

รายงานผลการดำเนินโครงการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา
(จิตศึกษา)

ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

นางกาญจนา สุบิน
ผู้สรุป



โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลเวียงเทิง

กรมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

ที่ ขร.๕๒๗๐๕.๒/พิเศษ

วันที่ ๘ เมษายน ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปี ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

ข้าพเจ้า นางกาญจนา สubin ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง ผู้จัดทำโครงการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปี ๒๕๖๗ ได้ดำเนินการตามโครงการในวัน เสาร์ ที่ ๕ เดือน เมษายน ๒๕๖๘ ณ.ห้องประชุมโรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย

บัดนี้ได้ดำเนินการตามโครงการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา ประจำปี ๒๕๖๗ เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานการดำเนินการโครงการดังกล่าวให้ผู้บริหารสถานศึกษาทราบตามรายละเอียดในเอกสารที่แนบมานี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ลงชื่อ..........ผู้รายงาน

(นางกาญจนา สubin)

ตำแหน่ง ครู

ความเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา

.....
.....
.....

(ลงชื่อ)



(นางอรทัย พุไฟดีบ)

ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

คำนำ

โครงการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา เป็นงานที่มีความสำคัญงานหนึ่งของการจัดและบริหารสถานศึกษา ในการพัฒนาการศึกษาที่มุ่งส่งเสริมให้การสนับสนุน และพัฒนามาตรฐานของการศึกษา ไปสู่ทิศทางที่เหมาะสม ตรงกับนโยบายทางการศึกษาที่ทางโรงเรียนได้วางแผนงานเอาไว้ ซึ่งต้องอาศัยการร่วมมือ จากบุคลากรทางการศึกษา โดยทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วม ถือเป็นงานที่สำคัญและถือปฏิบัติในสถานศึกษา เพื่อปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนของครู เป็นการชี้แนะการให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับครูผู้สอน รวมทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณภาพของตนเองให้สอดคล้องกับนโยบายของสถานศึกษาและหน่วยงานต้นสังกัด

ขอขอบคุณฝ่ายผู้บริหาร คณะครูและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนในการดำเนินโครงการนี้เทศภายในสถานศึกษา สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งประโยชน์ของการประเมินโครงการจะได้นำไปใช้ในการพัฒนางานให้มีความก้าวหน้าต่อไป

นางกาญจนา สุบิน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หลักการและเหตุผล	๑
วัตถุประสงค์	๑
การติดตามและประเมินผล	๒
ภาคผนวก	
- ภาพกิจกรรม	
- เอกสารประกอบโครงการ	

รายงานการดำเนินโครงการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา

แผนงาน ฝ่ายงานวิชาการ หน่วยงาน โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

๑. หลักการและเหตุผล

วิสัยทัศน์หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐ คือ มุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนา ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา อย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความสุขและเหมาะสมตามวัย มีทักษะชีวิต และปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และสำนึกความเป็นไทย โดยความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อแม่ ครอบครัวยุ ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก หลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง พุทธศักราช ๒๕๖๐ (ปรับปรุง ๒๕๖๗) มุ่งพัฒนาเด็กทุกคนให้ได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา อย่างมีคุณภาพและต่อเนื่อง ได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความสุขและเหมาะสมตามวัย มีทักษะชีวิต และปฏิบัติตนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และสำนึกความเป็นไทย โดยความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา พ่อแม่ ครอบครัวยุ ชุมชนและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็ก โดยมีสาระการเรียนรู้ เป็นสื่อกลางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเด็ก เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กทุกด้าน ให้เป็นไปตามจุดหมายของหลักสูตรที่กำหนด สาระการเรียนรู้ประกอบด้วย ๑) ประสบการณ์สำคัญ ซึ่งเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการออกแบบการจัดประสบการณ์ให้เด็กได้เรียนรู้ ลงมือปฏิบัติ และได้รับการส่งเสริมพัฒนาการให้ครอบคลุมทุกด้าน ๒) สาระที่ควรเรียนรู้ เป็นเรื่องราวรอบตัวเด็ก ที่นำมาเป็นสื่อกลางในการจัดกิจกรรมให้เด็กเกิดแนวคิด หลังจากนั้นนำสาระที่ควรเรียนรู้นั้นๆ มาจัดประสบการณ์ให้เด็กและส่งเสริมการพัฒนาสมองส่วนหน้าด้วยกิจกรรมประจำวัน ๖ กิจกรรมหลัก เพื่อให้บรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้ โดยให้สอดคล้องกับวัย ความต้องการ และความสนใจของเด็ก เพื่อมุ่งพัฒนาเด็กปฐมวัยให้มีพัฒนาการตามวัย เต็มตามศักยภาพและมีความพร้อมในการเรียนรู้และอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง ได้ตระหนักในความสำคัญของการส่งเสริมทักษะสมองส่วนหน้าของเด็กปฐมวัย และจัดกิจกรรมจิตศึกษา เพื่อการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาปัญญาภายใน นำพาเด็กให้สามารถ คิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น อยู่กับผู้อื่นเป็นและมีความสุขเป็น ความรู้สึกและการกระทำที่มีเหตุผลตามวัย จะฝังรากลึกจนเป็นสมรรถนะและคุณลักษณะอันเป็นประโยชน์ในการ เตรียมความพร้อมให้เด็กอยู่ในโลกแห่งศตวรรษ ที่ ๒๑ อย่างมีความสุข และประสบผลสำเร็จในชีวิตต่อไป มีพัฒนาการตามวัยเหมาะสม และสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอยู่กับสังคมได้ดีในอนาคตต่อไป

จิตศึกษา เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาปัญญาภายใน เริ่มจากการฝึกฝนการรู้ตัว การระลึกรู้ในกาย รู้ความรู้สึกทางกาย รู้ความรู้สึกทางใจ และรู้ความคิดของตนเอง เพื่อนำสู่การใคร่ครวญให้ตระหนักในตน เคารพคุณค่าตนเอง คนอื่น และสิ่งอื่น เห็นการเชื่อมสรรพสิ่งอย่างเป็นหนึ่งเดียวกัน (Oneness) และสามารถสร้างทางเลือกและตัดสินใจเลือกได้อย่างมีจริยธรรม มีเหตุผลที่สมเหตุสมผล

ดังนั้น เพื่อให้การจัดประสบการณ์การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล บรรลุตามจุดหมายและมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของหลักสูตร จึงมีความจำเป็นต้องจัดทำโครงการปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้คณะครูได้รับการพัฒนาด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

๒.๒ เพื่อปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาให้ทันสมัย ตอบสนองนโยบายและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๓. เป้าหมาย

๓.๑ เป้าหมายเชิงปริมาณ

ครูและบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง จำนวน ๑๒ คน มีหลักสูตรสถานศึกษาที่สอดคล้องกับนโยบาย ความต้องการของผู้เรียนและชุมชน

๓.๒ เป้าหมายเชิงคุณภาพ

ครูและบุคลากรทางการศึกษาโรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง มีกรอบและทิศทางในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

๔. ลักษณะโครงการ

ดำเนินงานตามโครงการประชุมคณะกรรมการสถานศึกษา

๔.๑ ศึกษานโยบายของโรงเรียน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

๔.๒ ศึกษาบริบทและสภาพความเป็นไปได้ในการพัฒนาโครงการ

๔.๓ จัดทำโครงการนำเสนอต่อฝ่ายบริหาร

๔.๔ ประชุมคณะทำงานเพื่อชี้แจงโครงการและมอบหมายภาระงาน

๔.๕ ติดตามประสานงาน

๔.๖ ดำเนินงานตามโครงการ

๔.๗ ผู้บริหารและครูผู้รับผิดชอบโครงการติดตามการดำเนินงาน ขอรับงบประมาณสนับสนุน และอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ผู้เกี่ยวข้องดำเนินการจัดกิจกรรมที่รับผิดชอบ และรวบรวมผลการดำเนินงานแต่ละกิจกรรม ให้เป็นไปตามภาระงานที่กำหนดไว้ตามโครงการ

๔.๘ สรุปผล ประเมินผล การจัดกิจกรรมตามโครงการ

๔.๙ จัดทำรายงานโครงการ นำเสนอฝ่ายบริหาร

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคม ๒๕๖๘

๖. ปัญหาและอุปสรรค

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาที่จะนำมาปรับปรุงหลักสูตร เนื่องจากวิทยากรที่มีความรู้ในเรื่องที่จะอบรมไม่สามารถมาให้ความรู้ในช่วงระยะเวลาที่จัดอบรมได้

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๗.๑ คณะครูได้รับการพัฒนาด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

๗.๒ โรงเรียนปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาได้ทันสมัย ตอบสนองนโยบายและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๘. การติดตามประเมินผลโครงการ

๑. คณะครูร้อยละ ๑๐๐ ได้รับการพัฒนาด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้

๒. โรงเรียนปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาได้ทันสมัย ตอบสนองนโยบายและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๙๐


๘.๑ สรุปผลในภาพรวม

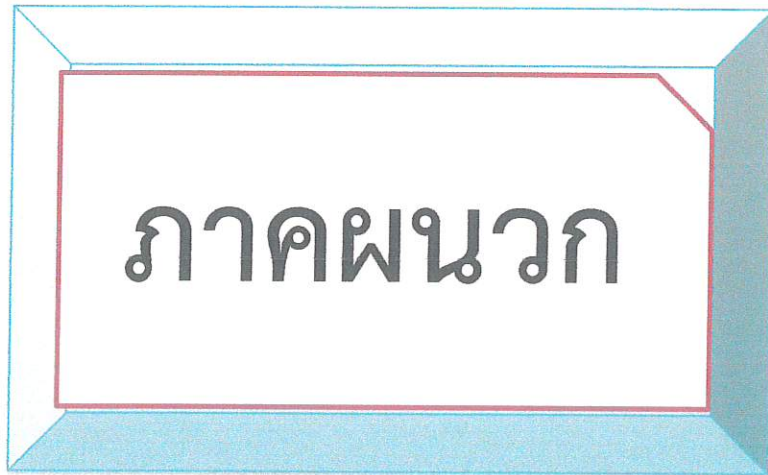
จุดเด่นของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมครั้งนี้

คณะครูได้รับการพัฒนาด้านการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ และปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาได้ทันสมัย ตอบสนองนโยบายและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๙. ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมครั้งต่อไป

ติดต่อวิทยากรผู้มีความเชี่ยวชาญด้านการให้ความรู้กับเรื่องที่จะปรับปรุงให้ตรงกับวันที่จัดอบรม

ลงชื่อ.....  ผู้รับผิดชอบกิจกรรม
(นางกาญจนา สุบิน)
ตำแหน่งครู



ภาคผนวก

รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ

โครงการ ปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา จิตศึกษา



นำโดย
นางอรทัย พุไฟทีบ
ผู้อำนวยการสถานศึกษา
โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

คณะกรรมการโรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง
สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลเวียงเทิง
อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย.

เอกสารประกอบการอบรม ปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา (จิตศึกษา)

ปีการศึกษา 2567

โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง
สังกัดกองการศึกษา เทศบาลตำบลเวียงเทิง
อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย



1. ทบทวนวิสัยทัศน์และเป้าหมายหลักสูตรสถานศึกษา

การทบทวนและเพิ่มเติมหลักสูตรสถานศึกษาต้องปรับปรุง
เป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ
เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการศึกษามาตรฐานการเรียนรู้
และระดับของสถานศึกษาโดยมีขั้นตอนดังนี้.....

- ศึกษาหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานของกระทรวง
ศึกษาธิการ
- วิเคราะห์หลักสูตรสถานศึกษาปัจจุบันว่ามีจุดแข็ง จุดอ่อน
และข้อที่ต้องปรับปรุง
- เก็บข้อมูลจากครู ผู้ปกครอง นักเรียน และชุมชนเพื่อให้
ทราบถึงความต้องการและปัญหาที่พบ



2. กำหนดแนวทางในการปรับปรุงหลักสูตร

- พิจารณาหลักการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามแนวคิดทางการ
ศึกษา เช่น พหุปัญญา (Multiple Intelligences) หรือ
กรณีเรียนแบบโครงงาน (Project Approach)
- กำหนดเป้าหมายของทรรการเรียนรู้ที่ต้องการเพิ่มเติมหรือ
ปรับปรุง
- ปรับปรุงโครงสร้างหลักสูตร เช่น การเพิ่มกิจกรรมเสริม
การจิตประสมการเรียนรู้แบบบูรณาการเป้าหมายของ
การเรียนรู้ที่ต้องการเพิ่มเติมหรือปรับปรุง



3. ตรวจสอบและปรับปรุงหลักสูตร

- นำใบตรวจการประเมินผู้ให้หมาย จากโรงเรียน คณะกรรมการ
สถานศึกษา
- จัดทำแผนการปรับปรุงการดำเนินงานในการเรียนรู้ผ่าน
การเล่น (Play-based Learning) เป็นเจ้าของการเรียนรู้
โดยมีการประเมินหรือปรับปรุง
- ประเมินและปรับปรุงแผนการศึกษา เช่น การแก้ไข
สื่อการเรียน สื่อการเรียนรู้ แหล่งเรียนรู้ในสถานศึกษา



4. การนำหลักสูตรที่ปรับปรุงไปทดลองใช้

- นำร่างหลักสูตรที่ปรับปรุงไปทดลองใช้กับนักเรียนบางส่วน
- เก็บข้อมูลและประเมินผลจากการทดลองใช้ ด้วยการใช้
แบบสำรวจ แบบสังเกต
- วิเคราะห์ผลและปรับปรุงเพิ่มเติมตามข้อมูลที่ได้รับ



5. ตรวจสอบติดตามประเมินผล

- เสนอปรับปรุงฉบับแก้ไขให้คณะกรรมการสถานศึกษา
พิจารณา
- ขอความเห็นและความคิดเห็นจากผู้บริหารสถานศึกษา
และครูผู้สอน
- ติดตามและประเมินผลหลักสูตรที่ปรับปรุงแล้ว เพื่อ
ปรับปรุงให้ทันสมัย



การปรับปรุงหลักสูตรปฐมวัยควร
คำนึงถึงพัฒนาการตามวัยของเด็ก
ความต้องการของสังคมและสภาพบ้าน
ที่อาศัย เพื่อให้เด็กได้รับการเรียนรู้
ที่มีคุณภาพและเติบโตอย่างสมดุล



รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ

..... **การเพิ่ม "จิตศึกษา" ในหลักสูตรสถานศึกษาระดับปฐมวัย**



จิตศึกษา เป็นแนวทางการพัฒนาผู้เรียนในด้านจิตใจ อารมณ์ และสติสัมปชัญญะ เพื่อหล่อเลี้ยงความเมตตาต่อกันระหว่างครูและเด็ก โดยเฉพาะในระดับปฐมวัยที่เด็กอยู่ในช่วงของการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการเล่น

.....



.....

แนวทางการบูรณาการ "จิตศึกษา" ในหลักสูตรปฐมวัย

1. **ประเมินเป้าหมายการเรียนรู้**

- เพิ่มเป้าหมายด้านการพัฒนาสติ สติปัญญา และความสามารถอารมณ์ (EQ)
- ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความเมตตา และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
- เน้นการปลูกฝังการระมัดระวังในตนเองและความเคารพต่อผู้อื่น



.....

2. **ปรับแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้**

- เริ่มต้นวันด้วยกิจกรรมจิตศึกษา เช่น การทำสมาธิ การฟังเสียงระฆัง กิจกรรมการทายใจ หรือโต้วาที
- กิจกรรมเสริมสร้างองค์ความรู้ เช่น การเข้ามิตานคุณธรรม การทำสมาธิสั้น ๆ ก่อนเริ่มกิจกรรม
- การเรียนรู้ผ่านศิลปะและธรรมชาติ เช่น การวาดภาพระบายสีแบบมีสติ การเดินสำรวจธรรมชาติอย่างช้า ๆ
- กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบมีสติ เช่น การเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายแบบช้า ๆ



.....

