**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ดีต่อใจ**

**ครูผู้สอน**  . นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

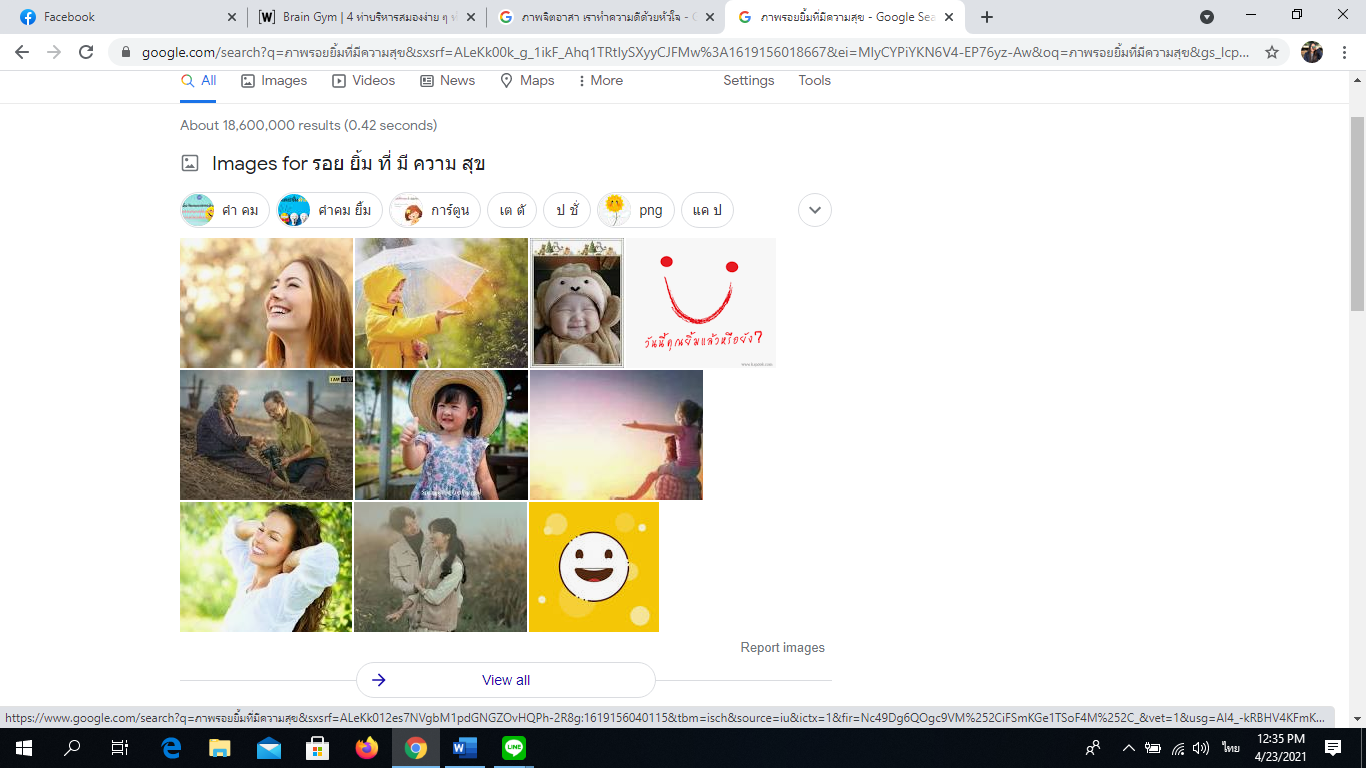
**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่น เห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **จันทร์**  **(จิตราพร)** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าโป้ ก้อย 10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจ เข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ให้พี่นักเรียน ดูภาพรอยยิ้มที่มีความสุข และภาพจิตอาสา (ครูเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับรอยยิ้มที่มีความสุขว่าเกิดจากอะไร ให้สอดคล้องกับภาพจิตอาสา)  **ครูตั้งคำถาม** พี่ ๆ นักเรียนคิดว่า ภาพรอยยิ้มกับภาพจิตอาสาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร? | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ภาพรอยยิ้มที่มีความสุข  - ภาพจิตอาสา เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **1** | **จันทร์** | **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นักเรียนคิดว่า ใครและจะทำอย่างไรที่จะให้โรงเรียนและสถานที่สาธารณะของชุมชนสะอาด และผู้คนมีรอยยิ้มที่มีความสุข?”  - นักเรียนแต่ละคนวาดหรือเขียนแสดงความคิดเห็นของตนเองลงในกระดาษ  - นักเรียนนำเสนอผลงานและแสดงความคิดเห็นร่วม  - นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นักเรียนได้เรียนรู้อะไร?” “ตลอดกิจกรรมที่ได้ร่วมเรียนรู้นักเรียนเกิดความรู้สึกใดบ้าง?  - นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :** **ครูตั้งคำถาม**  1. นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร ให้โรงเรียนสะอาด น่าอยู่ ถ้าทำเช่นนั้นแล้วนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร และนักเรียนจะทำเช่นนี้กับชุมชนหรือไม่ เพราะเหตุใด (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  2. จิตอาสามีความเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตของเราอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญจากหิน  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากหิน  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S**  -วิจารณญาณ  **ใช้**  S. การเลือกปฏิบัติทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  S สามารถจำลองสถานการณ์เพื่อออกแบบวิธีคิดในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิต |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** - ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆคน | A  Self Esteem |  |





**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมปลาย โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ใบไม้แห้ง**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่างๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล (ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **1** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. กำหนดลมหายใจเข้าออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าแตะสลับศอกเข่า  **ขั้นกิจกรรม** (10-15 นาที) **ชง :** ครูเกริ่นนำเรื่องจิตอาสา และเรื่องเล่า เรื่อง ใบไม้แห้ง | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - เรื่องเล่า ใบไม้แห้ง  - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **1** | **อังคาร** | **เชื่อมตนเอง:**  ครูตั้งคำถาม   คำถามที่ 1 จากเรื่องเล่า ใบไม้แห้ง มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง  คำถามที่ 2 นักเรียนรู้สึกอย่างไร โดยเขียน ลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน:** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา **ใช้:** ครูตั้งคำถาม : “นักเรียนได้ข้อคิดหรือแนวคิดอะไรจากเรื่องเล่านี้?”นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **ขั้นจบ** (3-5 นาที) คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | **ชง** K ความเข้าใจต่อปัญหาการต่อคิว  **เชื่อมตนเอง** S วิจารณญาณ **เชื่อมกันและกัน** S วิจารณญาณ  **ใช้** S วิจารณญาณ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **1** | **อังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |

**เรื่องเล่า ใบไม้แห้ง**

เสียงประกาศเรียกนักเรียนให้เข้าแถวแว่วผ่านหู ทำให้ข้าพเจ้าลุกขึ้นจากเก้าอี้ใต้ต้นไม้ สิ่งเหล่านี้เป็นความเคยชินในชีวิต ที่แสนจำเจของข้าพเจ้า ตื่นเช้า อาบน้ำ กินข้าว มาโรงเรียน เรียนหนังสือกลับบ้านนอน วนเวียนอยู่เช่นนี้และดูเหมือนจะไม่จบสิ้น จนกระทั่งบางครั้งข้าพเจ้าถามตัวเองว่า คนเราเกิดมาเพื่ออะไร

การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมโดยไร้จุดหมาย ไม่มีคุณค่าทุกสิ่งผ่านมาแล้วผ่านไป ทำให้ข้าพเจ้าไม่รู้สึกเต็มอิ่มกับความสุข และความทุกข์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ข้าพเจ้าเคยคิดว่าในอนาคตจะเป็นเช่นไร เรียนต่อ ทำงาน มีครอบครัว แล้วก็ตายจากไป โดยไม่เคยทำอะไรให้สังคมเลยแม้แต่น้อย นี่หรือคือสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการ เศษใบไม้ร่วงหล่นลงสู่พื้นเบื้องหน้าข้าพเจ้าจ้องมองมันพลางครุ่นคิด ข้าพเจ้าอยากจะเป็นเช่นเศษใบไม้ที่ปลิดปลิวจากกิ่งสู่พื้นที่ ทำความสกปรกให้แก่โลกเหมือนใบไม้ใบนี้หรือเปล่าคำตอบคือ “ไม่” ข้าพเจ้าไม่ต้องการเป็นเพียงเศษขยะ เมื่อได้คำตอบเช่นนั้นแล้ว จึงเกิดคำถามขึ้นใหม่ว่าข้าพเจ้าจะทำความดีอะไรให้สังคมและโลกได้บ้าง คำพูดที่ครั้งหนึ่งเคยฟังผ่านหูกับดังขึ้นในโสตประสาท “จิตอาสา” ตามที่ข้าพเจ้าเคยสงสัยในความหมายที่แท้จริงของมัน จิตอาสา อาจเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของการตั้งใจจะทำความดี ซึ่งแฝงอยู่ภายในตัวของคนทุกคน เพราะในบางครั้งเรากลับไม่รู้ตัวเช่น การตั้งใจเรียน ทำการบ้าน ช่วยอาจารย์ถือของ ทำความสะอาดบริเวณโรงเรียน เป็นต้น ข้าพเจ้ามองเศษใบไม้นั้นอย่างชั่งใจโดยปกติจะต้องมี นักเรียนมากวาดทำความสะอาดบริเวณนี้เป็นประจำอยู่แล้ว ทำให้โรงเรียนสะอาด ถ้าหากว่าข้าพเจ้าเก็บมันไปทิ้งลงถังขยะ ซึ่งไม่ได้เป็นทางผ่านอาจจะทำให้ข้าพเจ้าไปเข้าแถวไม่ทัน แต่ ข้าพเจ้าจะปล่อยให้เศษใบไม้ที่ปลิวไปเรื่อย ๆ เป็นกองเป็นขยะกองโต ที่ข้าพเจ้ารู้เห็นความเป็นไปของมัน กล่าวได้ว่าข้าพเจ้ามีส่วนรู้เห็นในการทำให้บริเวณโรงเรียนสกปรกโดยไม่ได้ทำอะไรเลย

เศษใบไม้ที่แห้งกรอบถูกเก็บขึ้นจากพื้น ย้ายไปอยู่ในกระโปรงของข้าพเจ้า ค่อยหาที่ทิ้งก็ได้ ข้าพเเจ้ายิ้มให้กับตัวเอง ก่อนเร่งฝีเท้าไปเข้าแถวให้ทันด้วยความรู้สึกต่างไปจากทุกวัน อย่างน้อยข้าพเจ้าเจ้าก็ได้ทำความดีลดขยะบนพื้นไปได้แล้ว 1 ชิ้นแม้จะไม่มาก แต่ก็เป็นความดีที่ข้าพเจ้าตัดสินใจทำเองนี่กำลังเริ่มต้นง่ายๆของจิตอาสา

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม หน้าบาน**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

3. จิตศึกษาระดับสูง : 3 เพื่อเข้าถึงสิ่งแท้จริง หลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ สู่เข้าถึงความจริงแท้ มองสิ่งที่เกิดขึ้น “ แค่เป็น ”

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **พุธ**  **(จิตราพร)** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าจีบแอล นับ 1-10 และนับถอยหลัง 10-1) | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - คลิปหนังสั้นเรื่อง “จิตอาสา”  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **1** | **พุธ**  **(จิตราพร)** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที ขั้นชง** : ครูเปิดคลิปหนังสั้นเรื่อง “จิตอาสา” ให้นักเรียนดู(ใช้เวลา 5 นาที)  https://www.youtube.com/watch?v=HSpaJm9yqsA **ขั้นเชื่อม** เชื่อมตนเอง : ครูตั้งคำถาม  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “จากคลิปมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง นักเรียนเคยเห็นหรือเคยทำคล้ายในคลิปหรือไม่ และนักเรียนรู้สึกอย่างไร”  -  นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นตามแง่คิดและมุมมองของตนเองระหว่างทำกิจกรรม ครูพูดเสริมแรงโดยกล่าวชื่นชมนักเรียนเป็นระยะ  -  นักเรียนนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนร่วมกัน  **ใช้** : ครูตั้งคำถาม นักเรียนจะมีวิธีการดำรงชีวิตให้มีคุณค่าและอยู่ในสังคมอย่างมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  -  นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู  **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | **ชง**  K เพลงตราบลมหายใจสุดท้าย  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A แรงบันดาลใจ  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C สามารถออกแบบการเป็นผู้ให้ และนำไปใช้ได้  A Self Esteem |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **1** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **1** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม หน้ากาก**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **2** | **จันทร์**  **(จิตราพร)** | **ขั้นเตรียม** ( 3 - 5นาที )  - ครูและนักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  -กำกับสติ ให้นั่งหลับตาผ่อนคลายอย่างมีสติ รับรู้ลมหายใจ 1-2 นาที  -ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าOK/สู้ตาย (10 ครั้ง)และท่าท่าจีบ/เอล (10 ครั้ง) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | -หน้ากากอนามัย  - เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **2** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง**  - ครูแจกหน้ากาก ให้นักเรียนคนละ 1 ผืน  **เชื่อมตนเอง**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  - นักเรียนคิดว่าหน้ากากเป็นสิ่งที่จำเป็นในชีวิตเราหรือไม่  **เชื่อมกันและกัน**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  - นักเรียนคิดอย่างไรกับการที่ทุกคนใส่หน้ากาก  - นักเรียนมีประสบการณ์การใช้หน้ากากหรือไม่  **ใช้**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  นักเรียนนำเสนอความคิดเห็น  **-** นักเรียนเคยทำหน้ากากเองหรือไม่  **-**  นักเรียนคิดว่าถ้าทุกคนไม่ใส่หน้ากาก จะเกิดอะไรขึ้น  แต่ละคำถามครูถามเวียนไปทีละคนและให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน (ขณะทำกิจกรรมครูกล่าวขอบคุณและชื่นชมคนที่ตั้งใจ) | **ขั้นชง**  K สิ่งที่เห็นจากหน้ากากอนามัย  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของของตัวเองและของเพื่อน  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **2** | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวขอบคุณ พูดเสริมแรงชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โควิดภัยร้าย**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **2** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูและนักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  -กำหนดลมหายใจเข้าออก 4-5 ลมหายใจ  -ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่ากำ แบ แบ กำ | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - เพลงจิตศึกษา  - เรื่องเล่า: โควิดรอบโลก | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **2** | **วันอังคาร** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง**  - ครูเล่าเรื่องสถานการณ์โควิดทั่วโลก ให้นักเรียนฟัง จากนั้น นักเรียนคิด ใคร่ครวญ  **เชื่อมตนเอง**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  **-** นักเรียนฟังแล้วรู้สึกอย่างไร  **เชื่อมกันและกัน**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  นักเรียนนำเสนอความคิดเห็น  - นักเรียนคิดว่า ทำไมสถานการณ์โควิดทั่วโลกถึงยังไม่มีแนวโน้มที่ดีขึ้น  **ใช้**  **-** นักเรียนมีวิธีการป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยจากโรคโควิดอย่างไร  **-** ถ้ามีคนในครอบครัวติดโควิด นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร | | **ขั้นชง**  K ข้อมูลจากเรื่องเล่า  โควิดรอบโลก  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของตนเองและบุคคลอื่นกับการใช้ชีวิตของตัวเรา  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **2** | **วันอังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวชื่นชมทุกความตั้งใจ ขอบคุณกันและกันอย่างนอบน้อม | A Self Esteem | |  | |  | |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม พลเมืองโลกพร้อมใจปรบมือส่งกำลังใจให้เจ้าหน้าที่ทุกคนที่ต่อสู้กับโควิด-19**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **2** | **วันพุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  - กำกับสติ ให้นั่งหลับตาผ่อนคลายอย่างมีสติ รับรู้ลมหายใจ 1-2 นาที  - ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าจีบ/เเอล (10 ครั้ง) และท่ากรรไกร ไข่ ผ้าไหม | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - คลิปวีดีโอ  - เพลงจิตศึกษา | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **2** | **วันพุธ**  **(จิตราพร)** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง**  - ครูเปิดคลิปวีดีโอพลเมืองโลกพร้อมใจปรบมือส่งกำลังใจให้เจ้าหน้าที่ทุกคนที่ต่อสู้กับโควิด-19  <https://www.youtube.com/watch?v=ekNpdMQqRlk>  **เชื่อมตนเอง**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  - มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้างจากที่ดูคลิปจบแล้ว  - นักเรียนมีความคิดอย่างไรจากการดูคลิป  **เชื่อมกันและกัน**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  - นักเรียนคิดว่าสถานการณ์โรคติดต่อไวรัสโคโรน่า (COVID-19) เกี่ยวข้องตัวเราหรือไม่ แล้วเราจะปฏิบัติตัวอย่างไร  **ใช้**  ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด  นักเรียนนำเสนอความคิดเห็น  **-** ถ้าเราเป็นผู้ป่วย เราอยากบอกอะไรกับบุคลากรทางการแพทย์  **-** ถ้าเราเป็นบุคลากรทางการแพทย์ เราอยากบอกอะไรกับประชาชนทั่วไป  แต่ละคำถามครูถามเวียนไปทีละคนและให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน (ขณะทำกิจกรรมครูกล่าวขอบคุณและชื่นชมคนที่ตั้งใจ) | **ขั้นชง**  K ข้อมูลจาก**เพลงวันเดือนปี**  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของการใช้ชีวิตของตัวเรา  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **2** | **วันพุธ** | **ขั้นจบ : 5 นาที** คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **2** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **2** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ดอกมะเขือ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **3** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  - ครูนำการรู้ตัวด้วย Brain Gymsm ท่า จับจมูก จับหู และกลับมารับรู้กาย รับรู้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ประมาณ 2 นาที | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | -ดอกมะเขือ  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - หนาม  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **3** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง:**  ครูให้นักเรียนดูดอกมะเขือ และตั้งคำถาม “สังเกตเห็นอะไร” “เคยนำดอกมะเขือไปทำอะไรบ้าง” ครูเล่าเรื่อง นักเรียนโรงเรียนแห่งหนึ่ง ไม่พอใจที่ถูกครูตักเตือน เรื่องการเล่นโทรศัพท์ในขณะที่ครูกำลังสอน นักเรียนคนดังกล่าวจึงไม่พอใจอย่างมากและแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา สุดท้ายจึงถูกสั่งพักการเรียน  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  “นักเรียนเปรียบลักษณะของดอกมะเขือเหมือนกับอะไร ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น” นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :**  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม “นักรียนคิดว่า ถ้าตัวเองเป็นดอกมะเขือ จะเป็นดอกมะเขือที่มีลักษณะแบบใด เพราะอะไร ”  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลเรื่องเล่าเกี่ยวกับการไม่มีสัมมาคารวะ  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **3** | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรงโดยเล่าถึงลักษณะของดอกมะเขือเชื่อมโยงกับการมีสัมมาคารวะ ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ความอ่อนน้อม นำมาซึ่งสันติสุข**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

3 จิตศึกษาระดับสูง : เข้าถึงสิ่งแท้จริง หลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง(พลังงาน) เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ เข้าถึงความจริงแท้

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **3** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  - ครูนำการรู้ตัวด้วย Brain Gyms ท่า จีบแอล สลับข้าง และกลับมา รับรู้กาย รับรู้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ประมาณ 2 นาที | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - นิทานเรื่องความอ่อนน้อม นำมาซึ่งสันติสุข  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **3** | **วันอังคาร** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง:**  ครูเล่านิทานเรื่อง ความอ่อนน้อม นำมาซึ่งสันติสุขให้นักเรียนฟัง  **เชื่อมตนเอง:**  ครูตั้งคำถาม  1. มีตัวละครอะไรบ้าง  2. เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น  3. นิทานเรื่องนี้ต้องการสื่อสารเรื่องอะไร  4. ถ้านักเรียนเป็นสัตว์ทั้ง3ชนิดนี้ นักเรียนจะทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น  **เชื่อมกันและกัน :**  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  **-** ครูตั้งคำถาม **“**ถ้าเราอยู่ร่วมกับผู้อื่น แบบไม่รู้จักการมีสัมมาคารวะ จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง และนักเรียนมีวิธีการแก้ไขปัญหานี้อย่างไร **”** นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลจากนิทานเรื่อง ความอ่อนน้อม นำมาซึ่งสันติสุข  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+แรงจูงใจ  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับ“คุณค่า ไม่ได้อยู่ในสิ่งที่ได้รับมาแต่อยู่ในสิ่งที่มอบให้ไป  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+ | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **3** | **วันอังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem | |  | |  | |

