้ได้ว่า

1. จะเปลี่ยนแปลงเรื่องอะไรบ้าง
2. เหตุใดจึงต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องนั้น
3. จะเปลี่ยนแปลงแบบไหน
4. คาดว่าผลของการเปลี่ยนแปลงจะเป็นอย่างไร



เราไม่ควรเปลี่ยนแปลงความคิดและจิตใจไปตามกระแสของสังคม รวมทั้งไม่ควรเปลี่ยนแปลงเพียงเพราะต้องการ “เปลี่ยนตาม” การเปลี่ยนแปลงของเราก็ไม่ได้เป็นอะไรมากไปกว่าการลอกเลียนแบบท้ายที่สุดเราก็อาจตกอยู่ใต้อาณัติการเปลี่ยนแปลงของคนอื่นไม่รู้จบ

หากว่าการเปลี่ยนแปลงไม่ได้เกิดจากการใคร่ครวญด้วยสติปัญญา ไม่ได้เกิดจากการปรับเปลี่ยนตัวตนภายใน ก็มีค่าเท่ากับไม่ได้เปลี่ยนอะไรเลย เป็นได้เพียงสร้างภาพหลอกตัวเองว่าฉันเปลี่ยนแปลง ไม่มีส่วนใดในความคิดและชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยนแม้แต่น้อย ถ้าหากเราคิดเปลี่ยนแปลงตัวเอง เราก็ต้องศึกษาข้อมูลให้รอบด้าน และต้องเปลี่ยนแปลงให้ครบ “3 ถูก” คือ

1. ถูกต้อง

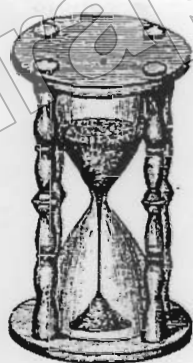
การเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งแต่ละเรื่อง เราอาจจะลองผิดลองถูกได้บ้าง แต่ต้องเป็นการลองผิดลองถูกบนพื้นฐานความถูกต้อง ถ้าหากเราเปลี่ยนแปลงทางผิด ผลที่ได้รับย่อมไม่คุ้มและไม่สร้างสรรค์

2. ถูกตัวตน

การเปลี่ยนแปลงต้องดูให้เหมาะกับ “จริต” หรือตัวตนของเราด้วย ดังเดิมเรามีอุปนิสัยใจคออย่างไร มีบุคลิกความคิดอย่างไร หากจะเปลี่ยนแปลงตัวตนในบางด้านหรือหลาย ๆ ด้านแบบพลิกฝ่ามือ เราจะได้หรือไม่เพียงใด

3. ถูกเวลา

ประสิทธิภาพและประสิทธิผลการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้อย่างเต็มที่ก็ต่อเมื่อเราเปลี่ยนแปลงตัวเองถูกจังหวะเวลา คือเปลี่ยนในจังหวะเวลาที่เรามีความพร้อมทางความคิดและมีความพร้อมด้านจิตใจในระดับที่สามารถรับรองการเปลี่ยนแปลงได้



หากอยากได้การเปลี่ยนแปลงที่ดีก็ต้องลงแรงความคิด หากอยากได้ความคิดดี ๆ ก็ต้องฝึกซ้อมการคิดให้มาก ๆ จะได้ไม่เปลี่ยนแปลงแบบผิดพลาด ต้องเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เข้าวิน

นักเรียนอยากเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรบ้าง เพราะอะไร คิดว่าผลการเปลี่ยนแปลงจะเป็นอย่างไร

4. พยายามเข้าไว้... ไม่เสียเปล่า

จะมีสักกี่คนบน โลกใบนี้จะประสบความสำเร็จทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำ
ถึงแม้ “ความล้มเหลว” จะเป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ไม่อยากได้ เพราะเป็นสิ่งที่รู้สึกไม่ดี แต่ถ้า
มองออกก็จะเห็นว่า ความล้มเหลวก็มีข้อดีอยู่บ้าง อย่างน้อยความล้มเหลวก็คือ สิ่งที่ยืนยันว่า
“มีความพยายามเกิดขึ้นแล้ว” เพราะถ้าหากไม่มีความพยายามในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็คงจะไม่มี
คำว่า สำเร็จหรือล้มเหลวควรยึดถึภษิตที่ว่า “ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น” จง
พิจารณาตัวเองเสมอว่า.....