3. **ปรับวิธีการประเมินผล**

- ใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมและอารมณ์ของนักเรียน
- ประเมินจากการแสดงออกทางความเมตตา ความเมตตา และการแก้ปัญหาด้วยสติ
- ใช้บันทึกพฤติกรรมเด็กแบบสะท้อนความเข้าใจแผนการวิจยและประเมิน




.....

4. **การพัฒนาครูผู้สอนระดับปฐมวัยให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ**

- อบรมครูเกี่ยวกับหลักการของจิตศึกษาและเทคนิคการฝึกสติ
- ลงมือปฏิบัติกิจกรรมฝึกปฏิบัติด้านจิตศึกษาด้วยตนเอง
- สร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้สำหรับครูในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ผลลัพธ์ที่คาดหวังจากการเพิ่มจิตศึกษาในหลักสูตร

- ✓ เด็กมีสมาธิและความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
- ✓ ผู้บริหารและครูมีทัศนคติที่สงบและเป็นมิตร
- ✓ เด็กเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจและเมตตา
- ✓ มีความเคารพและมีความกตัญญูต่อผู้อื่น
- ✓ ครูมีความสุขในการสอนมากขึ้นและสามารถจัดการเรียนการสอนได้ดี



.....



.....

การบูรณาการจิตศึกษาในหลักสูตรปฐมวัยจะช่วยให้เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กได้เป็นโดยอัตโนมัติทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้พวกเขาเป็นศิษย์ที่ดีในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต



.....

ปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษาจิตศึกษา

นำโดย **นางอรทัย พุฒพันธ์** ผู้อำนวยการสถานศึกษา โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยราชวินิต

คณะครูโดยยึดเอาคุณธรรมด้านสติมาเป็นหัวใจ

โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยราชวินิต ให้ความสำคัญกับการพัฒนาเด็กเป็นพลเมืองดีด้านสติทั้ง สติคิด สติใจ และ สติกาย

รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ



รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ



รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ



รูปภาพประกอบการดำเนินโครงการ





เอกสารประกอบโครงการ

โครงการอบรมอบรมปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา

"จิตศึกษา"

วันเสาร์ ที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

ณ ห้องประชุมโรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง

ลำดับ ที่	ชื่อ-สกุล	ลายมือชื่อ (ภาคเช้า)	ลายมือชื่อ (ภาคบ่าย)	หมายเหตุ
๑	นาง อธิษญา มีคำมริก			
๒	นางประนอม นนวงคณินท์			
๓	นางทองแดง อูนิ			
๔	นางสาวกัญญาสด มุกแก้ว			
๕	นางฉวีภาวีย์ คิวัดอิน			
๖	นางศศิษา รุจิ			
๗	นางสาวณัฐมน มีสกุล			
๘	นางฉวีธรรม อดุลย์			
๙	นางสาวปัทมา พงษ์พิ			
๑๐	นางสาวอุบลรัตน์ ทวีชัย			
๑๑	นางพัชรีจันทร์ พงษ์สวัสดิ์			
๑๒	ร.ร. ส. พิษณุมา ใจกว้างโลก			
๑๓	นางนิตยา มณี			
๑๔	นางสาวฉวีพร อึ้งทอง			
๑๕	นางอรรชชา พิฟู			
๑๖	นางวิมล อึ้งอิน			
๑๗				
๑๘				
๑๙				
๒๐				
๒๑				
๒๒				
๒๓				
๒๔				
๒๕				
๒๖				
๒๗				
๒๘				
๒๙				
๓๐				



เอกสารประกอบ โครงการอบรมปรับปรุงหลักสูตรสถานศึกษา (จิตศึกษา)

ปีการศึกษา 2567 ประจำปีงบประมาณ 2568



ดำเนินการโดย

โรงเรียนเทศบาลตำบลเวียงเทิง
สังกัดกองการศึกษา เทศบาลตำบลเวียงเทิง
อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย

ความซบซ้อนระดับ 1
อนาคต - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการที่จะได้เข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว โรงเรียน เพื่อไม่ให้สูญเสียโอกาส
ในแต่ละช่วงเวลา

1. บทเตรียมสติกล่อลม (2-4 นาที)

เพื่อฝึกไหม้ดรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan แบบนอน) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “เด็กกล่อลม” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ขนมจีบใส่ถาดตัว L นับ 1-10

2. ฝึกกล่อลม (10-15 นาที)

เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ชั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน เด็กกล่อลม ช่วงที่ทำ Body Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน อย่างไร

☞ ชั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึกหรือคิดอย่างไรที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงานที่ห่างไกลจากบ้าน

2) นักเรียนรู้สึกหรือคิดอย่างไรที่พ่อแม่รักลูกมากแต่ก็ไม่ได้อยู่เล่นด้วย ไม่ได้กินข้าวด้วย ไม่ได้นอนกอดด้วย

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่รู้สึกอย่างไรที่ต้องให้ลูกอยู่บ้านเพียงลำพัง

2) ถ้านักเรียนเป็นลูกคิดว่าทำไมจึงบรรจตัวเองลงกล่อลมและเขียนที่อยู่มอบให้พ่อกับแม่

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) พ่อแม่ของนักเรียนเคยไม่ทำงาน ทำธุระที่อื่นนาน ๆ บ้างหรือไม่ รู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าแต่ละวันนักเรียนไม่ได้กินข้าว ไม่ได้เล่นกับคนในครอบครัวเลย ต่างคนต่างอยู่ จะทำให้ครอบครัว
เรา หรือตัวเราเป็นอย่างไร

**☞ ชั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ ชั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซบซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) ครูตั้งคำถาม นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร เพื่อให้เรามีโอกาสได้ทำกิจกรรมกับคนในครอบครัว และได้
ทำกิจกรรมกับเพื่อนที่โรงเรียน สามารถทำในช่วงเวลาใดได้บ้าง

2) ครูให้นักเรียนทำชิ้นงาน โดยการวาดภาพกิจกรรมที่เราจะทำกับครอบครัว หรือทำกับเพื่อน ๆ และ
ตั้งคำถาม

3) นักเรียนอยากทำกิจกรรมใดร่วมกับครอบครัว ร่วมกับเพื่อน ๆ

4) ครูนำอุปกรณ์โชว์ให้นักเรียนดู (กระดาษ / ดินสอ) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร
ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง

5) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกคน วาดภาพกิจกรรมที่ทำร่วมกับครอบครัว และร่วมกับเพื่อน ๆ ลงใน
กระดาษ ครูตั้งคำถาม นักเรียนทำกิจกรรมอะไรบ้างกับครอบครัว กับเพื่อน ถ้าได้ทำจริง ๆ นักเรียน
รู้สึกอย่างไร

3. ชั้นจบ (1-3 นาที)

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด
ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่

ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็งจุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถทำให้คนในบ้านเข้าใจกันและกัน รับรู้ความคิดความรู้สึกของอีกฝ่าย ทำให้ความสัมพันธ์ในบ้านไม่เสียหาย

1. ชั้นเตรียมศึกษา (2-4 ปี) เพื่อฝึกโหมดรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) มือซ้ายอ้อมใต้คางแตะหูขวา มือขวาอ้อมศีรษะแตะหูซ้าย สลับกัน 10 ครั้ง

2. ชั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน เด็กกลอง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหน เกิดอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับพ่อแม่ของเด็กชาย
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับเด็กชาย

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่รู้สึกอย่างไรตอนที่ลูกบรรจตัวเองลงกลองและเขียนมอบให้พ่อแม่
- 2) ถ้านักเรียนเป็นลูกคิดหรือรู้สึกอย่างไรที่ต้องใช้ชีวิตในกลอง แม้จะมีทุกอย่างให้ก็ตาม

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยมีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตลำบากบ้างไหม หรือเคยใช้ชีวิตการอยู่ การกิน การเล่น การนอน คล้าย ๆ เด็กชาย คือคนเดียวโดยไม่มีพ่อแม่มาร่วมด้วย

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) การที่พ่อแม่ของเด็กชายต้องดูแลลูกแบบในนิทานสะท้อนถึงสังคมอย่างไร และมีโอกาสส่งผลถึงเด็กชายในอนาคตอย่างไร

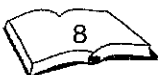
☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) เมื่อพ่อแม่ทุกคนต่างก็รัก และปรารถนาดีต่อลูก แต่บางครั้งการกระทำก็อาจจะทำให้ลูกรู้สึกไม่ดี อึดอัดเสียใจ นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้คนในบ้านเข้าใจกันและกัน รับรู้ความคิดความรู้สึกของอีกฝ่าย ทำให้ความสัมพันธ์ในบ้านไม่เสียหาย

3. ชั้นจบ (1-2 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน



ความเข้าใจระดับ 1
อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถช่วยเหลือชยะ และจัดการชยะที่บ้าน ตัดสินใจเชิงจริยธรรม ให้บ้าน โรงเรียน
มีบรรยากาศ สภาพแวดล้อมที่น่าอยู่

1. ทัศนศึกษาลักษณะวัด (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหม่ครู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "รูปปั้นเทพเจ้า" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนร้องเพลงความเกรงใจพร้อมท่าทาง
ประกอบ ทั้งแบบมีเสียง และไม่มีเสียง

2. ทัศนศึกษารูป (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป
ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

- ☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**
ครูอ่านนิทาน "รูปปั้นเทพเจ้า" ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)
1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง เกิดอย่างไร
- ☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**
คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)
1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรเมื่อได้ยินคำว่า "รูปปั้นเทพเจ้า"
2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับหญิงชรา
คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)
1) ถ้านักเรียนเป็นคนที่มาศาลเจ้า คิดว่าหญิงชราหายไปไหน
2) ถ้านักเรียนเป็นเจ้าของรู้สึกอย่างไรที่ผู้คนมาราบไหว้รูปปั้นเทพเจ้าแต่กลับทิ้งชยะจากเครื่องบูชาทำที่
ศาลเจ้าสกปรก
คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์
1) นักเรียนเคยเห็น หรือเคยทำให้สถานที่ (อาจจะที่บ้าน โรงเรียน ที่สาธารณะ) สกปรกไปด้วยชยะ
บ้างไหม อย่างไร
คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ
1) นักเรียนคิดว่าการที่ที่บ้าน ที่โรงเรียน มีชยะ ชยะเหล่านั้นมาได้อย่างไร และถ้าหากสถานที่ต่าง ๆ
เต็มไปด้วยชยะมากมายในทุก ๆ วันจะส่งผลอย่างไรกับสิ่งแวดล้อม และผู้คนบ้าง
- ☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**
- ☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**
1) ครูตั้งคำถาม นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยเหลือชยะ จัดการชยะทั้งที่บ้าน และในโรงเรียน ให้มี
บรรยากาศสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่นักเรียนทำชิ้นงาน และให้นักเรียนวาดภาพบ้าน หรือโรงเรียนที่น่าอยู่
2) ครูนำอุปกรณ์โชว์ให้นักเรียนดู (กระดาษ / ดินสอ หรือสี) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง
มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง
3) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกคนเพื่อทำชิ้นงาน ครูตั้งคำถาม บ้านที่น่าอยู่ โรงเรียนที่น่าอยู่ที่นักเรียน
วาดมีอะไรบ้าง มีลักษณะเป็นอย่างไร

3. ทัศน (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน
Empower ผ่านการถอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2
อนุบาล - ประถม

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถมีกำลังใจ แรงบันดาลใจ ให้เกิดกับตนเองในการดำเนินชีวิต

1. วันเตรียมสัปดาห์ (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมครู (สติ) จัดจ้อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนร้องเพลงกรกร ไช้ ผ้าไหม 3 เวอร์ชัน พร้อมท่าทางประกอบ

2. วันกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน “รูปปั้นเทพเจ้า” ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง เกิดอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับช่างปั้นหม้อที่เปลี่ยนมาปั้นรูปเทพเจ้า
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรต่อเจ้าเมืองที่นำรูปปั้นเทพเจ้าไปให้ชาวเมืองกราบไหว้จนมีคนศรัทธา แต่ไม่ใส่ใจที่จะให้มีการดูแลความสะอาดศาลเจ้าเลย

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นช่างปั้นหม้อ ปั้นรูปเทพเจ้ารู้สึกอย่างไรที่ ทุกคนต่างสรรเสริญเทพเจ้า กล่าวถึงแต่เทพเจ้า แต่ลืมช่างปั้นคนนั้นแล้ว
- 2) ถ้านักเรียนเป็นเจ้าเมืองคิดว่าทำไมปล่อยให้ศาลเจ้าเต็มไปด้วยเครื่องสักการะรกเรื้อระเกะระกะ เศษดอกไม้แห้งเกรอะกรังกองพะเนินเทินทึก ฝุ่นบนพื้นหนาเตอะ รูปปั้นเทพเจ้ามีฝุ่นจับจนมองคล้ำ มีราเขลอะขละสกปรก

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยไป เคยเห็น (เห็นจากที่จริง / ผ่านสื่อ) สถานที่ที่ผู้คนไปสักการะ ไปบูชาอะไรบางอย่างบ้างหรือไม่ ที่ไหน สิ่งใดที่บูชา

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) การที่คนเรากราบไหว้ บูชา สักการะอะไรสักอย่าง สะท้อนความคิด ความเชื่อใดของคนในสังคม

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง คุกร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้านักเรียนต้องการกำลังใจ ต้องการแรงบันดาลใจ นักเรียนมีวิธีการอย่างไรบ้างที่จะสร้างให้เกิดสิ่งนั้นกับตนเองในการดำเนินชีวิต

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - สามารถตัดสินใจเชิงจริยธรรม ในการที่จะดูแลของใช้ ของเล่น ให้ใช้ได้นานคุ้มค่า และดูแล
ห้องเรียนร่วมกันให้สะอาดน่าอยู่

1. ขอบเขตวัย (2-4 ปี) เพื่อฝึกหม้อมตรู (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “ความรักของมินวัน” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ท่ากำ - แบน นิ้ว 1-10 (ภาษาไทย) และ ท่าจับ - แอล นิ้ว 1-10 (ภาษาอังกฤษ)

2. ขอบเขตวัย (10-15 ปี) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน “ความรักของมินวัน” ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) มินวันมีแฟนกี่ตัว สีอะไรบ้าง เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่มินวันยังไม่มีคนรัก แล้วต้องอยู่ลำพัง
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่ตอนสุดท้ายมินวันต้องอยู่ตัวเดียวแต่กลับไม่รู้สึกเหงา ไม่รู้สึกอ้างว้าง

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นมินวันคิด และรู้สึกอย่างไรที่มินวันต้องเสียคนรักไปถึงสามตัว
- 2) ถ้านักเรียนเป็นคนรักของมินวันคิด และรู้สึกอย่างไรที่เห็นมินวันเสียใจมากที่คนรักจากไป

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยขอพร หรือเคยเห็นผู้ใหญ่ขอพรบ้างหรือไม่ แล้วพรที่ขอคืออะไร ทำจริงขอพรนั้น
- 2) นักเรียนเคยอยากได้อะไรมาก ๆ แล้วพอได้มาแล้วสิ่งนั้นอยู่กับเราไม่นานบ้างหรือไม่ เช่น ของเล่น เสื้อผ้า อื่น ๆ ทำไมสิ่งนั้นถึงอยู่กับเราไม่นาน

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนได้สิ่งต่าง ๆ มาแล้วไม่ดูแลรักษา คิดว่าจะส่งผลอย่างไรบ้างทั้งต่อตัวเองและพ่อแม่ ครอบครัว
- 2) ถ้านักเรียนเล่นของเล่นแล้วไม่เก็บของเล่นให้เรียบร้อย จะส่งผลอย่างไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ครูตั้งคำถาม เมื่อมาโรงเรียนนักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะดูแลของใช้ ของเล่น ให้ใช้ได้นาน คุ้มค่า และห้องเรียนของเราสะอาดน่าอยู่
- 2) นักเรียนทำชิ้นงาน โดยการปั้นดินน้ำมันเป็นของใช้ ของเล่น ที่เราต้องช่วยกันดูแล ครูนำอุปกรณ์ไซร์ ให้นักเรียนดู (ดินน้ำมัน / แผ่นรอง) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร
- 3) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกคนปั้นของใช้ ของเล่น ครูตั้งคำถาม นักเรียนปั้นเป็นของใช้ หรือของเล่น คืออะไร ใช้ทำอะไร จะดูแลรักษาเขาอย่างไร