**นิทานเรื่อง ความนอบน้อม นำมาซึ่งสันติสุข**

ในป่าใหญ่แห่งหนึ่ง มีสัตว์น้อยใหญ่อาศัยอยู่มากมาย  ท่ามกลางป่าอันร่มรื่น มีต้นไทรขนาดใหญ่ต้นหนึ่งซึ่งเป็นที่อาศัยของสัตว์ถึงสามชนิด คือ ช้าง ลิง และนกเปล้า  สัตว์ทั้งสามมิเคยได้อยู่อย่างมีความสุขเลย  เพราะต่างกระทำตนตามอำเภอใจ  ไร้ซึ่งความเคารพยำเกรงต่อกัน  คราใดที่ช้างรู้สึกคันขึ้นมาก็จะใช้สีข้างถูกับต้นไทรแรงๆ จนสั่นสะเทือนไปทั้งลำต้น โดยไม่สนใจว่าลิงและนกเปล้าจะเป็นอย่างไร   ส่วนลิงนั้นก็ซุกซนโดยไม่เกรงใจใครคอยแกล้งหักรังมดแดงมาเคาะใส่หัวช้าง  บางครั้งก็ขื้นไปรื้อรังของนกเปล้าทิ้ง ส่วนนกเปล้านั้นแม้ตัวจะเล็กแต่ก็ถือดีว่าตนบินได้  ก็จะบินไปถ่ายลงบนหัวของช้างและลิงอยู่เสมอ  ในบางคราก็แผดเสียงร้องดังลั่น  สัตว์ทั้งสามจึงหาความสุขไม่ได้และต่างก็มีความโกรธเคืองกันอยู่เนืองๆ          วันหนึ่ง....ลิงนึกสนุกจึงหักกิ่งต้นไทรหล่นลงมาตีหัวช้าง เมื่อโดนแกล้งจนเจ็บช้างเกิดโมโหจึงเขย่าต้นไทร   นกเปล้ารู้สึกรำคาญ  จึงร้องตะโกนขึ้นมา     "เจ้าลิงนี่ช่างไร้สาระเสียจริง   ชอบแกล้งเจ้าช้างอยู่เรื่อย เจ้าช้างก็เหมือนกันชอบเล่นเป็นเด็กไปได้  ตัวโตเสียเปล่า.."  ช้างจึงย้อนว่า  "ถ้ารำคาญมากนักก็เรียกเราว่าพี่สิ  เราจะได้เลิกเป็นเด็ก"  "จะมากไปแล้วเจ้าช้างน้อย ข้าว่าข้าแก่กว่าเจ้าตั้งเยอะ ต้องเรียกข้าว่าพี่ถึงจะถูก" ลิงแย้งขึ้นมา   " ฮึ! ใครตัวโตกว่าก็ต้องเป็นพี่จึงจะถูก  เจ้าทั้งสองตัวเล็กกระจี้ด ก็ควรเป็นน้อง" ช้างยังเถียงกลับมา  แต่ลิงและนกเปล้า  ไม่ยอมรับในความคิดของช้าง  นกเปล้าจึงพูดขึ้นว่า  ใครเกิดก่อนจึงจะนับว่าเป็นพี่          ก็ใช่นะ  แต่รู้ได้อย่างไรว่าเราทั้งสามนี้ใครเกิดก่อนกันหล่ะ"ลิงถาม  ทั้งสามพยายามคิดหาวิธีการนับอายุของตนว่าใครเกิดก่อน  จนวันหนึ่งนกเปล้าได้เอ่ยถามช้างขึ้นมา "เออ!  เจ้าช้างรู้หรือเปล่าว่าต้นไทรต้นนี้อายุเท่าไหร่"ช้างตอบว่า:  "อายุเท่าไหร่ไม่รู้หรอก รู้แต่ว่าตอนยังเล็กเราชอบเดินข้ามต้นไทรนี้ เวลามันสีที่ใต้ท้องรู้สึกจั๊กจี้ดี"จากนั้นนกเปล้าจึงเอ่ยถามลิงบ้าง  ลิงตอบว่า   " โถ!  พูดแล้วจะหาว่าคุย  ตอนข้ายังเล็กๆ วันไหนอยากกินยอดไทรข้าก็ก้มลงงับได้อย่างสบาย ไม่ต้องแหงนให้เมื่อยเหมือนทุกวันนี้หรอกนะ"  "   "ว่าแต่เจ้านกเปล้าหล่ะ  เจ้าเห็นต้นไทรนี้เมื่อไหร่หรือ" ลิงและช้างย้อนถามบ้าง    " เมื่อตอนข้าเล็กๆ ตรงนี้ยังไม่มีต้นไทรเลยนะ  จะมีก็แต่ต้นไทรที่อยู่ริมป่าฝั่งโน้น  ข้าบินไปกินลูกไทรที่โน่นแล้วมาถ่ายลงแถวนี้ต่อมาต้นไทรนี้ก็งอกขึ้น  แสดงว่าข้านี่แหละแก่ที่สุดในบรรดาเราทั้งสาม" ทั้งสามจึงสรุปว่า  นกเปล้านั้นแก่ที่สุดจึงเป็นพี่ใหญ่  รองลงมาก็คือลิง   ส่วนช้างนั้นเป็นน้อง    สัตว์ทั้งสามก็ให้ความเคารพต่อกันตามลำดับอายุ  เลิกกลั่นแกล้งรังแกกัน   แต่นั้นมาสัตว์ทั้งสามก็อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ความงดงามจากภายใน**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **3** | **วันพุธ**  **(จิตราพร)** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  ครูนำการรู้ตัวด้วย Brain Gyms ท่า กำ แบ สลับข้าง และกลับมารับรู้กาย รับรู้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - คลิปรายการThailand got talent  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….……………… …………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
|  | **วันพุธ** | **ขั้นกิจกรรม ( 10 - 15นาที )**  **ชง:**  ครูให้นักเรียนดูคลิปรายการ Thailand got talent https://www.youtube.com/watch?v=NKOHsUpxblo  ครูตั้งคำถาม “นักเรียนเห็นอะไร**”**  **เชื่อมตนเอง:**  ครูตั้งคำถาม  1. จากคลิปที่ได้ดูเกิดความคิดและความรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร  2. ถ้าเราเป็นคณะกรรมการจะรู้สึกอย่างไรอย่างไร ”  3. จากคลิปนี้สะท้อนให้เห็นถึงเรื่องอะไร  **เชื่อมกันและกัน** :  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้:**  ครูตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นผู้ที่มาร่วมแข่งขันในรายการ นักเรียนจะทำตัวอย่างไร เพื่อให้สามารถเอาชนะใจกรรมการและคนดูได้” นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลคลิปรายการ Thailand got talent  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S**คิด วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+ แรงจูงใจ  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการส่งต่อความดีและผลที่เกิดขึ้นขึ้นในสังคม  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+ แรงจูงใจ  Self Value | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
|  | **วันพุธ** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **3** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **3** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม “Bully”**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 ระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 ระดับกลาง: 2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นการเห็นคุณค่า เห็นความสามารถ เห็นความถนัด การมีเป้าหมาย ของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **วันจันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่ากอหญ้า กับสุนัขจิ้งจอก นับ1-10 และนับถอยหลัง10 – 0 ต่อด้วยครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจ เข้า ออก | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ภาพBully เพื่อน  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **วันจันทร์** | **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)**  **ชง :** ครูเปิดภาพการ Bully เพื่อนให้นักเรียนดู    **เชื่อมตนเอง** :  **ครูตั้งคำถาม**  1.นักเรียนเห็นอะไรบ้าง  2.ภาพนี้สะท้อนสังคมอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา | **ชง**  K รู้จักขยะ สาเหตุของการเกิดขยะ ผลกระทบ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A Self Value  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C การได้ช่วยสังคมและโลกให้ดีขึ้น | - ภาพขยะหน้ากากอนามัย  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **วันจันทร์** | **ใช้ :** ครูตั้งคำถาม เราจะทำอย่างไรให้สังคมเลิกเหยียด หรือ Bully คนอื่น (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา  **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |



**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม เรื่องเล่าจากสาวแก้มป่อง**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่าเปิดแก้วปิดแก้ว สลับข้าง 2 รอบ  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - เรื่องเล่ากาน้ำสอนใจ  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ……………………………………………………………. |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **อังคาร** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูเล่าเรื่อง ว่าด้วยเรื่องการบูลลี่ (bully)  • คำว่า 'บูลลี่' คือ พฤติกรรมกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่อ่อนแอกว่าและมักเกิดขึ้นในโรงเรียนเกือบทั่วโลก ไม่ใช่เฉพาะในประเทศไทย การถูก bully ไม่ใช่เรื่องปกติ  - กลุ่มเด็กที่มักถูก เพื่อน บูลลี่ เป็นประจำ มักมุ่งเป้าไปที่เด็กย้ายเข้ามาใหม่ หรือ เด็กที่มีข้อบกพร่องอื่น ๆ เช่น หน้าตารูปลักษณ์ไม่ดี ผลการเรียนแย่ รวมไปถึงฐานะครอบครัว จนเด็กเกิดคำถามว่า "แกล้งฉันทำไม ? ฉันไปทำอะไรให้เธอ ?"  ครูตั้งคำถาม “เรื่องราวเป็นอย่างไรบ้าง” (ยกมือตอบไม่ต้องเขียน)  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  1. ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับเรื่องที่ได้ฟัง  2. นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนโดนเพื่อนบูลลี่จะรู้สึกอย่างไร  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  -ครูตั้งคำถาม  1. ถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์ที่พบเจอเพื่อนโดนบูลลี่นักเรียนจะทำอย่างไร  2. นักเรียนจะมีวิธีแก้ปัญหารการบูลลี่เพื่อนทำอย่างไร  -นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา แล้วแลกเปลี่ยนร่วมกัน | **ขั้นชง**  **K** เรื่องเล่ากาน้ำชาสอนใจ  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับมุมมองเชิงบวกเพื่อนำตนเอง Action ถูก  S คิด วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **อังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม สูญเสีย**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **4** | **พุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอล ขึ้นและลง 10 ครั้ง-ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | |  | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **4** | **พุธ**  **(จิตราพร)** | **ขั้นกิจกรรม** (10-15 นาที)  **ชง :** ครูเปิดคลิป “ข่าวเด็กผูกคอดับคาห้องนอน ทนไม่ไหวถูกเพื่อนบูลลี่” (นาทีที่ 6.20 - 9.21)  <https://www.youtube.com/watch?v=lq4qD9654WQ>  ครูตั้งคำถาม “เกิดเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง”  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  1.ขณะดูคลิปเกิดความรู้สึก ความคิดอะไรขึ้นบ้าง  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม  1.ถ้าเราเป็นครอบครัวของคนที่ถูกบูลลี่เราจะรู้สึกอย่างไร และอยากให้คนที่บูลลี่เพื่อนได้รับโทษอย่างไร  2.เราอยากจะแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา แล้วแลกเปลี่ยนร่วมกัน | **ขั้นชง**  **K** การเรียนรู้จากคลิป  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** คิด วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  Self Concept Self Esteem  Self Value | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **พุธ**  **(จิตราพร)** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **4** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม หมวก**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **5** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่าจีบ แอล นับเพิ่มทีละ 2  (0-30)  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | -ดิน  -สมุดจิตศึกษา  -ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
|  | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูนำหมวกมาให้นักเรียนสังเกต สัมผัส แล้วส่งต่อให้เพื่อนจนครบทุกคน  ครูตั้งคำถาม “นักเรียนเห็นอะไร”  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  1.นักเรียนเคยมีประสบการณ์กับสิ่งนี้หรือไม่ ถ้ามีเหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร  2.สิ่ง ๆ นี้มีคุณค่าอย่างไร มีประโยชน์อย่างไรบ้าง  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม นักเรียนสวมใส่หมวกพร้อมเครื่องแต่งกายนักเรียน จะมีประโยชน์ และไม่มีประโยชน์ต่อนักเรียนอย่างไร?  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุด แล้วแลกเปลี่ยนกันและกัน | **ชง**  K รับรู้ประสาทสัมผัส  **เชื่อมตนเอง**  S ใคร่ครวญ วิจารณญาณ จดจ่อ  A ทัศนคติ+  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  A ทัศนคติ+  **ใช้**  S วิจารณญาณ  A ทัศนคติ+ ความรัก ความเมตตา กรุณา |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
|  | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ผ้าขี้ริ้วห่อทอง**

**ครูผู้สอน** นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **5** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่ากำมือ แบมือ สลับข้างแล้วนับลดทีละ 1-10  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | -ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  -สมุดจิตศึกษา  -ข่าว | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
|  | **อังคาร** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูเล่านิทานให้นักเรียนฟัง “ผ้าขี้ริ้วห่อทอง” กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีหญิงชราคนหนึ่ง อาศัยอยู่ในกระท่อมปลายนา ซึ่งห่างไกลหมู่บ้านยิ่งนัก พ้อมกับลูกสาว 1 คน ทั้งสองคนแม่ลูกมีความขยันหมั่นเพียรเก็บหอมรอมริบไม่ฟุ่มเฟือย ทำให้มีเงินเก็บจากการออมจำนวนหนึ่งซึ่งก็มากพอที่จะใช้จ่ายไปตลอดชีวิต ทุกครั้งที่หาเงินมาได้ สองแม่ลูกก็จะห่อเงินไว้ในเศษผ้าเก่าๆ อยู่มาวันหนึ่งมีโจรมาปล้นทรัพย์ทั้งสองคน แต่โจรนั้นต้องสิ้นหวังเพราะค้นหาเงินทองหรือของมีค่าในกระท่อมไม่เจอแล้วโจรก็ได้จากไปโดยมือเปล่า ทั้งสองคนดีใจที่เงินทองของพวกเขาไม่ถูกขโมยเอาไป และยังเป็นเงินจำนวนมาก ครูตั้งคำถาม “เหตุการณ์เป็นอย่างไรบ้าง เกิดขึ้นที่ไหน”  **เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม  1.ถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นกับนักเรียน เราจะทำอย่างไร  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ครูชวนสนทนา | | **ชง**  K ได้ข้อมูลเกี่ยวกับชีวิตของคนๆนั้นในข่าว  **เชื่อมตนเอง**  S ใคร่ครวญ วิจารณญาณ จดจ่อ  A ทัศนคติ+  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  A ทัศนคติ+ ความรัก ความเมตตา กรุณา  **ใช้**  S วิจารณญาณ | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **5** | **อังคาร** | **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม “นักเรียนจะทำอย่างไรให้สามารถอยู่รอดได้ในสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนี้” นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุด แล้วแลกเปลี่ยนร่วมกัน ครูชวนสนทนา |  | |  | |  | |
| **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem | |  | |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม แชมป์โลกแต่งตัวผิดระเบียบ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **5** | **วันพุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่าหมาป่า กอหญ้านับลดทีละ 2 (20-0)  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | -สมุดจิตศึกษา  -ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  -คลิปวิดีโอ “ปั่ก ปั่ก อาหารจากกองขยะในฟิลิปปินส์ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **5** | **พุธ** | **ขั้นกิจกรรม** (10-15 นาที)  **ชง :** ครูเปิดคลิป “แชมป์โลกแต่งตัวผิดระเบียบ”  <https://www.youtube.com/watch?v=ATBWJVETcTE>  ครูตั้งคำถาม “เหตุการณ์ในคลิปเป็นอย่างไร”  **เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม  “ในขณะที่ดูคลิปเกิดความคิด รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร”  **เชื่อมตนเอง :** นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ครูชวนสนทนา  **ใช้ :** ครูตั้งคำถาม  1.ถ้าเราเป็นคนที่แต่งกายผิดระเบียบนั้น เราจะถูกทำโทษหรือไม่  2.จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเราจะสามารถทำอะไรได้บ้าง  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุด แล้วแลกเปลี่ยนร่วมกัน | **ชง**  K ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลในคลิป  **เชื่อมตนเอง**  S ใคร่ครวญ วิจารณญาณ จดจ่อ  A ทัศนคติ+  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  A ทัศนคติ+  **ใช้**  S วิจารณญาณ | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **5** | **พุธ** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **5** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **5** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ประชาธิปไตยของใคร**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอลขึ้นและลง 10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูให้นักเรียนดูภาพ    **ตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไร | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ภาพการร่วมตัวนักเรียนนักศึกษาประชาชนต่อสถานที่อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **จันทร์** | **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  1.เห็นสิ่งนี้แล้วมีความคิดและความรู้สึกอะไรผุดขึ้นบ้าง ทำไมจึงคิดหรือรู้สึกเช่นนั้นในฐานะผู้สังเกต  2.ทำไมนักเรียนและนักศึกษาถึงทำเช่นนี้ และถ้าไม่ทำจะเกิดอะไรขึ้นเพราะเหตุใด  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  3.จากภาพที่เกิดขึ้นสะท้อนถึงมุมมองต่อเรื่องใดได้บ้าง สะท้อนอย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :**  **ครูตั้งคำถาม**  1.ถ้านักเรียนอยู่ในเหตุการณ์ นักเรียนจะทำอย่างไร ทำไมจึงทำเช่นนั้น (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  2.ภาพนี้สื่อสารกับการใช้ชีวิตของเราอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุกๆคน ครูและนักเรียน ร่วมกันขอบคุณภาพถ่ายหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ | **ขั้นชง**  **K** ความแตกต่างทางสังคมที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิต  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญภาพถ่าย  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากภาพถ่าย  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S**  -วิจารณญาณ  **ใช้**  S. การเลือกปฏิบัติทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  S สามารถจำลองสถานการณ์เพื่อออกแบบวิธีคิดในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิต  A  Self Esteem |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม “มองอนาคตของชาติ”**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกำหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่า (นิ้วกลางแตะนิ้วโป้ง นิ้วชี้แตะนิ้วโป้ง นิ้วก้อยแตะนิ้วโป้ง นิ้วนางแตะนิ้วโป้ง 1 รอบ) ทำ 3 รอบ | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ภาพกับเรื่องเล่า  ชาวเมียนมา  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **อังคาร** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง**  ครูเปิดภาพการประท้วงชาวเมียนมา ครูเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ประเทศเมียนมาให้นักเรียนฟัง    **เชื่อมตนเอง**  **ครูตั้งถาม**  1.เมื่อฟังเรื่องจบนักเรียนเกิดความคิดและความรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด  2.ถ้านักเรียนเป็นชาวเมียนมาจะทำอย่างไร  3.ตัวเราตอนนี้มีมุมมองต่อการใช้ชีวิตอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน**  นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้**  ครูตั้งคำถาม จากเหตุการณ์นี้ทำให้เราเข้าใจประเทศชาติของเราอย่างไร และถ้าเป็นตัวเราจะทำอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา) | **ชง**  K ข้อมูลเกี่ยวกับภาพการประท้วงชาวเมียนมา  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A เห็นอกเห็นใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C การทำให้เข้าใจความจริงของสถานการณ์บ้านเมืองการใช้ชีวิตในสังคมประเทศต่างๆ ของโลก |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** - ครูพูดเสริมแรง ชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน  - ครูและนักเรียนทุกคนไหว้ขอบคุณซึ่งกันและกันหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ | A Self Esteem |  |  |

นาย[พิธา ลิ้มเจริญรัตน์](https://www.thairath.co.th/news/politic/2074661) หัวหน้าพรรคก้าวไกล ได้โพสต์เฟซบุ๊ก

กล่าวว่า ในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา ทั้งโลกได้ติดตามสถานการณ์ในเมียนมา ด้วยความสะเทือนใจ เนื่องจากมีผู้ถูกทหารเมียนมาสังหารแล้วกว่า 700 คน เป็น

เด็กถึง 50 คน บางคนอายุเพียง 7 ขวบเท่านั้น คนนับพันคนถูกจับกุมหรืออุ้มหาย ซึ่งนี่เป็นปฏิบัติการอย่างเป็นระบบของทหารเมียนมา เพื่อปราบปราม

ประชาชนให้สยบด้วยความหวาดกลัว

“ถ้าไม่มีการยับยั้ง ทหารเมียนมาก็จะเดินหน้าปราบปรามสังหารประชาชนมือเปล่าและชนกลุ่มน้อยต่อไป ถ้าไม่มีใครทำอะไร คนอีกนับพันอาจถูกสังหาร คน

นับแสนอาจต้องพลัดถิ่น และวิกฤติทางมนุษยธรรมที่ตามมาก็จะสร้างผลสะเทือนไปทั้งภูมิภาค” นายพิธา กล่าว

นายพิธา กล่าวต่อว่า เมื่ออาเซียนก่อตั้งขึ้นมาในปี 2510 ด้วยปฏิญญากรุงเทพฯ ก็ได้มีระบุไว้ถึงวัตถุประสงค์ของอาเซียนในปฏิญญาว่า ก่อตั้งขึ้นเพื่อ

รักษาสันติภาพและความมั่นคงของภูมิภาคผ่านหลักนิติธรรมและหลักการของสหประชาชาติ นอกจากนี้ นายพิธายังกล่าวถึงในกฎบัตรอาเซียนที่เน้นย้ำถึง

หลักการสิทธิมนุษยชน ทั้งนี้ในอดีตอาเซียนเคยแสดงบทบาทเป็นตัวกลางเจรจาหาทางออกให้กับความขัดแย้งในภูมิภาคมาแล้วหลายครั้ง และวิกฤติของเมียนมาใน