1. พยายามอย่างเต็มที่หรือเปล่า

เราต้องถามตัวเองว่าได้พยายามอย่างสุดแรงเกิดแล้วจริงๆ หรือเปล่า เราใส่ความ
พยายามลงไปมากกว่านี้ได้อีกไหม ถ้าหากเราไม่แน่ใจว่าได้ใช้ความพยายามจนถึงขีดสุดหรือยัง
เราอาจจะใช้วิธีเปรียบเทียบความพยายามของเรากับความพยายามของคนอื่น แล้วเทียบเคียงดูว่า
เราพยายามมากพอหรือยัง

2. พยายามอย่างถูกวิธีหรือเปล่า

ก่อนจะ ใช้ความพยายามในเรื่องใด เราต้องศึกษาและทำความเข้าใจให้ถ่องแท้เสียก่อน
ว่า เรื่องนั้นมีลักษณะอย่างไร ต้องใช้วิธีการอย่างไร มีกี่วิธีที่ให้เราเลือกใช้และวิธีไหนดีที่สุด

3. พยายามตามความถนัดหรือเปล่า

ความพยายามจะส่งผลชัดเจน ก็ต่อเมื่อเราพยายามทำในสิ่งที่เรามีความถนัด หรือ
พยายามทำในเรื่องที่เราพอที่จะทำได้

4. พยายามอย่างมีแผนการหรือเปล่า

การใช้ความพยายามที่ดีต้องเริ่มต้นด้วยการคิดอย่างมีแผนว่าจะใช้ความพยายามใน
เรื่องไหนก่อน-หลัง จะพยายามแบบไหน จะพยายามเมื่อใด เราต้องจัดระบบความพยายามให้
เป็นขั้นเป็นตอน จะได้มีแนวทางในการใช้ความพยายาม และไม่เกิดความสับสนกับสิ่งที่กำลัง
ทำเราจึงต้องใช้ทั้งกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจอย่างเต็มที่ ถ้าหากเราไม่เต็มที่กับความ
พยายาม ก็ไม่เรียกว่าพยายามอย่างแท้จริง

มักเรียนวิธีความพยายามในเรื่องใดบ้าง (การเรียน การทำงาน การวางตัว ฯลฯ)
และผลของความพยายามเป็นอย่างไร



5. ล้อมรั้วความไวใจ

คงไม่มีใครปฏิเสธว่า “ความไวใจซึ่งกันและกัน” เป็นความรู้สึกด้านบวกที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ และสร้างมิตรจิตมิตรใจที่ีระหว่างกัน

ถ้าเรามีชีวิตอยู่โดยไม่ไวใจใครเลย เราก็อยู่อย่างไม่เป็นสุข เพราะเราจะคอยหวาดระแวง คนนั้นคนนี้ตลอดเวลา เมื่อเราแสดงอาการ ไม่ไวเนื้อเชื้อใจทุกคนที่เข้ามาใกล้ ก็อาจทำให้หลายๆ คนไม่อยากจะคบหาสมาคมกับเรา เพราะเขาารู้สึกว่าถูกรังเกียจ ถูกมองในแง่ไม่ดี สุดท้ายเราก็คงจะกลายเป็นคนที่ไร้ญาติขาดมิตร

แต่ถ้าเราเทความไวใจให้กับใครต่อใครแบบหมดหน้าตัก มองทุกคนในแง่ดี เปิดใจกว้างให้ทุกคนเหมือนกันหมด ความไวใจของเราก็อาจจะกลายเป็นช่องว่างให้คนบางคนได้ใจ และได้ทีหาหนทางเอารัดเอาเปรียบ ฉ้อโกง หรือคิดร้ายกับเรา

ด้วยเหตุนี้เราจึงควรเรียนรู้ที่จะไวใจให้เป็น รู้จักไวใจอย่างฉลาด จะได้ไม่ตกเป็นเหยื่อ ความไวใจของตัวเอง รูปการจะได้ไม่กลับตาลปัตรกลายเป็นว่าให้ความรู้สึกด้านบวกไปแต่ตัวเราเป็นฝ่ายติดลบในภายหลัง

การที่เรากล้าไวใจใครสักคนโดยปราศจากข้อสงสัย มักจะเกิดจาก 4 สาเหตุ คือ

1. เพราะไม่รู้จึงไวใจ

หมั่นเปิดรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ให้มาก อย่าเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เรารู้ไม่จริง เพราะเวลาเกิดปัญหาขึ้นมาเราจะเอาตัวไม่รอด แต่หากว่ามีความจำเป็นต้องเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องนั้น เราก็ต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมให้มากที่สุด จะได้ไวใจคนอย่างถูกต้องและสามารถโต้แย้งเรื่องต่าง ๆ ได้

2. สนิทสนมคุ้นเคยจึงไว้ใจ

“ความเป็นเพื่อน” อาจจะทำให้เราวางตัวลำบาก ในบางครั้งน้ำท่วมปากในบางเวลา แต่เราก็คงแยกความเป็นมิตรไว้ส่วนหนึ่ง เราต้องใช้ศิลปะในการรักษามิตรภาพควบคู่ไปกับรักษาสัตถ์ของเราเอง แม้ว่าคน ๆ นั้นจะเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันมาตลอดชีวิต แต่เราก็คงไม่ลืมว่า “เพื่อนรักหักเหลี่ยมโหด” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้จริง