3. ขอบเขต (1-3 ปี) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบขอบคุณ และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อุปมาอุปไมย

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ ก่อเกิดประโยชน์ และความภาคภูมิใจ โดยที่
ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือนร้อน

1. **ขั้นเตรียมฝึกทักษะ (2-4 นาที)** เพื่อฝึกโหมดรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ
ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ท่าจับ-แอล นับลดทีละ 2 จาก 20 - 0

2. **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

- ☞ **ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**
ครูอ่านนิทาน ความรักของมินวัน ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)
 - 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
 - 2) มินวันมีแฟนกี่ตัว แต่ละตัวมีสีอะไร และมีลักษณะที่เป็นจุดเด่นอะไรบ้าง
 - 3) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

- ☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**
คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)
 - 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่มินวันเริ่มขอพร
 - 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับคนรักของมินวัน แมวลายเสือ แมวสีขาว แมวสีอำพัน (เลือกตัวไหนก็ได้)คำถามเพื่อสลบตี (ความคิด / ความรู้สึก)
 - 1) ถ้านักเรียนเป็นมินวันคิดว่าทำไมจึงเลือกที่จะขอพร เพื่อให้ตัวเองมีความสุข
 - 2) ถ้านักเรียนเป็นคนรักของมินวันคิด และรู้สึกอย่างไรที่ได้มาใช้ชีวิตกับมินวันคำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์
 - 1) นักเรียนเคยมีความรู้สึกอ้างว้าง บ้างหรือไม่ อย่างไร
 - 2) นักเรียนเคยขอพร หรือเคยเห็นผู้คนขอพรกับสิ่งใด ขอสิ่งใดคำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ
 - 1) การที่คนเราเมื่อต้องการสิ่งใดแล้วเลือกวิธีขอพร เพื่อให้ได้สิ่งนั้นมา มันสะท้อนถึงความเชื่อ ค่านิยม วัฒนธรรม ประเพณี ของคนในสังคมนั้นอย่างไร
 - 2) การเลือกที่จะใช้การขอพร ในการทำให้ตนเองประสบผลสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ มีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร ทั้งต่อผู้คน และสังคม

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

- ☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**
 - 1) เมื่อนักเรียนต้องการบางอย่างจากผู้อื่น หรือสิ่งอื่น เช่น ความรัก ความใส่ใจ สิ่งของเครื่องใช้ เป็นต้น นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ก่อเกิดประโยชน์ และความภาคภูมิใจ โดยที่ไม่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือนร้อน

3. **ขั้นจบ (5-10 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน
Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฟีกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถดูแลสถานที่ในโรงเรียน ห้องเรียนของเราให้น่าอยู่ น่าเรียน เป็นระเบียบ

1. **ขั้นเตรียมผลภาวะจิต (2-4 นาที)** เพื่อฝึกหมอตู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "ปลาดาวบนชายหาด" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ท่าขมจีบกับลาดรูปตัวแอล โดยนับเลข 1 ถึง 10

2. **ขั้นหลักการ (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน ปลาดาวบนชายหาด ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ปลาดาวบางตัวถูกคลื่นซัดขึ้นมาเกยบนชายหาด พวกมันพยายาม
ตะเกียกตะกายกลับลงทะเล แต่ก็ทำไม่ได้เพราะปลาดาวเดินบนพื้นทรายแห้งๆไม่ได้

2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ชายชาวประมง และเด็ก ๆ มาช่วยเก็บปลาดาวลงทะเล

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นปลาดาวคิด และรู้สึกอย่างไรที่มีชายชาวประมง และเด็ก ๆ มาช่วยให้ลงทะเล

2) ถ้านักเรียนเป็นเด็ก ๆ คิดว่าทำไมจึงสัญญากับชายชาวประมงว่าจะกลับมาช่วยปลาดาวในฤดูหนาวครั้งหน้า

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) นักเรียนเคยได้รับการช่วยเหลือจากใครบ้าง (คนในครอบครัว เพื่อน ๆ) เรื่องใด อย่างไร รู้สึกอย่างไร
ที่มีคนมาช่วย

2) นักเรียนเคยช่วยเหลือใคร สิ่งใดบ้าง (คน สัตว์ สิ่งแวดล้อม) ช่วยอย่างไร รู้สึกอย่างไรที่ได้ช่วย

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้านักเรียน (น้อง ๆ อนุบาล พี่ ๆ ห้องเรียนเรา) มาโรงเรียน แล้วช่วยเหลือกันกับเพื่อน ๆ ได้เล่น
ด้วยกัน โรงเรียนของเราจะเป็นอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

นักเรียนช่วยกันดูแลสถานที่ในโรงเรียน ห้องเรียนของเราอย่างไรให้น่าอยู่ สะอาด น่าเรียน

นักเรียนทำชิ้นงาน โดยการวาดภาพโรงเรียนของเรา ครูตั้งคำถาม

1) โรงเรียนที่น่าอยู่ น่าเรียนเป็นอย่างไรในความคิดของนักเรียน

2) ครูนำอุปกรณ์โชว์ให้นักเรียนดู (กระดาษ / ดินสอ หรือสี) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง
มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง มีกี่อย่าง

3) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกคน วาดภาพโรงเรียนของเรา

ครูตั้งคำถาม นักเรียนวาดภาพอะไรบ้างที่บ่งบอกถึงความน่าอยู่ น่าเรียนของโรงเรียนเรา

3. **ขั้นจบ (1-3 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจในระดับ 2

อนาคต - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถหาช่วงเวลาที่จะได้ปรนนิบัติสถานที่ เพื่อแสดงออกถึงปฏิบัติการแห่งรักของเรา
ที่มีต่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม

1. ขบวนการสติ (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ท่ากระต่ายกับกบหัวๆ โดยนับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. ขบวนการ (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซิง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ปลาตัวบนชายหาด และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง :
- 2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับชายชาวประมง
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับเด็ก ๆ ที่มาเที่ยวทะเล

คำถามเพื่อสลบตี (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นคนในครอบครัวชายชาวประมง รู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เขาได้ทำ
- 2) ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่ของเด็ก ๆ คิด หรือรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ลูก ๆ ได้ทำ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) ช่วงที่อยู่ในโรงเรียนนักเรียนเคยช่วยเพื่อน ๆ น้อง ๆ พี่ ๆ คุณครู หรือคนในโรงเรียนบ้างหรือไม่
อย่างไร รู้สึกอย่างไรที่ได้ช่วย
- 2) นักเรียนมาโรงเรียนเคยได้รับความช่วยเหลือจากใคร อย่างไร และรู้สึกอย่างไรที่เขามาช่วยเรา

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครอบ
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีโอกาสได้ปรนนิบัติสถานที่ เพื่อแสดงออกถึงปฏิบัติการแห่งรักของเราที่มีต่อผู้คน
สิ่งแวดล้อมอย่างไรได้บ้าง ช่วงใด ทั้งที่บ้านและในโรงเรียน

3. ขบวนการ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ
อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถเลือกวิถีในการเล่นกับเพื่อนให้สนุก และทำงานร่วมกันกับเพื่อนให้สำเร็จ

1. ขบวนการสแกนร่างกาย (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมดรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "ภูเขากับต้นไม้" อ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง+คำ
+จังหวะ) ครูพาร้องเพลง 16 ทำรักอมแอมพร้อมทำทางประกอบ

2. ขบวนการชม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน ภูเขากับต้นไม้ ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับภูเขา และต้นไม้ที่รักพระอาทิตย์
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ภูเขากับต้นไม้ถูกพายุพัดโคลนถล่ม

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นภูเขา และต้นไม้ คิดว่าทำไมจึงรักพระอาทิตย์
- 2) ถ้านักเรียนเป็นพระอาทิตย์รู้สึกอย่างไรตอนที่ภูเขากับต้นไม้ทะเลาะกัน

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยทะเลาะกับเพื่อนหรือไม่ สาเหตุจากอะไร รู้สึกอย่างไรตอนที่ทะเลาะกัน
- 2) นักเรียนเคยทำผิดแล้วได้ขอโทษคนอื่นหรือไม่ รู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนมาโรงเรียนแล้วทะเลาะกับเพื่อน แย่งของเล่นกันกับเพื่อนทุกวัน จะส่งผลต่อเรา และเพื่อน
ของเราอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) ครูตั้งคำถาม เมื่อมาโรงเรียนนักเรียนจะมีวิธีในการเล่นกับเพื่อนอย่างไรให้สนุก และทำงานร่วมกันกับ
เพื่อนอย่างไร
- 2) ครูตั้งคำถาม นักเรียนอยากช่วยกันปลูกต้นไม้ให้ภูเขากับต้นไม้มีเพื่อนเยอะ ๆ หรือไม่
- 3) ครูนำอุปกรณ์ไขว้ให้นักเรียนดู (กล่องนมที่ตัดล่างสะอาด / ดิน / ที่ปักดิน / เมล็ดพืชตามความเหมาะสม)
ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง
- 4) ครูแบ่งอุปกรณ์ออกเป็น 2 ชุด เชิญนักเรียนออกมาทีละ 4 คน (ชุดละ 2 คน) กรอกดินใส่
กล่องนม หยอดเมล็ดพืช วางในภาชนะที่เตรียมไว้ ครูตั้งคำถาม นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้ช่วยปลูกต้นไม้

3. ขบวนการ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุนตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถจัดการกับความรู้สึกเชิงลบ หรือจัดการกับเหตุการณ์เชิงลบ เพื่อไม่ให้ส่งผลเสีย
ต่อตนเอง ผู้อื่น ทั้งเรื่องความสัมพันธ์ และความรู้สึก

1. ชั้นเตรียมอนุบาล (2-4 ปี) เพื่อฝึกไหมความรู้ (สติ) จัดจ้อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำสลับข้างจ้อกับงูใหญ่ โดยนับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 0 ถึง 20

2. ชั้นปฎิบัติ (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน ภูเขากับต้นไม้ และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมโยงตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ภูเขากับต้นไม้ทะเลาะกัน
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับพระอาทิตย์ที่ทำให้ทั้งต้นไม้และภูเขารัก

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นนก คิดว่าทำไมนกจึงนำเรื่องที่พระอาทิตย์แฉะหักทลาย และหยอกล้อกับภูเขาด้วยความรัก มาเล่าให้ต้นไม้ฟัง

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยนำเรื่องของบุคคลอื่นไปพูด จนทำให้เกิดความเข้าใจผิด ความเสียหายต่อบุคคลนั้น หรือเกิดปัญหาตามมาหรือไม่ อย่างไร
- 2) นักเรียนเคยถูกกล่าวหาจนทำให้ต้องเสียใจหรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนมาโรงเรียนคอยแต่จับจ้อง สนใจในเรื่องของคนอื่น จนหลงลืมที่จะกลับมามองตนเอง รับผิดชอบหน้าที่ตนเอง จะส่งผลเสียต่อเขาอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) ถ้ามีเพื่อนนำเรื่องของเราไปฟ้องครู ไปนินทา (อาจจะจริง หรือไม่จริง) ส่งผลให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไม่ดี นักเรียนจะมีวิธีจัดการกับความรู้สึกเชิงลบของตนเองอย่างไร หรือจัดการกับเหตุการณ์นั้นอย่างไร เพื่อไม่ให้เรากระทำการที่ส่งผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่น ทั้งเรื่องความสัมพันธ์ และความรู้สึก

3. ชั้นปล้ำ (45-60 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตน เพื่อนำตนเองให้สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าเลือกเพราะสีสัน หน้าตาหรือการ
โฆษณาจากสื่อ

1. ชั้นเตรียมผลภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหม่ตรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “แม่หมดขนมหวานกับนางฟ้าพันผุ เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูน่านักเรียนทำ Brain Gym
(แบบสลับข้าง+คำ+จังหวะ) กรรไกร ไข่ ผ้าไหม 3 เวอร์ชันต่อเนื่อง

2. ขบวนการ (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

๕๖ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน แม่หมดขนมหวานกับนางฟ้าพันผุ ช่วงที่ Scan ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

๕๗ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับการเลือกวัตถุดิบในกรรมาทำขนมของแม่หมด

2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับเหล่านางฟ้า

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่ของเหล่านางฟ้า คิดหรือรู้สึกอย่างไรที่ลูก ๆ ต้องกลายเป็นคนสุขภาพไม่ดี

2) ถ้านักเรียนเป็นนางฟ้าคิด รู้สึกอย่างไรที่กินขนม ลูกอมของแม่หมดแล้วทำให้พันผุ สุขภาพไม่ดี

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) นักเรียนเคยไม่สบาย หรือเคยพันผุไหม สาเหตุเพราะอะไร รู้สึกอย่างไรตอนที่ไม่สบาย

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้านักเรียนสุขภาพไม่ดี ป่วยไม่สบายต้องไปหาหมอบ่อย ๆ จะส่งผลต่อเรา ต่อพ่อแม่อย่างไร

2) ถ้านักเรียนกินสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดีจะส่งผลต่อเราอย่างไร ต่อพ่อแม่อย่างไร

๕๘ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

๕๙ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) ครูตั้งคำถาม เมื่อนักเรียนรู้ว่าขนมหวาน ลูกอม ให้โทษมากกว่าให้ประโยชน์กับร่างกาย นักเรียนจะมีวิธีอย่างไรที่จะทำให้ตนเองสามารถอดทน อดใจ กับสี กลิ่น รูปลักษณะของขนม ลูกอมที่ยวนใจได้ โดยไม่เลือกกิน ถ้ามีคนสามารถเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ นักเรียนอยากมอบสิ่งใดเพื่อให้กำลังใจที่เขาดูแลสุขภาพให้แข็งแรงได้

2) ครูนำอุปกรณ์หัวใจให้นักเรียนดู (ดินน้ำมัน / แผ่นรอง) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง

3) ครูแจกดินน้ำมันและแผ่นรอง ให้นักเรียนทุกคน ปั้นสิ่งที่อยากมอบเพื่อให้กำลังใจคนที่ดูแลให้ตนเองมีสุขภาพดีครูตั้งคำถาม นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้มอบความปรารถนาดีให้กับผู้อื่น ถ้านักเรียนเป็นคนที่ได้รับกำลังใจจากเด็ก ๆ รู้สึกอย่างไร

3. บทจบ (1-3 นาที)

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน
Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนุปาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตน รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อน ของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ทั้งจากการปรุงเอง หรือซื้อสำเร็จรูป

1. **ขั้นเตรียมผลภักจะจิต (2-4 นาที)** เพื่อฝึกไหมดรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้เป็นรูปตัว L แล้ว L ไตขึ้น 10 ครั้ง L ไตลง 10 ครั้ง

2. **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน แม่หมัดขนมหวานกับนางฟ้าพันธุ และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่แม่หมัดสามารถเปิดร้านขายขนมทั้งที่ขนมไม่มีคุณภาพทำลายสุขภาพคนกิน

2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับการที่คนในชุมชนใช้เหล่านางฟ้าเป็นเครื่องมือในการขายขนมและลูกอม

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด/ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นแม่หมัด คิดว่าทำไมจึงเลือกใช้เหล่านางฟ้าเป็นเครื่องมือในการไปร่ำยมนต์ให้คนทั้งเมือง หลงไหลในขนมที่ทำ

2) ถ้านักเรียนเป็นผู้นำชุมชนนักเรียนคิด หรือ รู้สึกอย่างไรที่คนในชุมชนสุขภาพไม่ดีเพราะกินขนมร้านของแม่หมัด

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) ร้านสะดวกซื้อ ร้านขายอาหารที่นักเรียน และครอบครัวเข้าบ่อย ๆ คือร้านอะไร และอาหารที่ครอบครัวนักเรียนรับประทานโดยไม่ได้ทำเองคือเมนูใด ชื่อจากไหน

2) อาหารที่บ้านของนักเรียนปรุงกินเองที่นักเรียนชอบมากคือเมนูใด ใครคือคนทำ ปรุงกินเองบ่อยแค่ไหน