ครั้งนี้ก็เป็นบททดสอบอีกครั้งหนึ่งของอาเซียน

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา   
กิจกรรม สิทธิ เสรีภาพ ความเท่าเทียม**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **พุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  2. นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่านับ 1-10 ทำ 3 ครั้ง  3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - คลิปการปะทะกันระหว่างทหารเมียนมากับกลุ่มชาติพันธ์  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **พุธ** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที ขั้นชง**  1. ครูให้นักเรียนดูคลิป พม่าโค่นทัพชาติพันธุ์ไม่ได้ เหนือกว่าแค่อาวุธ เก่งแต่ฆ่าคนมือเปล่า ชาวบ้านยำตำรวจดับหลายจุด  https://www.youtube.com/watch?v=Qkt\_5NW8MHU  **ขั้นเชื่อมตนเอง** **ตั้งคำถาม**  1. นักเรียนคิดว่าการกระทำของทหารเมียนมากับกลุ่มชาติพันธ์เหมาะสมหรือไม่ ทำไมจึงคิดเช่นนั้น  2. นักเรียนคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในคลิปส่งผลต่อสิ่งใดบ้างและส่งผลอย่างไร **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ขั้นใช้**  1.จากสิ่งที่เกิดขึ้น สะท้องสังคมเรื่องใดบ้างสะท้อนอย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  2. นักเรียนจะมีวิธีการออกแบบเพื่อแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องราวของการปะทะกันระหว่างทหารเมียนมากับกลุ่มชาติพันธ์  S วิจารณญาณ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  S ออกแบบวิธีคิดเพื่อแก้ไขสถานะการณ์ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆ คน  -ครูและนักเรียนร่วมกันขอบคุณคลิปการปะทะกันระหว่างทหาร เมียนมากับกลุ่มชาติพันธ์ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **6** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม นาฬิกาชีวิต**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอลขึ้นและลง  10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูนำนาฬิกามาไว้ตรงกลางวง  **คำตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไรรู้สึกอย่างอย่างไร | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - นาฬิกา - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **จันทร์** | **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นาฬิกากับชีวิตคนเราเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร?”  - นักเรียนแต่ละคนวาดหรือเขียนแสดงความคิดเห็นของตนเองลงในกระดาษ  - นักเรียนนำเสนอผลงานและแสดงความคิดเห็นร่วม  - นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นักเรียนได้เรียนรู้อะไร?” “ตลอดกิจกรรมที่ได้ร่วมเรียนรู้นักเรียนเกิดความรู้สึกใดบ้าง?  - นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :** **ครูตั้งคำถาม**  1.นาฬิกานี้สื่อสารกับการใช้ชีวิตของเราอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญจากหิน  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากหิน  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S**  -วิจารณญาณ  **ใช้**  S. การเลือกปฏิบัติทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  S สามารถจำลองสถานการณ์เพื่อออกแบบวิธีคิดในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิต |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆคน | A  Self Esteem |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม มะปราง : ชีวิตที่ต้องสู้**

**เป้าหมาย**

1 ระดับต้น : มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการคิดใคร่ครวญเห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเอง และสิ่งต่างๆ และกับตนเองได้

2 ระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำในสิ่งที่ถูกเพื่อไม่ให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม ( 3 - 5นาที )**  - ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  - ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brim gym ท่ากำแบ  - ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ที่ลมหายใจเข้าออก | S จดจ่อ รู้ตัว | - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  - เรื่องเล่า มะปราง : ชีวิตที่ต้องสู้  - สมุดจิตศึกษา  - ดินสอ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **อังคาร** | **ขั้นกิจกรรม** (10 -15 นาที)  **ชง :** ครูเล่าเรื่อง มะปราง : ชีวิตที่ต้องสู้  - ครูตั้งคำถาม “เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง”  **เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม  1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อฟังจบแล้ว  2. เพราะเหตุใดมะปรางมาโรงเรียนสาย  3. นักเรียนเคยมาโรงเรียนสายหรือไม่ อย่างไร  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนพูดคุยแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นมะปราง นักเรียนจะทำอย่างไรเกี่ยวกับการมาเรียน”  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | **ขั้นชง**  **K** เข้าใจต่อเนื้อเรื่องในเรื่องเล่า  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นใช้**  **S** วิจารณญาณ  **A** ทัศนคติบวก |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวขอบคุณ พูดเสริมแรงชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |

**“เหตุผลฟังขึ้น น้องมะปราง ช่วยพ่อแม่ขายของยันดึก จนมาโรงเรียนสาย”**

ถึงบางอ้อ..ครูสงสัยเด็กมาโรงเรียนสายทุกวัน สุดท้ายลงตรวจสอบถึงบ้าน ก่อนพบเป็นเด็กยอดกตัญญู ยืนช่วยพ่อแม่ขายของจนดึกดื่น ด้านพ่อแม่สุดภูมิใจ

วันที่ 13 ก.ค.60 ผู้สื่อข่าวรายงานว่า ที่โรงเรียนสตรีอ่างทอง พบเด็กนักเรียนคนหนึ่งมาโรงเรียนสายแทบทุกวันและถูกหักคะแนนมาโดยตลอด จนทางโรงเรียนต้องให้ครูที่ปรึกษาลงตรวจสอบเยี่ยมบ้าน จึงได้รู้สาเหตุที่น่ายกย่องและเป็นแบบอย่างในการทำความดี หลังพบว่า น.ส.ณัฎฐณิชา หรือ น้องมะปราง ภู่เจริญ อายุ 18 ปี เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีอ่างทอง ได้ช่วยพ่อแม่ทำงานจนดึกดื่นทำให้ต้องไปโรงเรียนสาย

ด้าน ดร.วินัย ปานแดง ผู้อำนวยการเชี่ยวชาญโรงเรียนสตรีอ่างทอง กล่าวว่า น้องมะปรางเป็นเด็กที่มีความประพฤติเรียบร้อย การเรียนอยู่ในเกณฑ์เรียนดี เกรดเฉลี่ย 3 กว่า แต่พบว่ามีพฤติกรรมมาโรงเรียนสายเป็นประจำจนถูกหักคะแนนมาโดยตลอด ทางโรงเรียนจึงได้ให้คุณครูที่ปรึกษาลงตรวจสอบเยี่ยมบ้านของเด็กนักเรียนเพื่อหาสาเหตุการมาสาย จนได้ทราบว่าน้องมะปรางช่วยงานพ่อแม่ ซึ่งประกอบอาชีพขายข้าวต้มตอนกลางคืน ที่ตลาดศาลเจ้าโรงทอง อ.วิเศษชัยชาญ จ.อ่างทอง โดยกลับจากโรงเรียน น้องก็จะช่วยจัดของเตรียมของหน้าร้าน รวมทั้งยืนขายของจนดึก กว่าจะเก็บของเสร็จ ก็เที่ยงคืนตีหนึ่งเป็นประจำแบบนี้ทุกวัน จึงทำให้น้องต้องตื่นสาย และรถประจำทางจะมีไม่เป็นเวลา บางทีก็ไม่จอดรับ จึงทำให้น้องไปโรงเรียนสายเกือบทุกวัน ทางโรงเรียนทราบเรื่องจึงให้น้องมะปรางทำหนังสือแจงกับฝ่ายปกครองถึงเหตุผลที่มาโรงเรียนสาย ซึ่งทางโรงเรียนเห็นว่าน้องมีความกตัญญูช่วยเหลืองานพ่อแม่ อีกทั้งน้องมีพฤติกรรมเรียบร้อยใส่ใจในการเรียน ไม่พบปัญหาในด้านอื่น จึงยกเว้นให้เป็นกรณีพิเศษ

ด้านผู้ปกครอง นายสุชาติ ภู่เจริญ อายุ 53 ปี อยู่บ้านเลขที่ 349 ม.6 ต.ศาลเจ้าโรงทอง อ.วิเศษชัยชาญ ผู้เป็นพ่อของน้องมะปราง กล่าวว่า ครอบครัวตนเองประกอบอาชีพขายข้าวต้มตอนกลางคืน ที่ตลาดศาลเจ้าโรงทอง ตนมีลูกทั้งหมด 4 คน น้องมะปรางเป็นลูกคนที่ 3 รู้สึกภูมิใจในตัวน้องที่มีความกตัญญูช่วยเหลืองานพ่อแม่ทุกอย่าง ในบางครั้งช่วยจนตัวเองไม่ไหวและเผลอหลับ แต่พอได้ยินเสียงพ่อแม่เก็บของก็จะรีบลุกและเข้ามาช่วยงานโดยตลอด ตนเคยบอกกับลูกว่า ช่วยเฉพาะวันหยุดก็ได้ ให้เป็น[เด็กดี](https://www.thairath.co.th/news/society/1744431)ตั้งใจเรียนหนังสือก็พอ แต่น้องมะปรางก็ไม่ยอม บอกว่า หนูอยากช่วย หนูไม่อยากเห็นพ่อกับแม่เหนื่อย ซึ่งน้องมะปรางได้ปฏิบัติตัวช่วยงานมาโดยตลอด สร้างความประทับใจและได้รับคำชมจากบุคคลทั่วไปที่ได้เห็นความกตัญญูของน้องมะปรางต่อไป.

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม มาสาย**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **วันพุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. กำหนดลมหายใจเข้าออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่ากำ แบ แบ กำ **ขั้นกิจกรรม** (10-15 นาที) **ชง :** ครูเปิดคลิปวีดีโอข่าว **“**เด็ก ม.4 ปีนรั้วหลังโรงเรียน พลาดหล่นโดนเหล็กแหลมเสียบมือทะลุ” “ https://www.youtube.com/watch?v=gdLT5CT5iBs**”** | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - คลิปวีดีโอข่าว **“**เด็ก ม.4 ปีนรั้วหลังโรงเรียน พลาดหล่นโดนเหล็กแหลมเสียบมือทะลุ”  - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **วันพุธ** | **เชื่อมตนเอง:**  ครูตั้งคำถาม  1. จากเหตุการณ์ถ้านักเรียนเป็นคนเด็ก ม.4จะทำอย่างไรต่อไป / เพราะเหตุใด **เชื่อมกันและกัน:** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา **ใช้:** ครูตั้งคำถาม : ถ้าเกิดเหตุการณ์คล้ายกับเรื่องนี้กับตัวนักเรียนจะมีวิธีแก้ไขปัญหาอย่างไร นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **ขั้นจบ** (3-5 นาที) คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | **ชง** K ความเข้าใจต่อปัญหาการต่อคิว  **เชื่อมตนเอง** S วิจารณญาณ **เชื่อมกันและกัน** S วิจารณญาณ  **ใช้** S วิจารณญาณ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **พฤหัสบดี** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **7** | **พฤหัสบดี**  **(ครูนิรันดร์)** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม“โทรศัพท์ได้ประโยชน์”**

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 ระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล (ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตัวเอง (Leading Self) เช่น การเห็นคุณค่าเห็นความสามารถเห็นความถนัดการมีเป้าหมายของตนเองหรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **8** | **จันทร์**  (ครูจิตราพร) | **ขั้นเตรียม ( 3 - 5นาที )**  ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมครูและนักเรียนทักทายกันและกัน  ครูนำการรู้ตัวด้วย Brain Gyms จับหูมือขวาจับหูซ้าย เอามือซ้ายจับหูขวา สลับข้างนับ 1-10 ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | S จดจ่อ รู้ตัว | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - เรื่องเล่าหนังสือคือใบเบิกทางที่ดี  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **8** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม** ( 10 - 15นาที )  **ชง:**  ครูนำโทรศัพท์มือถือมาวางให้นักเรียนดู แล้วเล่า เรื่อง  “**เพื่อนที่แท้จริง**” ให้นักเรียนฟัง 2 รอบ  **เชื่อมตนเอง:**  ครูตั้งคำถาม  1. นักเรียน เห็นอะไร  2. มองโทรศัพท์ แล้วคิดอย่างไร นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน:**  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้:**  ครูตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นบราวน์และโคนี่ จะทำอย่างไร และถ้านักเรียนใช้โทรศัพท์โดยในทางที่ดีมีประโยชน์ จะมีผลอย่างไรได้บ้าง” นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลนิทานเรื่องราวเกี่ยวกับ เพื่อนที่แท้จริง  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S**คิด วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A**ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  **S**คิด วิจารญาณ  **A**ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………… .ผู้รับรอง  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวขอบคุณ พูดเสริมแรงชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**เรื่องเล่า เพื่อนที่แท้จริง**

บราวน์และโคนี่ทั้งสองเป็นเพื่อนรักกันมาก แต่ต่อมาบราวน์ก็รู้สึกเบื่อโคนี่ จึงหันไปคุยกับเพื่อนในโลกโซเชียล บราวน์รู้สึกสนุกและตื่นเต้นอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน "นี่สิ! เพื่อนที่แท้จริง" จนลืมเพื่อนที่อยู่ข้างๆนั่นก็คือ โคนี่วันเวลาผ่านไปบราวน์เอาแต่ก้มหน้าก้มตาอยู่กับโทรศัพท์ โคนี่เริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่สำคัญและไม่มีใครรักเลยโคนี่จึงหันมาคุยกับเพื่อนในโลกโซเชียลเช่นกัน "นี่แหละ เพื่อนที่ใช่สำหรับฉัน"นับวันทั้งสองก็เริ่มติดและหมกมุ่นในโลกโซเชียลอย่างมาก วันๆก็ก้มหน้าอยู่กับจอโทรศัพท์หรือไม่ก็จอคอมพิวเตอร์กลายเป็นพวก "สังคมก้มหน้า" ไปแล้วความสัมพันธ์ของการเป็นเพื่อนก็เริ่มลดลงและห่างเหินกันเรื่อยๆจนวันหนึ่งทั้งบราวน์และโคนี่ได้ทะเลาะกับเพื่อนที่คุยในโลกโซเชียล และเพื่อนคนนั้นก็ไม่มาให้เห็นอีกเลย ทั้งสองรู้สึกเสียใจอย่างมากและเริ่มไม่มีความสุขเลย "นี่น่ะหรือ คือเพื่อนที่จริง เพื่อนที่ใช่สำหรับฉัน" ที่ผ่านมาฉันทำอะไรลงไปเนี่ย ฉันมัวแต่หลงกับเพื่อนในโลกโซเชียล จนลืมเพื่อนที่อยู่ในโลกความเป็นจริง !ทั้งสองได้สำนึกผิดและรู้สึกเสียใจในสิ่งที่ได้ทำผิดไป ทั้งโคนี่และบราวน์ก็ได้ขอโทษซึ่งกันและกัน จากที่เคยไม่สนใจกัน ไม่พูดคุยกัน ไม่ทำกิจกรรมสนุกๆร่วมกัน เหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้พวกเขากลับมาเป็นเพื่อนที่รักกันมากว่าเดิม ได้รู้ถึงภัยจากโลกโซเชียลและที่สำคัญคือ ทำให้พวกเขาได้เรียนรู้คำว่า  "เพื่อนที่แท้จริง"

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัต น์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม เรื่องเล่า “ครอบครัวมือถือ”**

**เป้าหมาย**

1. ระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. ระดับกลาง: 2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นการเห็นคุณค่า เห็นความสามารถ เห็นความถนัด การมีเป้าหมาย ของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **8** | **อังคาร**  **(ครูมณีรัตน์)** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่าสุนัขจิ้งจอก งูใหญ่ นับลดทีละ 3 จาก 30 ถึง 0 ต่อด้วยครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจ เข้า ออก | **S**จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - เรื่องเล่า  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **8** | **วันอังคาร** | **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)**  ชง : ครูเล่าเกี่ยวกับ เรื่องเล่า **ครอบครัวมือถือ** ให้นักเรียนฟัง  เชื่อมตนเอง :  ครูตั้งคำถาม  1.ถ้าเราเป็นคนกาก้าจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด และถ้าเราเป็นพ่อและแม่จะทำอย่างไร เพราะเหตุใด  2.เหตุการณ์นี้สะท้อนสังคมอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  เชื่อมกันและกัน : นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  ใช้ : ครูตั้งคำถาม เราจะออกแบบชีวิตท่ามกลางสภาวการณ์โลกอินเตอร์เน็ต ในปัจจุบันอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูล เรื่องครอบครัวมือถือ  **เชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **A** Self Value  เชื่อมกันและกัน  **S** วิจารณญาณ  **ใช้**  **C** สามารถดำเนินชีวิตในสภาวะการณ์โลกปัจจุบันได้ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  ( นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวชื่นชมทุกความตั้งใจ ขอบคุณกันและกันอย่างนอบน้อม | A Self Esteem |  |  |

**เรื่องเล่า ครอบครัวมือถือ**

กาก้าเป็นเด็กผู้ชายที่ชอบเล่นมือถือเป็นชีวิตจิตใจ  ทุกวัน…กาก้าจะตื่นขึ้นมาแต่เช้าเพื่อเล่นมือถือก่อนไปโรงเรียน  ตอนกลางวัน…กาก้าก็จะแอบหลบมุมหยิบมือถือออกมาเล่น ทั้ง ๆ ที่โรงเรียนสั่งห้าม   พอตกเย็น…กาก้าจะรีบกลับบ้านแล้วมาเล่นมือถือต่อจนดึก  ยิ่งกาก้าเล่นมือถือมากเท่าไร เขาก็ยิ่งติดใจมันมากขึ้นเท่านั้น  เมื่อคุณแม่เห็นลูกชายติดมือถือจนไม่เป็นอันกินอันนอน แถมบางวันยังไม่ยอมทำการบ้าน  คุณแม่จึงออกกฎไม่ให้กาก้าเล่นมือถืออีก ทันทีที่กาก้าได้ฟังคำสั่งของคุณแม่ กาก้าก็กล่าวหาว่าคุณแม่ใจร้ายและไม่เข้าใจหัวอกของคนรักการเล่นมือถืออย่างเขา  หลังจากนั้น กาก้าจึงประท้วงคุณแม่ด้วยการทำหน้าบูดและไม่ยอมพูดกับคุณแม่เลยแม้คุณแม่จะไม่พอใจกับพฤติกรรมของกาก้านัก แต่คุณแม่ก็ทำเป็นเฉย ๆ เสีย  เมื่อกาก้าเห็นว่าการประท้วงของเขาไม่ได้ผล  กาก้าจึงฝืนคำสั่งของคุณแม่ด้วยการกลับมาเล่นมือถือโดยไม่สนใจสิ่งใดทั้งสิ้นครั้นเมื่อคุณพ่อเห็นลูกชายทำตัวไม่น่ารัก คุณพ่อจึงเตือนไม่ให้ลูกชายดื้อรั้นและสั่งกาก้าให้หยุดเล่นมือถืออย่างไม่มีข้อแม้เมื่อกาก้าได้ฟังคำสั่งของคุณพ่อ  กาก้าจึงเริ่มออกฤทธิ์ด้วยการร้องไห้โยเยแล้วหาว่าคุณพ่อเป็นอีกคนหนึ่งซึ่งไม่เคยเข้าใจหัวอกของคนรักการเล่นมือถืออย่างเขาคุณแม่ฟังคำพูดของกาก้าแล้วก็ได้แต่ส่ายหน้าด้วยความระอาใจ  คุณแม่ครุ่นคิดอะไรอยู่ครู่หนึ่ง จากนั้น คุณแม่ก็บอกคุณพ่อว่า *“จริง ๆ แล้ว พวกเราควรจะทำความเข้าใจลูกให้มาก กว่านี้นะ”*เย็นวันต่อมา  เมื่อกาก้ากลับมาถึงบ้าน  สิ่งที่กาก้าได้พบก็ทำให้เขาแทบจะไม่เชื่อสายตาตัวเอง  เพราะคุณพ่อกับคุณแม่ที่เคยห้ามไม่ให้เขาเล่นมือถือ กลับนั่งเล่นมือถืออย่างใจจดใจจ่อ  เมื่อกาก้าเห็นคุณพ่อคุณแม่สนุกอยู่กับมือถือ  เขาจึงถือโอกาสหยิบมือถือของตัวเองมาเล่นบ้างในระหว่างนั้น คุณพ่อบอกกับกาก้าว่า *“การเล่นมือถือนี่มันสนุกจริง ๆ เลยนะ”*  ส่วนคุณแม่ก็บอกกับลูกชายว่า *“แม่เข้าใจแล้วล่ะว่าหัวอกของคนรักการเล่นมือถือเป็นยังไง”*  กาก้าดีใจที่คุณพ่อกับคุณแม่เข้าใจเขา  จากนั้น พ่อแม่ลูกทั้งสามก็เล่นมือถือกันจนกระทั่งกาก้าหลับไปคามือถือเช้าวันรุ่งขึ้น  กาก้าตื่นขึ้นมาโดยเห็นคุณพ่อกับคุณแม่ยังคงเล่นมือถืออย่างไม่มีทีท่าว่าจะหยุด  เด็กน้อยงุนงงต่อสิ่งที่ได้เห็นแต่เขาก็ไม่มีเวลาคิดอะไรมากนัก เนื่องจากเขาต้องรีบอาบน้ำแต่งตัว แล้วติดรถคุณพ่อไปที่โรงเรียนครั้นเมื่อกาก้าอาบน้ำแต่งตัวเสร็จ  กาก้าก็พบว่าคุณแม่ยังไม่ได้เตรียมอาหารเช้าให้เขาเลย  เมื่อกาก้าบอกคุณแม่ให้ช่วยทำอาหารเช้าให้หน่อย  คุณแม่กลับโมโหโทโสแล้วหาว่ากาก้าใจร้ายที่จะบังคับให้คุณแม่หยุดเล่นมือถือเพื่อไปทำกับข้าวให้เมื่อคุณแม่ไม่ยอมวางมือจากมือถือ  กาก้าจึงต้องรอติดรถคุณพ่อไปกินอาหารเช้าที่โรงเรียน  แต่หลังจากที่กาก้ารอคุณพ่ออยู่พักใหญ่  คุณพ่อที่จดจ่ออยู่กับมือถือก็ไม่มีทีท่าว่าจะเงยหน้าจากหน้าจอเลยแม้แต่น้อย   กาก้าจึงตัดสินใจบอกคุณพ่อให้รีบแต่งตัวไปทำงานและแวะส่งเขาที่โรงเรียน  แต่เมื่อคุณพ่อได้ฟัง คุณพ่อก็พูดว่า *“พ่อจะไม่ไปทำงานอีกแล้วล่ะ เพราะการเล่นมือถืออยู่ที่บ้าน มันสนุกกว่าการไปทำงานเป็นไหน ๆ”*ในเสี้ยววินาทีนั้น  กาก้าเพิ่งเข้าใจว่า การเอาแต่เล่นมือถือจนละเลยหน้าที่ที่ตนเองควรกระทำเป็นสิ่งที่แย่เพียงไร ซึ่งหากเขาปล่อยให้เหตุการณ์เป็นเช่นนี้ต่อไป อีกไม่นาน…ครอบครัวของเขาก็คงจะต้องประสบกับปัญหาใหญ่แน่ ๆเมื่อกาก้าคิดได้ดังนั้น เด็กน้อยจึงขอร้องให้คุณพ่อกับคุณแม่หยุดเล่นมือถือ โดยเขาสัญญาว่าเขาจะไม่หมกมุ่นเล่นมือถืออย่างเดิมอีก แต่เขาจะทำหน้าที่ของตัวเองในฐานะเด็กนักเรียนให้ดีที่สุดเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยแบ่งเวลาที่เหลือไปเล่นมือถือตามความเหมาะสม