3. กลัวเสียฟอร์มจึงไว้ใจ

วิธีคิดที่ถูกต้องคือ เราไม่ต้องแคร์ว่าใครจะว่าอย่างไร แต่เราต้องสนใจว่าสิ่งใดถูกต้องและเหมาะสม อย่างกลัวเสียหน้าจนลืมหืมรักษาสัตถ์และทรัพย์สิน เราต้องทำในสิ่งที่ควรทำ ต้องเข้มงวดในเรื่องที่ควรเคร่งครัด อย่าปล่อยใจให้คำว่าไว้ใจย่อนศรมาทำร้ายเรา

4. เพราะประมาทจึงไว้ใจ

เราต้องนึกไว้เสมอว่า “ความประมาทเป็นหนทางแห่งความหายนะ” ไม่ว่าเรื่องอะไรในชีวิต เราต้องคิดอย่าง ไม่ประมาท ทำอย่าง ไม่ประมาท คัดสินใจอย่าง ไม่ประมาท หากว่าเราไม่ประมาทเสียอย่าง โอกาสที่ชีวิตจะทรุดก็น้อยลง

ถ้าชีวิตเราต้องติดลบเพราะความไว้ใจแบบผิด ๆ เราก็ต้องคิดใหม่ ให้ความไว้ใจแต่พอประมาณ อย่าวางใจใครง่ายนัก อย่าให้ความไว้ใจกลายเป็นจุดอ่อนของหัวใจ แล้วทำให้ชีวิตเราต้องอ่อนแอ

“ไว้ใจได้...แต่อย่าวางใจ”

เชื่อใจได้...แต่อย่าหลงเชื่อ

ให้ใจได้...แต่อย่าทุ่มเททั้งใจ

นักเรียนไว้ใจใครมากที่สุด ในเรื่องใด เพราะเหตุใด และผลของการไว้ใจเป็นอย่างไร

**ลงพื้นที่ศึกษาหมู่บ้านตัวอย่าง
เศรษฐกิจพอเพียง**

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้ทักษะการดำเนินชีวิต ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้วิจัยพานักเรียนศึกษาแหล่งเรียนรู้ในหมู่บ้านตัวอย่างเศรษฐกิจพอเพียงในท้องถิ่น จังหวัดสระแก้ว ได้แก่ ศูนย์เศรษฐกิจพอเพียง และโรงเรียนเกษตรสวีย์ จังหวัดสระแก้ว
2. นักเรียนบันทึกสิ่งที่ดีที่พบเห็นในการดำเนินชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วนำมาแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
3. นักเรียนบันทึกสิ่งที่ประทับใจและประโยชน์ในการร่วมกิจกรรม
4. ครูและนักเรียนร่วมสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2548). *ทักษะการดำรงชีวิต เสริมสร้างคุณภาพเด็กไทย*. ศูนย์บริหาร

โครงการหนึ่งอำเภอ หนึ่งโรงเรียนในฝัน. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน, กรุงเทพฯ: วุฒินันท์การพิมพ์.

คณะกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและ

สังคมแห่งชาติ. (2548). *เศรษฐกิจพอเพียงคืออะไร*. สำนักงานคณะกรรมการ

พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

เดินตามรอยเท้าพ่อ. (2553). วันที่ค้นข้อมูล 2 มีนาคม 2553. เข้าถึงได้จาก

<http://ploypee.exteen.com/20081226/entry>

พิศิษฐ์ โจทยักษ์. (2551). *๒๐๘ คำสอนพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพฯ: สถาบันบันลือธรรม

ราชวัญ. (2552). *มีชีวิตไม่คิดร้าย*. กรุงเทพฯ: ปรินทร์ไอโซน.

สานรักคนเก่ง หัวใจแกร่ง. (2553). วันที่ค้นข้อมูล 22 กุมภาพันธ์ 2553. เข้าถึงได้จาก

