

หน่วยที่ 2.4

การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง



แผนการจัดกิจกรรมที่ 50
“การโฆษณาตนาօ่ง”

จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง มีความภาคภูมิใจและเข้าใจในตนเองอย่างเป็นระบบ

สาระสำคัญ คนทุกคนย่อมมีคุณค่าในตนเอง เราสามารถนำเอาคุณค่าของตัวเรา มานำเสนอด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน ได้รับรู้ในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่ม 2 คน เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกขึ้นคู่กันให้แสดงบทบาท สมมติสมาชิกคนหนึ่งเป็นนายจ้างอีกคนเป็น ผู้สมัครงานตามใบกิจกรรม 1	- ใบกิจกรรม 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5-6 คน เวลา 10 นาที ความคิดรวมยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 3 คู่ พูดคุยถึงเหตุผลที่ นายจ้างรับเข้าทำงานและความรู้สึกของผู้สมัคร งานที่ได้รับเลือกเข้าทำงาน 3. สุ่ม 3-4 กลุ่ม นำเสนอผลการพูดคุย กลุ่มอื่นๆ เพิ่มเติม / ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 4. ให้แต่ละคนเขียนจดหมายไปสมัครงานที่ ตนเองไฟฟ้านและอยากรажาในอนาคต ตามใบกิจกรรม 2	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม 2 - คินสອ/ปากกา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัว
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกับกลุ่มแสดงบทบาทสมมติโดยให้สมาชิกคนหนึ่งเป็นนายจ้างอีกคน หนึ่งเป็นผู้สมัครงานตามใบกิจกรรมที่ 1
3. ให้ตัวแทนสมาชิกพูดคุย เนตุผลที่นายจ้างรับเข้าทำงาน และความรู้สึกที่ได้รับเลือกเข้าทำงาน
4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้
5. ให้สมาชิกเขียนจดหมายไปสมัครงานที่ตนเองไฟฟัน และอย่ากทำในอนาคตตามใบกิจกรรม 2
6. ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้
3. คินสอ/ปากกา
4. ใบกิจกรรม 1, 2

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก
3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำจดหมายที่สมาชิกเขียนสมัครงานเก็บไว้ในแฟ้มส่วนตัว

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 50 เรื่อง “การโฆษณาตนเอง”)

ให้สมาชิกจับคู่กันและแสดงบทบาทสมมติโดยให้

คนที่ 1 เป็นนายจ้าง

คนที่ 2 เป็นผู้สมัครงาน

1. ให้ทั้งคู่สนทนากันอย่างอิสระตามบทบาทสมมติโดยผู้สมัครตอบอภิค่าແหน่งที่ต้องการสมัคร และบอกคุณสมบัติของตนเองเพื่อให้นายจ้างรับเข้าทำงาน (เวลา 5 นาที)
2. ให้สัมภาษณ์กันและดำเนินตามข้อ 1 อีกครั้ง (เวลา 5 นาที)

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 50 เรื่อง “การโฆษณาตนเอง”)

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง หากเราได้มีเวลาคิดและทำความเข้าใจตัวเองถ่องแท้ เราจะสามารถนำเอาคุณค่าในตนของเราให้เกิดประโยชน์ได้ โดยการนำเสนอความเป็นตัวเองให้คนอื่นได้รับรู้ให้เหมาะสม ในแต่ละโอกาส ซึ่งทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 50 เรื่อง “การโฆษณาตนของ”)

ให้เขียนจดหมายไปสมัครงานที่ตนเองฝึกหัดและอยากรажาในอนาคต (เวลา 10 นาที)

ชื่อ..... สกุล.....

แผนการจัดกิจกรรมที่ 51
“ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง
2. เพื่อให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า

สาระสำคัญ

การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะเป็นพลังอันหนึ่งที่จะสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และจิตใจให้กับตนเอง อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าของตนเองในที่สุด

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<p>1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเข้าสู่บทเรียน ตามใบชี้แจง 2. ผู้นำกลุ่มจัดบรรยายakashห้องให้เงียบสงบ ทุกคนหลับตา 3. สมาชิกฟังบทความที่ผู้นำกลุ่มอ่านบท ในเรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง” 4. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความ รู้สึก และข้อคิดที่ได้จากบทความ ที่ฟังไปแล้ว 	- ใบชี้แจง - บทความ “ฉัน คือเพื่อนที่ดีที่สุด ของตัวเอง”
<p>2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 4-5 คน เวลา 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 5 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. ผู้นำกลุ่มรวบรวม/นำเสนอ/สรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 6. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้ จากการทำกิจกรรมนี้ 7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามแนวคิดที่ได้จาก สมาชิกและตามใบความรู้ 	- ใบความรู้ 1 - ใบความรู้ 2

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 54 เรื่อง “ถัวยแห่งความสำเร็จ”)

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ดังนี้

1. ให้แต่ละคนถ่าถึงสิ่งที่เขียนลงในถัวย และสิ่งที่เขียนไว้นอกถัวย ให้เพื่อนสมาชิกฟัง
2. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่เขียนลงในถัวยและนอกถัวย ออกเป็นภาพรวมกลุ่ม
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 54 เรื่อง “ถัวยแห่งความสำเร็จ”)