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรมเพลง “การใช้โทรศัพท์ไม่เป็นเวลา”**

**เป้าหมาย**

1.ระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2.ระดับกลาง :2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล (ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตัวเอง (Leading Self) เช่น การเห็นคุณค่าเห็นความสามารถเห็นความถนัดการมีเป้าหมายของตนเองหรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** | |
| **8** | **วันพุธ**  **(ครูจิตราพร)** | | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  - ครูนำการรู้ตัวด้วย Bram gym ท่าซาลาเปากับกระดาษห่อสลับข้างกัน โดยนับลดทีละ 10 จาก 100  - ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | | **S**จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | | - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  - คลิปวิดีโอ โทษของการใช้โทรศัพท์มือถือไม่เป็นเวลา  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | | **กิจกรรม** | | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | | | **บันทึก** |
| **8** | **วันพุธ** | | ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) ชง : ครูเปิดคลิปวิดีโอ โทษของการใช้โทรศัพท์มือถือไม่เป็นเวลา <https://www.youtube.com/watch?v=y18xOJqhxr4>  **เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม  - นักเรียนเคยใช้โทรศัพท์ก่อนนอนหรือไม่ เพราะเหตุใด - คลิปนี้ต้องการสื่อสารเรื่องใด **เชื่อมกันและกัน :**  นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ครูชวนสนทนา  **ใช้ :** ครูตั้งคำถาม : จากเรื่องราวของการใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอนและไม่เป็นเวลาส่งผลต่อเราอย่างไร แล้วนักเรียนจะมีวิธีการที่ปลอดภัยจากการใช้เทคโนโลยีนี้อย่างไร นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | | **ชง** K ความเข้าใจโทษของการใช้โทรศัพท์ไม่เป็นเวลา  **เชื่อมตนเอง** S วิจารณญาณ **เชื่อมกันและกัน** S วิจารณญาณ  **ใช้** c วิจารณญาณ |  | | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม |
|  | |  | | **ขั้นจบ : 5 นาที** คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem | |  | |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **8** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **8** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ลวดหนาม**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **9** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  - ครูนำการรู้ตัวด้วย Brain Gyms จีบ- แอล และกลับมารับรู้กาย รับรู้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ประมาณ 2 นาที | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ลวดหนาม  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **9** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง:**  ครูให้นักเรียนดูลวดหนามและตั้งคำถาม “นักเรียนสังเกตเห็นอะไร”  ครูเล่าถึงการใช้ลวดหนามในการล้อมที่เรือนจำเพื่อไม่ให้นักโทษหลบหนี  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  “หากการล้อมลวดหนามในโรงเรียนเป็นการบ่งบอกถึงการกักขังอีกทางหนึ่งก็ว่าได้ เพราะคิดว่าต้องการไม่ให้นักเรียนหลบเรียนไปข้างนอก แต่ถ้าหากเปรียบโรงเรียนกับเรือนจำเหมือนกันไหม อย่างไร” นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :**  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม “เราจะมีวิธีการใดที่พวกเราจะไม่หลบเรียนไปอยู่ตามเถียงนาหรือไม่ต้องออกจากบริเวณโรงเรียนในเวลาเรียน เพื่อให้ครูไม่ต้องตามไล่ได้อย่างไร”  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลเรื่องเล่าเกี่ยวกับลวดหนามหนามในเรือนจำและโรงเรียน  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **9** | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม รอ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | | **บันทึก** | | |
| **9** | **อังคาร** | | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครู นักเรียนนั่งเป็นวงกลม กล่าวสวัสดี ทักทายซึ่งกัน - เตรียมความพรั่งพร้อมกาย-ใจ ด้วยการกำกับสติ  รู้ลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ พร้อมจับมือเพื่อนที่อยู่ข้างๆและหลับตา1 นาที ด้วยเพลง สปาผ่อนคลาย  - Brain Gym แบบเคลื่อนไหวนิ้วสลับกัน | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | | - เรื่องเล่า” รอ”  - สมุดจิตศึกษา  -ปากกา - เพลงสปาผ่อนคลาย | | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | | |
| **Week** | | **วัน** | | **กิจกรรม** | | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | | **บันทึก** | | | |
| **9** | | **วันอังคาร** | | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :**  ครูเล่าเรื่องให้นักเรียนฟัง  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งถามกระตุ้นคิด 1. เมื่อฟังเรื่องจบนักเรียนเกิดความคิดและความรู้สึกอย่างไร เพราะเหตุใด 2. ถ้านักเรียนเป็นครูจะทำอย่างไร  3. ตัวเราตอนนี้มีมุมมองต่อการเรียนการสอนอย่างไร  อยากเรียน/หรือไม่อยากเรียน  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้ :** ครูตั้งคำถาม จากเหตุการณ์นี้ทำให้เราเข้าใจว่าทำไมต้องเรียนหนังสือ และถ้าเกิดขึ้นจริง ๆ นักเรียนจะทำอย่างไร | | | **ขั้นชง**  K ข้อมูลจากเรื่องเล่า  “รอ”  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของของตัวเองและของเพื่อน  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ | |  | | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | | | |
| **Week** | | **วัน** | | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | | **บันทึก** | |
| **9** | | **วันอังคาร** | |  | |  | | | |  | | |  | |
| **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวชื่นชมทุกความตั้งใจ ขอบคุณกันและกันอย่างนอบน้อม | | A Self Esteem | | | |  | | |

**เรื่องเล่า**

ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง วันนี้ที่โรงเรียนอากาศสดใส ซึ่งคุณครูทุกท่านและนักเรียนทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใส พอถึงเวลาเข้าแถวเคารพธงชาติในภาคเช้า นักเรียนทุกคนมาเข้าแถวทุกคน ทุกห้องเรียนและหลังจากเข้าแถวเสร็จเป็นกิจกรรมจิตศึกษานักเรียนทุกคนก็เข้าร่วม พอถึงชั่วโมงเรียนที่ 1 ทุกคนต่างเริ่มเรียนวิชาต่าง ๆ ตามตารางเรียนจนหมดชั่วโมงที่ 2 แต่กลับมีนักเรียน บางคนบางห้องที่ไม่เข้าเรียนแต่ก็ยังมีนักเรียนไม่กี่คนเข้าเรียน ซึ่งครูผู้สอนก็ได้มานั่งรอ สอน รอไปประมาณ30 นาที นักเรียนกลุ่มที่ไม่เข้าเรียนก็ยังไม่เข้าเรียน จนหมดชั่วโมงเรียนที่ 2 นักเรียนกลุ่มนี้จึงเข้าเรียน จนหมดชั่วโมงสุดท้าย

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม อุบัติเหตุ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **9** | **วันพุธ** | **ขั้นเตรียม (3-5 นาที)**  - ครู นักเรียนนั่งเป็นวงกลม กล่าวสวัสดี ทักทายซึ่งกันและกัน  - เตรียมความพรั่งพร้อมกาย-ใจ ด้วยเพลงความเกรงใจ (แบบมีเสียงและไม่มีเสียง) ปรบมือ | | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - คลิปวีดีโอ  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **9** | **วันพุธ** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  - ครูเปิดคลิปอุบัติเหตุนักเรียนชิ่ง จาก https://www.youtube.com  **เชื่อมตนเอง** ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “เหตุการณ์ในคลิปเป็นอย่างไร”  **เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม “ในขณะที่ดูคลิปเกิดความคิด รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร”  **เชื่อมตนเอง :** นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ครูชวนสนทนา  **ใช้ :** ครูตั้งคำถาม 1.ถ้านักเรียนเป็นคนที่อยู่ในคลิปนั้น เราจะทำเช่นนั้นหรือไม่  2.จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเราจะสามารถทำอะไรได้บ้าง | **ขั้นชง**  K ข้อมูลจากวีดีโอ  เรื่อง “นักเรียนซิ่ง**”**  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของการใช้ชีวิตของตัวเรา  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **9** | **วันพุธ** | **ขั้นจบ : 5 นาที** คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **9** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **9** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม “การกระตือรือร้น”**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 ระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 ระดับกลาง: 2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นการเห็นคุณค่า เห็นความสามารถ เห็นความถนัด การมีเป้าหมาย ของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **วันจันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมแล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกำหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าจีบแอล นับ 1-10 และนับถอยหลัง 10-1) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - รูปภาพบริหารเวลา  - นาฬิกา  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **วันจันทร์** | **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)**  **ชง :** ครูเปิดภาพ รูปภาพบริหารเวลา นาฬิกา เพื่อให้นักเรียนดู    **เชื่อมตนเอง** :  **ครูตั้งคำถาม**  1.นักเรียนเห็นอะไรบ้าง  2.ภาพนี้สะท้อนการทำงานอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้ :** ครูตั้งคำถาม เราจะทำอย่างไรให้การบริหารเวลาทำงานมีคุณภาพและเสร็จทันเวลา (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา) | **ชง**  K รู้จักขยะ สาเหตุของการเกิดขยะ ผลกระทบ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A Self Value  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C การได้ช่วยสังคมและโลกให้ดีขึ้น |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **วันจันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม เรื่องเล่า เวลากับชีวิต**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่าเปิดแก้วปิดแก้ว สลับข้าง 2 รอบ  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - เรื่องเล่าเวลากับชีวิต  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **อังคาร** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูเล่าเรื่อง เวลากับชีวิต  • ในบทความ [บริหารเวลา](http://nicetofit.com/%e0%b8%81%e0%b8%b2%e0%b8%a3%e0%b8%9a%e0%b8%a3%e0%b8%b4%e0%b8%ab%e0%b8%b2%e0%b8%a3%e0%b9%80%e0%b8%a7%e0%b8%a5%e0%b8%b2/) ถามตัวเองว่ามีวันหยุดเหลืออีกกี่สัปดาห์ สมมติว่าเรามีชีวิตอยู่ได้ถึงประมาณ 70 ปี ถ้าตอนนี้อายุ 20 ก็จะมีวันหยุดเหลืออีกประมาณ 2500 สัปดาห์ ถ้าตอนนี้อายุ 30 ก็จะมีวันหยุดเหลืออีกประมาณ 2000 สัปดาห์ ถ้าตอนนี้อายุ 40 ก็จะมีวันหยุดเหลืออีกประมาณ 1500 สัปดาห์ และถ้าใครอายุ 50 ก็จะมีวันหยุดเหลืออีกประมาณ 1000 สัปดาห์  พอนึกถึงวันหยุดที่มันน้อยลงเรื่อยๆ มันก็ทำให้เราอยากมีเวลามากขึ้น เพื่อทำสิ่งสำคัญ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน การได้ใช้เวลากับครอบครัวหรือเพื่อนๆ ให้มากขึ้น  ครูตั้งคำถาม “เรื่องราวเป็นอย่างไรบ้าง” (ยกมือตอบไม่ต้องเขียน)  **เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม  1. ฟังแล้วรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรกับเรื่องที่ได้ฟัง  2. ถ้านักเรียนหยุดเวลาได้ชั่วคราวนักเรียนอยากทำอะไร  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  -ครูตั้งคำถาม  1.ในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครสามารถหยุดเวลาได้ นักเรียนอยากเริ่มต้นทำอะไรในตอนนี้ | **ขั้นชง**  **K** เรื่องเล่ากาน้ำชาสอนใจ  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับมุมมองเชิงบวกเพื่อนำตนเอง Action ถูก  S คิด วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม การเรียนรู้แบบติดจรวจ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **10** | **พุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่ากรรไกร ไข่ ผ้าไหม 5 ครั้ง  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจเข้าออก | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - อินเตอร์เน็ต  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **10** | **พุธ** | **ขั้นกิจกรรม** (10-15 นาที)  **ชง :** ครูเปิดคลิป“การเรียนรู้จากการกระตือรือร้น” (คลิป 4.15 นาที) https://www.youtube.com/watch?v=d27w0i9S-vM  ครูตั้งคำถาม “เกิดเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง”  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  1.ขณะดูคลิปเกิดความรู้สึก ความคิดอะไรขึ้นบ้าง  2.การเรียนรู้สามารถเกิดขึ้นจากการกระตือรืนร้นใช่หรือไม่/หรือเราสามารถเรียนรู้ได้โดยไม่ต้องอาศัยความชอบหรือคสามสนใจใดๆ  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม  1.เราอยากจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่กระตื้อรือร้น  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา แล้วแลกเปลี่ยนร่วมกัน | **ขั้นชง**  **K** การเรียนรู้จากคลิป  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** คิด วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  Self Concept Self Esteem  Self Value | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **พุธ**  **(ครูสุรัตน์)** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **10** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม อาการสมาธิสั้น(สมาร์ทโฟน)**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่อง แล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **11** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม ( 3 - 5นาที )**  -ครูและนักเรียนกันเป็นวงกลม กล่าวทักทายกันอย่างนอบน้อม  -ครูและนักเรียนกำกับสติด้วยการสัมผัสมือล้อมวงเป็นวงกลม  -ครูพานักเรียนทำBrain Gym | S จดจ่อ รู้ตัว | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  -กีตาร์ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **11** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม ( 10 - 15นาที )**  ครูนำ โทรศัพท์ มาวางไว้ตรงกลางวง  **ชง**  - “พี่ๆเห็นโทรศัพท์แล้วนึกถึงอะไร”  **เชื่อม**  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นความคิดว่า พี่ๆใช้สมาทโฟนทำอะไรบ่อยที่สุด เพราะอะไรจึงชอบใช้  **เชื่อมกันและกัน**  –ตั้งคำถามกระตุ้นความคิดว่า “พี่ๆคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับการเล่นโทรศัพท์นานๆแล้วทำให้สมาธิสั้น” (บันทึกลงในสมุดจิตศึกษา)  **ใช้**   * นักเรียนมีแนวทางอย่างไรที่จะทำให้ตนเองไม่เล่นโทรศัพท์ มีสมาธิมากขึ้นในเวลาเรียน | **ขั้นชง**  **K** สิ่งที่นักเรียนเห็นจากกีตาร์  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** คิด วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวขอบคุณ พูดเสริมแรงชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม ศิษย์รักสมาธิพร่อง**

**เป้าหมาย**

**1.** ระดับต้น : การฝึกฝนการรู้ตัว (กาย อารมณ์) การจดจ่อ การเคารพคุณค่าในตนเองและสิ่งต่างๆ

2. ระดับกลาง : 2.2 สามารออกแบบวิธีการเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง โดยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง 21 วัน

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **11** | **วันอังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าจีบแอลสลับ 10 ครั้งโดยนับเป็นภาษาอังกฤษ  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | -ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  บทความ จดหมายถึงลูก” โดยคุณครูใหญ่วิเชียร ไชยบัง  -สมุดจิตศึกษา  -ปากกา | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **11** | **วันอังคาร**  **(ครูสุพัตรา)** | **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)**  **ชง :** ครูเล่าเรื่อง ศิษย์รักสมาธิพร่อง ให้นักเรียนฟัง  **เชื่อมตนเอง** :  **ครูตั้งคำถาม**  1. นักเรียนฟังเรื่องนี้แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร  2. เรื่องนี้ต้องการบอกอะไรกับนักเรียน  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนมีลักษณะเหมือนหรือคล้ายกับตัวละครในนิทานเรื่องนี้ตัวใด อย่างไร ทำไมครูควายต้องหาวิธีจัดการกับศิษย์ทั้งสาม  **ใช้ :**  **ครูตั้งคำถาม**  1.หากนักเรียนเป็นครูควาย นักเรียนจะจัดการศิษย์ทั้ง 3 คนอย่างไร ที่แตกต่างจากวิธีของครูควาย | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องราว-  **S** การฟัง การจับประเด็นสำคัญ  **S** การจดจ่อใส่ใจ  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **K** เข้าใจ  S วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  Aมีทัศนะคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตได้รับ**ใช้**  C ออกแบบวิธีการเพื่อพัฒนาความ สามารถของตนเอง  **S** ทักษะการเขียนจดหมาย |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  | **วันอังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆคน  -ครูและนักเรียนร่วมกันขอบคุณบทความ “ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่” และสิ่งต่าง ๆที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ | A Self Esteem |  |  |

**ศิษย์รักสมาธิพร่อง**

กาลครั้งหนึ่ง ยังไม่นานเท่าไร ในป่าใหญ่ที่เต็มไปด้วยความหลากหลาย ณ โรงเรียนแห่งป่ามีบรรดาสัตว์น้อยน่ารัก เรียนด้วยกันที่นี้ โดยมีคุณครูควายเป็นผู้ดูแล

แต่เอ๊ ! ครูควายดูไม่ค่อยสดใสเลย นั่นเป็นเพราะ ต้องปวดหัวอยู่กับลูกศิษย์ใหม่ 3 ตัว ที่บรรดาเพื่อน ๆ ไม่ชอบและไม่มีใครอยากเล่นด้วย

บรรดาเพื่อนเก่าต่างมาเล่าความอึดอัดให้ครูควายฟัง เริ่มจากหมูน้อย ศิษย์ใหม่ตัวแรก เพื่อนอย่างจิงโจ้เล่าให้ฟังว่า “เจ้าหมูน้อยตัวอ้วน ชอบทำของหาย บ้างก็ลืมของ”

“และยังมีการบ้านที่ไม่เคยส่งเลย จิงโจ้ไม่ชอบเลยครับ” จิงโจ้เล่าเสริม ครูควายอดคิดไม่ได้ ว่านี้เองแหละ “คงเป็นที่มาของคำว่าดินพอกหางหมู”

เจ้าลิงลม ลูกศิษย์ใหม่ตัวต่อมา ที่เพื่อนอย่างตัวตุ๋น เล่าให้ครูควายฟังว่า “ครูครับ ลิงลมชอบกระโดดลงมาโดนผม ผมอยากเปลี่ยนที่นั่ง ลิงลมอยู่ไม่นิ่งเลย เดี๋ยวปืน เดี๋ยวก็พูด เดี๋ยวก็หยิบของเล่นขึ้นมาเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา” ครูควายคิดในใจ ว่านี้เองแหละ คงเป็นที่มาของคำว่า “ซนเหมือนลิง” และเจ้าเสือโคร่ง ศิษย์ใหม่ตัวสุดท้าย ที่ดูเหมือนว่าเพื่อนจะกลัวเขามากเพื่อน ๆ รวมตัวมาเล่าให้ครูควายฟังว่า“เสือโคร่งเสียงดังโวยวาย ใจร้อนมากครับ ตอนที่ครูเล่านิทานให้ฟังเขาไม่ยอมรอให้ครูเล่าจบก่อน ชอบยกมือถามตลอดเวลา”“ใช่ค่ะ เวลาที่พวกเราต่อแถวซื้อของ เขาจะเข้ามาแทรกเลย ไม่ยอมรอ”ครูควายไม่แปลกใจที่ใคร ๆ จะกลัวเจ้าเสือโคร่ง เพราะคำว่า "ดุยังกับเสือ" ใช้กับ เจ้าเสือโคร่งน้อยได้จริง ๆ คุณครูควายเป็นห่วงลูกศิษย์ใหม่ 3 ตัวนี้มาก จึงได้คิดวิธีจัดการ