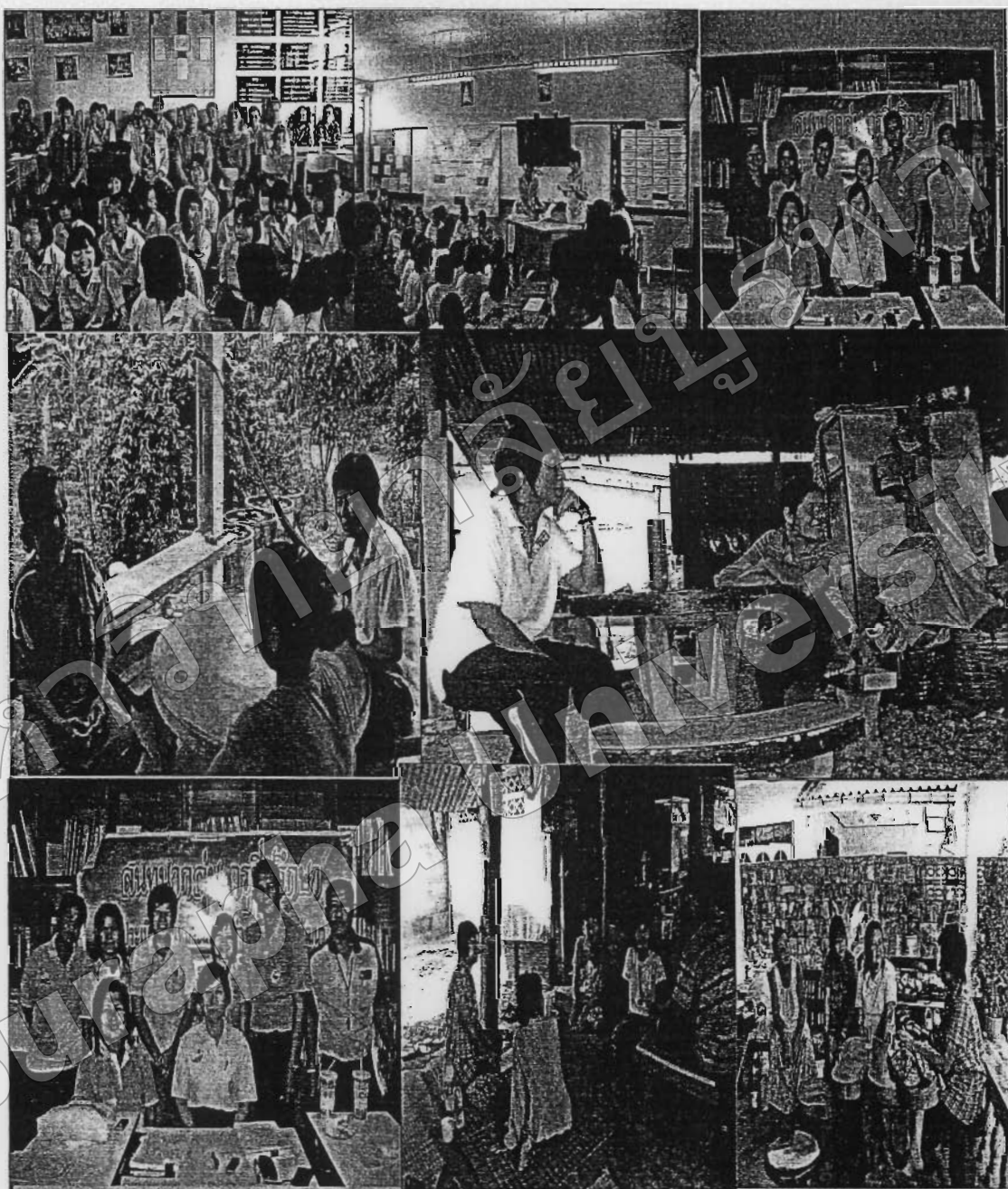
<http://www.sarnrak.net/csr/csr.php?csr=90119122230>

สุพิตา เจริญจิต และยุทธนา วรณนิตกุล. (2550). *ตามรอยเท้าพ่อ ตอนปฏิบัติการเรียนรู้*

ธรรมชาติ. โครงการโรงเรียนสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมเฉลิมพระเกียรติ, กรุงเทพฯ:

กลุ่มบริษัทฮอนด้าในประเทศไทย.