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน (ใช้กลุ่มเดิม) โดยให้ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. อะไรคือสิ่งที่ทำให้ทำประสบความสำเร็จตามที่เขียนไว้ในถัวย
2. แนวทางที่จะทำให้สิ่งที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จที่เขียนไว้นอกถัวย จะต้องทำย่างไร
จึงจะสำเร็จ
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเกรินนำเข้าสู่บทเรียนตามใบชี้แจง เพื่อสร้างความรู้สึกให้สมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มจัดบรรยายภาคที่เงียบสงบ โดยให้สมาชิกหลับตาสักครู่และบอกให้สมาชิกตั้งใจฟัง เรื่องที่ผู้นำกลุ่มจะอ่าน ให้ฟังต่อไปนี้ตามบทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”
3. ผู้นำกลุ่มอ่านบทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน” หลังจากจบให้สมาชิกหลับตาสักครู่ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ โดยใช้คำตาม
 - รู้สึกอย่างไร หลังจากฟังบทความเรื่องนี้แล้ว
 - สมาชิกได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทความเรื่องนี้
5. ผู้นำกลุ่มช่วยรวบรวมคำตอบ/อภิปราย/สรุปเพิ่มเติมตามแบบใบความรู้สำหรับวิทยากร
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามความคิดรวบยอดอีกครั้งตามใบความรู้ 2

สื่อการจัดกิจกรรม

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้ 1,2
3. บทความ “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

บทความเรื่อง ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

.....ชีวิตใหม่ของฉันเริ่มตั้งแต่วันนี้ ฉันจะเริ่มต้นชีวิตใหม่ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ฉันรักตนเอง รักทุกสิ่งทุกอย่างที่ประกอบเป็นตัวฉัน อารมณ์ความรู้สึก ovayava ทุกส่วนในร่างกายของฉัน ฉันรู้สึกได้ถึงความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่อยู่ภายในจิตใจลึกๆ ของฉันและของทุกๆ คน

หายใจเข้า เอาพลังแห่งความรักเมตตาขึ้มมาในตัวเรา หายใจออกแผ่ความรักความเมตตา ให้กับตัวเอง ให้กับคนรอบๆ ข้างๆ กัน พลังแห่งความรักความเมตตาทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจในตัวเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเมื่อฉันมีความรักให้กับตนเองฉันได้รู้สึกถึงความรักที่ฉันมีให้กับผู้อื่น พลังแห่งความรักความเมตตา ทำให้ฉันมีความสุขและอยากรับปั้นความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันอยากรักให้ทุกคนในโลกนี้มีความสุข และอยากรักส่วนทำให้โลกของเราเป็นโลกที่น่าอยู่ขึ้น เมื่อฉันมีความรักให้กับตัวเอง ฉันมีความสุขมากขึ้นทุกวัน และฉันอยากรับปั้นความสุขนี้ให้กับทุกคน ฉันรู้แล้วว่าโลกนี้ ไม่มีใครอีกแล้วที่เหมือนฉัน และทำหน้าที่แทนฉันได้อย่างแท้จริง ฉันคือฉัน เธอคือเธอ ทุกคน มีความแตกต่างกัน

ฉันเริ่มรู้สึกถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อตนเอง และเริ่มขัดความรู้สึกลบต่างๆ ออกไปจากจิตใจของฉัน แม้ว่าฉันจะยังไม่เป็นคนที่สมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน และบางทีฉันอาจจะไม่มีวันได้เป็นคนที่สมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้านในชีวินี้ แต่ฉันก็จะปรับปรุงตัวเอง ให้ดีขึ้นทุกวัน ฉันพยายามทำสิ่งที่ผิดพลาดมาหากนายนายและในอนาคตฉันก็อาจจะทำอะไรผิดพลาดขึ้นอีก โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจ ฉันจะนำสิ่งที่ผิดพลาดเหล่านี้มาเป็นบทเรียนของชีวิตที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น ปรับปรุงตัวให้รวดเร็วขึ้น และช่วยเหลือคนรอบข้างได้มากขึ้น ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตของฉัน ฉันก็จะรักตัวเอง มีความรู้สึกที่ดีแก่ตัวเอง ฉันอยากรักเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง ถ้าฉันไม่เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองแล้ว ใจจะมาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน ฉันรักตัวฉันเองมากขึ้นทุกวันมันเป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับคนรอบข้าง ยิ่งฉันมีความรักให้แก่ตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้นเท่าไหร่ ฉันก็จะมีความสุขยิ่งขึ้นเท่านั้น ฉันมีความสุขมากจริงๆ

ฉันเริ่มเห็นความดีงามและความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวฉัน ยิ่งฉันย้อนกลับมาศึกษาตัวเองมากขึ้นเท่าไหร่ ฉันก็พบรากความสามารถที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวฉันมากขึ้นเท่านั้น ฉันแสดงออกถึงความสามารถต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ฉันพัฒนาความสามารถต่างๆ เหล่านี้ไปพร้อมๆ กับนำความสามารถเหล่านี้มาช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อฉันมองเข้าไปในจิตใจลึกๆ ของฉัน ฉันได้เห็นพลังแห่งความรักความเมตตาที่ซ่อนอยู่ในจิตใจลึกๆ ของฉัน

หายใจเข้าเอาพลังแห่งความรักความเมตตาขึ้มมาในตัวเรา หายใจออกแผ่พลังแห่งความรักความเมตตาให้กับตนเอง ให้กับคนรอบข้างทุกคน ฉันรู้สึกพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในตัวฉันมากขึ้น มากขึ้น พลังนี้ทำให้ฉันเข้มแข็ง มีความรู้สึกด้านบวกให้กับตัวเองมากขึ้น ฉันพูด คิดและทำแต่สิ่งที่เป็นบวกแก่ตนเองและผู้อื่น ฉันรู้จักให้อภัยแก่ตัวเองและผู้อื่น ฉันดีใจที่ได้เกิดขึ้นมาเป็นตัวฉัน ฉันบอกกับตัวเองในใจว่า ขอบคุณ ขอบคุณ ขอบคุณ สำหรับการที่ฉันได้เกิดมาเป็นตัวฉัน ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเองตลอดไป

ใบชี้แจง

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 51 เรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”)

มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง เพราะเราเกิดเป็นมนุษย์ที่มีความรักที่บริสุทธิ์ต่อกันและกัน บุคคลอื่นๆ และสรรพสิ่งในโลก แม้บุคคลหรือสรรพสิ่งในโลกจะแตกต่างกันแต่ทุกสิ่งที่มีคุณค่าแตกต่างกันไป ในตัวของมันเอง เมื่อฉันเข่นสามารถทุกคนที่รู้สึกว่าตัวเองก็มีคุณค่าต่อตัวเองเข่นเดียวกัน

ใบความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 51 เรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”)

การได้พูดถึงความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จะช่วยให้สามารถหันมาของความมีคุณค่าของตนเองได้ และเกิดความภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในที่สุด

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 51 เรื่อง “ฉันคือเพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง”)

การที่คนเราทุกคนได้หันมาพิจารณาถึงความดีของตนเอง รู้จักชื่นชมตนเองมองเห็นคุณค่าแห่งตน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และจะมีความรักให้กับตนเองมากขึ้นเป็นการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจให้กับตนเองต่อไป

แผนการจัดกิจกรรมที่ 52
“ ภาพของฉัน ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สามารถเรียนรู้ข้อดีของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

การที่คนเราอยู่อย่างมีความสุขในสังคม จำเป็นต้องรู้จักการมองตนเอง และ คนอื่นในส่วนที่ดี และรู้จักใช้ส่วนที่ดีนั้นมาทำให้เกิดประโยชน์ เพื่อการมองในทางบวกหรือทางที่ดีนั้น ย่อมแสดงถึงความสุขในใจของคน ๆ นั้น ซึ่ง รวมถึงการที่เรามองเห็นความมีคุณค่าในตัวเองและผู้อื่นด้วย และยังเกิดความภาคภูมิใจที่คนอื่นมองเห็นความดีของตนเอง

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่ม 2 คน 5 นาที	1. ให้สมาชิกจับคู่กัน 2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษภาพศีรษะคนตามลักษณะการจับคู่ (เช่น ภาพชายกับชาย หญิงกับหญิง หรือชายกับหญิง) และทำกิจกรรม ตามใบกิจกรรม 1	- กระดาษภาพศีรษะ คน 3 แบบ (แจกตามลักษณะของเพศที่จับคู่กัน), ดินสอ/ปากกา - ใบกิจกรรม 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	3. ผู้นำกลุ่มสุมถ่านสมาชิก 3 - 5 คู่ เกี่ยวกับความดีของตัวเองกับความดีที่เพื่อนเขียนให้จากนั้นให้สมาชิกส่วนที่เหลือแลกกันอ่านความดีที่เพื่อนเขียนให้	
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5 – 6 คน 10 นาที	4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 1 5. แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน คุยกันถึงความรู้สึกที่เพื่อนที่ตนจับคู่ด้วยในครั้งแรก เขียนถึงความดีของตน ตามใบกิจกรรม 2	- ใบความรู้ 1 - ใบกิจกรรม 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	6. ผู้แทนกลุ่มน้ำเสนอ 7. ผู้นำกลุ่มสรุป ตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 5 นาที	8. ให้สมาชิกเขียนบรรยายถึงวิธีการทำความดี ของตนที่เป็นเหตุให้เพื่อนเห็นความดีของ ตน ตามใบกิจกรรม 3	- ใบกิจกรรม 3

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และกล่าวทักทายสมาชิก
- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับคู่ทำกิจกรรม โดยแยกกระดานภาพศีรษะ ตามลักษณะเพศที่จับคู่กัน
และทำตามใบกิจกรรม 1
- ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 3 – 5 ครั้ง ส่วนที่เหลือให้แลกกันอ่านความดีที่เพื่อนเขียนให้ที่ภาพ
- ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 1
- แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน คุยกัน ตามใบกิจกรรม 2
- ตัวแทนกลุ่มน้ำเสนอรายงาน
- ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 2
- ให้สมาชิกทุกคนเขียนถึงวิธีการทำความดีจนเพื่อนยอมรับ ตามใบกิจกรรม 3
- ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

- รูปศีรษะคน (มี 3 ลักษณะ)
- ดินสอ / ปากกา
- ใบกิจกรรม 1, 2
- ใบความรู้ 1, 2, 3

การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำบันทึกเกี่ยวกับความคิดของตนเองที่เพื่อนเขียนให้เก็บไว้ในแฟ้มรายงานของตน

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 52 เรื่อง “ภาพของฉัน”)

คำแนะนำ ให้สมาชิกจับคู่กันและทำกิจกรรมดังนี้

1. ให้สมมติรูปศีรษะคน 2 คน ที่ได้รับแจกโดยกำหนดให้คนหนึ่งเป็นตนเอง อีกคนหนึ่งเป็นเพื่อนของตน (เบียนชื่อเพื่อนกำกับไว้ที่ภาพด้วย)
2. ให้เขียนข้อดีของตนเองและของเพื่อนลงในรูปให้ได้มากที่สุด ในเวลา 5 นาที

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 52 เรื่อง “ภาพของฉัน”)

คำแนะนำ แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน และให้คุยกันในเรื่องต่อไปนี้

1. ให้สมาชิกเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังว่าเพื่อนคนที่จับคู่ด้วยเขียนถึงความดีของท่านว่าอย่างไร และท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เพื่อนเขียนถึงความดีนั้น ๆ
2. ให้ผู้แทนกลุ่มน้ำเสนอว่าความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มในภาพรวมเป็นอย่างไร เมื่อถูกกล่าวถึงในเรื่องความดี (นำเสนอต่อทุกกลุ่มละ 2 นาที)

ใบกิจกรรม 3

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 52 เรื่อง “ภาพของฉัน”)

คำแนะนำ ให้เขียนถึงวิธีการที่ท่านทำความดีจนเพื่อนเห็นว่าเป็นข้อดีของท่าน ประมาณ 3 - 5 ข้อ