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าหากแต่ละครอบครัวปรุงอาหารกินเองบ่อย ๆ แทนการซื้ออาหารสำเร็จรูป มีข้อดี ข้อเสียอย่างไรกับคนในครอบครัว

2) ถ้าหากแต่ละครอบครัวซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทานมากกว่าการปรุงกินเอง มีข้อดี ข้อเสียอย่างไรกับคนในครอบครัว (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

1) ถ้าวินหนึ่งเรามีความจำเป็นต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปกิน อาจจะเพราะเราปรุงกินเองไม่ได้ หรือ พ่อแม่ไม่มีเวลาทำให้กิน นักเรียนจะมีวิธีในการเลือกบริโภคอาหารอย่างไรให้มีประโยชน์ เกิดคุณค่ากับสุขภาพของนักเรียนมากที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ (นักเรียนเขียนใคร่ครวญในสมุดจิตศึกษา)

3. **บทสรุป (3-5 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซบซ้อนระดับ 1
อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน
แต่งตัว กินข้าว ฯลฯ

1. วันเตรียมสติกกะจิต (2-4 นาที)

เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง นักเรียนนอนเป็นปลาตัว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียน
รับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า ครูอ่านนิทาน "แมวกางกุด" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym
(แบบสลับข้าง) ใหญ่กับสุนัขจิ้งจอก นับ 1-10

2. วันกิจกรรม (10-15 นาที)

เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

๕ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน แมวกางกุด ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

๕ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่แม่มินวันจากไป
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับมินวันตอนที่ถอดทุกอย่างทิ้งเป็นแมวที่กล้าหาญ

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นแม่ของมินวัน คิดว่าทำไมแม่จึงปล่อยให้มินวันอยู่ลำพัง
- 2) ถ้านักเรียนเป็นมินวันคิด ว่าทำไมเมื่อแม่จากไปมินวันจึงมีแต่ความกลัว

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

นักเรียนรู้สึกกลัวบ้างหรือไม่ กลัวสิ่งใด ทำไมจึงกลัว

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนมาโรงเรียนแล้วไม่มีเพื่อนเล่น เพื่อนคุย คิดว่าจะเป็นอย่างไร
- 2) ถ้านักเรียนมาโรงเรียนทุกคนต่างก็เล่นด้วยกัน พูดคุยกัน นักเรียนรู้สึกอย่างไร

๕ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

๕ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันอย่างไรบ้าง เพื่อแสดงออกถึงความ
กล้าหาญ ความพยายามของเราที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จด้วยตนเอง
- 2) ครูตั้งคำถาม เมื่อมินวันกลายเป็นแมวที่กล้าหาญ สามารถอยู่ลำพังได้โดยไม่มีแม่ นักเรียนอยากบอก
อะไรมินวันเพื่อเป็นการให้กำลังใจ หรือให้ความชื่นชมกับมินวัน

3. วันจบ (1-3 นาที)

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบขอบคุณเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อุปมา - อุปมา

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถก้าวข้ามความกลัว แล้วสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข มีสุขภาวะ

1. **ขั้นเตรียมสติ (2-4 นาที)** เพื่อฝึกไหมตรู (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง+คำ) นี่คือนั่ง - นี่คือสลับ

2. **ขั้นฝึกการเชื่อมโยง (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นซิง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน แนวทางกุด และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง

2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนคำคืนมีวันต้องนอนอยู่เพียงลำพังมีดาวบนท้องฟ้ามากมายแต่ก็ไม่
อาจคว่ำมากอดไว้ให้อบอุ่นได้สักดวง

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นแม่ของมีนวัน รู้สึกอย่างไรตอนที่ต้องเดินจากลูกไป

2) ถ้านักเรียนเป็นมีนวันทำไมจึงคิดว่าการนำสิ่งต่าง ๆ มาใส่บนตัวแล้วจะทำให้ความกลัวนั้นหายไป

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) “แม่ของมีนวันตั้งชื่อให้ว่ามีนวัน ซึ่งหมายถึง วันที่มีความหมาย” วันที่มีความหมายของนักเรียนคือวัน
ไหน อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) การที่คนเรามีโอกาสได้ออกไปเผชิญโลก ออกไปใช้ชีวิต ออกไปตามหาฝันด้วยตนเองมีผลดี ผลเสีย
ต่อตนเองอย่างไร

2) ถ้าคนเราไม่กล้าที่จะออกไปใช้ชีวิตลำพัง กลัวที่ต้องพบเจอผู้คนที่ไม่รู้จักสถานที่ใหม่ ๆ วัฒนธรรมใหม่ ๆ
จะส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างไรบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

1) เมื่อคนเรามีความกลัว นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการอย่างไรที่จะนำเราให้สามารถก้าวข้ามความกลัวนั้น
แล้วนำตนเองให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดี (กาย-ใจ-สัมพันธ์-ปัญญา)

3. **ขั้นจบ (1-3 นาที)**

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซบซ้อนระดับ 1 อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถดูแลช่องปาก ดูแลฟัน และร่างกายส่วนต่าง ๆ ให้มีสุขภาพที่ดี สะอาด

1. กิจกรรมเสกกระดาษจุด (24-30 นาที) เพื่อฝึกหมัดรู้ (สติ) จัดจ้อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "ไม่มีฟันไม่เห็นเป็นไร" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนร้องเพลง กลม และ เหลี่ยม
แบบตรงและแบบสลับ พร้อมท่าทางประกอบ

2. กิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ไม่มีฟันไม่เห็นเป็นไร ช่วงที่ Scan ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง เกิดอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับลูกจระเข้ตอนที่ม่เชื่อฟังสิ่งที่แม่จระเข้เตือน
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ลูกจระเข้พูดไม่ชัดแล้วเพื่อน ๆ หัวเราะเยาะ

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นแม่จระเข้รู้สึกอย่างไรที่ลูกจระเข้ฟันผุ ต้องไปรับการรักษากับหมอฟัน
- 2) ถ้านักเรียนเป็นลูกจระเข้คิดและรู้สึกอย่างไรตอนที่ฟันผุและร่วงหมดปาก เวลากินอาหารก็เคี้ยวไม่ได้ ต้องกลืนกินเข้าไปเลย

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยกินอาหาร (โดยเฉพาะประเภทลูกอม ขนมหวาน ที่มีส่วนผสมของน้ำตาล) แล้วไม่ยอมแปรงฟันบ้างหรือไม่ บ่อยแค่ไหน ผลเป็นอย่างไร
- 2) นักเรียนเคยไปหาหมอฟันไหม ทำไม่ได้ไป

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนสุขภาพไม่แข็งแรง ต้องขาดเรียนบ่อย จะส่งผลต่อสิ่งใด ต่อใครบ้าง อย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซบซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

นักเรียนทำชิ้นงาน โดยการวาดภาพตัวเองที่มีสุขภาพกายใจที่ดี ครูตั้งคำถาม

- 1) คนที่มีสุขภาพกายใจที่ดีจะมีลักษณะอย่างไร
- 2) ครูนำอุปกรณ์โชว์ให้นักเรียนดู (กระดาษ / ดินสอ หรือสี) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง
- 3) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกคน วาดภาพตัวเองที่มีสุขภาพกายใจที่ดี ครูตั้งคำถาม นักเรียนวาดภาพตัวเองที่มีสุขภาพกายใจที่ดีมีลักษณะอย่างไร และรู้สึกอย่างไรหากเรามีสุขภาพที่ดีตามที่วาดภาพออกมา

3. บทสรุป (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจในระดับ 2

อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถดูแลช่องปาก ดูแลฟันและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้มีสุขภาพดี ถูกสุขอนามัย

1. **ขั้นตอนเตรียมสื่อและวัสดุ (2-4 นาที)** เพื่อฝึกหมัดรู้ (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนร้องเพลงแปรงฟัน “แปรงสีแปรง ๆ ฟัน ฟันหนูสวยสะอาดดี
แปรงขึ้น - แปรงลงทุกซี่ - สะอาดดีเมื่อหนูแปรงฟัน” และทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) กำ แบนับ 1-10

2. **ตัวกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน ไม่มีฟันไม่เห็นเป็นไร และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง เกิดอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับการที่แม่กำชับให้ลูกจะเข้แปรงฟันหลังกินอาหาร และก่อนนอน
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ลูกจะเข้เคี้ยวอาหารได้อย่างเอร็ดอร่อย พุดซัดถ้อยซัดคำ และยิ้ม
สวยด้วยความมั่นใจ

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นแม่จะเข้รู้สึกอย่างไรที่ลูกจะเข้ฟันผุ ต้องไปรับการรักษากับหมอฟัน
- 2) ถ้านักเรียนเป็นลูกจะเข้คิดและรู้สึกอย่างไรตอนที่ฟันผุและร่วงหมดปาก เวลากินอาหารก็เคี้ยวไม่ได้
ต้องกลืนกินเข้าไปเลย

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยต้องไปรักษาฟัน ช่องปาก บ้างไหม
- 2) นักเรียนเคยป่วยไม่สบายไหม รู้สึกอย่างไรตอนที่ป่วย

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนสุขภาพไม่แข็งแรง ต้องขาดเรียนบ่อย จะส่งผลต่อสิ่งใด ต่อใครบ้าง อย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) นักเรียนจะมีวิธีดูแลช่องปาก ดูแลฟันอย่างไรให้แข็งแรง และจะดูแลสุขภาพ ร่างกายอย่างไรให้มี
สุขภาพที่ดี

3. **ขั้นจบ (1-3 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1
อุปนิสัย - ประถมา

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถฝึกฝนกิจวัตรประจำวันให้ได้ด้วยตนเอง ทำให้ภาคภูมิใจ ไม่เป็นภาระกับผู้อื่น

1. ฝึกเตรียมร่างกายจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหม้ครู (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “รากงอกออกดอกออกผล” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym
(แบบสลับข้าง แม้กระต่ายกับโพรง นั้บ 1-10

2. ฝึกกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นพง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน รากงอกออกดอกออกผล ช่วงที่ Scan ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง เกิดอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ “แม้นำเด็กชายไปวางไว้บนเก้าอี้ หน้าโต๊ะ ที่เต็มไปด้วยหนังสือ เด็กชายต้องเรียน อ่าน เขียน อยู่ที่โต๊ะวันละหลายชั่วโมง”

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นแม่ของเด็กชาย คิดว่าทำไมแม่จึงบอกลูกว่า “โตขึ้นเป็นเจ้าของคนนายคนให้แม่ได้ฟังพาท้าย”
- 2) ถ้านักเรียนเป็นลูกชาย รู้สึกอย่างไรที่แม่ “แม่จะยากจนแสนเข็ญแต่นางก็พยายามทุกอย่างเพื่อให้ลูก มีกินโดยไม่ต้องลูกออกจากที่นั่งเลย”

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) ตอนอยู่ที่บ้านนักเรียนมีหน้าที่ หรือมีส่วนร่วมกับครอบครัวอะไรบ้างที่เป็นการฝึกฝนตนเอง และเป็นการช่วยแบ่งเบางาน

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) นักเรียนคิดว่าถ้าคนเราไม่ฝึกฝนตนเองที่จะทำอะไรเลย จะส่งผลต่อเราอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ครูตั้งคำถาม นักเรียนคิดว่าตนเองยังต้องฝึกฝนกิจวัตรประจำวันในเรื่องใดเพื่อที่จะทำได้ด้วยตนเอง จะมีวิธีฝึกอย่างไร และสิ่งที่ฝึกฝนนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เราภาคภูมิใจ ไม่เป็นภาระกับผู้อื่น
- 2) นักเรียนทำชิ้นงาน โดยการปั้นดินน้ำมันสมาชิกในบ้าน ครูตั้งคำถาม ที่บ้านของนักเรียนมีใครบ้าง แต่ละคนมีบทบาทหน้าที่อะไรบ้างตอนอยู่บ้าน
- 3) ครูนำอุปกรณ์ไขว้ให้นักเรียนดู (ดินน้ำมัน / แผ่นรอง) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง
- 4) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกคน ปั้นดินน้ำมันสมาชิกในบ้าน ครูตั้งคำถาม เวลาที่โรงเรียนนักเรียนมีบทบาทหน้าที่อะไร คนอื่น ๆ ไปทำอะไรที่ไหน (สมาชิกในครอบครัว)

3. อบอุ่น (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนุปาก - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่

ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถแข่งขันกับตนเองเพื่อการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ และมีวิธีการที่ทำให้ชีวิตไม่ถูกตัดขาดจากผู้คน และสิ่งแวดล้อม

1. **ขบเตรียมสภาวะจิต (2-4 นาที)** เพื่อฝึกหมอตู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) นักเรียนวางมือบนพื้น ขยับที่ละนิ้วไล่จากนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างขยับขึ้นลง นับ 1-10 ไล่ไปจนถึงนิ้วก้อย

2. **ขบกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน รากงอกออกดอกออกผล และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวละครใดบ้าง
- 2) เหตุการณ์เกิดขึ้นที่ไหนบ้าง เกิดอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่แม่พยายามดึงลูกชายออกจากรากแล้วลูกตอบว่า “แม่ ผมชอบนั่งกับที่อยู่แบบนี้”

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นแม่ของเด็กชาย คิดว่าทำไมแม่จึงได้เลือกวิธีนี้ให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ (ไม่ต้องทำอะไรเรียนอย่างเดียว)
- 2) ถ้านักเรียนเป็นลูกชาย รู้สึกอย่างไรที่แม่บอกว่า “แค่นั้น ยังไม่ดีพอ ลูกต้องเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้นไปอีก ลูกยังมีคู่แข่งที่น่ากลัวอีกมาก ลูกจงเรียนหนังสือให้หนักขึ้นอีก”

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) ในแต่ละวันนักเรียนคิดว่าการใช้ชีวิตของเราต้องแข่งขันกับสิ่งใดบ้าง อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าคน ๆ หนึ่งมีชีวิตที่ต้องแข่งขัน เร่งรีบตลอดเวลา จะส่งผลดี และส่งผลเสียต่อชีวิตอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครอบรัวสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) ถ้านักเรียนต้องแข่งขันกับตนเองเพื่อการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ นักเรียนคิดว่าเราต้องแข่งขันกับตนเองในเรื่องใด และมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้ชีวิตไม่ถูกตัดขาดจากผู้คน และสิ่งแวดล้อม

3. **ขบจบ (3-5 นาที)**

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการถอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - ตัดสินใจเชิงจริยธรรม ในการดูแลห้องเรียน มุมของเล่น สนามเด็กเล่น ให้สะอาด เป็นระเบียบ
และใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า

1. ขับเตรียมสภากาชาด (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมทอ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan. นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “พระราชานดาวสีเขียว” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับ
ข้าง) แมกระต่าย กับ โพรง นับ 1-10

2. ขับกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน พระราชานดาวสีเขียว ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) พระราชาอยากได้อะไรบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบนดาวของพระราชา

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับพระราชา
- 2) นักเรียนคิด หรือรู้สึกอย่างไรที่ดวงดาวของพระราชาจากสีเขียวกลายเป็นสีของซีเด้า

คำถามเพื่อสลับที (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นพระราชา คิดว่าทำไมจึงอยากได้แต่สิ่งของชิ้นใหญ่ ๆ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยอยากได้อะไรบ้างที่เป็นชิ้นใหญ่ ๆ ทำไมจึงอยากได้ ได้แล้วรู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) นักเรียนคิดว่าถ้าเราได้สิ่งของที่ใหญ่เกินตัวเรา เช่น รองเท้า, ถุงเท้า, กระเป๋า, เสื้อ, กางเกง, หมวก จะเกิดอะไรขึ้นกับเราบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีดูแลห้องเรียน มุมของเล่น สนามเด็กเล่นอย่างไรให้สะอาด เป็นระเบียบ และใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า
- 2) นักเรียนทำชิ้นงาน โดยการปั้นดินน้ำมันให้เป็นสิ่งที่อยากมอบให้กับพระราชา ครูตั้งคำถาม
- 3) นักเรียนอยากช่วย หรืออยากให้กำลังใจพระราชาไหม ที่บนดวงดาวไม่เหลืออะไรแล้ว
- 4) ครูนำอุปกรณ์โชว์ให้นักเรียนดู (ดินน้ำมัน / แผ่นรอง) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง
- 5) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนทุกคน ปั้นดินน้ำมันเป็นสิ่งที่อยากมอบให้กับพระราชา ครูตั้งคำถาม นักเรียนจะนำสิ่งใดไปมอบให้พระราชา เพราะเหตุใด แล้วอยากบอกอะไรกับพระราชา ถ้านักเรียนเป็นพระราชารู้สึกอย่างไรที่เด็ก ๆ ใจดีนำสิ่งต่าง ๆ ไปมอบให้ นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่ได้ช่วยพระราชา