ภาคผนวก ข
ประมวลภาพกิจกรรม



ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

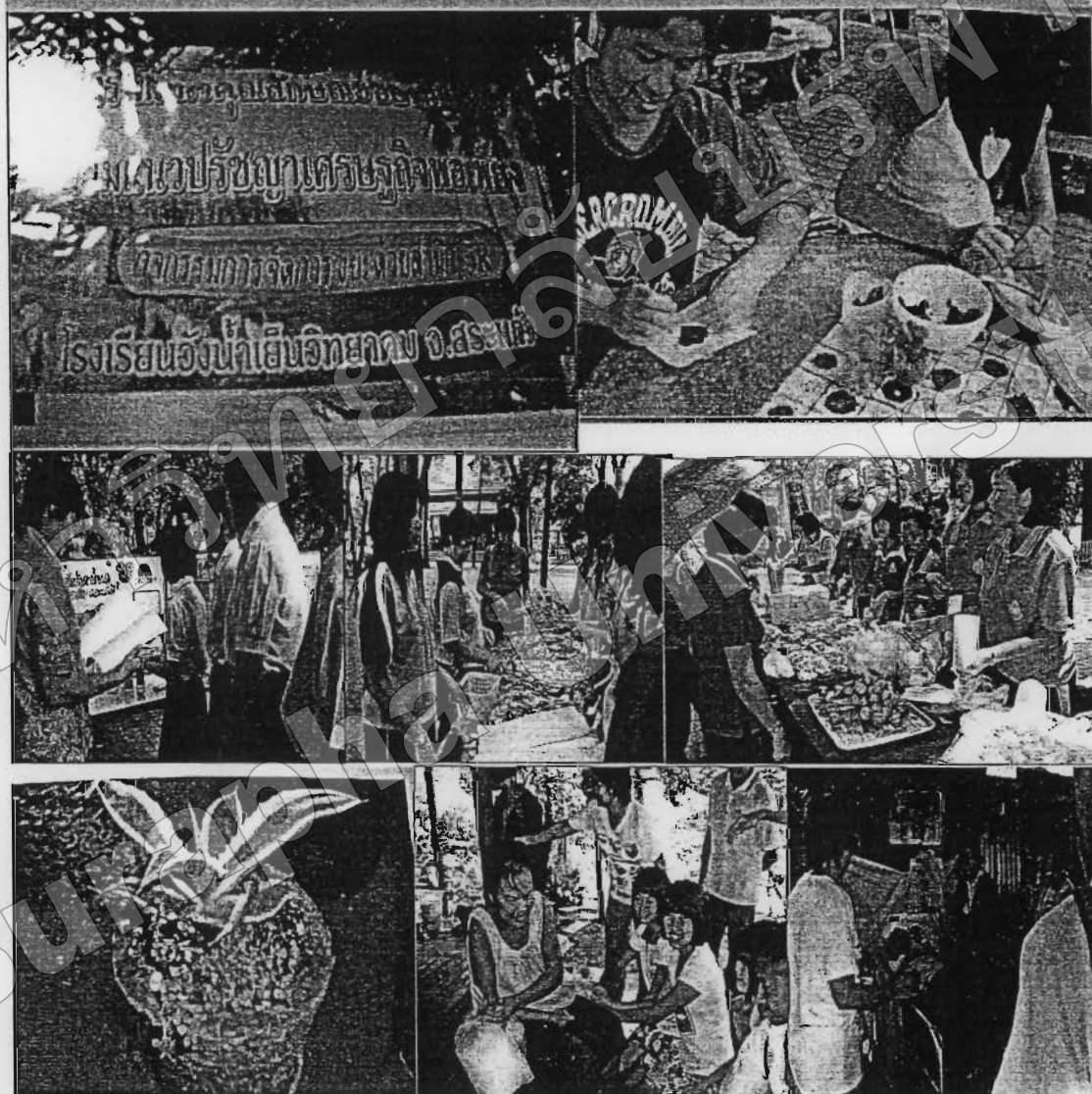
ประชุมนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินการพัฒนาคุณลักษณะ
ของนักเรียน