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

ใบความรู้ 1

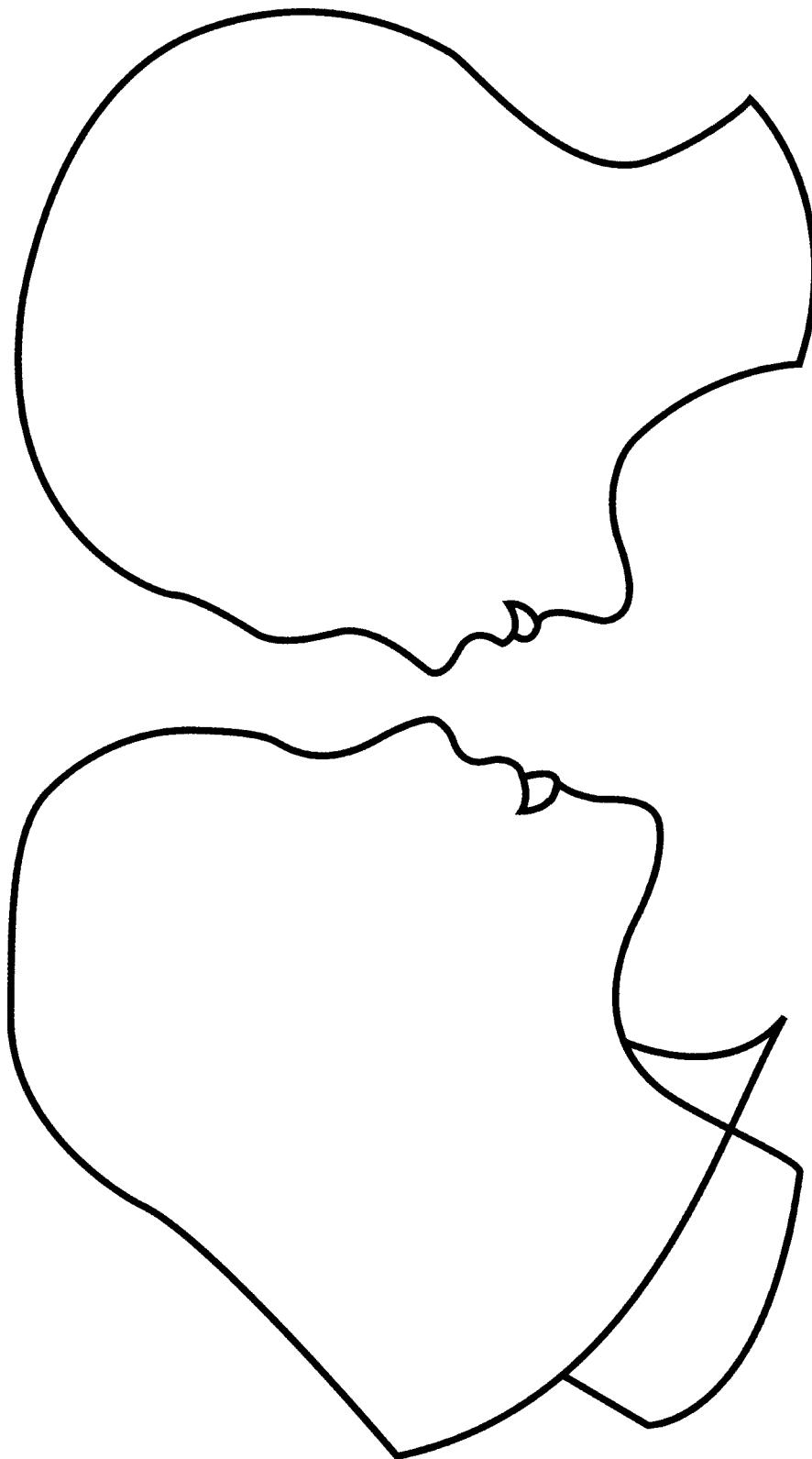
(แผนการจัดกิจกรรมที่ 52 เรื่อง “ภาพของฉัน”)

คนเราทุกคนมีข้อดีและข้อเสีย แต่การพยายามค้นหาข้อดีไม่ว่าจะเป็นของตัวเองหรือของผู้อื่นไม่ใช่เรื่องยาก เพราะทำแล้วจะนำมาซึ่งความสนับสนุนมากกว่าที่จะไปพยายามค้นหาข้อเสีย เพราะฉะนั้นเราจึงควรหันมาสนใจ ใส่ใจซึ่งกันและกันในการค้นหาข้อดีทั้งของตัวเองและของผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย

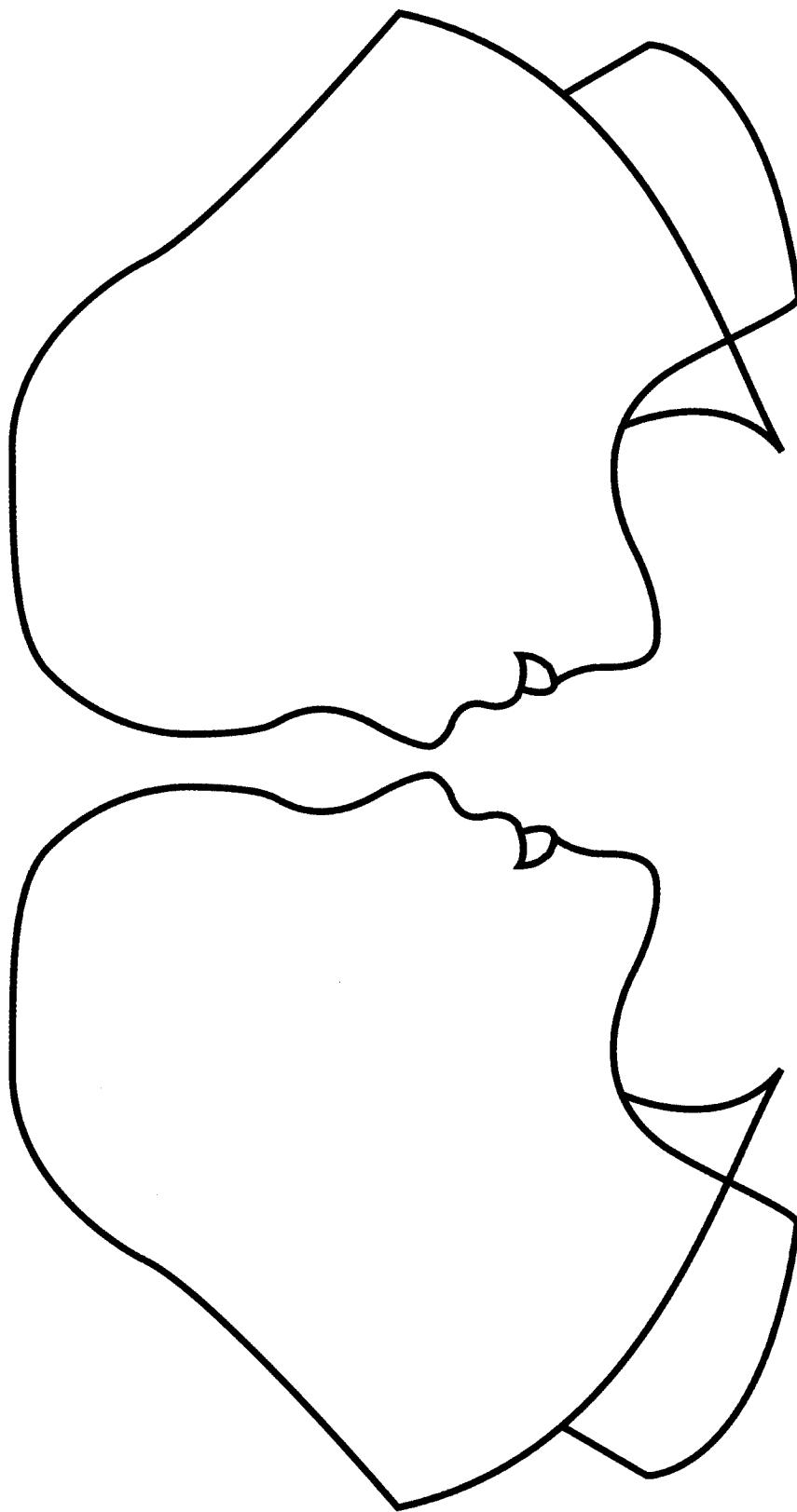
ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 52 เรื่อง “ภาพของฉัน”)

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าตนเองจะเกิดขึ้นถ้ารู้จักที่จะสำรวจความดี ความสามารถของตน และอีกประการหนึ่ง การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนหรือคนอื่นๆ ที่เข้าชื่นชมในความดีของเรา ด้วยความจริงใจ ก็สามารถที่จะนำมาเป็นข้อมูลในการพิจารณาตัวเองว่า ควรจะรักษาความดีเหล่านี้ไว้ได้อย่างไร หรือจะนำความดีที่มีอยู่นั้นไปพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไรบ้าง เพราะการที่ได้มีโอกาสทำในสิ่งที่ดีและประสบผลสำเร็จจะเพิ่มให้คุณเรามีกำลังใจที่จะทำอะไรดีๆ ในชีวิตมากยิ่งขึ้น

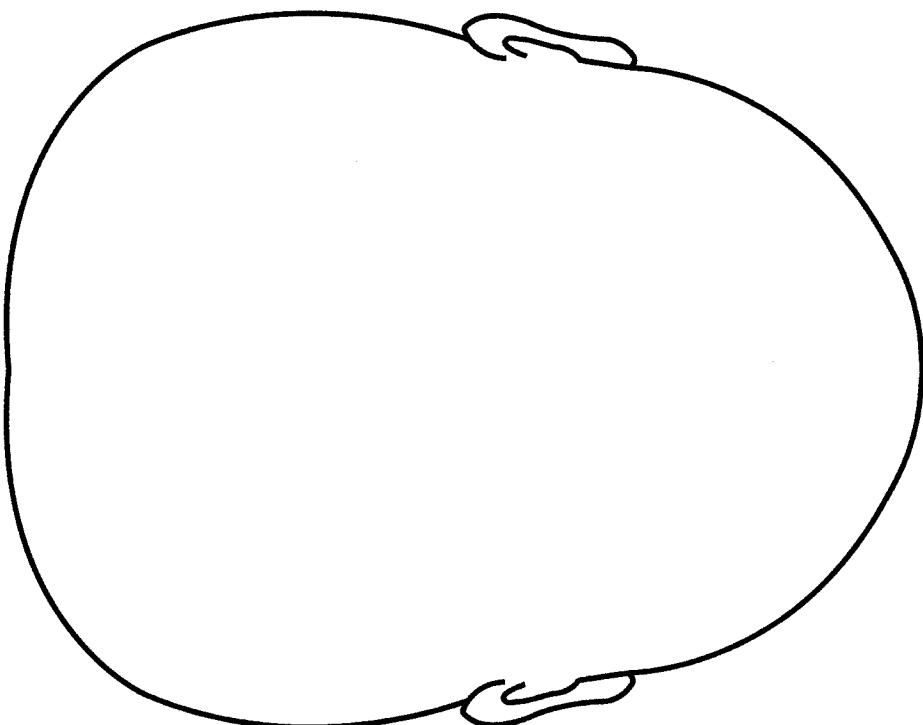
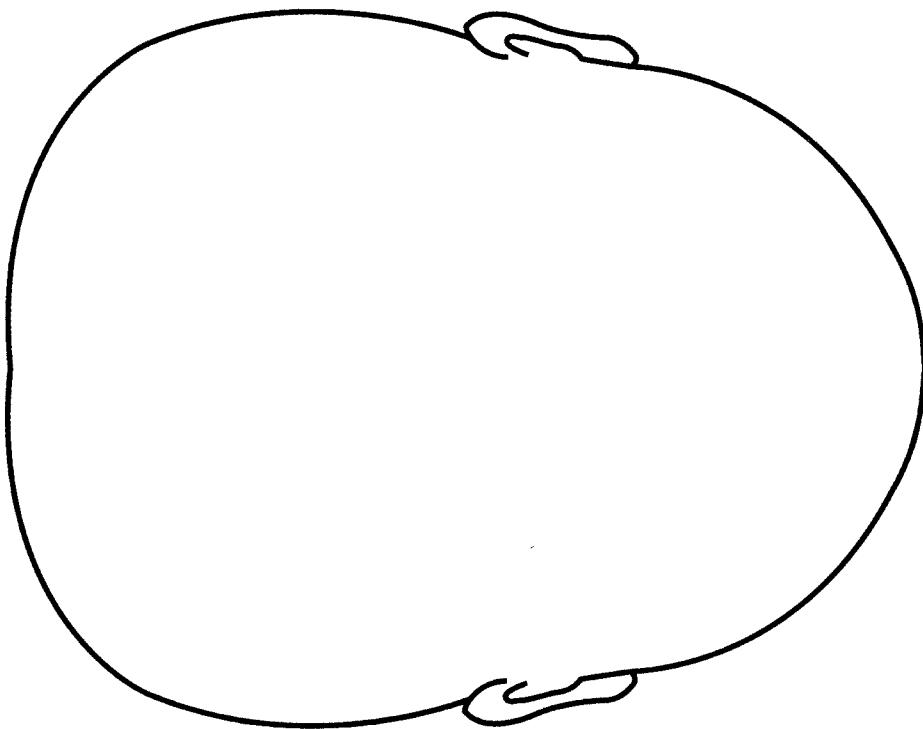


