

## แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "Smart Life, Smart Living: ปฏิวัติพื้นที่ชีวิตด้วยวิถีที่แพง"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะหลัก: การจัดการตนเอง (Self-Management), การคิดขั้นสูง (Higher-Order Thinking), และทักษะชีวิต

### 1. เป้าหมายการเรียนรู้

- นักเรียนเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความสะอาดทางกายภาพกับสุขภาพจิตและความสำเร็จในชีวิต
- นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้ทักษะการ "แยกแยะ" และ "จัดลำดับความสำคัญ" ในการจัดที่อยู่อาศัย (กิจกรรมข้อที่ 3)
- นักเรียนเห็นคุณค่าของการมีวินัยและการทำสิ่งเล็กๆ จนเป็นนิสัย (Consistency)

### 2. แนวทางสำหรับ Facilitator (เป้าหมายหลัก)

- เป็นกระจกเงา (Mirroring): สะท้อนสิ่งที่นักเรียนพูดเพื่อให้เขาเห็นรูปแบบพฤติกรรมของตัวเองโดยไม่ตัดสิน
- ใช้คำถามกระตุ้นคิด: แทนการสอนว่า "ต้องทำ" ให้ถามว่า "ถ้าทำแล้วชีวิตจะง่ายขึ้นอย่างไร?" เพื่อให้เด็กเห็นประโยชน์ด้วยตัวเอง
- เชื่อมโยงสู่ความสำเร็จ: วิจารณ์ให้มีความสำคัญกับภาพลักษณ์และความสำเร็จ ต้องเชื่อมโยงว่าความมีระเบียบคือ "เสน่ห์" และ "ความฉลาดใช้ชีวิต"

### 3. ขั้นตอนกิจกรรม (40 นาที)

#### ขั้นที่ 1: Check-in & Spark (5 นาที)

- Facilitator: ชวนคุยในประเด็น "ห้องนอน/รถ ของเรา คือตัวตนของเรา" โดยตั้งคำถามว่า "ถ้าตอนนี้มีคนถ่าย VLOG เปิดห้องนอนเรา เราอยากให้ภาพที่ออกมาเป็นอย่างไร?"
- จุดประสงค์: เพื่อให้ให้นักเรียนเริ่มมองเห็นความสำคัญของพื้นที่ส่วนตัว

#### ขั้นที่ 2: Watch & Reflect (10 นาที)

- เปิดคลิปวิดีโอที่แพง สักดีสิทธ์ (เน้นช่วง: กฎความสะอาด, การดูแลรถ 15 ปี, และการฉลาดใช้ชีวิต) [https://www.youtube.com/watch?v=\\_7fcnOiECG0](https://www.youtube.com/watch?v=_7fcnOiECG0)
- Facilitator ชวนสะท้อนคิด:
  - พี่แพงบอกว่าความสะอาดทำให้ "สุขภาพจิตดีขึ้น" นักเรียนเคยรู้สึกแบบนี้ไหม?

- "ไม่ต้องหุ่ แต่สะอาดและเป็นระเบียบ" สำหรับวัยรุ่นอย่างเรามีความหมายว่าอย่างไร?
- ทำไมพี่แกถึงมองว่าการจัดการเวลาและสิ่งของคือ "ความฉลาดใช้ชีวิต"?

### ขั้นที่ 3: Deep Dialogue & Skill Drill (15 นาที)

- กิจกรรมกลุ่มย่อย: ขวนวิเคราะห์ "เคล็ดลับความสำเร็จที่คาดไม่ถึง" จากสมุดบันทึกความดี
- Facilitator ให้โจทย์: "ทำไมการล้างห้องน้ำถึงช่วยฝึกความถ่อมตัว? และการจัดเสื้อผ้าช่วยฝึกการวางแผนได้อย่างไร?"
- สรุปแนวคิด: การจัดห้องไม่ใช่แค่งานบ้าน แต่คือการฝึก "แยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์และไร้ประโยชน์ออกจากชีวิต" ซึ่งเป็นทักษะของผู้ชนะ
- Facilitator เสริม: พี่แกบอกว่าทำงาน "ชิน" แล้วจะสบาย ไม่ต้องบังคับตัวเอง นี่คือหัวใจของการสร้างนิสัย

### ขั้นที่ 4: Action Plan & Checkout (10 นาที)

- ให้นักเรียนเปิด สมุดบันทึกความดี ภารกิจพิเศษประจำสัปดาห์ที่ 5-6 จัดห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ
- ภารกิจ "Smart Change": ให้นักเรียนเขียนเป้าหมาย 1 อย่างที่จะลงมือทำทันทีในวันนี้เพื่อให้บ้านเป็นเหมือน "โซว์รูม" หรือ "โรงแรม" ตามแนวทางพี่แก
- Checkout: "1 คำสั้นๆ ที่ได้จากวันนี้" (เช่น ชิน, ฉลาด, สะอาด, สบายใจ)

## 4. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย

1. การสังเกตพฤติกรรม (Process): สังเกตการมีส่วนร่วมและการสะท้อนมุมมองที่แสดงถึง "สมรรถนะการคิดขั้นสูง" และ "การแก้ปัญหา" ในการใช้ชีวิต
2. การบันทึกผล (Output): ตรวจสอบการตั้งเป้าหมายในสมุดบันทึกความดี และการเช็กกิจวัตรข้อที่ 3 อย่างสม่ำเสมอในสัปดาห์ถัดไป
3. การประเมินตนเอง (Self-Assessment): นักเรียนประเมินความรู้สึกรู้สึกของตนเองหลังทำความสะอาดในสมุดบันทึก (เช่น ภูมิใจ, สบายใจ)

**เทคนิคพิเศษสำหรับ Facilitator:**

วัยรุ่นมัธยมมักจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง Facilitator ควรเน้นที่คำว่า "ความฉลาดในการใช้ชีวิต" (Life Hacks) ของพี่แก่ง เช่น การจัดของให้หยิบง่ายเพื่อประหยัดเวลา หรือการทำความสะอาดเพื่อลดการปะทะกับคนในบ้าน สิ่งเหล่านี้จะจูงใจวัยรุ่นได้ดีกว่าการพูดเรื่อง "ความสะอาด" เพียงอย่างเดียว