เช้าวันต่อมา หลังจากที่ครูควายได้คุยกับคุณแม่ของหมูน้อยจึงทราบว่า หมูน้อยมักจะตื่นขึ้นมากลางดึกหลาย ๆ รอบ เพราะ เขาอ้วนมากเกินไปทำให้หายใจไม่ออก ครูควายจึงมอบหมายให้จิงโจ้กระโดด ดิ๋ง ๆ ทั้งวัน ได้ชวนหมูน้อยออกกำลังกายไปด้วย “เร็ว ๆ ซิ หมูน้อย กระโดดเร็ว ๆ จะได้ไปทำการบ้านต่อ” ลิงลมพูด เวลาผ่านไป 3 อาทิตย์ หมูน้อยนอนหลับสบายขึ้น ของใช้ที่หายบ่อย ๆ ก็หายน้อยลงนั่นเป็นเพราะว่าเขาได้พักผ่อนมากขึ้นทำให้สมองแจ่มใสที่สำคัญหมูน้อยยังมีเพื่อนอย่างจิงโจ้ค่อยชวนให้ทำการบ้าน มาถึงปัญหาของเจ้าลิงลมครูควายยังไม่ยอมเปลี่ยนที่นั่งให้ตัวตุ๋น แต่ครูควายได้มอบหมายหน้าที่สำคัญให้ตัวตุ๋น และลิงลม ได้ช่วยเหลือกัน“ลิงลม ต่อไปนี้ เวลาไปไหนมาไหน หนูอย่าปืนนะ จะต้องพาตัวตุ๋นไปด้วยค่อย ๆ เดิน เพราะสายตาเพื่อนไม่ดีเพื่อนไม่ชินกับแสงที่สว่างมาก ๆ ” ลิงลมรีบรับปาก เพราะอยากแก้ตัวที่ชอบเดินชนเพื่อน “ตัวตุ๋น ครูมีเรื่องจะให้ช่วย ต่อไปนี้ตัวตุ๋นต้องไปไหนมาไหน กับลิงลม และคอยพาเพื่อนไปซ้อมว่ายน้ำตอนพักกลางวันด้วยนะ” ตัวตุ๋นรีบรับปากเพราะเป็นคำสั่งของครู

2 เดือนต่อมา ลิงลม ได้เป็นแชมป์ว่ายน้ำของป่า ลิงลมดีใจมากและไม่ลืมที่จะขอบคุณตัวตุ๋น ที่คอยเป็นเพื่อนซ้อมว่ายน้ำ และมาถึงปัญหาลูกศิษย์ตัวสุดท้าย

ครูควายได้นำเจ้าเสือโคร่งมาเป็นผู้ช่วยเล่านิทานด้วยทำให้เพื่อนชอบเสือโคร่งกันมากเพราะเล่านิทานได้นิทานสนุกด้วยคำเสียงที่ดังฟังชัด และท่าทางการเล่าที่น่าติดตาม

ตอนนี้เสือโคร่งไม่แซงคิวใครแล้ว เพราะเขารู้ว่า เพื่อน ๆ รักเขาเขาต้องใจอดทนรอ เพราะไม่อยากให้เพื่อน ๆ เสียใจ แม้ว่าลูกศิษย์ของครูควายทั้ง 3 ตัว จะมีสมาธิพร่องไปบ้าง ทำให้ขี้ลืม อยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้ หรือใจร้อนไป ทั้งหมดก็เป็นเพราะสมาธิของพวกเขา พร่องไป แต่พวกเขาก็โชคดี ที่มีครูแบบครูควายได้เติมเต็มด้วยความรัก

ความเอาใส่ใจ ทำให้ศิษย์ทั้ง 3 เรียนอย่างมีความสุขตลอดที่อยู่โรงเรียนแห่งนี้

ผู้เขียน ครูไก๊ด์ ทิณธรรม ไทยธรรม

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม ทัศนะคติต่อเด็กโรคสมาธิสั้น**

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง: 2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นการเห็นคุณค่า เห็นความสามารถ เห็นความถนัด การมีเป้าหมาย ของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** | |
| **11** | **วันพุธ** | **ขั้นเตรียม (3-5 นาที)**  ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่า จีบ แอล นับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0 ต่อด้วยครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจ เข้า ออก | | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - คลิปหายนะโลก  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** |
| **11** | **วันพุธ** | **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)**  **ชง :** ครูเปิดคลิป”ทัศนะคติต่อเด็กโรคสมาธิสั้น” ให้นักเรียนดู  https://youtu.be/8CDQgHPHfRg  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  1.ดูคลิปนี้แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร  2.นักเรียนเห็นอะไรจากคลิปนี้  3.นักเรียนมีสิ่งใดที่เหมือนเด็กชายต้น อย่างไร  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนคิดว่า โรคสมาธิสั้น เกิดจากสาเหตุใด มีวิธีแก้ไขอย่างไร  **ใช้ :** ครูตั้งคำถาม หากนักเรียนไม่อยากเป็น สมาธิสั้น นักเรียนจะป้องกัน  **ขั้นจบ : 5 นาที** คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน อย่างไร หรือแนวทางแก้ไขอย่างไร | **ชง**  K รู้จักการป้องกันโควิด 19 สาเหตุของการเกิด โควิด 19  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A Self Value  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C การได้ช่วยสังคมและโลกให้ดีขึ้น  A Self Esteem | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์  รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **11** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **11** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม คำข้าวที่ป้อน ครูผู้สอน** นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอลขึ้นและลง 10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูให้นักเรียนดูภาพ    **คำตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไร  **ครูเล่าเหตุการณ์ในภาพให้นักเรียนฟัง** ดังนี้  วันที่ 18 ม.ค. 61 ที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ มีด่านบอกด้วย ระยอง  ได้โพสต์เหตุการณ์การจับกุมชายรายหนึ่ง ในข้อห้ายาเสพติด แต่ในขณะที่เจ้าหน้าที่กำลังจะคุมตัวไปสอบสวนเพื่อดำเนินคดีตามกฎหมายนั้น ได้มีมารดาของผู้ต้องหา เอ่ยปากรั้งเจ้าหน้าที่เอาไว้ โดยบอกกับทางเจ้าหน้าที่ตำรวจว่า ขอป้อนข้าวลูกชายก่อน กลัวลูกจะหิว ซึ่งเป็นเพราะว่าผู้ต้องหาถูกใส่กุญแจมือไว้แล้ว ผู้เป็นแม่จึงต้องป้อนข้าวด้วยตัวเอง  **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  1.นักเรียนคิดว่าผู้หญิงคนนี้รู้สึกอย่างไรขณะที่ป้อนข้าวให้กับลูกชาย  2. เห็นสิ่งนี้แล้วมีความคิดและความรู้สึกอะไรขึ้นบ้าง  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  3.จากภาพที่เกิดขึ้นสะท้อนถึงมุมมองต่อเรื่องใด สะท้อนอย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :**  **ครูตั้งคำถาม**  1.ถ้านักเรียนเป็นชายคนนั้นนักเรียนจะรู้สึกอย่างไรและนักเรียนจะทำอย่างไรหากนักเรียนเป็นชายคนนั้น (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  2.ภาพนี้สื่อสารกับการใช้ชีวิตของเราอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุกๆคน ครูและนักเรียน ร่วมกันขอบคุณภาพถ่ายหรือสิ่งต่างๆที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน  **ขั้นชง**  **K** ปัญหายาเสพติดที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิต  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญภาพถ่าย  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากภาพถ่าย  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S**  -วิจารณญาณ  **ใช้**  S. การเลือกปฏิบัติทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  S สามารถจำลองสถานการณ์เพื่อออกแบบวิธีคิดในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิต  A  Self Esteem | - ภาพคุณยายปั้นข้าวป้อนลูกชาย หลังถูกจับยาเสพติด - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม “ที่พึ่ง”**

**ครูผู้สอน** นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **12** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1.ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  2.นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่า (นิ้วกลางแตะนิ้วโป้ง นิ้วชี้แตะนิ้วโป้ง นิ้วก้อยแตะนิ้วโป้ง นิ้วนางแตะนิ้วโป้ง 1 รอบ) ทำ 3 รอบ ต่อด้วยครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจ เข้า ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง**  ครูเล่าเรื่อง “น้องสาวฉันฆ่าตัวตายเพราะยาเสพติด”  น้องกิ๊บ ได้เสียชีวิตจากครอบครัวไปตอนอายุ 19 ปี พี่สาวของเธอเป็นผู้เล่าเรื่องราวของน้องกิ๊บให้เราฟัง            "จุดเริ่มต้นของฉันกับกิ๊บเริ่มมาจากจุดเดียวกัน แต่นับตั้งแต่วันที่กิ๊บเริ่มติดยาชีวิตเราเริ่มแตกต่างกันมากขึ้นเรื่อยๆ จนท้ายที่สุดกิ๊บได้ตัดสินใจฆ่าตัวตายเพราะทนความเจ็บปวดของฤทธิ์ยาไม่ได้"  ตอนเด็กๆ เรามีกันสามคน พ่อจากเราไปนานมากแล้ว เหลือเพียงแม่คนเดียวที่คอยดูแลฉันกับกิ๊บ แม่ไม่ใช่ผู้หญิงที่สวยแต่แม่เป็นผู้หญิงที่ใจดีและอดทนมาก ฉันไม่รู้จริงๆว่าทำไมฉันกับกิ๊บถึงมีเส้นทาง | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน  **ชง**  K เรื่องเล่า “น้องสาวฉันฆ่าตัวตายเพราะยาเสพติด”  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A เห็นอกเห็นใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C การทำให้เข้าใจความจริงของชีวิต  A Self Esteem | - ภาพกับเรื่องเล่า  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **12** |  | เดินที่ต่างกันมากขนาดนี้ จำได้ว่าตอนมัธยมต้น ฉันเป็นเด็กเรียนดีเป็นที่รักของครูทุกคน ส่วนน้องสาวของฉันกลับกลายเป็น "ยัยตัวแสบ" ของโรงเรียน ถ้าโรงเรียนบอกให้วไว้ผมสั้นเธอก็จะตัดสั้นเกรียนเหมือนผู้ชายเพื่อประชดครู ถ้าโรงเรียนบอกให้พับถุงเท้าให้เป็นระเบียบ กิ๊บก็จะม้วนถุงเท้าเป็นกลมๆและสักเต็มตัวไปหมด อะไรที่เด็กเกเรเค้าทำ กิ๊บทำมาหมดแล้วทั้งนั้น            "จำได้ว่าแม่ร้องไห้บ่อยมาก ตอนเด็กๆ ฉันโกรธน้องมาก โกรธที่ทำให้แม่เสียใจและโกรธที่เค้าเป็น "ยัยตัวแสบ" ตลอดเวลา และโกรธมากขึ้นเมื่อรู้ว่าเค้าเริ่มติดยาเสพติด" ฉันและแม่ได้กลิ่นแปลกๆออกมาจากห้องนอนของกิ๊บ กลิ่นนั้นเหมือนกัญชา เราทะเลาะกันรุนแรงมากจนกิ๊บหนีออกจากบ้านไป แม่และฉันพยายามตามหาจนไปเจอห้องพักแคบๆ ที่มีเด็กมัธยมรุ่นราวคราวเดียวกับกิ๊บเกือบ 10 คนกำลังสูบยากันอยู่ ตอนนั้นตกใจมากที่เห็นสภาพน้อง กิ๊บมีดวงตาที่เหม่อลอย ยิ้มคนเดียว บางทีก็ซึมไป บางทีก็หัวเราะไม่หยุด ฉันไม่รู้ว่าน้องเสพยาชนิดไหนเข้าไป ในตอนนั้นคิดเพียงว่าจะต้องรีบพาเค้ากลับบ้านและไปหาหมอ เพื่อบำบัดยา            แม่และฉัน พยายามทุกทางที่จะให้กิ๊บเลิกยาให้ได้ เราพากิ๊บไปบำบัดที่ต่างจังหวัด ครั้งแรกสองสัปดาห์ แต่ดูเหมือนว่าไม่เป็นผล เพราะพอกิ๊บกลับบ้านมาและกลับไปเรียน กิ๊บก็กลับไปติดยาอีกครั้ง ครั้งนี้หนักกว่าเดิมเพราะกิ๊บเริ่มมีแฟนและไม่ยอมกลับบ้าน แม่และฉันฝ่าฝนไปตามกลับมา คำตอบที่ได้รับคือ "กิ๊บจะยอมกลับต่อเมื่อให้แฟนกิ๊บกลับไปอยู่ด้วย" ตอนนั้นฉันนอนล๊อคกลอนทุกคืน เป็นความรู้สึกกลัวอย่างบอกไม่ถูก สภาพของคนที่ติดยาไม่ต่างอะไรกับคนที่ไร้สติ ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ อารมณ์คลุ้มคลั่งง่ายมาก และกิ๊บก็ดูผอมลงไปเยอะมาก            แม่พยายามพากิ๊บไปหาหมออีกครั้ง แต่ครั้งนี้ไม่เป็นผลเพราะกิ๊บสะบัดแขนหนีตอนที่เราไปถึงโรงพยาบาลและหายตัวไป แม่และฉันพยายามตามหากิ๊บเกือบสามอาทิตย์ พบกิ๊บอีกทีถึงได้รู้ว่ากิ๊บเพิ่งไปทำแท้งมา ตอนที่เราพบกิ๊บ เราพบกิ๊บในสภาพที่นอนกลิ้งอยู่ข้างถนน มีคนโทรไปบบอก เป็นญาติห่างๆของเรา แม่ได้แต่ร้องไห้ไม่หยุด ฉันเองก็รู้สึกเหนื่อยเหลือเกิน อาการติดยาของกิ๊บไม่ดีขึ้นเลย ดูหนักมากขึ้นกว่าเก่า ตอนนั้นกิ๊บไม่เพียงแค่ดวงตาเหม่อลอย ขอบตาดำคล้ำไร้สติ แต่ยังเริ่มทำร้ายตัวเอง ฉันเห็นน้องกรีดข้อมือตัวเอง ฉันเห็นน้องร้องไห้ ฉันเห็นน้องมือสั่นเทาพยายามจะเสพยา แต่ฉันก็ไม่รุ้จะทำอย่างไรดี ที่จะให้น้องเลิกยาให้ได้ ตอนนั้นฉันยังเด็ก รู้สึกโกรธน้องมากๆ โกรธจนไม่อยากจะสนใจอีกแล้วว่าเค้าจะเป็นอย่างไร            3 ปีผ่านไปกับความพยายามที่จะให้น้องเลิกยาและหันกลับมาใช้ชีวิตปกติไม่เป็นผล แม่และฉันจึงตัดสินใจปล่อยเค้าไป ครั้งที่ห้าที่เค้าหนีออกจากบ้านและไม่กลับมา เราไม่ได้ไปตามกลับบ้านแล้วในครั้งนี้ แปลกมากที่ในตอนนั้นฉันกลับรู้สึกปลอดภัย ตอนนั้นฉันเลยเพิ่งเข้าใจว่าคนที่ติดยาเสพติดน่ากลัวขนาดไหน เพราะจำได้ว่าเวลาที่อยู่บ้านเดียวกัน กิ๊บมักกรีดร้อง ร้องไห้ ทุบตีตัวเอง อารมณ์รุนแรงตลอดเวลา แม้ว่าแม่และฉันจะรู้สึกปลอดภัยเวลาที่กิ๊บไม่อยู่ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือความกังวล เราไม่รู้ว่ากิ๊บจะเป็นตายร้ายดีอย่างไร จนเมื่อเวลาผ่านเกือบ 6 เดือนเราจึงได้รับข่าวจากเพื่อนกิ๊บ            " ตอนนั้นเกือบห้าทุ่มแล้ว เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น เพื่อนกิ๊บโทร.มาบอกว่ากิ๊บตายแล้ว เพื่อนกิ๊บเล่าว่ากิ๊บพยายามจะเลิกยา แต่มันเจ็บปวดทรมานเหลือเกิน มันทรมานจนต้องฉีดยาอัดเข้าไปอย่างรุนแรงจนร่างกายรับไม่ไหว" ฉันนิ่งฟังเสียงในโทรศัพท์อย่างไม่มีสติ ไม่รู้จะบอกแม่ว่าอย่างไรดี ความรู้สึกผิดเข้ามาจับหัวใจ ฉันได้แต่โทษตัวเองที่คอยเอาแต่โกรธและว่าน้อง เสียใจที่ไม่ได้เป็นพี่ที่ดี เป็นพี่ที่เข้าใจเลย           ตอนนี้เวลาผ่านมาเกือบ 5 ปีแล้วที่กิ๊บจากไป เวลาที่ย้อนนึกถึงกิ๊บทีไร ทำให้ฉันรู้สึกเสียใจ ถ้าในตอนนั้นฉันโตกว่านี้ ฉันคงไม่ว่าน้อง ไม่โกรธน้องอย่างที่ผ่านมา และบางทีทุกอย่างมันอาจจะดีขึ้น อยากบอกพี่สาวทุกคนที่มีน้องกำลังติดยา หรือเป็นเด็กเกเรว่า "อย่าโกรธเค้าเลย พยายามเข้าใจเค้าให้มากที่สุด ในสภาวะนี้ คนที่เค้าต้องการที่สุดคือที่พึ่ง คนที่จะช่วยปลอบเค้าได้ คนที่จะให้อภัยในความผิดพลาดของเค้า คนที่จะทำให้เค้ามีกำลังใจที่เข้มแข็งมากขึ้น มีกำลังใจที่จะเข้มแข็งพอที่จะต่อสู้กับจิตใจอ่อนแอของตัวเอง" กรณีของกิ๊บ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะกิ๊บเห็นตัวเองไร้ค่า ไร้ความหมายกับทุกคน กิ๊บรู้สึกว่าตัวเองทำให้แม่เสียใจ ไม่มีอะไรดี ชีวิตยิ่งจมลงไปเรื่อยๆ และใช้ยาเสพติดเข้ามาแก้ปัญหา            ฉันไม่อยากให้ใครได้มีโอกาสลองยาเสพติดเลยแม้เพียงครั้งเดียว ฉันหวังว่าดวงวิญญาณของกิ๊บจะไปสู่ที่สงบและมีความสุข และหวังว่าเพื่อนๆหลายคนที่มีคนใกล้ตัวติดยาเสพติดอยู่ คุณจะช่วยเค้าและเป็นกำลังใจให้เค้ากล้าที่จะต่อสู้กับตัวเองให้เลิกยาให้ได้โดยเร็วที่สุด ก่อนที่จะสายเกินไปเหมือนน้องสาวของฉัน"  **ขั้นเชื่อม**  **เชื่อมตนเอง:** ครูตั้งถาม  1.เมื่อฟังเรื่องจบนักเรียนเกิดความคิดและความรู้สึกอย่างไร  2. ถ้านักเรียนเป็นพี่สาวหรือแม่ของกิ๊บนักเรียนจะทำอย่างไร  3.ตัวเราตอนนี้มีมุมมองต่อการใช้ชีวิตอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน**  นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ขั้นใช้ :**ครูตั้งคำถาม จากเหตุการณ์นี้ทำให้เราเข้าใจความจริงของชีวิตอย่างไร และถ้าเป็นตัวเราจะทำอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง |  |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร ))  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา   
กิจกรรม “จุดเปลี่ยน”**

**ครูผู้สอน** นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

3. จิตศึกษาระดับสูง : 3 เพื่อเข้าถึงสิ่งแท้จริง หลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ สู่เข้าถึงความจริงแท้ มองสิ่งที่เกิดขึ้น “แค่เป็น”

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12** | **พุธ** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที ขั้นชง** : ครูเปิดคลิป “รูปวาดใบเดียว พาชายคนนี้ ฉุดขึ้นจากเหว”  ให้นักเรียนดู <https://www.youtube.com/watch?v=Ozhs3dr9i-Q>    ครูถาม  - นักเรียนรู้สึกอย่างไร  - จุดเปลี่ยนชีวิตของชายคนนี้คืออะไร  **ขั้นเชื่อม**  **เชื่อมตนเอง** : ครูตั้งคำถาม  หากนักเรียนเป็นชายคนนี้นักเรียนจะรู้สึกอย่างไรเมื่อได้เห็นรูปวาด (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้** : ครูตั้งคำถาม  1. นักเรียนมีหลักคิดหรือวิธีการป้องกันตนเองจากยาเสพติดอย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  ขั้นจบ : 5 นาที Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคน  หนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | **ชง**  K ชมคลิป“รูปวาดใบเดียว พาชายคนนี้ ฉุดขึ้นจากเหว”  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A แรงบันดาลใจ  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C สามารถออกแบบการเป็นผู้ให้ และนำไปใช้ได้  A Self Esteem | - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - คลิป“รูปวาดใบเดียว พาชายคนนี้ ฉุดขึ้นจากเหว”  - เพลงบรรเลง  พัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **12** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **12** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ภาพดอกกล้วยไม้**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอลขึ้นและลง  10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูนำภาพดอกกล้วยไม้มาไว้ตรงกลางวง  **คำตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไรรู้สึกอย่างอย่างไร | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ภาพดอกกล้วยไม้  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **จันทร์** | **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “ดอกกล้วยไม้กับชีวิตคนเราเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร?”  - นักเรียนแต่ละคนวาดหรือเขียนแสดงความคิดเห็นของตนเองลงในกระดาษ  - นักเรียนนำเสนอผลงานและแสดงความคิดเห็นร่วม  - นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นักเรียนได้เรียนรู้อะไร?” “ตลอดกิจกรรมที่ได้ร่วมเรียนรู้นักเรียนเกิดความรู้สึกใดบ้าง?  - นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :** **ครูตั้งคำถาม**  1.ดอกกล้วยไม้มีความสำคัญกับการใช้ชีวิตของเราอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญจากหิน  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากหิน  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S**  -วิจารณญาณ  **ใช้**  S. การเลือกปฏิบัติทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  S สามารถจำลองสถานการณ์เพื่อออกแบบวิธีคิดในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิต |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆคน | A  Self Esteem |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม ชีวิตเด็กน้อย**

**เป้าหมาย**

1 ระดับต้น : มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการคิดใคร่ครวญเห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเอง และสิ่งต่างๆ และกับตนเองได้