ตัวอย่างรากของน้ำพืชในแม่น้ำเจ้าอาสา



ตัวอย่างความตัดหินที่จัดตั้งค่ายเด็กหญิง
จังหวัดเชียงใหม่

အနေဖြင့်ပြုလုပ်သူများ၊
အနေဖြင့်ပြုလုပ်သူများ



แผนการจัดกิจกรรมที่ 53

“ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง
2. เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

สาระสำคัญ

คนทุกคนย่อมมีความสามารถอยู่ในตนเอง การมองเห็นถึงความสามารถของตนจะนำไปสู่การรู้สึกคุณค่าแห่งตนเอง และถ้าได้มีโอกาสนำเสนอถึงความสามารถและผลสำเร็จในชีวิตให้ผู้อื่นได้รับทราบในโอกาสที่เหมาะสม จะทำให้คนเราเกิดความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	1. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 - 3 คน ว่า มีความสามารถอะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง 2. ผู้นำกลุ่มแจกภาพต้นไม้โดยให้ทุกคนเขียนความสามารถที่มีอยู่ไว้บริเวณรากต้นไม้ และเขียนความสำเร็จที่ทำได้ไว้ที่กิ่งไม้ตามใบกิจกรรม 1	- ภาพต้นไม้ - ดินสอ/ปากกา - ใบกิจกรรม 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5 – 6 คน 20 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 15 นาที	3. แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ให้เขียนภาพต้นไม้ลงในกระดาษโพสเตอร์แผ่นใหญ่ และร่วมกันอภิปราย ตามใบกิจกรรม 2 4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ 5. ผู้นำกลุ่มสรุป ตามใบความรู้	- ใบกิจกรรม 2 - กระดาษโพสเตอร์ แผ่นใหญ่, ดินสอ, สีน้ำ, สีเทียน, สีเมจิก - ใบความรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	6. ผู้นำกลุ่ม ตามความเห็นจากสมาชิกในกลุ่ม ใหญ่ว่า “จะทำย่างไรที่จะทำให้ความ สามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ของแต่ละ ภาพประสบความสำเร็จ” 7. วิทยากรสรุปตามที่สมาชิกเสนอความคิดเห็น พร้อมกับให้กำลังใจ	

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และกล่าวทักษะสมาชิก
- ผู้นำกลุ่มกล่าวเข้าสู่เรื่อง โดยสุ่มถามความเห็นจากสมาชิก 2 – 3 คน ว่า “มีความสามารถ
อะไรบ้างและเคยทำอะไรที่เป็นความสำเร็จที่น่าภาคภูมิใจในชีวิตบ้าง”
- ผู้นำกลุ่มแจกภาพต้นไม้ และให้สมาชิกทำตามใบกิจกรรม 1
- แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 - 6 คน ร่วมกันทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 2
- ผู้นำกลุ่มสุ่มถามตัวแทนจากสมาชิกตามกลุ่มรูปภาพต้นไม้ ในประเด็น “ทำย่างไรที่จะทำให้
ความสามารถที่มีอยู่ตามบริเวณรากไม้ของแต่ละภาพประสบความสำเร็จ”
- ผู้นำกลุ่มสรุป และมอบรางวัลแก่ภาพที่ชนะเลิศ

สื่อการจัดกิจกรรม

- ภาพต้นไม้
- กระดาษโพสต์ออร์เจ็ง, ดินสอ, สีน้ำ, สีเทียน, สีเมจิก
- ใบกิจกรรม 1, 2
- ใบความรู้

การประเมินผล

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ

ให้สมาชิกนำภาพต้นไม้ที่ร่วมรวมความสามารถและความสำเร็จในชีวิตเก็บไว้ในแฟ้มรายงาน

ของตน

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 53 เรื่อง “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”)

ให้สมาชิกเขียนสิ่งต่อไปนี้ลงในภาพต้นไม้

1. เขียนความสามารถที่ตนเองมีอยู่ลงในบริเวณรากของต้นไม้
2. เขียนความสำเร็จของตนที่ทำได้ไว้บริเวณกิ่งไม้