กิจกรรมสร้างความตระหนัก



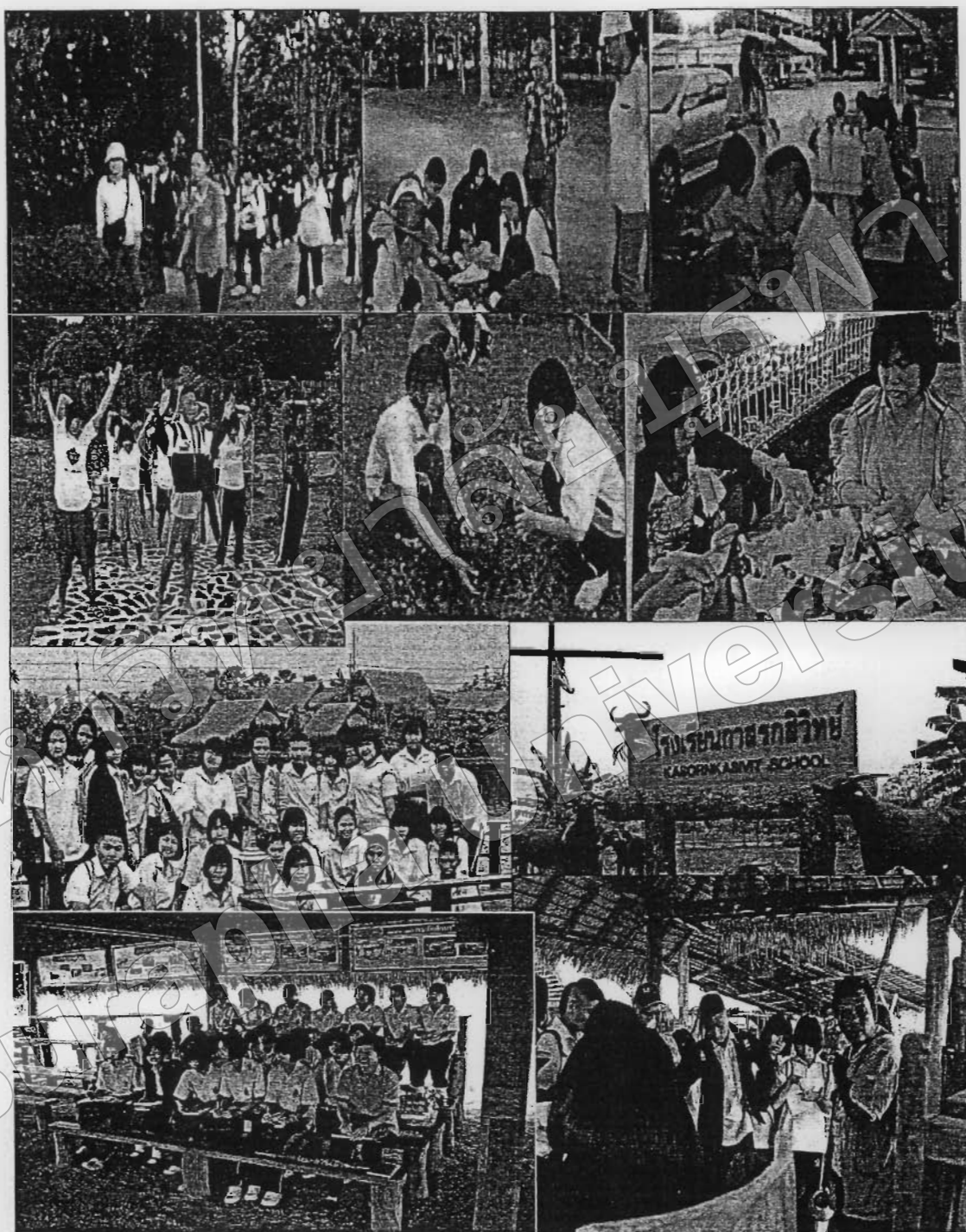
กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ กิจกรรมเห็นคุณค่า กิจกรรมตามรอยเท้าพ่อ กิจกรรม
เดินตามรอยเท้าพ่อ กิจกรรมเล่าสู่กันฟัง “คำสอนพ่อ” กิจกรรมเงินทองของมีค่า
กิจกรรมสะท้อนความคิด และกิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้

กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



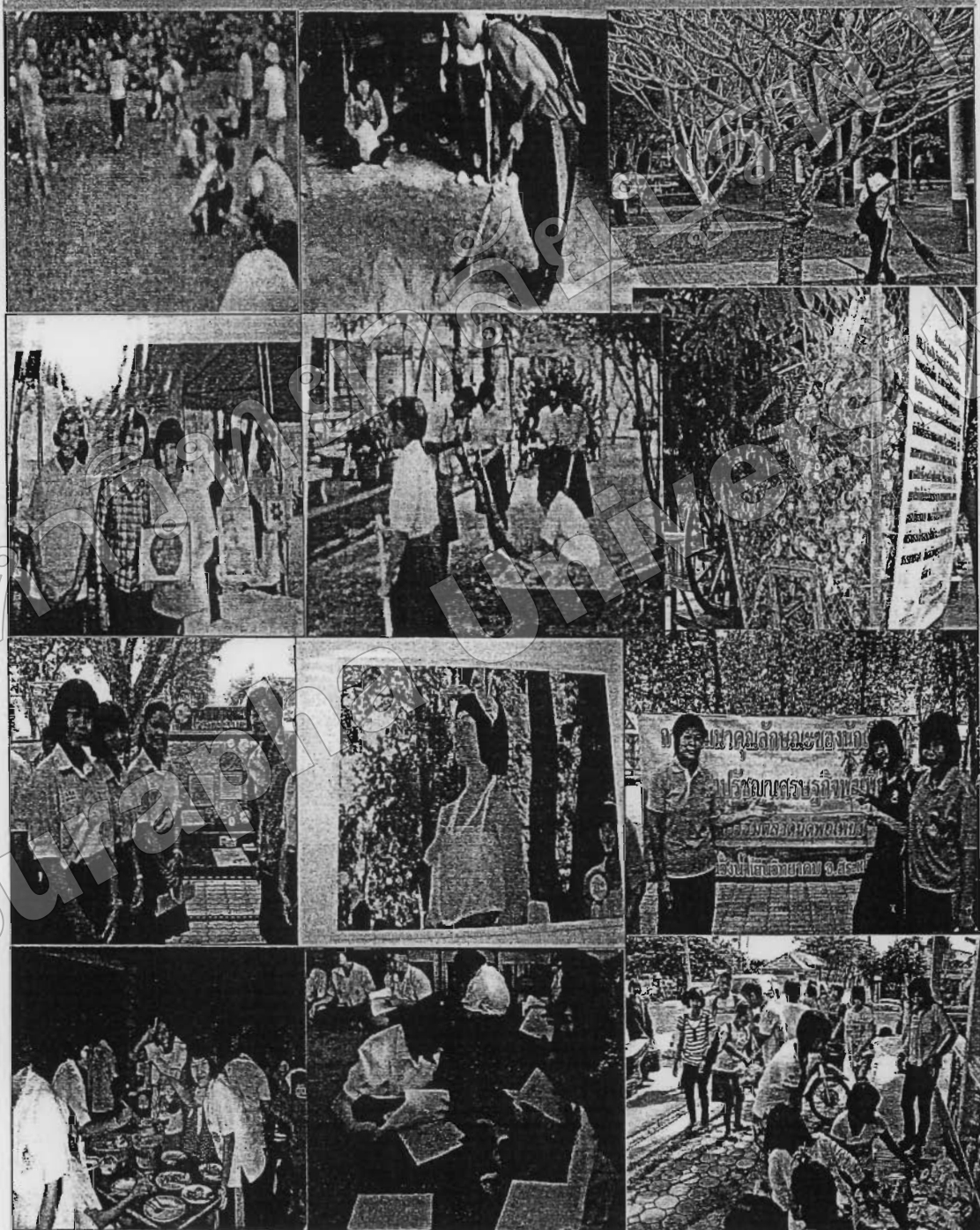
กิจกรรมตลาดนัดพอเพียง กิจกรรมโครงงาน กิจกรรมอาสาสมัคร