2 ระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำในสิ่งที่ถูกเพื่อไม่ให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม ( 3 - 5นาที )**  - ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  - ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brim gym ท่ากำแบ  - ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ที่ลมหายใจเข้าออก | S จดจ่อ รู้ตัว | - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  - เรื่องเล่า ชีวิตเด็กน้อย  - สมุดจิตศึกษา  - ดินสอ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **อังคาร** | **ขั้นกิจกรรม** (10 -15 นาที)  **ชง :** ครูเล่าเรื่อง ชีวิตเด็กน้อย  - ครูตั้งคำถาม “เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง”  **เชื่อมตนเอง :** ครูตั้งคำถาม  1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อฟังจบแล้ว  2. เพราะเหตุใดเด็กหญิงคนดังกล่าวจึงขาดเรียน  3. นักเรียนเคยมาขาดเรียนหรือไม่ อย่างไร  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนพูดคุยแสดงความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้ :**  ครูตั้งคำถาม “ถ้านักเรียนเป็นเด็กหญิงคนดังกล่าว นักเรียนจะทำอย่างไรเกี่ยวกับการขาดเรียนของนักเรียน”  นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | **ขั้นชง**  **K** เข้าใจต่อเนื้อเรื่องในเรื่องเล่า  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นใช้**  **S** วิจารณญาณ  **A** ทัศนคติบวก |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวขอบคุณ พูดเสริมแรงชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |

**“ชีวิตเด็กน้อย”**

ครูสังเกตนร.ไม่ค่อยพูด ขาดเรียนบ่อย ตามเยี่ยมพบน่าสงสาร

เป็นเรื่องราวที่กำลังได้รับการแชร์อย่างมากมายในโซเชียลขณะนี้ สำหรับกรณีเมื่อผู้ใช้เฟซบุ๊กชื่อ "Chatchanan Thankrathok" ซึ่งเป็นครูรายหนึ่งได้โพสข้อความเล่าชีวิตของลูกศิษย์ตน เนื่องจากตลอดเวลาได้ลองสังเกตพฤติกรรมของเด็กว่าไม่ค่อยพูด ถามไม่ค่อยตอบ ซ้ำไปกว่านั้นคือขาดเรียนบ่อย จึงได้ติดตามไปเยี่ยมบ้านจนพบกับสภาพที่น่าสงสารเป็นอย่างยิ่ง

โดยรายละเอียดดังกล่าวนั้น ผู้ใช้เฟซบุ๊กชื่อ "Chatchanan Thankrathok" ระบุเอาไว้ว่า...เยี่ยมบ้านนักเรียนเป็นภาพที่รู้สึกไม่ดี แม่พิการ ลูกสาวมาโรงเรียนไม่ค่อยพูดกับครู ครูถามแม่ว่าทำไมลูกไม่ไปโรงเรียนครับวันนี้ คำตอบคือไม่มีเงินให้ลูกไปโรงเรียนเลยไม่ให้ไป ผมจะหาแนวทางช่วยเหลือต่อไปครับ (เด็กหญิงปณิตา อามผักแว่น ที่อยู่ 229 หมู่ 16 บ้านหนองกก ตำบลท่าเยี่ยม อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา)

อย่างไรก็ตาม เมื่อเรื่องดังกล่าวได้รับการเผยแพร่ออกไป มีชาวเน็ตและผู้ใจบุญติดต่อให้ความช่วยเหลือเด็กหญิงคนดังกล่าว โดยบอกว่าอยากส่งของใช้ที่จำเป็นไปให้ บ้างก็บอกอยากช่วยสมทบทุนการศึกษา

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม เด็กหญิงยอดกตัญญู**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **วันพุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. กำหนดลมหายใจเข้าออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่ากำ แบ แบ กำ **ขั้นกิจกรรม** (10-15 นาที) **ชง :** ครูเปิดคลิปวีดีโอ **“**วอนช่วย ! ด.ญ.10 ขวบยอดกตัญญู ขาดเรียนเฝ้าดูแลแม่ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย” “https://www.youtube.com/watch?v=tjk8YxiiNWA**”** | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - คลิปวีดีโอ **“**วอนช่วย ! ด.ญ.10 ขวบยอดกตัญญู ขาดเรียนเฝ้าดูแลแม่ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย”  - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **วันพุธ** | **เชื่อมตนเอง:**  ครูตั้งคำถาม  1. จากคลิปนี้มีเหตุการณ์อะไรบ้าง/รู้สึกอย่างไร **เชื่อมกันและกัน:** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา **ใช้:** ครูตั้งคำถาม : ถ้าเกิดเหตุการณ์คล้ายกับเรื่องนี้กับตัวนักเรียนจะมีวิธีแก้ไขปัญหาอย่างไร นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **ขั้นจบ** (3-5 นาที) คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | **ชง** K ความเข้าใจต่อปัญหาการต่อคิว  **เชื่อมตนเอง** S วิจารณญาณ **เชื่อมกันและกัน** S วิจารณญาณ  **ใช้** S วิจารณญาณ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **13** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ความรักในวัยเรียน /ชู้สาว**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **14** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าจีบแอล นับ 1-10 และนับถอยหลัง 10-1) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - ภาพ  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** |
| **14** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  ชง    ครูให้นักเรียนดูภาพนักเรียนในวันวาเลนไทน์  ครูตั้งคำถาม :  - พี่ๆนักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง?  เชื่อม  ครูตั้งคำถาม :  - พี่ๆนักเรียนคิดว่าเกิดอะไรขึ้น เพราะอะไรถึงเป็นเช่นนั้น  เชื่อมตนเอง  นักเรียนใคร่ครวญคำตอบ และเขียนบันทึกลงในสมุดจิตศึกษา  เชื่อมกันและกัน  นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน  ใช้  ครูตั้งคำถาม :  - ภาพนี้บ่งบอกถึงการให้ความสำคัญในวันวาเลนไทน์ของวัยเรียนอย่างไร  - นักเรียนคิดใคร่ครวญ และ Share and Learn ความคิดเห็นร่วมกัน | **ขั้นชง**  K ข้อมูลจากภาพนักเรียนในวันวาเลนไทน์  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของการใช้ชีวิตของตัวเรา  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** |
| **14** | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  | |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรมความรักในวัยเรียน/ชู้สาว**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **14** | อังคาร | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  - ครูนำการรู้ตัวด้วย Brain Gyms จีบแอล และจีบไขว้สลับข้าง 10 ครั้ง และนับถอยหลัง 10 ครั้ง และกลับมารับรู้กาย รับรู้กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ประมาณ 2 นาที | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ครูใหญ่เล่าเรื่อง“จดหมายจากเด็กชาย “ครั้งหนึ่ง......ที่อยากลอง”  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
|  | วันอังคาร | **ขั้นกิจกรรม** ( 10 - 15นาที )  **ชง:**  ครูเล่าเรื่องความรัก “จดหมายจากเด็กชาย “ครั้งหนึ่ง......ที่อยากลอง”  **เชื่อมตนเอง:**  1. จากเรื่องที่ครูเล่าเกี่ยวกับความรัก“จดหมายจากเด็กชาย “ครั้งหนึ่ง......ที่อยากลอง” เราจะมีมุมมองต่อเรื่องนี้อย่างไรบ้าง  2. มุมมองนั้นจะส่งผลอย่างไร**”** นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน** :  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ใช้:**  ครูตั้งคำถาม “นักเรียนจะสามารถสร้างมุมมองความคิดเชิงบวกเกี่ยวกับความรักในวัยเรียนที่หลากหลาย เพื่อแสดงออกในการใช้ชีวิตได้อย่างไร**”** นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา | **ขั้นชง**  **K** ความรักที่เกิดกับนักเรียนในวัยเรียน**ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับมุมมองเชิงบวกเพื่อนำตนเอง Action ถูก  S คิด วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
|  | วันอังคาร | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**“จดหมายจากเด็กชาย “ครั้งหนึ่ง......ที่อยากลอง”**

จดหมายจากเด็กชาย “ครั้งหนึ่ง......ที่อยากลอง” ผมเป็นเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่มีความอยากรู้อยากรู้อยากลองเหมือนกับเด็กคนอื่นๆ ผมนั้นเรียนอยู่ช่วงชั้น มัธยมต้นในสถาบันแห่งหนึ่ง ผมได้มีอะไรกับเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่งในสถาบัน ของผมเอง ในวันนั้นโรงเรียนของผมมีกิจกรรมกีฬาสี จึงทําให้เด็กคนอื่นๆไปร่วมกิจกรรมกันหมด เหลือเพียงผม ที่อยู่บนอาคารเรียน และผู้หญิงอีกคนซึ่งเป็นเพื่อนของผม ตอนนั้นผมเองก็ไม่ได้คิด อะไร ผมก็นั่งคุยกับเขาจนมาถึงเรื่องของการมีเพศสัมพันธ์หรือเรียกกันง่ายๆว่า เรื่อง SEX มันเลยทําให้ผมเกิดอารมณ์ ผมพยายามที่จะห้ามอารมณ์ตัวเองแล้วแต่มันก้อทําไม่ได้ ดังนั้นผมจึงได้มี อะไรกับเพื่อนผมคนนั้นที่เป็นผู้หญิง ตอนนั้นในหัวของผมไม่ได้คิดหรือคํานึงถึงผลที่จะตามมา พอผมเสร็จธุระนั้นแล้ว ผมกับเธอก็แยกกันไป กลับบ้าน เพราะมันเป็นเวลากลับบ้านพอดี พอกลับ มาถึงบ้าน ผมก้อรู้สึกไม่ดีเลยกับในสิ่งที่ผมทําลงไป ตอนนั้นผมนั้นเครียดมากๆ กลัวในทุกๆเรื่อง ที่ จะเกิดขึ้น ผมกลัวมากไม่รู้จะทํายังไง ได้แต่นั่งอยู่เฉยๆ ผมกลัวว่าเธอจะท้อง กลัวว่าตัวเองจะหมด อนาคตเพราะตอนนั้นผมเองก็ไม่มีปัญญาที่จะเลี้ยงเขาได้ ถ้าพ่อแม่เขาเอาเรื่องขึ้นมา ผมจะทํา ยังไง ถ้าผมโดนไล่ออกจากโรงเรียนพ่อผมจะเสียใจมั้ย ผมกลุ้มใจกับเรื่องนี้มากๆ พอวันรุ่งขึ้น ผมก็ ไปเรียนตามปกติแต่เธอคนนั้นก้อไม่มามันทําให้ผมคิดเลยว่าเธอนั้นท้องแน่ๆ มันยิ่งทําให้กลุ้มใจ หนักเข้าไปอีก ผมได้รู้ซึ้งกับสิ่งที่ทําลงไปเลย พอหลังจากนั้นมา ผมเองก็ได้รู้ว่าเธอนั้นไม่ได้ท้อง เพียงแต่เธอไม่สบาย ในตอนที่ผมรู้ว่าเธอไม่ได้ท้องมันทําให้ผมโล่งใจอย่างบอกไม่ถูก หลังจากนั้น มาผมกับเธอก็เป็นเพื่อนต่อกันและผมเองก็ไม่คิดจะทําแบบนั้นอีกเลย เพราะมันไม่คุ้มกับสิ่งที่เรา จะได้รับหลังจากนั้นหรอก ผมยอมรับว่า ผมโชคดีที่เธอไม่ท้อง ถ้าเธอท้อง ผมเองก็คงหมดอนาคต ตั้งแต่ตอนนั้น ผมอยากจะขอให้เพื่อนๆหรือน้องๆ อย่าทําแบบผมเลยเพราะมันไม่ได้มีอะไรดีเลย อย่าเอาความสุขเพียงชั่ววูบมาแลกกับอนาคตเลย อย่าคิดว่าเวลานั้นจะหวนคืนกลับมา เวลานั้น ไม่มีทางหวนคืนมีแต่เดินไปเรื่อยๆ ที่ผมเล่ามาทั้งหมดนี้แค่อยากให้เหตุการณ์ของผมเป็นบทเรียน กับทุกๆ คนว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นสิ่งไม่ดี เมื่อพลาดไปแล้วมันหมายถึงชีวิตทั้งชีวิตของคุณเลย

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ความรักในวัยเรียน/ชู้สาว**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2 จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **14** | **พุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. กำหนดลมหายใจเข้าออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่ากระต่าย กับ กอหญ้า 10 ครั้ง และนับถอยหลัง 10 ครั้ง | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - คลิป นักเรียนโดดเรียน หนังสั้น  - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **14** | **วันพุธ** | **ขั้นกิจกรรม** ( 10 - 15นาที )  **ขั้นชง**  - ครูให้นักเรียดูคลิป นักเรียนโดดเรียน หนังสั้น  https://www.youtube.com/watch?v=Vzroxk-iKIk  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **ตั้งคําถาม**  1. ในเรื่องมีตัวละครใดบ้าง?  2. เหตุการณ์เป็นอย่างไร?  3. นักเรียนรู้สึกอย่างไร  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  1. นักเรียน Share and Learn  **ขั้นใช้**  1.ครูส่งตะกร้าอุปกรณ์ให้นักเรียนหยิบคนละ 1 ชุด (กระดาษครึ่ง A4 1 แผ่น ปากกา 1 ด้าม) โดยส่งไปทางด้านซ้ายและทางด้านขวามือของคุณครู ก่อนที่จะรับ–ส่งอุปกรณ์ทุกคนจะไหว้ขอบคุณซึ่งกันและกันด้วยความนอบน้อมเมื่อได้รับอุปกรณ์แล้วทุกคนนําอุปกรณ์มาวางไว้ด้านหน้าของตนเอง  2. ครูตั้งคำถาม  - ถ้านักเรียนเป็นนักเรียนหญิงจะทำอย่างไร  - ถ้านักเรียนเป็นนักศึกษาชายนักเรียนจะทำอย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  - ถ้านักเรียนเป็นครูที่ปรึกษาของนักเรียนหญิงจะทำอย่างไร  - ถ้านักเรียนเป็นผู้ปกครองของนักเรียนหญิงจะทำอย่างไร  3. .เราจะปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อมีความรักในวัยเรียน หรือพลาดเกิด มีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นก่อนวัยอันควร ?” (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  4.นักเรียนนําเสนอผลงาน (ภาพและความคิดจากมุมมองของตนเอง) | **ขั้นชง**  K ข้อมูลจากคลิป นักเรียนโดดเรียน หนังสั้น  S การฟัง การจับประเด็นสำคัญ  S การจดจ่อใส่ใจต่อสิ่งที่ฟัง  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  A มีทัศนะคติที่ดีต่อการดำรงชีวิต  ได้รับ  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของของตัวเองและผู้อื่น  S วิจารญาณ  S ทักษะการเขียน | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  …………………………………………………………….  …………………………………………………………….  …………………………………………………………….  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **14** | **วันพุธ** | 5.นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลังและส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู |  |  | |  | |
| **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  | |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **14** | **วันพฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์ )** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **14** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม อบายมุข ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอลขึ้นและลง 10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูให้นักเรียนดูภาพ  ผลสำรวจพบคนไทยเล่นพนันครั้งแรกอายุน้อยที่สุด 7 ขวบ  **คำตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไร  **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  1.นักเรียนคิดว่ารูปนี้สื่อถึงอะไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  2.เห็นสิ่งนี้แล้วมีความคิดหรือรู้สึกอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  3.จากภาพที่เกิดขึ้นสะท้อนถึงมุมมองต่อเรื่องใด สะท้อนอย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :**  **ครูตั้งคำถาม**  1.ถ้านักเรียนเป็นผู้ปกครองของเด็กๆเหล่านั้นจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุกๆคน ครูและนักเรียน ร่วมกันขอบคุณภาพถ่ายหรือสิ่งต่างๆที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน  **ขั้นชง**  **K** ปัญหาอบายมุข-การพนัน ที่ส่งผลต่อการดำรงชีวิต  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญภาพถ่าย  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากภาพถ่าย  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S**  -วิจารณญาณ  **ใช้**  S. การเลือกปฏิบัติทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  S สามารถจำลองสถานการณ์เพื่อออกแบบวิธีคิดในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิต  A  Self Esteem | - ภาพ เด็กเล่นการพนัน - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรมเรื่องเล่า “การพนันทำครอบครัวฉันพินาศ”**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **15** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1.ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  2.นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่า (นิ้วกลางแตะนิ้วโป้ง นิ้วชี้แตะนิ้วโป้ง นิ้วก้อยแตะนิ้วโป้ง นิ้วนางแตะนิ้วโป้ง 1 รอบ) ทำ 3 รอบ ต่อด้วยครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจ เข้า ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง**  ครูเปิดคลิปเรื่องเล่า “การพนันทำครอบครัวฉันพินาศ”<https://www.youtube.com/watch?v=RUAfLHBmF44>    ครูตั้งคำถาม หลังจากได้ชมเรื่องเล่านี้นักเรียนเห็นเหตุการณ์อะไรบ้าง | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน  **ชง**  K เรื่องเล่า “น้องสาวฉันฆ่าตัวตายเพราะยาเสพติด”  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A เห็นอกเห็นใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**C การทำให้เข้าใจความจริงของชีวิต A Self Esteem | - เรื่องเล่าจากคลิป  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **15** |  | **ขั้นเชื่อม**  **เชื่อมตนเอง:** ครูตั้งถาม  1.นักเรียนเกิดความคิดและความรู้สึกอย่างไร (ยกมือตอบ)  2.ถ้านักเรียนเป็นผู้หญิงคนนั้นนักเรียนจะทำอย่างไร (ยกมือตอบ)  **เชื่อมกันและกัน**  นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ขั้นใช้ :**ครูตั้งคำถาม นักเรียนมีมุมมองต่อการใช้ชีวิตอย่างไรในเรื่องนี้ (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง |  |  | ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  |  |  |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา   
กิจกรรม “**กลโกงพนัน**”**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

3. จิตศึกษาระดับสูง : 3 เพื่อเข้าถึงสิ่งแท้จริง หลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ สู่เข้าถึงความจริงแท้ มองสิ่งที่เกิดขึ้น “แค่เป็น”

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15** | **พุธ** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที ขั้นชง** : ครูเปิดคลิป “เจาะลึกกลโกงพนันออนไลน์”  ให้นักเรียนดู <https://www.youtube.com/watch?v=Pe2CbCsl7C8>    ครูถาม  - นักเรียนเห็นอะไร  - นักเรียนรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการพนัน  **ขั้นเชื่อม**  **เชื่อมตนเอง** : ครูตั้งคำถาม  หากนักเรียนถูกชักชวนให้เล่นการพนันนักเรียนจะมีวิธีปฏิเสธอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้** : ครูตั้งคำถาม  1. นักเรียนมีหลักคิดหรือวิธีการป้องกันตนเองจากการเล่นการพนันหรืออบายมุขอย่างไร  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  ขั้นจบ : 5 นาที Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคน  หนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | **ชง**  K ชมคลิป“เจาะลึกกลโกงพนันออนไลน์”  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A แรงบันดาลใจ  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C สามารถออกแบบการเป็นผู้ให้ และนำไปใช้ได้  A Self Esteem | - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - คลิป“เจาะลึกกลโกงพนันออนไลน์”  - เพลงบรรเลง  พัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1.จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **15** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **15** | **วันพฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียน |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม หมวกสองใบ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

3. จิตศึกษาระดับสูง เพื่อหลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของทุกสรรพสิ่ง เข้าถึงความจริงแท้ สัจจะ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **16** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym 2 ท่า ท่าละ 10 ครั้ง (ท่างูใหญ่กับสุนัขจิ้งจอก, ท่าจีบแอล) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - หมวกกันน็อค  - หมวกแก๊ป  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **16** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง**  1.ครูส่งตะกร้าอุปกรณ์ให้นักเรียนหยิบคนละ 1 ชุด (กระดาษครึ่ง A4 1 แผ่น ปากกา 1 ด้าม) โดยส่งไปทางด้านซ้ายและทางด้านขวามือของคุณครู ก่อนที่จะรับ–ส่งอุปกรณ์ทุกคนจะไหว้ขอบคุณซึ่งกันและกันด้วยความนอบน้อมเมื่อได้รับอุปกรณ์แล้วทุกคนนําอุปกรณ์มาวางไว้ด้านหน้าของตนเองเมื่อได้รับกระดาษครบทุกคนแล้ว ครูนำวัตถุ 2 อย่าง ได้แก่ หมวกกันน็อค และหมวกแก๊ป มาวางให้นักเรียนดูกลางวง  **เชื่อมตนเอง**  โดยใช้คำถาม “นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง?”  **ใช้** นักเรียนบอกเล่าสิ่งที่เห็นร่วมกัน  **เชื่อมตนเอง**  โดยใช้คำถาม “เราเห็นของ 2 สิ่งนี้แล้วคิดอะไร เพราะเหตุใด?”  **ใช้** นักเรียนบอกเล่าความคิดของแต่ละคนร่วมกัน  **เชื่อมกันและกัน** โดยใช้คำถาม  1. ของสองสิ่งนี้กำลังบอกอะไรกับเรา?  2. ให้นักเรียนเปรียบเทียบตนเองกับของสามสิ่งนี้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตเราอย่างไร?  **ใช้**  นักเรียนเขียนลงในสมุดจิตศึกษา นักเรียนบอกเล่านำเสนอความคิดเห็นของแต่ละคนร่วมกัน  - นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู | **ขั้นชง**  K ความเป็นจริงของธรรมชาติ  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับสัจธรรมและความเป็นจริงเกี่ยวกับชีวิต  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
|  | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวขอบคุณ พูดเสริมแรงชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ทรงติดไฟแดง**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **16** | **พุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym 2 ท่า ท่าละ 10 ครั้ง (ท่างูใหญ่กับสุนัขจิ้งจอก, ท่าจีบแอล) | | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - เรื่องเล่า “ทรงติดไปแดง”  - ตะกร้าอุปกรณ์  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **16** | **พุธ** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง**  - ครูเล่าเรื่อง ““ทรงติดไฟแดง”” ให้นักเรียนฟัง  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **ตั้งคําถาม**  1. ในเรื่องมีตัวละครอะไรบ้าง เหตุการณ์เป็นอย่างไร? 2. นักเรียนรู้สึก อย่างไร?  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  **ขั้นใช้**  1.ครูส่งตะกร้าอุปกรณ์ให้นักเรียนหยิบคนละ 1 ชุด (กระดาษครึ่ง A4 1 แผ่น ปากกา 1 ด้าม) โดยส่งไปทางด้านซ้ายและทางด้านขวามือของคุณครู ก่อนที่จะรับ–ส่งอุปกรณ์ทุกคนจะไหว้ขอบคุณซึ่งกันและกันด้วยความนอบน้อม เมื่อได้รับอุปกรณ์แล้วทุกคนนําอุปกรณ์มาวางไว้ด้านหน้าของตนเอง  2. ครูตั้งคําถาม  - เพื่อนในมุมมองความหมายของนักเรียนเป็นอย่างไร?  - ในฐานะที่เราเป็นเพื่อนเราจะปฏิบัติตัวอย่างไรให้เป็นเพื่อนที่ดี และอยากบอกอะไรกับเพื่อนที่เราเคยกระทำผิดต่อเค้า?  3. นักเรียนเขียนเพื่อสื่อความคิดและมุมมองจากเรื่องนี้  4. นักเรียนนําเสนอผลงาน (ภาพและความคิดจากมุมมองของตนเอง) | | **ขั้นชง**  K ข้อมูลจากเรื่องเล่า ““ทรงติดไฟแดง””  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าของของตัวเองและของเพื่อน  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ แรงจูงใจ | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **16** | **พุธ** | 5. นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลังและส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู |  | |  | |  | |
| **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวชื่นชมทุกความตั้งใจ ขอบคุณกันและกันอย่างนอบน้อม | A Self Esteem | |  | |