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 53 เรื่อง “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”)

แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน ทำกิจกรรมดังนี้

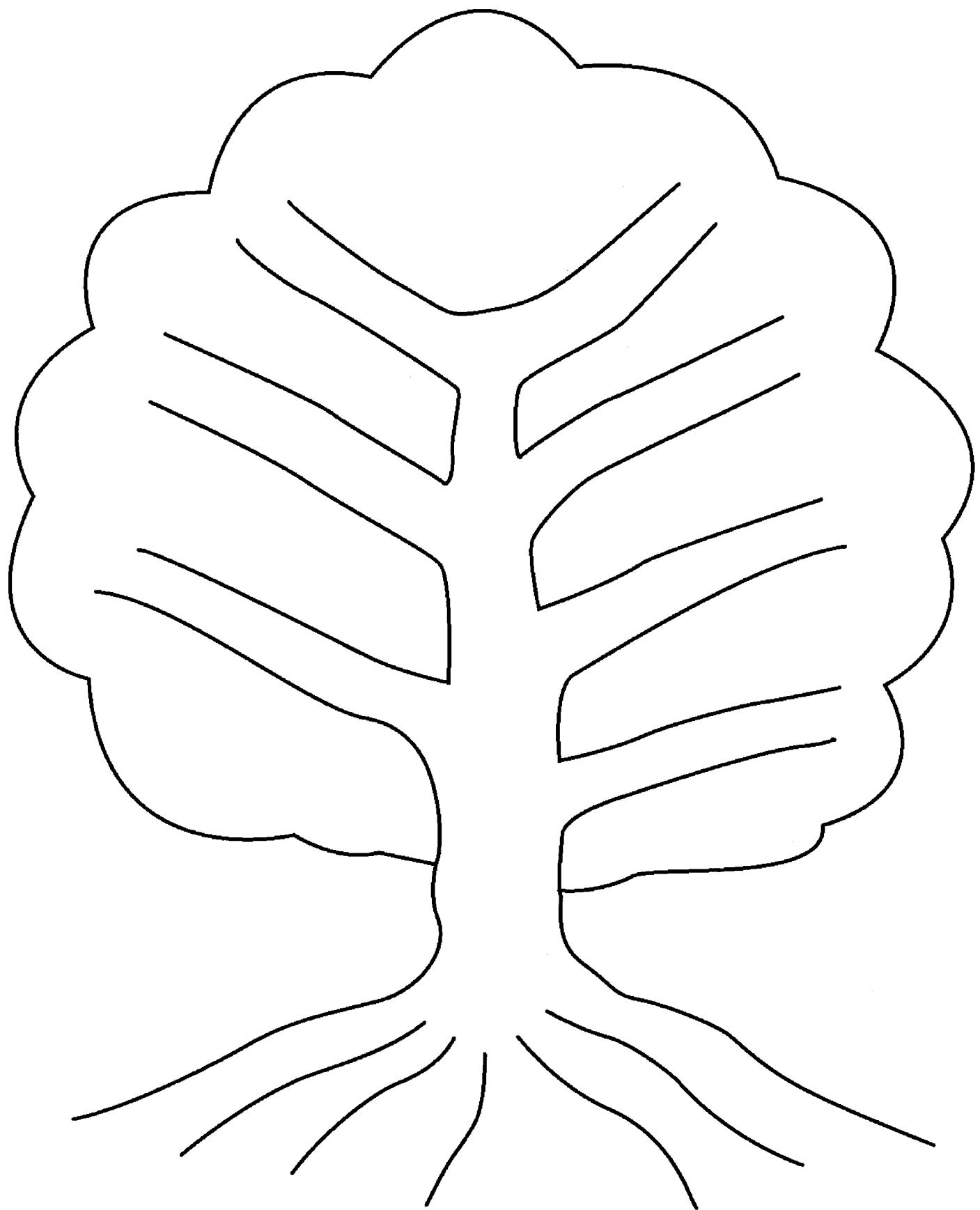
1. ให้สมาชิกนำภาพต้นไม้ของตนเอง โดยเล่าถึงสิ่งที่เขียนไว้ที่รากต้นไม้ และบริเวณกิ่งไม้ ให้สมาชิกรับรู้
2. ให้สมาชิกช่วยกันรวบรวมความสามารถและสิ่งที่ประสบความสำเร็จ เป็นภาพรวมของกลุ่ม
3. ให้สมาชิกช่วยกันวาดภาพต้นไม้ตามลักษณะที่กลุ่มต้องการ (นอกเหนือจากภาพตัวอย่างได้)
โดยใช้กระดาษโพสเตอร์และสีที่จัดไว้ให้ จากนั้นให้เขียนความสามารถที่รวมไว้จากกลุ่ม เขียนลงบริเวณรากไม้ และสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่รวมไว้ เขียนลงบริเวณกิ่งไม้
4. นำภาพติดไว้บนกระดานหรือบอร์ด แล้วส่งผู้แทนออกมารอคนนำเสนอภาพที่ได้จากกลุ่ม (ในประเด็น ความสามารถที่มีอยู่และสิ่งที่ประสบความสำเร็จ)

ใบความรู้

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 53 เรื่อง “ต้นไม้แห่งความสำเร็จ”)

คนเราทุกคนจะมีความสามารถอยู่ในตัวทั้งสิ้น เพียงแต่ถ้ารู้จักที่จะสำรวจความสามารถของตนเอง ที่มีอยู่นั้น นำออกมายาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือนำมาเป็นแนวทางที่จะทำในสิ่งที่คาดหวังไว้ในชีวิต โดยมี ความตั้งใจและพยายามที่จะทำกิจกรรมนั้น ๆ จนบรรลุผลสำเร็จ ผลที่ตามมา ก็คือ เกิดความภาคภูมิใจใน ความสามารถ ความมีคุณค่าของตนเอง และจะเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในอนาคตต่อไป