3. ขับจบ (1-2 นาที)

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน Empower ผ่านการถอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจขั้นระดับ 2

อนาคต - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถช่วยครอบครัวลดการใช้พลังงาน ลดการใช้ทรัพยากร

1. ขั้นเตรียมสติภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกหมอตู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ขนมหีบกับภาตรูปตัวแอล
โดยนับเพิ่มทีละ 5 จาก 5 ถึง 50 พร้อมกลับมารับรู้ที่กาย รับรู้ที่ลมหายใจเข้า ออก

2. ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน พระราชาบนดาวสีเขียว และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) พระราชาอยากได้อะไรบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบนดาวของพระราชา

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่ต้นไม้ถูกตัดมาทำเป็นสิ่งของ เครื่องใช้จนหมดทั้งดวงดาว

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นพระราชา รู้สึกอย่างไรที่ผลสุดท้ายดวงดาวเหลือแต่ซี่เก้า ไม่มีต้นไม้สักต้น

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยได้บางอย่างมา แต่รู้สึกว่าการได้ครั้งนั้นเกิดความเสียหายต่อสิ่งอื่นมากกว่าที่เราได้

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) นักเรียนคิดว่าการที่ต้นไม้ถูกทำลายจะส่งผลต่อผู้คน สิ่งมีชีวิต สิ่งแวดล้อมบนโลกอย่างไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีในการช่วยครอบครัวของตนในการลดการใช้พลังงาน ลดการใช้ทรัพยากรอย่างไรบ้าง

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ
อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถออกแบบวิธีการเพื่อให้เราได้มีโอกาสเล่นกับเพื่อน หรือเพื่อนมาเล่นร่วมกับเรา

1. ขั้นเตรียมสภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหม่ตรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "แมวขาวแมวดำ" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
แม่กระต่ายกับโพรง นับเลข 1 ถึง 10

2. ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

- ครูอ่านนิทาน แมวขาวแมวดำ ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)
 - 1) ตัวละครมีใครบ้าง
 - 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่พ่อแม่แมวขาว ทำทุกอย่างให้เป็นสีขาว และพ่อแม่แมวดำทำทุกอย่างให้เป็นสีดำ
- 2) นักเรียนคิด หรือรู้สึกอย่างไรที่พ่อแม่ทั้งสองครอบครัวไม่ชอบกัน

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นลูกแมวขาว ลูกแมวดำ คิดและรู้สึกอย่างไรที่พ่อแม่ไม่ให้เล่นด้วยกัน ไม่อยากให้ไปยุ่งเกี่ยวกับ
- คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์
- 1) นักเรียนเคยถูกห้ามไม่ให้ทำอะไรบ้าง หรือไม่ให้ไปที่ไหนบ้าง รู้สึกอย่างไรตอนถูกห้าม

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าเราทุกคนหน้าตาเหมือนกัน ชอบเหมือนกัน แต่งตัวเหมือนกัน นิสัยเหมือนกัน จะเป็นอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้าหากนักเรียนอยากชวน หรืออยากเล่นกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียน ในหมู่บ้าน ในชุมชน นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้เราได้มีโอกาสเล่นกับเพื่อน หรือเพื่อนมาเล่นกับเรา

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจระดับ 2 อนาคต - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเรากับเพื่อน เรากับคนในชุมชนเพื่อให้เกิดความ
เคารพ การช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน

1. **ชั้นเตรียมสหภาวะจิต (24 นาที)** เพื่อฝึกไหม้ครู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำขมจีบกับกระต่าย โดยนับเพิ่ม
ที่ละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดที่ละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. **ชั้นกิจกรรม (40-45 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน แมวขาวแมวดำ และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่พ่อแม่แมวขาว และพ่อแม่แมวดำกลายเป็นแมวแก่ ตาฝ้าฟาง
ไม่มีกำลังจัดการให้ทุกอย่างเป็นสีดำ สีขาวได้อีก

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนบ้านที่อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกับครอบครัวแมวขาวแมวดำ มีความคิด หรือความ
รู้สึกอย่างไรต่อสองครอบครัวนี้

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยทำอะไรแล้วเรารู้สึกว่ามันขัดกับธรรมชาติความเป็นตัวตนของเราบ้างหรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ธรรมชาติกับการปรุงแต่ง มีความเหมือน หรือความต่างอย่างไร และกับการมีสองอย่างส่งผลอย่างไร
กับสิ่งต่าง ๆ

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) ในโลกมีความจริง ความดี ความงาม นักเรียนจะมีวิธีการนำตนเองไปสู่การเข้าถึงสามสิ่งนี้ได้อย่างไร
และนำมาสู่การดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพได้อย่างไร

3. **ชั้นจบ (45-50 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความลับข้อที่ 1 อุปนิสัย - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่

ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการเพื่อให้เราทำสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถนัด แต่จำเป็นต้องทำ เพื่อฝึกฝนให้สามารถทำสิ่งนั้นได้จนสำเร็จด้วยตนเอง

1. ขันเตรียมสติ (24 นาที) เพื่อฝึกไหมตรู (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า ครูอ่านนิทาน "เจ้านกกระจอก" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) แมกระต่ายกับโพรง นับ 1-10

2. ขันกิจกรรม (15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขันขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน เจ้านกกระจอก ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ตัวละครมีใครบ้าง รวมเป็นกี่ตัว เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขันเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ลูกนกฟักตัวออกจากไข่ผิวกายน่ารักน่าเอ็นดู

2) นักเรียนคิด หรือรู้สึกอย่างไรที่ทั้งวันพ่อแม่กเหน็ดเหนื่อยกับการหาหนอนมาให้ลูกนกกิน

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด/ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นลูกนกกระจอก คิดว่าพ่อแม่รู้สึกอย่างไรกับลูกนกกระจอก

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) นักเรียนเคยต้องทำอะไรบ้างที่เราารู้สึกว่าไม่ได้อยากทำ แต่ต้องทำ (ทั้งที่บ้าน หรืออยู่โรงเรียน) รู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ระหว่างการทำเพราะถูกบังคับ กับการทำเพราะเราอยากทำ นักเรียนคิดว่าผลจะเหมือนหรือต่างกันอย่างไร

☞ ขันเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขันใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) ครูตั้งคำถามถ้านักเรียนต้องทำสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถนัด แต่เป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการทำกิจวัตรประจำวันของนักเรียนเอง จะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้เราสามารถอดทนฝึกฝนสิ่งที่เราไม่ชอบนั้นให้สำเร็จได้โดยไม่ต้องให้ใครมากำกับ หรือมาควบคุมเรา

2) นักเรียนทำชิ้นงาน โดยการร้อยลูกปัดตามแบบที่ครูกำหนดเพื่อฝึกฝนความอดทน จัดจ่อ

3) ครูนำอุปกรณ์โชว์ให้นักเรียนดู (ลูกปัดหลากสี/เชือก/ถ้วย) ครูตั้งคำถาม นักเรียนสังเกตเห็นอะไรบ้าง มีสีอะไร ลักษณะเป็นอย่างไร เคยพบที่ไหน ใช้ทำอะไรได้บ้าง

4) ครูแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนคนละ 1 ชุด แล้วครูนำลูกปัดที่ร้อยเสร็จเรียบร้อยโชว์ให้นักเรียนดู และให้นักเรียนสังเกตรูปแบบการร้อย การใช้สี จำนวนลูกปัด แล้วให้นักเรียนร้อยให้ได้ตามตัวอย่างที่ครูกำหนด ครูตั้งคำถาม นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่สามารถจัดจ่อ อดทนร้อยลูกปัดจนสำเร็จได้ด้วยตัวเอง

3. สติ (24 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซบซ้นระดับ 2
อนาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการเพื่อให้คนอื่น สังคมยอมรับในความเป็นตัวเรา ความสามารถของเรา

1. ฝึกเตรียมผลทวารวิถี (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำสุนัขจิ้งจอกกับงูใหญ่ โดยนับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 2 ถึง 20

2. ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน เจ้านกกระจอก และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง รวมเป็นกี่ตัว
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่ลูกนกบินไม่ได้แล้วตกลงมากระแทกพื้น
- 2) นักเรียนคิด หรือรู้สึกอย่างไรตอนที่ลูกนกส่งเสียงแรก จีบ จีบ พ่อแม่ก็กลัวทำให้หุบปากแล้วให้ร้อง
เสียงใหม่ให้เพราะอย่างดูเหว่า ลูกนกจึงต้องหัดทำเสียง กุกกุก กุกกุก ทั้งวัน

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นลูกนกกระจอก คิดและรู้สึกอย่างไรกับพ่อแม่ที่อยากให้ลูกเป็นตามที่ต้องการ
แต่ไม่ได้สนใจสิ่งที่ลูกอยากเป็น

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยไม่ได้เป็นตัวเอง หรือเห็นคนในสังคมที่ไม่ได้เป็นตัวเองบ้างไหม เรื่องใด นักเรียนเคย
ถูกบังคับให้ทำ หรือเคยบังคับคนอื่นให้ทำตามที่เราต้องการบ้างหรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าคนเราเกิดมาไม่ได้เป็นตัวเอง จะส่งผลอย่างไรกับการใช้ชีวิตของคน ๆ นั้น

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซบซ้นเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง**

- 1) ถ้านักเรียนต้องการให้ผู้อื่น สังคมยอมรับในความเป็นเรา ความสามารถเรา นักเรียนจะมีวิธีการ
อย่างไรบ้าง

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้เต็มโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการทำสิ่งที่ยาก ทั้งที่บ้าน โรงเรียนให้สำเร็จ

1. ฝึกเด็กลูกแกะ (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหม่ตรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "เด็กชายกับดวงดาว" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำกระต่ายกับกอหลู้า โดยนับเลข 1 ถึง 10 เป็นภาษาอังกฤษ

2. ฝึกกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน เด็กชายกับดวงดาว ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่เด็กชายเดินออกจากความคุ้นชิน เดินออกจากเมืองที่เคยอยู่แล้วมุ่งหน้าไป
คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเด็กชายคิดว่าทำไมตอนเจอพระราชินี แล้วพระราชินีให้อยู่ด้วยจะแบ่งสมบัติให้
ครึ่งหนึ่ง แต่เด็กชายก็ยังละทิ้งความสะดวกสบายแล้วจากไป

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยรู้สึกเสียตายเป็นไรบ้างหรือไม่
- 2) นักเรียนมีความฝันอย่างไรบ้าง

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากนักเรียนมีความเพียร ความอดทน ความมุ่งมั่น แบบที่เด็กชายเป็นนักเรียนคิดว่าตนเองจะทำ
สิ่งใดได้บ้างในตอนี้ และในอนาคต

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้านักเรียนต้องทำสิ่งที่ยากอาจจะที่โรงเรียน หรือที่บ้าน อะไรคือสิ่งที่ยาก แล้วนักเรียนจะมีวิธีการ
อย่างไรที่จะทำให้สามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ
- 2) นักเรียนอยากบอกอะไรกับเด็กชายที่เขามีความเพียร ความอดทน ความกล้าหาญ ความพยายาม
ที่มุ่งสู่เป้าหมาย

3. วนกลับ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนุบาล - ประถม

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้กลับมามีพลัง มีกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นที่ทำเป้าหมายให้สำเร็จ

1. ขั้นเตรียมสภาพจิตใจ (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำกระต่ายกับกบหญ้า โดยนับเพิ่ม
ที่ละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดที่ละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน เด็กชายกับดวงดาว และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมโยงตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับเด็กชาย

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเด็กชาย คิดว่าช่วงใดที่เขาจะเกิดความรู้สึกท้อบ้าง เพราะเหตุใด

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยมี หรือเคยเห็นใครที่มี “ความกล้าหาญ” อย่างไร และส่งผลต่อสิ่งใดบ้าง

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากคนในสังคมเราต่างก็ไม่ย่อท้อต่อปัญหาอุปสรรค จะส่งผลต่อบุคคลนั้นในด้านใดบ้าง อย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้าหากวันหนึ่งนักเรียนเกิดความรู้สึกท้อที่จะทำบางอย่างในชีวิต นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ตนเอง
กลับมามีพลัง มีกำลังใจ และมีความมุ่งมั่นที่ทำเป้าหมายให้สำเร็จ

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ-ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุนตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซื่อสัตย์

อนุปาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการเล่นของเล่นร่วมกับเพื่อน และไม่ทำให้เกิดการทะเลาะกัน

1. ชั้นเตรียมฝึกสติ (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหม่ตรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “แมวแต่ม้าจุด” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ท่ากระต่ายกับกอหญ้า โดยนับเลขจาก 1 ถึง 10

2. ชั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบกการณ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน แมวแต่ม้าจุด ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบกการณ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่มันวันได้เล่นกับแมลงปอ ครอบครวัภ หมูนก และมีพระจันทร์ เป็นเพื่อนคุย

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นมันวัน คิดว่าทำไมมันวันจึงอยากมีแต่ม้าจุด

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบกการณ

- 1) นักเรียนเคยอยากได้อะไรมาก ๆ บ้างหรือไม่ และถึงตอนนี้ก็ยังไม่ได้สิ่งนั้น รู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนอยากได้ของบางอย่างมาก ๆ ในตอนนี้ ซึ่งอาจจะเกินกำลังของตนเอง และครอบครวั ที่จะหามาให้ได้ จะส่งผลต่อครอบครวัเราอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซบซอนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้านักเรียนและเพื่อน ๆ กำลังเล่นกัน แล้วนักเรียนต้องการเล่นของเล่นที่เพื่อนเล่นอยู่ นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ได้เล่นของเล่นนั้น และไม่ทำให้เกิดการทะเลาะกันกับเพื่อน

3. ชั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจระดับ 2

อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถแสดงออกถึงการเคารพต่อการเป็นของตัวเอง และการเป็นของคนอื่น สิ่งอื่น

1. กิจกรรมสติ (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมตรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูอ่านนิทาน "แมวดำแก้แค้น" ให้นักเรียนฟัง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym
(แบบสลับข้าง) ทำสุนัขจิ้งจอกกับงูใหญ่ โดยนับเพิ่มทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. กิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้อ้อม)

ครูอ่านนิทาน แมวดำแก้แค้น และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับอ้อม)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่มันวันอยากมีแมวดำแก้แค้น

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นมันวัน รู้สึกอย่างไรตอนที่แมวดำแก้แค้นมาคุ้ยอ้อม

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยพูดอ้อมคนอื่นเมื่อได้สิ่งของ เมื่อได้ไปเที่ยว ได้กิน อื่น ๆ หรือไม้อย่างไร หรือเคยมีใคร
มาพูดอ้อมกับเราหรือไม่ เรื่องใด นักเรียนรู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากคนเราเคารพในการเป็น การมี การอยู่ ของกันและกัน จะส่งผลอย่างไรกับการดำเนินชีวิต
คุณภาพชีวิตของคนในสังคม

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ในเมื่อแต่ละคนไม่มีอะไรเหมือนกัน เท่ากัน นักเรียนจะมีวิธีการแสดงออกอย่างไรถึงการเคารพต่อ
การเป็นของตัวเอง การเป็นของคนอื่น และสิ่งอื่น

3. บทสรุป (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการเลือกรับประทานอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายของเรา ให้มี
สุขภาพที่ดี แข็งแรง

1. ขันเตรียมปลากะพง (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "กานักกิน" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำกระดาษ - กอหญ้า นับ 1 - 10

2. ขันกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน กานักกิน ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครเด่น ๆ มีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง
- 3) กากินอะไรเข้าไปบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรต่อกาต้มน้ำที่กินทุกอย่าง

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นกาต้มน้ำคิดว่าทำไมกาต้มน้ำถึงได้กินทุกอย่างจนหมด
- 2) ถ้านักเรียนเป็นคนที่เผลอน้ำแครอทลงไปต้มน้ำในกาต้มน้ำ จนนำมาซึ่งการกินทุกอย่างของกาต้มน้ำ จะรู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยกินอะไรเยอะ ๆ จนรู้สึกแน่นท้อง หรือจนทำให้ปวดท้องบ้างหรือไม่

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากกินมากเกินไปจะส่งผลอย่างไรกับร่างกายของเรา หรือ ถ้าคนเรากินน้อยเกินไปจะส่งผลอย่างไรกับ
ร่างกายของเรา

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการเลือกรับประทานอาหารอย่างไรให้เกิดประโยชน์กับร่างกายของเรา ให้มีสุขภาพที่ดี
มีร่างกายที่แข็งแรง

3. ขันจบ (1-3 นาที)

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน
Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการเลือกใช้และดูแลทรัพยากรของโลกให้เกิดสมดุล

1. **ขั้นเตรียมสติภาวะจิต (2-4 นาที)** เพื่อฝึกโหมคู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำตัวแอล - ซาลาเปา ให้นับลด
ทีละ 2 จาก 20 - 0

2. **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป
ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นพง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน กานักกิน และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครเด่น ๆ มีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง
- 3) กากินอะไรเข้าไปบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับคนที่เผลอนำแครอทลงไปต้มในกาต้มน้ำ จนนำมาสู่การกินทุกอย่าง
ของกาต้มน้ำ

คำถามเพื่อสลับที (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นกาต้มน้ำรู้สึกอย่างไรที่ตนเองได้กินทุกอย่างจนหมด

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยใช้ทรัพยากร (เครื่องอุปโภค บริโภค มนุษย์สร้างขึ้น และในธรรมชาติ) สิ่งใดเกินความ
จำเป็นของตนเองหรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากคนเรามุ่งแต่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติ โดยไม่คิดจะดูแลรักษา จะส่งผลอย่างไรในอนาคต

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการเลือกใช้ และดูแลทรัพยากรของโลกอย่างไรให้เกิดสมดุล

3. **ขั้นจบ (1-3 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการทำให้ห้องเรียนและบริเวณโรงเรียนของเราสะอาด น่าอยู่

1. อบรมเตรียมสภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมครู (สติ) จัดจ้อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "คุณตานักเก็บกวาด" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูน่านักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำกระต่ายห้องป้องกันโพรงไม้ นับเลขจาก 1 ถึง 10 (ภาษาอังกฤษ)

2. ฝึกกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน คุณตานักเก็บกวาด ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ตัวละครเด่น ๆ มีใครบ้าง

2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่เศษพลาสติกติดติดอยู่ในกระต่ายตัว เศษตาข่ายดักปลาติดอยู่ทางปลา
ฉลาม คราบน้ำมันรั่วจากเรือขนส่งสินค้า

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นคุณตา รู้สึกอย่างไรกับการที่ทะเลเต็มไปด้วยขยะ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) นักเรียนคิดว่าขยะมาจากไหนบ้าง

2) นักเรียนเคยเห็นขยะอะไรบ้างที่เกิดขึ้นในห้องเรียน โรงเรียน หรือที่บ้าน

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าในห้องเรียน สนามเด็กเล่น สถานที่ต่าง ๆ ในโรงเรียนของเราเต็มไปด้วยขยะจะส่งผลกระทบต่อทุก
คนในโรงเรียน และต่อสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้ห้องเรียน บริเวณโรงเรียนของเราสะอาด และน่าอยู่

3. ฝึกจับ (1-3 นาที)

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2
อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการช่วยลดชยะในโรงเรียน ครอบครัวและชุมชนให้น่าอยู่

1. ชั้นเตรียมประถม (2-4 ปี) เพื่อฝึกไหมตรี (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง 1) ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำกระต่ายกับกอกหญ้า นับเพิ่มทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. ชั้นประถม (10-15 ปี) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป
ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน คุณตากับแก้ว และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ตัวละครเด่น ๆ มีใครบ้าง

2) ชยะมีที่ไหนบ้างในนิทาน

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับคุณตาที่อาสาช่วยเก็บชยะอยู่หลายวัน หลายเดือน หลายปี
ให้ทะเลสาบสะอาดใส

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นสัตว์ทะเล รู้สึกอย่างไรกับการกระทำของมนุษย์ที่ทำให้มีชยะเกิดขึ้นแล้วไม่มีวิธีจัดการ
เอามาทิ้งในทะเล

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) ในชีวิตประจำวันของนักเรียนได้สร้างชยะใดให้เกิดขึ้นบ้าง ส่งผลอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าคนในสังคมต่างก็ใช้ทรัพยากร และสร้างชยะให้เกิดขึ้น แต่ไม่มีวิธีจัดการที่ดี จะส่งผลอย่างไรต่อคน
สัตว์ สิ่งแวดล้อม

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) นักเรียนจะมีวิธีช่วยลดชยะในโรงเรียน ในครอบครัวได้อย่างไรบ้าง เพื่อให้โรงเรียน ชุมชน บ้าน น่าอยู่

3. ชั้นจบ (1-3 ปี) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน
Empower ผ่านการถอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจในระดับ
อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถพึ่งพาตนเองและไม่เป็นภาระให้กับผู้อื่นในการทำกิจวัตรประจำวัน

1. ชั้นเตรียมประถมศึกษา (2-4 ปี) เพื่อฝึกไหมค์รู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "ไก่นอกคอก" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำจับแอล - แอล นับ 1-10 (เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)

2. ชั้นประถมศึกษา (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ชั้นซิง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ไก่นอกคอก ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ชั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ไก่นอกคอกพยายามบินออกนอกกรงแต่ทำไม่ได้ แล้วยังมีเพื่อน ๆ หัวเราะด้วย

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นไก่นอกคอก รู้สึกอย่างไรตอนที่พยายามบินออกนอกกรงแต่ทำไม่ได้ แล้วเพื่อน ๆ หัวเราะเยาะ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) ก่อนเข้าโรงเรียนอะไรที่นักเรียนยังไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง แต่พอมาเข้าโรงเรียนแล้วนักเรียนสามารถทำสิ่งนั้นได้ด้วยตนเอง รู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนมีความพยายามจนสามารถช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองจะส่งผลดีต่อตนเองทั้งตอนที่อยู่ที่บ้าน และตอนอยู่ในโรงเรียนอย่างไร

☞ ชั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ชั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้าหากตอนนี้มีบางอย่างที่นักเรียนยังไม่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ต้องให้คนอื่นช่วยเหลือ นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้สามารถพึ่งพาตนเอง และไม่เป็นการให้กับผู้อื่นในการทำกิจวัตรประจำวันนั้น

3. ชั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการถอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนุภาค - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการทำสิ่งที่ยาก ทำท่าย ไม่ชอบ ให้ประสบความสำเร็จ

1. **ขั้นเตรียมสภาวะจิต (2-4 นาที)** เพื่อฝึกโหมครู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ไหว้ทักทาย ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำจับ - มินิฮาร์ท
นับเพิ่มทีละ 2 จาก 0-20 และนับลดทีละ 2 จาก 20-0

2. **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของผู้อื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน ไก่นอกคอก ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ไก่นอกคอกพยายามบินออกนอกกรงจนสามารถทำได้สำเร็จ

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด /ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของไก่นอกคอก คิดว่าทำไมตอนแรกเพื่อนจึงไม่สนใจที่จะออกไปอยู่นอกกรง

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยพยายามทำอะไรสำเร็จบ้าง แต่กว่าจะสำเร็จต้องทำหลายครั้ง และต้องใช้เวลาานกว่าจะทำได้

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) คนที่มีความมุ่งมั่น พยายามทำอะไรต่าง ๆ จนสำเร็จ ส่งผลดีต่อคนนั้นอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) ถ้าหากนักเรียนได้รับผิดชอบให้ทำในสิ่งที่ยาก ทำท่าย และนักเรียนก็ไม่ได้ชอบ นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อสิ่งนั้นจนสำเร็จ

3. **ขั้นจบ (1-3 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนบาส - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการจัดการกับความกลัว ให้ตัวเราหายกลัวต่อสิ่งต่างๆ

1. ขั้นเตรียมสภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกหมอดู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “ตุ๊กตานางฟ้าหัวจุก” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำแม่วัวร์ตัวโต - กอหลู๊น่า นับ 1 - 10

2. ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ตุ๊กตานางฟ้าหัวจุก ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึกอย่างไรตอนที่เด็กบางคนเล่นรุนแรงกับตุ๊กตานางฟ้าหัวจุก

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นตุ๊กตานางฟ้าหัวจุกคิด หรือรู้สึกอย่างไรที่นางฟ้าไม่ได้บอกว่า การมีชีวิต ต้องมีวันตายนะ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยเล่นกับเพื่อนแล้วทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือไม่ รู้สึกอย่างไร
- 2) นักเรียนกลัวอะไรมากที่สุด เพราะเหตุใด

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากคนเรากลัวบางอย่างไปตลอดจะส่งผลต่อตัวเราอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้าเวลาที่เรากลัว นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้เราหายกลัว

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุนตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซื่อสัตย์ระดับ 2 อนุปาล - ประถมา

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการดำเนินชีวิตเมื่อตกอยู่ในสภาวะที่ถูกพลัดพราก สูญเสียคนที่เรารัก คนที่รักเรา

1. วิชาเตรียมลภกษะจิต (2.1 บทกวี) เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำจิบ - แอล นับเพิ่มทีละ 2 จาก 2 - 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 - 0

2. วิชากิจกรรม (10-15 บทกวี) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซิง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ตักตางนางฟ้าหวัจก ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่การมีชีวิตต้องมีวินัย

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นตักตางนางฟ้าหวัจกคิดว่าทำไมจึงรู้สึกเสียใจที่ร้องขอการมีชีวิต

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยเหงาหรือไม่ อย่างไร
- 2) นักเรียนเคยสูญเสียคนรัก สิ่งที่รักหรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากคนเรายึดติดกับอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรือ คอยกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จะส่งผลอย่างไรกับการดำเนินชีวิต

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้าหากวันหนึ่งเราต้องพลัดพราก ห่างไกล หรือสูญเสียคนที่เรารัก คนที่รักเรา นักเรียนจะมีวิธีอย่างไรเพื่อให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้แม้ไม่มีคนที่เรารัก คนที่รักเราอยู่ด้วย

3. วิชาศิลปะ (1-3 บทกวี) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซึบซึบระดับ 1

อนาคต - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง

1. ขี่เตรียมลูกวาลิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมตรู (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "หมอช้างรักษา" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำค้อน - ตะปู นับ 1-10 เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

2. ทำกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน หมอช้างรักษา ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ตัวละครมีใครบ้าง

2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับคุณหมอช้างในเรื่อง

2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่คุณเสียกับคุณหมูป่าทะเลและกันบ่อยจนทำให้บาดเจ็บต้องมารักษากับหมอช้าง

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นหมอช้างคิด หรือรู้สึกอย่างไรที่มีคนไข้มารักษาตลอด จนไม่มีเวลาได้พักผ่อน

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) นักเรียนเคยต้องไปหาคุณหมอบ้างไหม ทำไมจึงได้ไป

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าหากทุกคนในห้องมีสุขภาพไม่ดี ป่วยบ่อย ๆ ขาดเรียนบ่อย ๆ จะส่งผลอย่างไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง คุรร่วม สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง))

1) นักเรียนจะมีวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไรให้แข็งแรง

3. ขมจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

ออนไลน์ - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง และช่วยเหลือดูแลสิ่งแวดล้อม
ให้น่าอยู่

1. **ขั้นเตรียมสภาวะจิต (2-4 นาที)** เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำจิต - แอล นับเพิ่มทีละ 2 จาก
2 - 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20-0

2. **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นซิง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน หมอช้างรักษา ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่คุณหมอช้างแทบไม่ได้พักเลย เพราะมีคนไข้มาตลอด
- 2) นักเรียนรู้สึกอย่างไรที่คุณเสีย คุณหมูป่า คุณชนะ คุณจะเข้ามาเป็นผู้ช่วยคุณหมอช้าง

คำถามเพื่อสลับที (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นคุณเสีย คุณหมูป่า คุณชนะ คุณจะเข้ คิดว่าทำไมจึงมาอาสาช่วยคุณหมอช้าง

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยอาสาช่วยเหลือสิ่งใด หรือเคยได้รับการช่วยเหลือจากใครบ้าง อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากคนเรามีจิตอาสาที่จะช่วยเหลือดูแลกันและกัน ดูแลสิ่งแวดล้อม สังคมเราจะเป็นอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) นักเรียนจะมีวิธีในการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง และช่วยดูแลสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ได้อย่างไร

3. **ขั้นสรุป (1-3 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

อนุปริญญา - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผีกลสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการช่วยให้โรงเรียนของเราอยู่ นำเรียน ใคร ๆ ที่ได้มาโรงเรียนก็
มีความสุข

1. ชั้นเตรียมผลภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกหมัดรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "หมอข้างสร้างสุข" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำจับกับแอล นับ 1 ถึง 10 เป็นภาษาอังกฤษ

2. ชั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน หมอข้างสร้างสุข ช่วงที่ Scan ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับคุณหมอข้างที่ลงพื้นที่ส่งเสริมให้คนสุขภาพดี ออกตรวจทุกพื้นที่

คำถามเพื่อสลบตี (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นชาวบ้าน รู้สึกอย่างไรที่มีคุณหมอที่ดีแบบหมอข้าง

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยทำอะไรบ้างที่ช่วยทำให้ตนเองสุขภาพดี แข็งแรง

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนมาโรงเรียนแล้วได้เล่นกับเพื่อน ได้ช่วยเหลือกันและกัน ได้หัวเราะ ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ
ร่วมกัน นักเรียนคิดว่าจะเป็นอย่างไรร่วมกัน

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีส่วนช่วยทำให้โรงเรียนของเราอยู่ นำเรียน ใคร ๆ ที่ได้มาโรงเรียนก็มีความสุขได้อย่างไร

3. ชั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซื่อสัตย์ระดับ 2

อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถเลือกรับประทานอาหารและดูแลสุขภาพตนเองให้มีสุขภาพที่ดี

1. ขั้นเตรียมลูกกระฉอก (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหม้ดรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ขนมหิ้วกับกระต่าย นับเพิ่มทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และกลับมารับรู้ที่กาย รับรู้ที่ลมหายใจเข้า ออก

2. ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน หมอซงสร้างสุข ให้นักเรียนฟัง ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ตัวละครมีใครบ้าง

2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับโรงพยาบาลหมอซง

คำถามเพื่อสลบที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นหมอซง คิด หรือรู้สึกอย่างไรกับทีมงานในโรงพยาบาลของตน ที่แบ่งบทบาทหน้าที่
ในการทำงานได้อย่างเป็นระบบ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) นักเรียนชอบกินอาหารประเภทใด รสชาติใด และคิดว่าส่งผลต่อสุขภาพเราอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าหากคนในสังคมมีโอกาสได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย ฝึกสติ สนทนาแลกเปลี่ยน
กับผู้คน จะส่งผลอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) นักเรียนจะมีวิธีเลือกรับประทานอาหารและดูแลสุขภาพตนเองอย่างไรให้มีสุขภาพที่ดี

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซึบซึนระดับ 1
อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการทำงานที่ยาก ไม่นัด ให้งานนั้นสำเร็จลุล่วง

1. กับเตรียมสติภาคจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมดรูว์ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “เต่าภูมิใจ” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำสุนัข
จิ้งจอกกับงูใหญ่ นับ 1 ถึง 10 (ภาษาอังกฤษ)

2. กับกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของผู้อื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซิง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน เต่าภูมิใจ ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับกระต่ายที่ไปทำสัตว์ทั้งป่าวิ่งแข่ง
- 2) นักเรียนคิด หรือรู้สึกอย่างไรกับเต่าที่รับคำท้าของกระต่าย

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นกระต่ายคิดว่าทำไมกระต่ายจึงอยากวิ่งแข่งชันกับสัตว์อื่น ๆ
- 2) ถ้านักเรียนเป็นกระรอก หมูป่า ม้าลาย ช้าง เต่า สัตว์ที่วิ่งแข่งชันกับกระต่าย คิดว่าทำไมพวกเขา
จึงยอมลงแข่งด้วย

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยทำอะไรด้วยตัวเองแล้วทำให้เรารู้สึกภูมิใจบ้าง อย่างไร หรือนักเรียนเคยทำบางอย่างแล้ว
ยังไม่สำเร็จหรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้านักเรียนต้องการชนะตนเอง ทั้งการเรียน การกิน การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันแล้วพยายามที่จะทำ
สิ่งนั้นให้สำเร็จ จะส่งผลต่อเราอย่างไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซึบซึนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้านักเรียนต้องทำงานที่ยาก ไม่นัด นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อทำให้งานนั้นสำเร็จลุล่วง

3. ขั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจขั้นระดับ 2
อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีในการจัดการงานในเวลาที่มีจำกัดให้สำเร็จและยังสามารถทำกิจกรรม
อื่น ๆ ได้อย่างสมดุล

1. กิจกรรมหลักภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกหมอตู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) หัวใจอยู่กับใจ นับเพิ่มทีละ 3
จาก 3 ถึง 30 และกลับมารับรู้ที่กาย รับรู้ที่ลมหายใจเข้า - ออก

2. กิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

- ☞ ขั้นซิง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)
ครูอ่านนิทาน เต่าภูมิใจ และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)
 - 1) ตัวละครมีใครบ้าง
 - 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง
- ☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)
คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)
 - 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับกระต่ายที่เต่าไม่ยอมแข่งขันแต่ก็พยายามไปรบเร้าตะโกนท้าแข่ง
 - 2) นักเรียนคิด หรือรู้สึกอย่างไรกับกระต่ายที่ชนะทุกคนแล้วหากแต่ยังไม่พอใจคำถามเพื่อสลบตี (ความคิด / ความรู้สึก)
 - 1) ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของกระต่าย รู้สึกอย่างไรที่เรามีเพื่อนที่ชอบแข่งขันเพื่อเอาชนะคนอื่น ๆ
 - 2) ถ้านักเรียนเป็นกระต่าย คิดว่าทำไมจึงต้องไปท้าแข่งกับเต่าทั้งที่รู้อย่างใจตนก็ต้องชนะเต่าอยู่ดีคำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์
 - 1) นักเรียนเคยได้อะไรแล้วยังคงอยากได้สิ่งนั้นเพิ่มขึ้นอีกหรือไม่ อย่างไรคำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ
 - 1) ถ้าหากโรงเรียนของเรามีการจัดแข่งขันความสามารถของนักเรียนทุกเดือน แล้วถ้าผลนั้นมาจัดลำดับติดประกาศให้ทุกคนรับรู้ นักเรียนคิดว่าจะส่งผลอย่างไร
- ☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)
- ☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)
 - 1) ถ้านักเรียนได้รับมอบหมายงาน และเวลาไม่มากในการทำ นักเรียนจะมีวิธีจัดการอย่างไรเพื่อให้ตนเองสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จ โดยที่เรายังสามารถทำกิจกรรมอื่นได้อย่างสมดุล

3. บทจบ (2-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

ฉบับแก้ไข - ประจักษ์

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการทำให้ห้องเรียน และบ้านสะอาด น่าอยู่

1. **ขั้นเตรียมสภาวะจิต (2-4 นาที)** เพื่อฝึกโหมตรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “ระวังหนูนะ” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำสุนัขจิ้งจอกกับงูใหญ่ นับ 1 ถึง 10 เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

2. **ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)**

ครูอ่านนิทาน ระวังหนูนะ ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครเด่น ๆ คือใครบ้าง
- 2) มีหนูกี่ชนิด และหนูแต่ละชนิดอยู่ที่ไหนบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่หนูอยู่เต็มไปหมดทุกที่ในบ้านเลย

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นหนูคิดว่าทำไมต้องเข้ามาอยู่ในบ้านกับคนด้วย

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยเห็นหนูหรือไม่ ที่ไหน
- 2) นักเรียนเคยไม่จัดเก็บบ้าน ที่นอน ทิ้งเศษอาหารที่กินแล้วไว้ในบ้าน ส่งผลอาจจะทำให้หนูเข้ามาในบ้านของเราได้ หรือไม่

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าบ้านของเราเต็มไปด้วยหนูในทุก ๆ ที่ จะส่งผลอย่างไรกับคนในบ้านบ้าง

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครอบคลุม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อทำให้ห้องเรียน และบ้านของเราสะอาด น่าอยู่

3. **บทสรุป (1-3 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความเข้าใจในระดับ 2

อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีดูแลรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ สถานที่บ้าน และโรงเรียนของ
เราอย่างไรให้สะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

1. บทเตรียมพลังชีวิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมตรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำกระต่ายกับกอหลู้า นับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. บทกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

๕๖ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ระวังหนูนะ ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) มีหนูกี่ชนิด และหนูแต่ละชนิดอยู่ที่ไหนบ้าง

๕๗ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่หนูอาจจะแพร่เชื้อโรค อาจจะแอบมากัดทะเลือบทำตอนที่เรานอนหลับ อาจจะกัดทะเลือบเสื้อผ้าที่อยู่ในตู้จนและ หนูอาจจะขนเสื้อผ้าไปไว้ในโพรงของมัน

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเจ้าของบ้านที่มีหนูเต็มไปหมด คิด หรือรู้สึกอย่างไร
- 2) ถ้านักเรียนเป็นหนูทำไมจึงเข้ามาอยู่ในบ้านคน หรืออยู่ในที่สกปรก

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยเห็นคนที่ติดเชื้อโรคจากหนู จากสัตว์ชนิดอื่น ๆ หรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากว่าโลกเราไม่มีหนู จะส่งผลดี ผลเสียอย่างไรบ้าง

๕๘ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

๕๙ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีดูแลรักษาความสะอาดสิ่งของเครื่องใช้ สถานที่ในบ้าน และโรงเรียนของเราอย่างไรให้สะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

3. บทจบ (๒-๓ นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1
อนบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อนและยังคงมี
สัมพันธภาพที่ดีต่อกันอยู่

1. บทเตรียมสภาพจิตใจ (2-4 นาที) เพื่อฝึกโหมดรู้ (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan - นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "หอมนิลอยากมีเพื่อน" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ท่าขมจีบกับถาดรูปตัวแอล โดยนับเลขจาก 1 ถึง 10 เป็นภาษาอังกฤษ

2. บทกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ชั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน หอมนิลอยากมีเพื่อน ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครเด่น ๆ มีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ชั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับวิธีเล่นของหอมนิลในช่วงแรก ที่กักรองเท้า ไล่จับไก่ ดึงหางวัว ตะกุก
ทราย ไล่จับแมลงปอ

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นหอมนิล คิด หรือรู้สึกอย่างไรที่โดนเด็กดึงหู ดึงหาง ดึงขา

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยเล่นกับเพื่อนแล้วเล่นแรงทำให้เพื่อนเจ็บ หรือตนเองบาดเจ็บหรือไม่

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากเวลานักเรียนเล่นกันแล้วเล่นแรง ๆ จนได้รับบาดเจ็บ จะส่งผลอย่างไรบ้าง

**☞ ชั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

☞ ชั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการเล่นกับเพื่อนอย่างไรให้สนุก ไม่ได้รับบาดเจ็บทั้งเรา และเพื่อน ๆ

3. บทจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบขอบคุณ และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อนบาล ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่

ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการที่จะทำให้เพื่อนยินดีให้เราเล่นด้วย

1. ชั้นเตรียมสหภาคะจัด (2-4 บท) เพื่อฝึกหมอคู้ (สติ) จัดจ้อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำสุนัขจิ้งจอกกับงูใหญ่ โดยนับเพิ่มที่ละ 2 จาก 2 ถึง 20 พร้อมกลับมารับรู้ที่กาย รับรู้ที่ลมหายใจเข้า ออก คนละ 4-5 ลมหายใจ

2. ชั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน หอมนิลอยากมีเพื่อน ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง อย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่เด็ก ๆ เล่นรุนแรงกับหอมนิล

คำถามเพื่อสลัดที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน ๆ ของหอมนิล (ไก่ วัว ลูกแมว แมลงปอ) จะรู้สึกอย่างไรที่หอมนิลมาเล่นแรง ๆ ด้วย

- 2) ถ้านักเรียนเป็นหอมนิล คิดว่าทำไมจึงเล่นกับเพื่อน ๆ อย่างนั้น ทั้งไก่ วัว ลูกแมว แมลงปอ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนชอบเล่นอะไรกับเพื่อนมากที่สุดเวลาอยู่ในโรงเรียน และเคยเกิดเหตุการณ์ได้รับบาดเจ็บจากการเล่นบ้างหรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากเวลาที่นักเรียนเล่นกันแล้วเล่นแรง ๆ จนได้รับบาดเจ็บ จะส่งผลอย่างไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนกำลังเล่นกันอยู่ก่อนแล้ว นักเรียนอยากเข้าไปเล่นกับเพื่อน ๆ ด้วย จะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้เพื่อนยินดีให้เราเล่นด้วย

3. ชั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

ออนไลน์ - ประถม

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการดูแลตัวเองในครอบครัวให้มีสุขภาพที่ดี

1. ชั้นเตรียมส่งมอบ (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมตรี (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน “แมวออฟฟิศ” เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำขมจีบกับถาดรูปตัวแอล โดยนับเลขจาก 1 ถึง 10 (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)

2. ชั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นฟัง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน แมวออฟฟิศ ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่แมวอยู่ข้างถนน ไม่มีแม่ ไม่มีบ้าน

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นแมวกัด หรือรู้สึกอย่างไรที่มีคนเก็บมาเลี้ยง และตั้งชื่อว่า มินวัน

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยเจอสัตว์จรจัด ที่ไม่มีเจ้าของดูแลบ้างหรือไม่ เคยเจอที่ไหน

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากมีสัตว์จรจัดไม่มีเจ้าของ ในชุมชนเยอะมาก เช่น แมว หมา นักเรียนคิดว่าจะเป็นอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้าครอบครัวของนักเรียนมีโอกาสได้ดูแลสัตว์เลี้ยง เช่น แมว หมา เปิด ไร่ ปลา วัว ควาย เป็นต้น นักเรียนจะมีวิธีการดูแลเขาอย่างไรให้มีสุขภาพที่ดี

3. ชั้นจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซื่อสัตย์ ระดับ 2
อนุบาล - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีแสดงออกถึงความรัก ปฏิบัติการแห่งรัก ต่อเพื่อน คนในครอบครัว
คนรอบข้าง สิ่งแวดล้อม

1. ขยับเตรียมร่างกาย (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมดรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain-Gym (แบบสลับข้าง) ทำกระต่ายกับกบหญ้า โดยนับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. ฝึกกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน แมวออฟฟิศ ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่มันวันได้เข้าไปอยู่ในออฟฟิศ

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นมันวัน รู้สึกอย่างไรที่ได้มอบความรักให้กับทุกคนในออฟฟิศ

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยได้รับความรักจากใคร สิ่งใดบ้าง อย่างไร
- 2) นักเรียนได้มอบความรักให้กับใครบ้าง อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากทุกคนต่างปฏิบัติการแห่งรักต่อสิ่งต่าง ๆ จะส่งผลอย่างไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีแสดงออกถึงความรัก ปฏิบัติการแห่งรัก ต่อเพื่อน คนในครอบครัว คนรอบข้าง
สิ่งแวดล้อมอย่างไร

3. ทบทวน (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1
อุปมา - ประถมฯ

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถทำสิ่งต่างๆ ที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ ลุ่ลวง และมีคุณภาพ

1. ขั้นตอนเตรียมสติภาวะจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกหมั่นรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "ใคร ๆ ก็ฝันอยากเป็นอย่างนั้น" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym
(แบบสลับข้าง+คำ+จังหวะ) เพลงกล่อมและเหลี่ยม แบบปกติและแบบสลับ

2. บทกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ใคร ๆ ก็ฝันอยากเป็นอย่างนั้น ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ใคร ๆ ก็ฝันอยากเป็นอะไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ใคร ๆ ก็ฝันอยากเป็นกึ่งก็

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนต้องเป็นสตอร์วเบอร์รี่ คิด หรือรู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

2) นักเรียนเคยฝันอยากเป็นอะไรบ้างไหม ที่ไม่ใช่เป็นตัวเรา

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าหากทุกคนสามารถเป็นอะไรก็ได้ที่เราอยากเป็น นักเรียนคิดว่าจะเป็นอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) ถ้านักเรียนต้องการทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จ นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้
สำเร็จได้

3. บทจบ (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

อุปมาอุปไมย

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายนั้นได้จนสำเร็จตามเป้าหมาย

1. ขั้นเตรียมลภระจิต (2-4 นาที) เพื่อฝึกหมอตู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำซาลาเปากับแผ่นรอง นับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. ขั้นกิจกรรม (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน ใคร ๆ ก็ฝันอยากเป็นอย่างนั้น ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

1) ใคร ๆ ก็ฝันอยากเป็นอะไรบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับการที่อยากเป็นสิ่งต่าง ๆ ยกเว้นการเป็นตัวเอง

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

1) ถ้านักเรียนเป็นแม่ แล้วรู้ว่าลูกของตนเองฝันอยากเป็นสิ่งต่าง ๆ นักเรียนคิด หรือรู้สึกอย่างไร

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

1) นักเรียนเคยค้างงาน หรือทำงานไม่เสร็จตรงเวลา บ้างหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

1) ถ้าหากคนไม่มีเป้าหมายในการทำงาน การเรียน การใช้ชีวิต จะส่งผลอย่างไร

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

1) ถ้าหากนักเรียนได้รับมอบหมายให้รับผิดชอบงาน แต่นักเรียนไม่เข้าใจในงาน นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร
เพื่อให้ตนเองสามารถทำงานนั้นได้จนสำเร็จตามเป้าหมาย

3. ขั้นจบ (1-3 นาที)

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ

ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่

ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็งจุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการดูแลตัวเองให้มีสุขภาพที่ดี ทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง ไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่นและปฏิบัติสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

1. ชั้นเตรียมประกอบวงจร (2-4 หน่วย) เพื่อฝึกหม้อมครู (สติ) จัดข้อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า ครูอ่านนิทาน "หนูอยากเป็นยักษ์" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำขมจีบกับดาครูปตัวมอล โดยนับเลข จาก 1 ถึง 10 เป็นภาษาอังกฤษ

2. ชั้นหลัก (60-95 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

๕๖ ชั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้อ้อม)

ครูอ่านนิทาน หนูอยากเป็นยักษ์ ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) ยักษ์ทำอะไรบ้าง

๕๗ ชั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับยักษ์ที่ทำอะไรได้หลายอย่าง

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด /ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเด็กในเรื่อง คิดว่าทำไมจึงอยากเป็นยักษ์
- 2) ถ้านักเรียนเป็นยักษ์คิดว่าทำไมเวลาเสียใจต้องแอบไปร้องไห้ไม่ให้ใครเห็น

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนทำอะไรเหมือนที่ยักษ์ทำได้บ้างในตอนนี และอะไรที่ยังทำไม่ได้
- 2) นักเรียนเคยเสียใจ ร้องไห้กับเรื่องใดบ้าง

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากนักเรียนสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนที่ยักษ์ในนิทานได้ทำจะเป็นอย่างไร

๕๘ ชั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

๕๙ ชั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ตนเองมีความสุขที่แข็งแรง สนุกเวลาที่เล่นกับเพื่อน ๆ และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

๓. ชั้นสรุป (๕-๑๐ นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ขอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีการดูแลตนเองให้มีความสุข และเติบโตอย่างมีคุณภาพ