**เรื่องเล่า “ทรงติดไฟแดง”**

โดยครั้งหนึ่งก่อนหน้านี้ ดร.สุเมธ เคยเล่าเรื่อง “ทรงติดไฟแดง” จำได้ครั้งหนึ่งว่า เหตุนี้เกิดขึ้นเมื่อ 30 กว่าปีก่อน บนถนนในกทม. มีรถคันหนึ่ง ได้ขับไปบนถนนเส้นนั้น โดยในรถคันดังกล่าวมีเพียงชายผู้หนึ่ง ที่กำลังขับรถอยู่เพียงคนเดียว และในระหว่างทางที่ขับไปนั้นชายดังกล่าวได้จอดรถแวะข้างทางเพื่อซื้อกาแฟ 1 ถุง และได้ออกรถไป จนกระทั่งขับมาถึงสี่แยกไฟแดงแห่งหนึ่ง ชายดังกล่าวก็ได้จอดติดไฟแดงอยู่ จนมีรถตำรวจคันหนึ่ง ซึ่งขับนำรถเบนซ์มา ได้บีบแตรไล่รถที่ชายผู้นั้นจอดติดไฟแดงอยู่นั้นให้ถอยไป และรถตำรวจยังได้พูดผ่านไซเรนว่า“นี้เป็นรถนำขบวนรัฐมนตรีให้รถของชายดังกล่าวหลบไป”แต่รถของชายผู้นั้นก็ไม่หลบให้ จนกระทั่งตำรวจได้ลงจากรถมาที่รถของชายดังกล่าวและเรียกให้ ชายผู้นั้นลงจากรถ พอชายผู้นั้นได้ลงมาจากรถ ตำรวจได้เห็นชายคนนั้นถึงกลับเป็นลมล้มทั้งยืน สร้างความตกใจให้แก่ตำรวจอีกคนที่นั่งอยู่ในรถ จนต้องวิ่งลงมาดูพร้อมกับรัฐมนตรี พอตำรวจและรัฐมนตรีมาถึง ทั้งคู่ได้เห็นชายดังกล่าว ทั้งตำรวจและรัฐมนตรีได้นั่งลงไปกับพื้นทันที เสมือนกับว่าขาทั้ง 2 ข้าง ได้อ่อนแรงลงไปทันใด และได้เงยหน้ามองดูชาย ซึ่งยืนอยู่ข้างหน้าตนด้วยอาการตัวสั่น ชายคนนั้นที่ทั้งคู่ได้เห็นเป็นชายที่มีรูปอยู่บนธนบัตร คือ ในหลวงองค์ปัจจุบันนั่นเอง

ในหลวงได้ทรงตรัสถามรัฐมนตรีและตำรวจติดตามว่า.. “พวกท่านจะรีบไปไหนหรือ ถึงกลับจะต้องฝ่าไฟแดง ข้าพเจ้ายังรอติดไฟแดงได้เลย”

รัฐมนตรีไม่ตอบได้แต่นั่ง ตัวสั่นและกราบลงบนพระบาท และในหลวงก็ได้ทรงขึ้นรถ ตำรวจที่นำขบวนรัฐมนตรีมานั้นก็ได้ทูลว่า “ให้ข้าพระพุทธเจ้าขับรถนำรถพระที่นั่งของพระองค์ไปมั๊ยพุทธเจ้าข้า”

ในหลวงทรงตรัสว่า...“เราไม่ต้องการให้ท่านมานำขบวนรถเราหรอก เราขับไปเองคนเดียวได้ ท่านไปนำรถของท่านรัฐมนตรีเถอะ” และในหลวงก็ได้ทรงขับรถออกไปจากสี่แยกนั้น โดยไม่ได้มีรถตำรวจนำไปแต่อย่างใดเลยข้อคิดที่ได้จากเรื่องนี้ แม้ทรงเป็นถึงพระมหากษัตริย์ แต่ก็ทรงเคารพระเบียบวินัย และกฎจราจรได้อย่างเคร่งครัด เป็นแบบอย่างที่ถูกต้องให้ประชาชนได้ปฎิบัติตาม เพื่อความมีวินัยของจราจรบนท้องถนน.... อ่านต่อที่ : https://www.dailynews.co.th/article/60530

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม เด็กดีเพราะหมวกกันน็อค**

**ครูผู้สอน**  ๑. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1 ระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

3 ระดับสูง : เข้าถึงสิ่งแท้จริง หลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง (พลังงาน) เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ เข้าถึงความจริงแท้ตนเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **16** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym 2 ท่า ท่าละ 10 ครั้ง (ท่างูใหญ่กับสุนัขจิ้งจอก, ท่าจีบแอล) | | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - คลิปการรณรงค์การสวมใส่หมวกกันน็อค  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ……………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **16** | **อังคาร** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง**  **ชง :** ครูเปิดคลิปการรณรงค์ใส่หมวกกันน็อค https://www.youtube.com/ ให้นักเรียนดู    ครูตั้งถาม สังเกตเห็นอะไร เกิดอะไรขึ้นบ้าง  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  1. เราสังเกตเห็นอะไรบ้าง  2. ในคลิปมีสิ่งที่เหมือนหรือคล้ายกับตัวเราอย่างไร  นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้ :** ครูตั้งถาม นักเรียนจะออกแบบชีวิตในแต่ละวันของเราให้มีคุณค่าอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  K การดำเนินไปของสรรพสิ่ง  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A Self Value  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ขั้นใช้**  C สามารถออกแบบชีวิตให้มีคุณค่าในทุกวัน | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **16** | **อังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม เขียนฉันทำไม**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

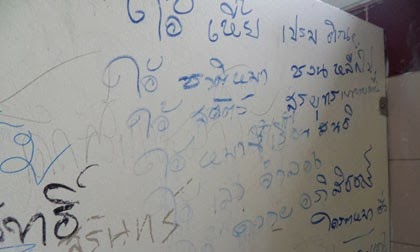
**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **17** | **จันทร์**  **(ครูมณีรัตน์)** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอลขึ้นและลง 10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูให้นักเรียนดูภาพ  โครงงาน IS2 เรื่องการขีดเขียนในห้องน้ำ (เด็กหญิง ลักษิกา ขาวขำ ม.2/2 ):  ธันวาคม 2013  **ครูตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไร | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ภาพฝาผนังและโต๊ะนักเรียนที่ถูกขีดเขียน - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **17** | **จันทร์**  **(ครูมณีรัตน์)** | **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  1. นักเรียนรู้สึกอย่างไร  2. จากภาพที่เกิดขึ้นสะท้อนถึงเรื่องใดและสะท้อนอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :**  **ครูตั้งคำถาม** 1. นักเรียนคิดว่าจะทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดภาพแบบนี้ขึ้นกับสิ่งของที่อยู่ภายในโรงเรียนของเรา (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  K การช่วยกันรักษาสมบัติส่วนรวม  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญภาพถ่าย  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากภาพถ่าย  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารณญาณ  **ใช้**  S รู้จักช่วยกันดูแลของใช้ส่วนรวม |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆคน | A Self Esteem |  |  |





**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม โยคะ**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **17** | **พฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์)** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  - ครูเปิดเพลงสปาคลอเบาๆ/ นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลม  - ครูและนักเรียนไหว้ทักทายกันอย่างนอบน้อม  - ครู นักเรียนยืนเป็นแถวสลับฟันปลา ห่างกันหนึ่งช่วงแขน แยกเท้าห่างกันเล็กน้อย ขาทั้ง 2 ข้างขนานกับหัวไหล่ เตรียมความพร้อม โดยการกำกับสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (2 นาที) | **S** จดจ่อ รู้ตัว  **A** พลังสงบภายใน | เพลงสปาผ่อนคลาย | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **17** | **พฤหัสบดี**  **(ครูมณีรัตน์)** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **เริ่มจากท่ายืน**  -  ท่าไหว้พระอาทิตย์  -  ท่าต้นไม้  -  ท่าภูเขา  -  ท่าเก้าอี้ 2 ขา  -  ท่าเก้าอี้ขาเดียว  -  ท่าหงส์  **ท่านั่ง**  -  ท่าผีเสื้อ  -  ท่าเต่า  -  ท่าหงส์  **สุดท้ายเป็นท่านอน**  - ท่าจระเข้  -  ท่างูใหญ่  -  ท่าตั๊กแตน  -  ท่าคันธนู  -  ท่าปลาดาว | **ชง**  K ท่าโยคะ  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A รับรู้ลมหายใจ  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C ฝึกสติกลับมารู้ตัวจดจ่อกับสิ่งสิ่งที่ทำ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ไม้กวาดหายไปไหน**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูกและสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **17** | **อังคาร**  **(ครูมณีรัตน์)** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลมแล้วไหว้ทักทายกันด้วยความ  นอบน้อม  2. กำหนดลมหายใจเข้าออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่ากำ แบ แบ กำ  **ขั้นกิจกรรม ( 10 - 15นาที )**  ชง:  ครูอ่านเรื่อง “ไม้กวาดหายไปไหน” ให้นักเรียนฟัง 2 รอบ  เชื่อมตนเอง: ครูตั้งคำถาม  1. นักเรียนเคยมีพฤติกรรมแบบนี้ไหม บ่อยแค่ไหน | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - เรื่องเล่า “ไม้กวาดหายไปไหน”  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
|  | **อังคาร** | เชื่อมกันและกัน:  นักเรียนแลกเปลี่ยนแสดงความคิดร่วมกันและครูชวนสนทนา  ใช้:  ครูตั้งคำถาม “เราจะมีวิธีที่จะดูแลรักษาของใช้ส่วนร่วมอย่างไรบ้าง” (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  K เรื่องเล่าเกี่ยวกับจิตสำนึก  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  S คิด วิจารญาณ  ขั้นเชื่อมกันและกัน  S วิจารญาณ  A ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  K ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  S คิด วิจารญาณ  A ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  | **วันพุธ** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |  |

**เรื่องไม้กวาดหายไปไหน**

เย็นวันจันทร์ในห้องเรียนชั้น ป. 6/1 เวรประจำวันกำลังทำความสะอาดห้องเรียน แก้วและเพื่อนเป็นเวรทำความสะอาดวันนี้ เมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้วต่างก็เตรียมตัวกลับบ้าน

ต้น  :  พวกเราเก็บไม้กวาดไม้ถูพื้นให้เรียบร้อยก่อนกลับบ้านกันนะ

           แก้ว :  ทำไมล่ะก็เอาวางไว้ตรงนี้ก็ได้ เดี๋ยวเวรวันพรุ่งนี้ก็ต้องมาใช้อยู่ดี

           ไม้  :  ใช่ ๆ วางไว้ตรงนี้แหละ เก็บทำไม แค่กวาดห้องกับถูพื้นฉันก็เหนื่อยแล้ว

และเด็กๆก็กลับบ้านไปโดยที่ไม่เก็บไม้กวาดและไม้ถูพื้นให้เรียบร้อย

วันต่อมาเป็นเวรของกลุ่มเอม หลังเลิกเรียนเอมและเพื่อนๆจะไปหยิบอุปกรณ์มาทำความสะอาด แต่กลับไม่มีไม้กวาดหรือไม้ถูพื้นซักอัน

           เอม :  ไม่มีไม้กวาดไม้ถูพื้นวันนี้เราก็ไม่ต้องทำความสะอาดกัน กลับบ้านกันเถอะ

           อั้ม  :  ไม่ได้นะ ไม่มีเราก็ต้องหาแล้วทำความสะอาดเพราะวันนี้เป็นหน้าที่ของเรา

           อู๋  :  จะทำได้ยังไง ฉันว่ากลับบ้านดีกว่า ไม่ใช่ความผิดของเรานี่

           โอ๋   :  เราก็ไปยืมของห้องอื่นสิ

           เอม :  ใครมาขโมยของพวกเราไป เราก็ไปขโมยของบ้างสิเพื่อเอามาแทนของเราที่หายไป

และเด็กๆก็กลับบ้านไปโดยที่ไม่ได้ทำความสะอาดห้องเรียนของตนเอง

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา  
กิจกรรม “ศิลปะผิดที่”**

**ครูผู้สอน**  1. นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูกและสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
| **17** | **พุธ** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าจีบแอล นับ 1-10 และนับถอยหลัง 10-1) | | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - วีดีโอ “การขีดเขียนโต๊ะเรียน”  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** | |
|  | **พุธ** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที ขั้นชง** : ครูเปิดคลิป “การขีดเขียนโต๊ะนักเรียน” ให้นักเรียนดู  [https://www.youtube.com/watch?v=WBB\_hLLxZ3o&ab channel=KamonchanokKhunthong](https://www.youtube.com/watch?v=WBB_hLLxZ3o&ab%20channel=KamonchanokKhunthong)  **ครูตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไร  **ขั้นเชื่อม** เชื่อมตนเอง : ครูตั้งคำถาม  1. ทำไมนักเรียนถึงขีด เขียนบนโต๊ะหรือเก้าอี้นักเรียน  นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา เชื่อมกันและกัน : นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้** : ครูตั้งคำถาม นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้นักเรียนในโรงเรียนไม่ทำพฤติกรรมแบบนี้ (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | **ชง**  K การขีดเขียนโต๊ะนักเรียน  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A แรงบันดาลใจ  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C สามารถออกแบบการเป็นผู้ให้ และนำไปใช้ได้  A Self Esteem | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา | |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ขยะทิพย์**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที** 1. ครูและนักเรียนไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน 2. ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าไต่แอลขึ้นและลง 10 ครั้ง 3. ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก  **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ชง :** ครูพาพี่นักเรียน เดินไปเก็บขยะในโรงเรียนคนละ 1 ชิ้น (ครูเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับขยะและรับผิดชอบต่อสังคมเกี่ยวกันอย่างไรประกอบ)  **ครูตั้งคำถาม** นักเรียนเห็นอะไรทำไมจึงเลือกเก็บขยะชิ้นนี้มา | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - ก้อนหิน - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **18** | **จันทร์** | **เชื่อมตนเอง** **:**  **ครูตั้งคำถาม**  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “เรากับขยะเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างไร?”  - นักเรียนแต่ละคนวาดหรือเขียนแสดงความคิดเห็นของตนเองลงในกระดาษ  - นักเรียนนำเสนอผลงานและแสดงความคิดเห็นร่วม  - นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด “นักเรียนได้เรียนรู้อะไร?” “ตลอดกิจกรรมที่ได้ร่วมเรียนรู้นักเรียนเกิดความรู้สึกใดบ้าง?  - นักเรียนแสดงความคิดเห็นร่วมกัน  **เชื่อมกันและกัน** : นักเรียนShare and Learn  **ใช้ :** **ครูตั้งคำถาม**  1. ถ้านักเรียนเห็นคนกำลังทิ้งขยะไม่ถูกที่ ในสถานการณ์นั้น นักเรียนจะทำอย่างไร ทำไมจึงทำเช่นนั้น เพราะอะไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา)  2. ภาพนี้สื่อสารกับการใช้ชีวิตของเราอย่างไร (นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา) | **ขั้นชง**  **S** จดจ่อกับการดูและใคร่ครวญจากหิน  **S** การคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากหิน  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S**  -วิจารณญาณ  **ใช้**  S. การเลือกปฏิบัติทำอย่างใดอย่างหนึ่ง  S สามารถจำลองสถานการณ์เพื่อออกแบบวิธีคิดในการแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นกับการใช้ชีวิต |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  |  | **ขั้นจบ : 5 นาที** -ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆคน | A  Self Esteem |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม หมาป่ากับหมาเลี้ยงแกะ**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่างๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล (ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **18** | **อังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนยืนเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. กำหนดลมหายใจเข้าออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่ากำ แบ แบ กำ  **ขั้นกิจกรรม** (10-15 นาที) **ชง :** ครูเกริ่นนำเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ และเล่านิทานเรื่อง หมาป่ากับหมาเลี้ยงแกะ | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | - รูป โรงเรียน  - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **18** | **อังคาร** | **เชื่อมตนเอง:**  ครูตั้งคำถาม  จากนิทานเรื่องหมาป่ากับหมาเลี้ยงแกะ มีตัวละครอะไรบ้าง ? และมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นได้บ้าง โดยเขียนลงในสมุดจิตศึกษา  **เชื่อมกันและกัน:** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา **ใช้:** ครูตั้งคำถาม : “หากนักเรียนไม่รู้หน้าที่ ไม่มีความรับผิดชอบจะเกิดผลอย่างไรกับตนเอง ครอบครัวและสังคม?”นักเรียนเขียนใคร่ครวญลงในสมุดจิตศึกษา  **ขั้นจบ** (3-5 นาที) คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน | **ชง** K ความเข้าใจต่อปัญหาการต่อคิว  **เชื่อมตนเอง** S วิจารณญาณ **เชื่อมกันและกัน** S วิจารณญาณ  **ใช้** S วิจารณญาณ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  | **อังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | A Self Esteem |  |

**นิทานธรรมะสั้นๆ เรื่อง หมาป่ากับหมาเลี้ยงแกะ**

ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่ใกล้กับชายป่า บนภูเขาแถบนั้นมีฝูงหมาป่าอาศัยอยู่อย่างชุกชุม ชาวบ้านที่ฟาร์มเลี้ยงแกะจึงต้องทำรั้วและเลี้ยงสุนัขเอาไว้คอยเฝ้าแกะ หมาเลี้ยงแกะทำหน้าที่ของมันได้เป็นอย่างดี วิ่งต้อนแกะ และจมูกของมันคอยสูดดมเพื่อคอยระแวดระวังภัย

หมาป่าจึงประชุมกันเพื่อหาทางจัดการกับหมาเลี้ยงแกะที่เป็นก้างขวางคอของพวกมัน ทำให้พวกมันจับแกะมากินเป็นอาหารไม่ได้ ฝูงหมาป่าปรึกษากันจนได้ข้อสรุปว่าจะต้องหลอกหมาเฝ้าแกะมาจัดการ คิดได้ดังนั้นแล้ว ฝูงหมาป่าก็พากันไปหาหมาเลี้ยงแกะเพื่อทำตามแผนของพวกมัน

พวกหมาป่าก็สนทนากับพวกหมาเลี้ยงแกะกลุ่มหนึ่งว่า “ดูไปดูมาพวกเธอก็คล้ายกันกับพวกเรา ทำไมพวกเธอไม่มาอยู่กับฝูงของพวกเราหล่ะ” หมาเลี้ยงแกะตัวหนึ่งตอบพวกหมาป่าไปว่า “ไม่ได้หรอก เพราะเราต้องทำงานดูแลฝูงแกะให้กับนายของเราที่ไร่นี้ เขาไว้วางใจพวกเรามาก และมอบหมายให้ช่วยดูแลฝูงแกะเหล่านี้ให้พ้นจากการเป็นเหยื่อของพวกหมาป่า”

หมาป่าตัวหนึ่งจึงเอ่ยขึ้นอกีว่า “ทำไมพวกเธอถึงทนทำงานอยู่กับเขาได้นะ เขาใช้งานเธอก็หนัก พวกฉันนี่สิไม่ต้องทำงานอะไรเลยเลย สุขสบาย แล้วยังมีอาหารกินอย่างอุดมสมบูรณ์” “พวกเธอน่าจะไปอยู่กับพวกเราดีกว่านะ” หมาป่าอีกตัวหนึ่งเอ่ยชักชวนอีก