ภาพต้นไม้แห่งความสำเร็จ



แผนการจัดกิจกรรมที่ 54
“ถ่ายแห่งความสำเร็จ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักสำรวจความต้องการ และความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถอยู่ในตัวเอง แต่บางครั้งไม่ได้นำออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ จึงทำให้สิ่งที่ต้องการไม่ประสบผลสำเร็จ หนทางที่จะไปสู่ความสำเร็จได้จึงจำเป็นต้องมีการสำรวจความสามารถและความต้องการของตนเอง เพื่อตั้งเป้าหมายและตั้งใจทำให้เกิดผลสำเร็จขึ้นให้ได้

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	<ol style="list-style-type: none"> ผู้นำกลุ่มแจก Ruiz ถ่ายให้สมาชิกทุกคน ให้เขียนถึงเรื่องที่เคยประสบความสำเร็จที่ผ่านมาลงในรูปถ่าย ให้เขียนสิ่งที่ตนเองอยากระบุความสำเร็จเพิ่มอีกไว้นอกถ่าย 	- ภาพถ่าย
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มละ 5 – 6 คน เวลา 20 นาที ความคิดรวมยอด กลุ่มใหญ่ เวลา 15 นาที ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ เวลา 10 นาที	<ol style="list-style-type: none"> ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มๆ ละ 5 – 6 คน พูดคุยแลกเปลี่ยนกันถึงความสำเร็จและสิ่งที่อยากจะประสบความสำเร็จที่เขียนลงในภาพ สรุปเป็นภาพรวมของกลุ่ม ตามใบกิจกรรม 1 ผู้แทนกลุ่มนำเสนอ ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 1 ให้สมาชิกกลุ่มเดิมช่วยกันคิดว่าแนวทางสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้จะต้องทำย่างไร ตามใบกิจกรรม 2 	- ใบกิจกรรม 1 - ใบความรู้ 1 - ใบกิจกรรม 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
	8. สู่น้ำดามตัวแทนกลุ่ม 2 – 3 กลุ่มและให้กลุ่มที่มีความคิดเห็นแตกต่างนำเสนอเพิ่มเติม 9. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2	- ใบความรู้ 2

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และกล่าวทักษะภาษาชิก
- ผู้นำกลุ่มแจกฐูปถวายให้สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกเขียนถึงความสำเร็จของตนที่เคยประสบความสำเร็จลงในถวาย และเขียนสิ่งที่อยากระบบความสำเร็จเพิ่มอีกไว้บนอกถวาย
- แบ่งกลุ่มสมาชิกออกเป็นกลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตามใบกิจกรรม 1
- ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 1
- ให้สมาชิกที่แบ่งกลุ่มๆ ละ 5 - 6 คน ตามกลุ่มเดิมช่วยกันอภิปราย ตามใบกิจกรรม 2
- ผู้นำกลุ่มสู่น้ำดาม 2 – 3 กลุ่ม และให้กลุ่มที่มีความเห็นแตกต่างกันเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติม
- ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ 2
- ปิดกลุ่ม

สื่อการจัดกิจกรรม

- ภาพฐูปถวาย
- ดินสอ / ปากกา
- ใบกิจกรรม 1, 2
- ใบความรู้ 1, 2

การประเมินผล :

- ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
- การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมเสนอแนะ :

ให้สมาชิกนำความสำเร็จที่เขียนในภาพถวายเก็บไว้ในแฟ้มรายงานของตน

ใบกิจกรรม 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 54 เรื่อง “ถัว�แห่งความสำเร็จ”)

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ดังนี้

1. ให้แต่ละคนเล่าสิ่งที่เขียนลงในถัว� และสิ่งที่เขียนไว้นอกถัว� ให้เพื่อนสมาชิกฟัง
2. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่เขียนลงในถัว�และนอกถัว� ออกเป็นภาพรวมกลุ่ม
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบกิจกรรม 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 54 เรื่อง “ถัว�แห่งความสำเร็จ”)

แบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน (ใช้กลุ่มเดิม) โดยให้ช่วยกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. อะไรคือสิ่งที่ทำให้ท่านประสบความสำเร็จตามที่เขียนไว้ในถัว�
2. แนวทางที่จะทำให้สิ่งที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จที่เขียนไว้นอกถัว� จะต้องทำย่างไร
จึงจะสำเร็จ
3. ให้เลือกผู้แทนกลุ่มนำเสนอ

ใบความรู้ 1

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 54 เรื่อง “ถ้อยแห่งความสำเร็จ”)

คนเราทุกคนมีคุณค่าในตนเอง ถ้าหากเราได้มีเวลาทำความเข้าใจถึงความคิด ความต้องการ และความสามารถของตนเองอย่างถ่องแท้แล้ว คนเราจะสามารถนำคุณค่าในตนของเราออกมายieldให้เกิดประโยชน์ได้ โดยสำรวจข้อมูลอันเป็นความสำเร็จของตัวเองนำเสนอให้คนอื่นได้รับรู้ ซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เราเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

ใบความรู้ 2

(แผนการจัดกิจกรรมที่ 54 เรื่อง “ถ้อยแห่งความสำเร็จ”)

หนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตของคนเราย่อมมีเสมอ ถ้าคนเราตระหนักรู้ถึงคุณค่าในตนเอง โดยรู้จักที่จะสำรวจความสามารถที่มีอยู่ของตนเอง และตั้งความหวังให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของคนที่จะทำได้ สิ่งสำคัญก็คือไม่ละทิ้งความพยายามหรือห้อ侗อยแม่บ้างครั้งอาจจะไม่สำเร็จในครั้งแรก ต้องคิดเสมอว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั้น

ตัวอย่างภาพถ่าย