กิจกรรมธนาคารความดี



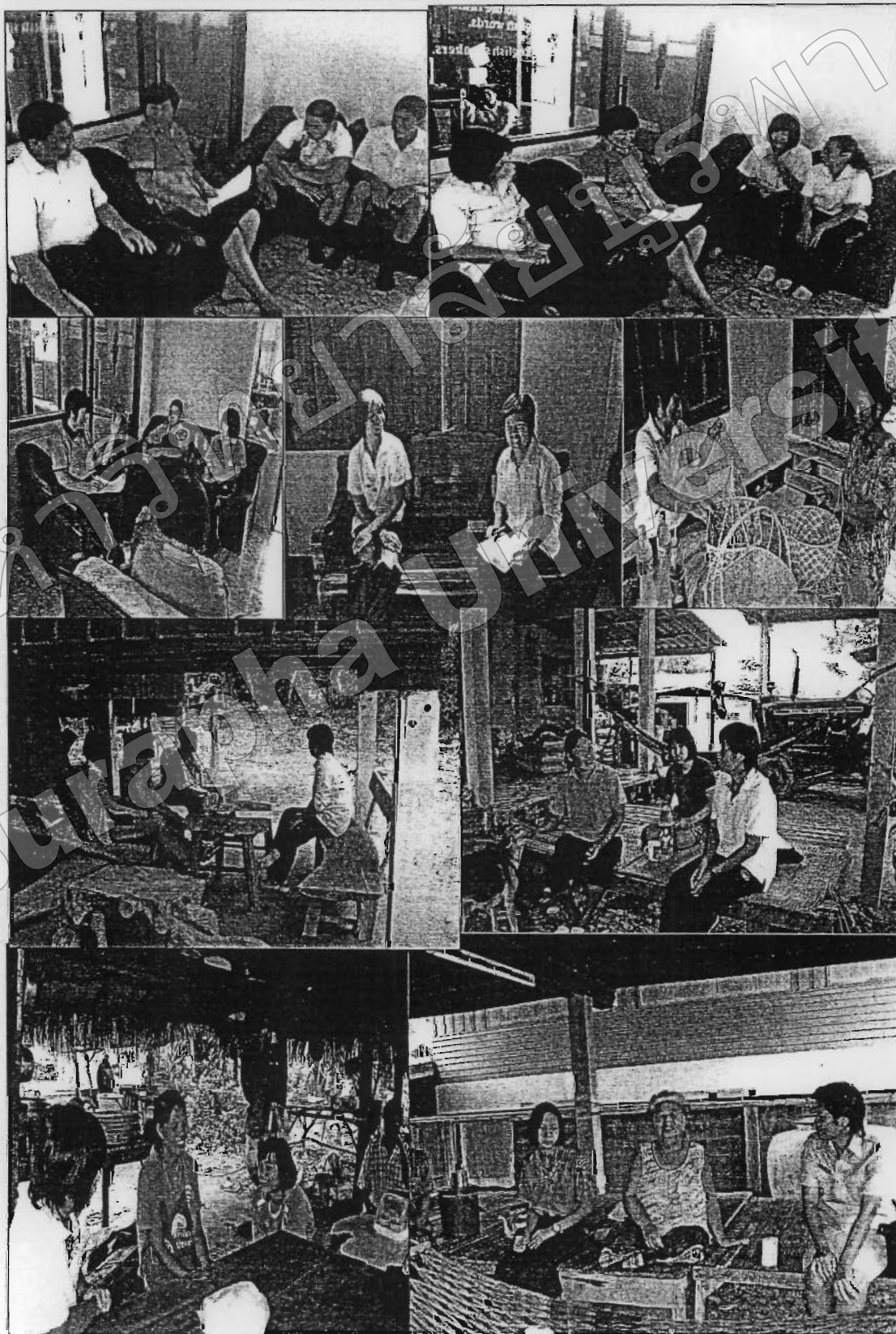
กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม กิจกรรมการจัดการขยะด้วยเทคนิค 5R กิจกรรม
นันทนาการ และกิจกรรมให้ตัวแบบ