1. ฉลาดเทียบเพื่อนระดับ 2 (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมความรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำกระต่ายกับกบหญ้า โดยนับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0 พร้อมกลับมารับรู้ที่กาย รับรู้ที่ลมหายใจเข้า ออก
ของตนเอง คนละ 4-5 ลมหายใจ

2. ฉลาดเทียบเพื่อนระดับ 2 (5-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของผู้อื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

๕๖ ขั้นซง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ออก)

ครูอ่านนิทาน หนูอยากเป็นยักษ์ ให้นักเรียนฟัง และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เหตุการณ์เป็นอย่างไร

๕๗ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับการที่เด็กในเรื่องอยากเป็นยักษ์

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นยักษ์ คิดว่าทำไมจึงต้องทำสิ่งต่าง ๆ ให้เด็กเห็นอย่างนั้นจนเด็กอยากเป็นยักษ์
- 2) ถ้านักเรียนเป็นเด็กในเรื่อง รู้สึกอย่างไรที่ได้อยู่กับยักษ์

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยได้ทำอะไรเหมือนที่ยักษ์ทำบ้าง
- 2) นักเรียนเคยมีความรู้สึกโกรธบ้างหรือไม่ สาเหตุมาจากสิ่งใด และส่งผลอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) นักเรียนคิดว่าคนที่คนเราได้ทำสิ่งที่ทำหาย ดิ้นเด่น มีผลต่อคน ๆ นั้นอย่างไร

๕๘ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เขียน)

๕๙ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) ถ้านักเรียนโตเป็นผู้ใหญ่ นักเรียนอยากเป็นผู้ใหญ่แบบไหนที่จะทำให้ตนเองมีความสุข และเป็นผู้ใหญ่
ที่ดูแลสิ่งต่าง ๆ ได้

๖๐ ท้าย (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) พิกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเองและไม่เป็นภาระของคนอื่น

1. ฝึกสติ (Mindfulness) เพื่อฝึกโหมตรู (สติ) จัดจ้อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาตัว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "อนุบาลนางฟ้าหัวจุก" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ทำท่าแบน โดยนับ 1 ถึง 10

2. ฝึกการเชื่อมโยง (Joining) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

↳ ขั้นชง (เพื่อให้ประสพการณ์ / ให้อ้อม)

ครูอ่านนิทาน นางฟ้าหัวจุกไปโรงเรียน ช่วงที่ Scan และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) นางฟ้าหัวจุกได้ทำอะไรบ้าง ที่ไหน และอย่างไร

↳ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสพการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่คุณครูพาเหล่านางฟ้าหัวจุกไปที่สวนกล้วย

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นนางฟ้าหัวจุกคิด หรือรู้สึกอย่างไรที่ได้มาโรงเรียน
- 2) ถ้านักเรียนเป็นคุณครู คิดว่าทำไมจึงพาเหล่านางฟ้าหัวจุกทำสิ่งต่าง ๆ มากมายในโรงเรียน

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสพการณ์

- 1) เวลาที่โรงเรียนนักเรียนเคยได้ทำอะไรที่เหมือนกับเหล่านางฟ้าหัวจุกทำบ้าง และอะไรที่ยังไม่เคยได้ทำ

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) นักเรียนคิดว่าทำไมคุณครูจึงให้นักเรียนฝึกทำกิจวัตรประจำด้วยตนเอง และถ้าคุณครูทำให้ทุกอย่าง

จะส่งผลต่อเราอย่างไร

↳ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม

สนทนาในประเด็นมุมมองที่นำเสนอจากผู้เรียน)

↳ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีอย่างไรเพื่อให้ตนเองสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เองโดยไม่ต้องให้ใครมาช่วย หรือไม่

ให้เป็นภาระของคนอื่น

3. ฝึกการยกย่อง (Appreciation) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

แบบทดสอบ - ประถม

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยังทำไม่เป็น และอยากทำให้ประสบความสำเร็จ

1. **ขั้นเตรียมปลุกภาวะสติ (2-4 นาที)** เพื่อฝึกไหมครู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำนี่คือ 1 นี่คือ 2 อนี่คือ 3
ไปจนถึงนี่คือ 10

2. **ขั้นปลุกพลัง (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ **ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้อ้อม)**

ครูอ่านนิทาน นางฟ้าหัวจุกไปโรงเรียน ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) นางฟ้าหัวจุกได้ทำอะไรบ้าง ที่ไหน และอย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับวิธีการของคุณครูที่ทำกับเหล่านางฟ้าหัวจุก

คำถามเพื่อสลับที (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นเหล่านางฟ้าหัวจุกคิด หรือรู้สึกอย่างไรกับคุณครู
- 2) ถ้านักเรียนเป็นพ่อแม่ คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับโรงเรียน

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนมีความประทับใจ ความทรงจำที่ดีเรื่องใดบ้างเวลาที่มาโรงเรียน

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) อะไรคือสิ่งที่คุณนักเรียนยังไม่เคยทำ ทำยังไม่ได้ หรือยังทำไม่เป็น และอยากทำมากที่สุดคือสิ่งใด
สิ่งนั้นส่งผลดีต่อตนเอง ต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างไร

☞ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากนักเรียน)**

☞ **ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ตนเองสามารถทำสิ่งที่ยังทำไม่เป็น และอยากทำให้สำเร็จ (ต่อจาก
ขั้นเชื่อมตนเองที่วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

3. **ขั้นจบ (1-3 นาที)**

เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน
Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 1

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถหาวิธีดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

1. ชั้นเตรียมสมองระดับ (2-4 นาที) เพื่อฝึกหมอตู้ (สติ) จัดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "วันฝนตก" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนร้องเพลงประกอบท่าทาง กรรไกร ไข่
ผ้าไหม 3 เวอร์ชัน ต่อเนื่อง

2. ชั้นกิจกรรม (เวลา 15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☛ ชั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน วันฝนตก ช่วงที่ Scan ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง เกิดขึ้นที่ไหน

☛ ชั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่เสียงฟ้าคำรามอย่างกับสิงโตตัวใหญ่ ที่กำลังโมโหตี

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นคุณครูคิด หรือรู้สึกอย่างไรที่พายุพัดเข้ามาในห้องเรียน
- 2) ถ้านักเรียนเป็นนางฟ้าอนุบาล คิดและรู้สึกอย่างไรตอนที่บนท้องฟ้าปรากฏเป็นเงารุ่งกินน้ำทางทิศตะวันตก

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยกลัวอะไรมา ๆ หรือไม่ อย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) นักเรียนคิดว่าถ้าฝนตกทุกวันจะเป็นอย่างไร หรือ ถ้าฝนไม่ตกเลยจะเป็นอย่างไร

☛ ชั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☛ ชั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

- 1) นักเรียนจะมีวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรเวลาที่ฝนตก เพื่อไม่ให้ตนเองไม่สบาย

3. ชั้นท้าย (เวลา 5 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนเองและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - Leading self การตระหนักรู้ในตน รับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้คุณค่าที่ยึดถือ รู้จุดแข็ง
จุดอ่อนของตนเอง เพื่อนำตนเองให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตให้เข้ากับบริบทและสังคมใหม่ ๆ ได้อย่างมีความสุข

1. **ฝึกเจริญสติ (2-4 นาที)** เพื่อฝึกไหมความรู้ (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ทำสุนัขจิ้งจอกกับงูใหญ่ โดยนับเพิ่ม
ทีละ 2 จาก 2 ถึง 20 และนับลดทีละ 2 จาก 20 ถึง 0

2. **ฝึกกิจกรรม (10-15 นาที)** เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

๕๖ **ขั้นขง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ไขข้อข้อง)**

ครูอ่านนิทาน วันฝนตก และตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครมีใครบ้าง
- 2) เหตุการณ์เป็นอย่างไร เกิดที่ไหน

๕๗ **ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)**

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ฝนตก
- 2) นักเรียนคิด และรู้สึกอย่างไรตอนที่ฝนหยุดตก ทุกอย่างสงบลง แสงแดดก็ส่องสว่างขึ้น

คำถามเพื่อสลับที (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นนางฟ้าอนุบาล คิดและรู้สึกอย่างไรตอนที่น้ำก็เจิ่งนองสนาม และพับเรือกระดาษ ลอยเล่นในสนามฟุตบอล

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) นักเรียนเคยทำของเล่นเองบ้างหรือไม่ ทำอะไรบ้าง เล่นอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) นักเรียนคิดว่าปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นกำลังสื่อสาร หรือสะท้อนสิ่งใดให้กับมนุษย์

๕๘ **ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง คุยร่วม สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)**

๕๙ **ขั้นใจ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และให้ได้ในชีวิตจริง)**

- 1) ถ้าวันหนึ่งนักเรียนจะต้องไปเรียนที่อื่น หรือไปใช้ชีวิตในสังคมอื่นที่ไม่คุ้นเคย นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไร เพื่อให้เราสามารถปรับตัว และดำเนินชีวิตในสังคม และบริบทใหม่ได้

3. **จับคู่ (1-2 นาที)** เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการถอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ผูกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าตนและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - สามารถตัดสินใจเชิงจริยธรรม ในการที่จะดูแลของใช้ ของเล่น ให้ใช้ได้นานคุ้มค่า และดูแล
ห้องเรียนร่วมกันให้สะอาดน่าอยู่

1. กิจกรรมการเคลื่อนไหว (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหวพริ้ว (สติ) จัดช่องเพื่อการใคร่ครวญ

นักเรียนนอนเป็นปลาดาว (Body Scan นอนแบบสั้น) ครูพูด Scan ให้นักเรียนรับรู้กายตั้งแต่หัวจรดเท้า
ครูอ่านนิทาน "ปีศาจจอมขโมย" เมื่ออ่านจบแล้ว นักเรียนลุกขึ้นนั่ง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง)
ท่า-แบ จีบ-แอล

2. กิจกรรมการเคลื่อนไหว (2-4 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

๕๖ ขั้นชง (เพื่อให้ประสบการณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน จิ้งจอกจอมขโมย ช่วงที่ Scan ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ในนิทานมีตัวใดบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

๕๗ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสบการณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรตอนที่ "วันใหม่เมื่อเด็ก ๆ กลับมาโรงเรียนไม่เจอของเล่น"

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด / ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นปีศาจคิด และรู้สึกอย่างไรที่ขโมยของเล่นมาจากหมดแล้ว แต่เด็ก ๆ ก็ยังเล่นกันอย่างสนุก
- 2) ถ้านักเรียนเป็นเด็ก ๆ คิดว่าทำไมยังเล่นสนุกกันได้ทั้งที่ของเล่นถูกปีศาจขโมยไปหมดแล้ว

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสบการณ์

- 1) เวลาที่เล่นกับเพื่อน นักเรียนชอบเล่นอะไรมากที่สุด
- 2) นักเรียนเคยลืมเก็บของหรือไม่ ผลเป็นอย่างไร

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าหากหลังจากเล่นของเล่นแล้วนักเรียนช่วยกันเก็บให้เรียบร้อย จะส่งผลอย่างไรบ้าง
- 2) ถ้านักเรียนเล่นของเล่นแล้วไม่เก็บของเล่นให้เรียบร้อย จะส่งผลอย่างไรบ้าง

๕๘ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วม
สนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

๕๙ ขั้นใช้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

นักเรียนจะมีวิธีเล่นร่วมกับเพื่อนให้สนุก และจะมีวิธีการอย่างไรที่จะดูแลของเล่น ของใช้ให้ใช้ได้นานคุ้มค่า

๖๐ กิจกรรม (1-3 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ
ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ความซับซ้อนระดับ 2

เป้าหมาย :

ระดับต้น (พื้นฐาน) ฝึกสติ การใคร่ครวญ เคารพคุณค่าคนและคนอื่น เห็นความเกี่ยวเนื่องกันอยู่
ระดับกลาง - สามารถตัดสินใจเชิงจริยธรรม ในการที่จะดูแลของใช้ ของเล่น ให้ใช้ได้นานคุ้มค่า และดูแล
ห้องเรียนร่วมกันให้สะอาดน่าอยู่

1. ขึ้นเตลยมรกการจจ (2-4 นาที) เพื่อฝึกไหมดรู (สติ) จดจ่อเพื่อการใคร่ครวญ

ครูและนักเรียนนั่งล้อมวง ครูนำนักเรียนทำ Brain Gym (แบบสลับข้าง) ท่าจับ - มินิฮาร์ท นับเพิ่มทีละ 2 จาก 0-20 และนับลดทีละ 2 จาก 20-0

2. ฝึกกิจกรรม (เกม) (10-15 นาที) เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองและสรรพสิ่ง เพื่อการค้นลึกเข้าไป

ในตนเองแล้วสะท้อนตนเองออกมา เพื่อให้เห็นคุณค่าของคนอื่นและการเคารพกันและกัน เพื่อฝึกสมาธิ เป็นต้น

☞ ขั้นทง (เพื่อให้ประสกการรณ์ / ให้ข้อมูล)

ครูอ่านนิทาน จึงจอกจอมขโมยให้นักเรียนฟัง ครูตั้งคำถาม (เพื่อทบทวนการรับข้อมูล)

- 1) ตัวละครเด่นในนิทานมีใครบ้าง
- 2) เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นบ้าง

☞ ขั้นเชื่อมตนเอง (เพื่อการใคร่ครวญ การเชื่อมโยงประสกการรณ์ วิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ)

คำถามในฐานะคนนอก (ความคิด/ความรู้สึก)

- 1) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรกับปีศาจในเรื่อง
- 2) นักเรียนรู้สึก หรือคิดอย่างไรที่ของเล่นในสนามหายไปหมด

คำถามเพื่อสลับที่ (ความคิด /ความรู้สึก)

- 1) ถ้านักเรียนเป็นปีศาจคิด และรู้สึกอย่างไรที่ขโมยของเล่นมาจนหมดแล้ว แต่เด็ก ๆ ก็ยังเล่นกันอย่างสนุกได้ปกติ
- 2) ถ้านักเรียนเป็นเด็ก ๆ คิดว่าทำไมยังเล่นสนุกกันได้ทั้งที่ของเล่นถูกปีศาจขโมยไปหมดแล้ว

คำถามเพื่อการเชื่อมโยงประสกการรณ์

- 1) นักเรียนเคยทำกิจกรรมอะไรกับเพื่อน แล้วรู้สึกที่เราประทับใจ เรามีความสุข

คำถามเพื่อการวิเคราะห์ สะท้อนสู่การตัดสินใจ

- 1) ถ้าคนเราสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี จะส่งผลอย่างไรบ้างทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น

☞ ขั้นเชื่อมกันและกัน (นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เกิดมุมมองใหม่ มุมมองต่าง ครูร่วมสนทนาในประเด็นมุมมองที่น่าสนใจจากผู้เรียน)

☞ ขั้นให้ (ให้สถานการณ์ที่ซับซ้อนเพื่อฝึกฝนการตัดสินใจเชิงจริยธรรม นำตนเอง และใช้ได้ในชีวิตจริง)

ถ้านักเรียนต้องได้ทำกิจกรรม ทำงานร่วมกับเพื่อนที่เราไม่ค่อยสนิท หรือเพื่อนที่เราพึ่งรู้จักกันไม่นาน นักเรียนจะมีวิธีการสร้างความสัมพันธ์อย่างไรเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความสนิทสนมที่จะร่วมงานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ฝึกเกม (5-10 นาที) เพื่อให้ทุกคนได้ขอบคุณคนอื่นหรือสิ่งต่างๆ และให้ได้มีโอกาส Empower กันและกัน

Empower ผ่านการกอด การชื่นชมความตั้งใจ ความพยายาม กล่าวขอบคุณทุก ๆ การเรียนรู้ ทุก ๆ ความคิด ชอบคุณตนเอง และขอบคุณกันและกัน

ประวัติผู้เรียบเรียง



นางสาวประจักษ์พรทิพย์ นามนันทน์
จบปริญญาตรีจากโรงเรียนสตรีศรีสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
ได้ประกอบอาชีพเป็นพนักงานขายสินค้าในร้าน "ดีดีดี" ในจังหวัดสุพรรณบุรี