พวกหมาเลี้ยงแกะต่างก็ปรึกษากัน ใช้เวลาครุ่นคิดอยู่นาน และในที่สุด ก็ตกลงใจจะรับคำชักชวนของหมาป่า พวกหมาป่าก็ว่า “พวกเราจะนำทางเธอไปที่อาศัยของเรา ตามมานะ”

ครั้นแล้ว พวกหมาเลี้ยงแกะจึงผละจากฝูงแกะ ละทิ้งเอาไว้แล้วพากันเดินตามพวกหมาป่าไปยังชายป่า เมื่อพากันมาได้ไกลพอควรแล้วแล้ว พวกหมาป่าก็หันกลับมาบอกกับพวกหมาเลี้ยงแกะว่า

“เอาละทีนี้พวกเราก็ได้พาพวกเจ้ามาถึงที่นี่แล้วพวกเราจะกินพวกเจ้าละยะ” ว่าแล้วหมาป่าทั้งฝูง และที่หลบซ่อนคอยดักอยู่ก่อนแล้วก็พากันออกมารุมกัดกินพสกหมาเลี้ยงแกะฝูงนั้นจนตายหมดเป็นอาหารที่โอชะ และยังสามารถกำจัดก้างขวางคอไปได้อย่างง่ายดาย

นิทานธรรมะสั้นๆ เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า คนที่ไม่รู้จักหน้าที่ และไม่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ตนทำ แม้จะได้รับความไว้วางใจให้ดูแลงานนั้นก็ตาม ย่อมได้ชื่อว่า เป็นคนที่มีความประพฤติที่เลวร้าย หาความเจริญในชีวิตได้ยาก

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ความรับผิดชอบต่อหน้าที่**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

3. จิตศึกษาระดับสูง : 3 เพื่อเข้าถึงสิ่งแท้จริง หลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ สู่เข้าถึงความจริงแท้ มองสิ่งที่เกิดขึ้น “ แค่เป็น ”

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18** | **พฤหัสบดี** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าจีบแอล นับ 1-10 และนับถอยหลัง 10-1) | | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - วีดีโอ “เปิดใจนางฟ้าแพนด้า ยื่นน้ำให้เด็กน้อย”  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **18** | **พฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง** : ครูเปิดคลิปหนังสั้นเรื่อง “ความรับผิดชอบต่อหน้าที่” ให้นักเรียนดู (ใช้เวลา 6.53 นาที)  <https://youtu.be/898dGRYqcfc>  **ขั้นเชื่อม** เชื่อมตนเอง : ครูตั้งคำถาม  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด ครูถามเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง “จากคลิปมีเหตุการณ์เกิดขึ้นบ้าง และนักเรียนเคยเห็นเหตุการณ์คล้ายในคลิปหรือไม่ อย่างไร”  -  นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นตามแง่คิดและมุมมองของตนเองระหว่างทำกิจกรรม ครูพูดเสริมแรงโดยกล่าวชื่นชมนักเรียนเป็นระยะ  -  นักเรียนนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนร่วมกัน  **ใช้** : ครูตั้งคำถาม นักเรียนจะมีวิธีการดำรงชีวิตให้มีคุณค่าและอยู่ในสังคมอย่างมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  -  นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู  **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | **ชง**  K เพลงตราบลมหายใจสุดท้าย  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A แรงบันดาลใจ  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C สามารถออกแบบการเป็นผู้ให้ และนำไปใช้ได้  A Self Esteem | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ค่าน้ำนม**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่อง แล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **19** | **จันทร์** | **ขั้นเตรียม ( 3 - 5นาที )**  -ครูและนักเรียนกันเป็นวงกลม กล่าวทักทายกันอย่างนอบน้อม  -ครูและนักเรียนกำกับสติด้วยการสัมผัสมือล้อมวงเป็นวงกลม  -ครูพานักเรียนทำBrain Gym | S จดจ่อ รู้ตัว | - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  -กีตาร์ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **19** | **จันทร์** | **ขั้นกิจกรรม ( 10 - 15นาที )**  **ชง**  -ครูเอา นม มาวางกลางวงให้นักเรียนดูแล้ว ครูตั้งคำถามว่า “นักเรียนเห็นนมแล้วคิดถึงอะไร”  **เชื่อม**  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นความคิดว่า “พี่ๆ รู้สึกอยากกินนมไหม เมนูอาหารเกี่ยวกับนมที่นักเรียนชอบ เพราะอะไร ”  **เชื่อมกันและกัน**  –ตั้งคำถามกระตุ้นความคิดว่า “เมื่อพี่ๆเกิดมาเป็นทารก นมเป็นอาหารอย่างแรกที่ทำให้คนเติบโตมีชีวิตได้” นมจากอกของแม่นั้นสำคัญและมีประโยชน์อย่างไร นักเรียนใคร่ควรลงในสมุดจิตศึกษา  **ใช้**  -นักเรียนลองประมาณค่าน้ำนมว่ามีค่ามากน้อยเพียงใด และหากต้องทดแทนค่าน้ำนมนี้นักเรียนจะมีวิธีหรือทำอย่างไร เพื่อทดแทนค่าน้ำนมที่ทำให้นักเรียนเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ | **ขั้นชง**  **K** สิ่งที่นักเรียนเห็นจากกีตาร์  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **S** คิด วิจารญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  **S** วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+  **ขั้นใช้**  **K** ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต  **S** คิด วิจารญาณ  **A** ทัศนคติ+ |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  | **จันทร์** | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวขอบคุณ พูดเสริมแรงชื่นชม Empower ในความตั้งใจของทุกคน | A Self Esteem |  |  |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่**

**เป้าหมาย**

**1.** ระดับต้น : การฝึกฝนการรู้ตัว (กาย อารมณ์) การจดจ่อ การเคารพคุณค่าในตนเองและสิ่งต่างๆ

2. ระดับกลาง : 2.2 สามารออกแบบวิธีการเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง โดยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง 21 วัน

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **19** | **วันอังคาร** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  -ครูและนักเรียนนั่งล้อมวงไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน  -ครูนำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain gym ท่าจีบแอลสลับ 10 ครั้งโดยนับเป็นภาษาอังกฤษ  -ครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรู้กาย รู้คิด และรับรู้ลมหายใจเข้า-ออก | **S** จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | -ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ  -บทความ จดหมายถึงลูก” โดยคุณครูใหญ่วิเชียร ไชยบัง  -สมุดจิตศึกษา  -ปากกา | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| **19** | **วันอังคาร** | **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)**  **ชง :** ครูเล่าเรื่องก่องข้าวน้อยฆ่าแม่ ให้นักเรียนฟัง  **เชื่อมตนเอง** :  **ครูตั้งคำถาม**  1. นักเรียนฟังเรื่องนี้แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร  2. เรื่องนี้ต้องการบอกอะไรกับนักเรียน  **เชื่อมกันและกัน** : ทำไมทองจึงฆ่าแม่ เหตุใดทองจึงสร้างพระธาตุกล่องข้าวแม่  **ใช้ :**  **ครูตั้งคำถาม**  1.หากนักเรียนเป็นทอง นักเรียนจะมีวิธีจัดการความโมโหหิวอย่างไร เพื่อไม่ให้พลังมือฆ่าแม่ หรือไม่ให้เกิดความรุนแรง | **ขั้นชง**  **K** ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องราว-  **S** การฟัง การจับประเด็นสำคัญ  **S** การจดจ่อใส่ใจ  **ขั้นเชื่อมตนเอง**  **K** เข้าใจ  S วิจารณญาณ  **ขั้นเชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  Aมีทัศนะคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตได้รับ**ใช้**  C ออกแบบวิธีการเพื่อพัฒนาความ สามารถของตนเอง  **S** ทักษะการเขียนจดหมาย |  | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |
|  | **วันอังคาร** | **ขั้นจบ : 5 นาที** ครูกล่าวคำขอบคุณและชื่นชมทุกความตั้งใจของทุก ๆคน  -ครูและนักเรียนร่วมกันขอบคุณบทความ “ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่” และสิ่งต่าง ๆที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ | A Self Esteem |  |  |

**ก่องข้าวน้อยฆ่าแม่**

หนุ่มชาวนาชื่อทอง (บางแห่งก็ไม่กล่าวถึงชื่อ) ทองออกไปทำนาตั้งแต่เช้าจนสาย แต่แม่ก็ยังไม่มาส่งข้าวสักที ทองหิวข้าวจนตาลายด้วยอารมณ์ชั่ววูบทำให้เขากระทำการมาตุฆาตมารดา ด้วยสาเหตุเพียงแค่ว่า ก่องข้าวที่แม่เอามาส่งนั้นดูเหมือนจะน้อยไป ไม่น่าจะพอกิน แต่เมื่อทองกินข้าวอิ่มแล้ว ข้าวยังไม่หมดทองจึงได้สติสำนึกผิดที่ฆ่าแม่ตนเอง จึงสร้างธาตุก่องข้าวน้อยขึ้นมา เพื่อเป็นการอุทิศส่วนกุศลขออโหสิกรรมและล้างบาปที่ตนกระทำ

ครั้งหนึ่งเมื่อหลายร้อยปีมาแล้วที่บ้านตาดทอง ยโสธรในฤดูฝนมีการเตรียมปักดำข้าว ทุกครอบครัวจะออกไปไถนาเตรียมการเพาะปลูก ครอบครัวของชายหนุ่มคนหนึ่งกำพร้าพ่อ ไม่ปรากฏชื่อหลักฐาน ก็ออกไปปฏิบัติภารกิจเช่นเดียวกัน

วันหนึ่งเขาไถนาอยู่จนสาย ตะวันสูงขึ้นแล้วรู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียมากกว่าปกติ และหิวข้าวมากกว่าทุกวัน ปกติแล้วแม่ผู้ชราจะมาส่งข้าวกล่องให้ทุกวัน แต่วันนี้กลับมาช้าผิดปกติ เขาจึงหยุดไถนาเข้าพักผ่อนอยู่ใต้ต้นไม้ ปล่อยเจ้าทุยไปกินหญ้า สายตาเหม่อมองไปทางบ้าน รอคอยแม่ที่จะมาส่งข้าวตามเวลาที่ควรจะมา ด้วยความรู้สึกกระวนกระวายใจยิ่งสายตะวันขึ้นสูงแดดยิ่งร้อน ความหิวกระหายก็ยิ่งทวีคูณขึ้น

ทันใดนั้นเขามองเห็นแม่เดินเลียบตามคันนาพร้อมกล่องข้าวน้อยๆ ห้อยต่องแต่งอยู่บนเสาแหรกคาน เขารู้สึกไม่พอใจที่แม่เอากล่องข้าวน้อยนั้นมาช้ามาก ด้วยความหิวกระหายจนตาลายอารมณ์พลุ่งพล่าน เขาคิดว่าข้าวในกล่องน้อยนั้นคงกินไม่อิ่มแน่ จึงเอ่ยต่อว่าแม่ของตนว่า “**อีแก่ ไปทำอะไรอยู่จึงมาส่งข้าวให้กูช้านัก ก่องข้าวก็เอามาแต่ก่องน้อยๆ กูจะกินอิ่มหรือ**“ผู้เป็นแม่เอ่ยปากตอบลูกว่า “**ถึงก่องข้าวจะน้อยก็น้อยต้อนแต้นแน่นในดอกลูกเอ๋ย…ลองกินเบิ่งก่อน**”

ความหิว ความเหน็ดเหนื่อย ความโมโห หูอื้อตาลาย ไม่ยอมฟังเสียงใดๆ เกิดความโมโหหิว คว้าไม้แอกน้อยเข้าตีแม่ที่แก่ชราจนล้มลง แล้วก็เดินไปกินข้าว กินข้าวจนอิ่มแล้ว แต่ข้าวยังไม่หมดกล่อง จึงรู้สึกผิดชอบชั่วดี รีบวิ่งไปดูอาการแม่ และเข้าสวมกอดแม่…อนิจจา แม่สิ้นใจไปเสียแล้ว!!

ชายหนุ่มร้องไห้โฮ สำนึกผิดที่ฆ่าแม่ของตนเองด้วยอารมณ์เพียงชั่ววูบ ไม่รู้จะทำประการใดดี จึงเข้ากราบ นมัสการสมภารวัดเล่าเรื่องให้ท่านฟังโดยละเอียด สมภารสอนว่า “**การฆ่าบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้าของตนเองนั้นเป็นบาปหนัก เป็นมาตุฆาต ต้องตกนรกอเวจีตายแล้วไม่ได้ผุดไม่ได้เกิดเป็นคนอีก มีทางเดียวจะให้บาปเบาลงได้ก็ด้วยการสร้างธาตุก่อกวมกระดูกแม่ไว้ ให้สูงเท่านกเขาเหิน จะได้เป็นการไถ่บาปหนักให้เป็นเบาลงได้**”

เมื่อชายหนุ่มปลงศพแม่แล้ว ขอร้องชักชวนญาติมิตรชาวบ้านมาช่วยกันปั้นอิฐก่อนเจดีย์บรรจุอัฐิแม่ไว้ จึงให้ชื่อว่า “**ธาตุก่องข้างน้อยฆ่าแม่**” ตราบจนทุกวันนี้

ทุกวันนี้ได้มีผู้มากราบธาตุก่องข้าวน้อยฯทุกวัน… เพื่อขอขมาลาโทษเหมือนเป็นการไถ่บาปที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ… บางคนเมื่อมีลูกแล้วถึงรู้ว่าบุญคุณแม่มากสุดเหลือคณานับ… เพิ่งรู้ว่าเลี้ยงดูลูกนั้นยากหนักหนาขนาดไหน… จึงมาสำนึกที่ทำให้แม่ต้องเสียใจ…บ้างก็มากราบไหว้เพื่อรำลึกถึงบุญคุณแม่

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**กิจกรรม ทุกคำมีความหมาย**

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น: ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง: 2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง (Leading Self) เช่นการเห็นคุณค่า เห็นความสามารถ เห็นความถนัด การมีเป้าหมาย ของตนเอง หรือการเห็นข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** | |
| **19** | **วันพุธ** | **ขั้นเตรียม (3-5 นาที)**  ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทายสวัสดีกันและกัน นำการรู้ตัวด้วยการทำ Brain Gym ท่า จีบ แอล นับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0 ต่อด้วยครูนำนักเรียนกลับมารู้ตัวด้วยการรับรู้กาย และรับรู้ลมหายใจ เข้า ออก | | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - คลิปหายนะโลก  - สมุดจิตศึกษา  - ปากกา  - ดนตรีบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… | |
| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | | **บันทึก** |
| **19** | **วันพุธ** | **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)**  **ชง :** ครูเปิดคลิปคลิปทุกคำมีความหมายให้นักเรียนดู  https://youtu.be/1MG8KeZIuO4  **เชื่อมตนเอง :**  ครูตั้งคำถาม  1.ดูคลิปนี้แล้วนักเรียนรู้สึกอย่างไร  2.นักเรียนเห็นอะไรจากคลิปนี้  3.หากนักเรียนเป็นเด็กผู้หญิงคนนี้นักเรียนจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด  **เชื่อมกันและกัน :** นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน และครูชวนสนทนา  **ใช้ :** ครูตั้ง  **ขั้นจบ : 5 นาที** คุณครูกล่าวขอบคุณ และชื่นชมความตั้งใจของทุกคน คำถาม นักเรียนจะแก้ไขอะไรหรือเปลี่ยนแปลเรื่องนี้อย่างไร | **ชง**  K รู้จักการป้องกันโควิด 19 สาเหตุของการเกิด โควิด 19  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A Self Value  **เชื่อมกันและกัน**  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C การได้ช่วยสังคมและโลก ให้ดีขึ้น  A Self Esteem | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์  รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |

**แผนการจัดกิจกรรมจิตศึกษาพัฒนาปัญญาภายใน ฐานสมรรถนะ**

**ระดับชั้นมัธยมปีที่ 6 โรงเรียนนาแก้ววิทยา**

**กิจกรรม ความรับผิดชอบต่อหน้าที่**

**ครูผู้สอน**  นางจิตราพร แสงเนตร 2. นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ

**เป้าหมาย**

1. จิตศึกษาระดับต้น : ให้มีสติชำนาญ มีความจดจ่อ มีการใคร่ครวญ เห็นความสัมพันธ์ที่เชื่อมกันอยู่ของตนเองและสิ่งต่าง ๆ และกำกับตัวเองได้

2. จิตศึกษาระดับกลาง : 2.1 มีวิจารณญาณในการเลือกกระทำสิ่งถูก และสามารถให้เหตุผลอย่างสมเหตุสมผล(ความมีจริยธรรม)

2.2 มีวิจารณญาณในการเลือกเพื่อนำตนเอง(Leading Self) เช่นเห็นคุณค่า เห็นความพยายาม เห็นความถนัด การมีเป้าหมายของตนเอง หรือการเห็น ข้อบกพร่องแล้วปรับเปลี่ยนตัวเอง

3. จิตศึกษาระดับสูง : 3 เพื่อเข้าถึงสิ่งแท้จริง หลุดพ้นจากภาวะอันตะ เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่ง เข้าถึงความจริงระดับผู้รับรู้ สู่เข้าถึงความจริงแท้ มองสิ่งที่เกิดขึ้น “ แค่เป็น ”

| **Week** | **วัน** | **กิจกรรม** | | **Literacy** | | **สื่อ/อุปกรณ์** | **บันทึก** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19** | **พฤหัสบดี** | **ขั้นเตรียม : 5 นาที**  1. ครูและนักเรียนนั่งเป็นวงกลม แล้วไหว้ทักทายกันด้วยความนอบน้อม  2. ครูให้นักเรียนกลับมาอยู่กับตนเองโดยการกําหนดลมหายใจเข้า–ออก 4-5 ลมหายใจ  3. ครูกระตุ้นการเรียนรู้ด้วย Brain Gym ท่าจีบแอล นับ 1-10 และนับถอยหลัง 10-1) | | S จดจ่อ รู้ตัว  A พลังสงบภายใน | | - ตะกร้าอุปกรณ์ 1 ใบ (กระดาษครึ่ง A4 ปากกา)  - วีดีโอ “เปิดใจนางฟ้าแพนด้า ยื่นน้ำให้เด็กน้อย”  - เพลงบรรเลงพัฒนาคลื่นสมองต่ำ | 1. จำนวนผู้เรียนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม  (ทั้งหมด/ส่วนใหญ่/บางส่วน \*ถ้าไม่ทั้งหมด  ให้อธิบายเหตุผล)  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  2. ครูจัดกิจกรรมจิตศึกษาได้ลื่นไหลจนครบ  กระบวนการ (ขั้นเตรียม ขั้นกิจกรรม ขั้นจบ)  ………………………………….…………………………  ………………………………….………………………… |
| **19** | **พฤหัสบดี** | **ขั้นกิจกรรม : 15 นาที**  **ขั้นชง** : ครูเปิดคลิปหนังสั้นเรื่อง “ความรับผิดชอบต่อหน้าที่” ให้นักเรียนดู (ใช้เวลา 6.53 นาที)  <https://youtu.be/898dGRYqcfc>  **ขั้นเชื่อม** เชื่อมตนเอง : ครูตั้งคำถาม  - ครูตั้งคำถามกระตุ้นคิด ครูถามเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง “จากคลิปมีเหตุการณ์เกิดขึ้นบ้าง และนักเรียนเคยเห็นเหตุการณ์คล้ายในคลิปหรือไม่ อย่างไร”  -  นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นตามแง่คิดและมุมมองของตนเองระหว่างทำกิจกรรม ครูพูดเสริมแรงโดยกล่าวชื่นชมนักเรียนเป็นระยะ  -  นักเรียนนำเสนอผลงานแลกเปลี่ยนร่วมกัน  **ใช้** : ครูตั้งคำถาม นักเรียนจะมีวิธีการดำรงชีวิตให้มีคุณค่าและอยู่ในสังคมอย่างมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไรบ้าง  (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)  -  นักเรียนเก็บผลงานและอุปกรณ์ใส่ตะกร้า โดยเริ่มจากคนที่มีตะกร้าอยู่ด้านหลัง และส่งต่อให้เพื่อนทีละคนจนมาถึงคุณครู  **ขั้นจบ : 5 นาที** Empower  ชื่นชม เสริมแรง ขอบคุณตัวเอง เพื่อน ครู บุคคลใดคนหนึ่ง สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือสรรพสิ่ง | **ชง**  K เพลงตราบลมหายใจสุดท้าย  **เชื่อมตนเอง**  S วิจารณญาณ  A แรงบันดาลใจ  เชื่อมกันและกัน  S วิจารณญาณ  **ใช้**  C สามารถออกแบบการเป็นผู้ให้ และนำไปใช้ได้  A Self Esteem | |  | | 3. ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ………………………………….…………………………  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางจิตราพร แสงเนตร )  ผู้จัดกิจกรรม/ผู้บันทึก  ลงชื่อ…………………………………………………..  (นางสาวมณีรัตน์ ชิดเชื้อ)  ผู้ร่วมกิจกรรม  ลงชื่อ...........................................................  (นางคุณากร บุญสาลี)  ผู้อำนวยการโรงเรียนกุญชรศิรวิทย์ รักษาการในตำแหน่ง  ผู้อำนวยการโรงเรียนนาแก้ววิทยา |