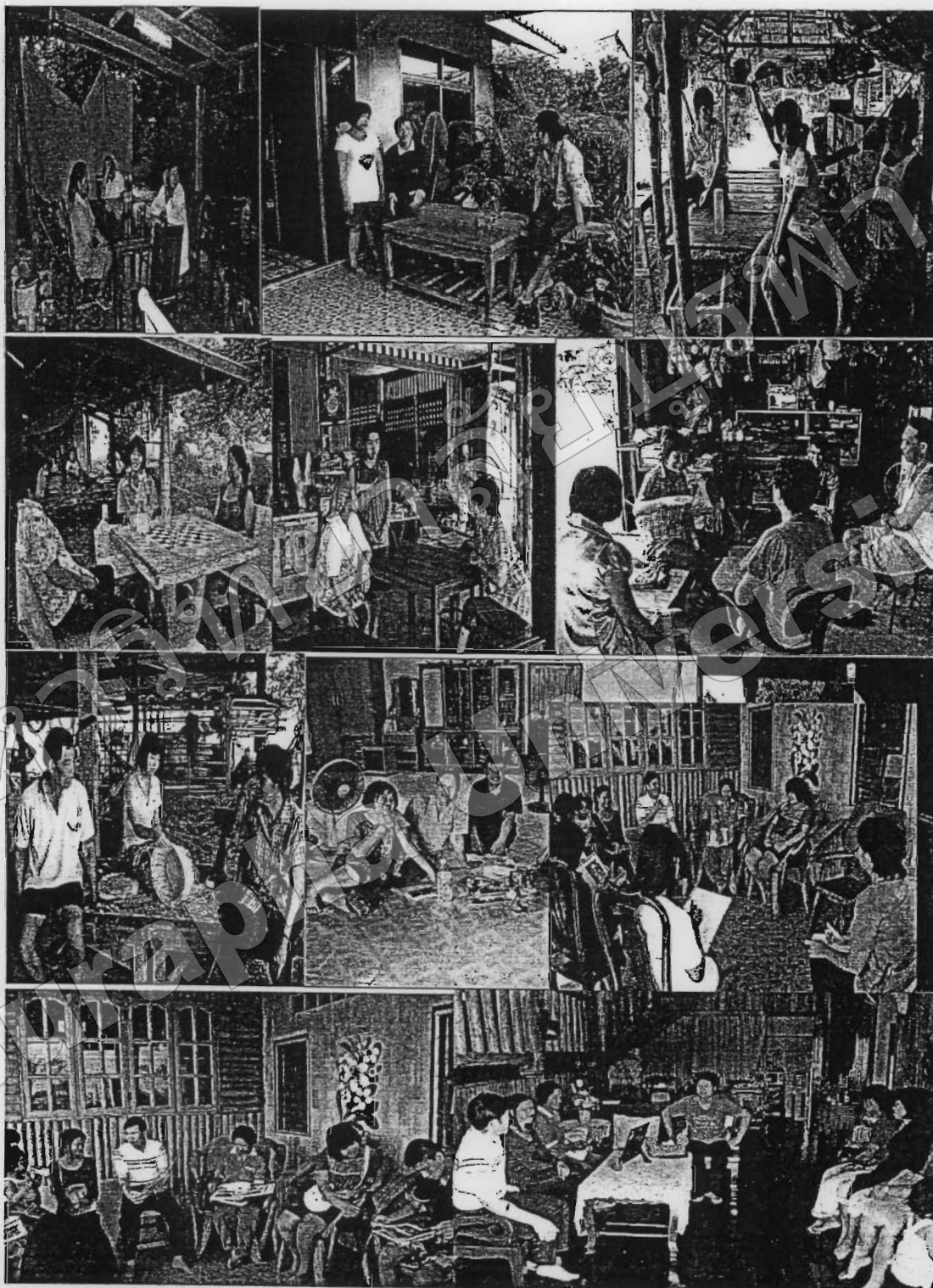
การนำไปประยุกต์ใช้



นำความรู้ความเข้าใจจากกิจกรรมสร้างความตระหนัก และกิจกรรมส่งเสริม
คุณลักษณะตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การประเมินผล





การสัมภาษณ์ครู ผู้ปกครองและนักเรียน และการสนทนากลุ่ม