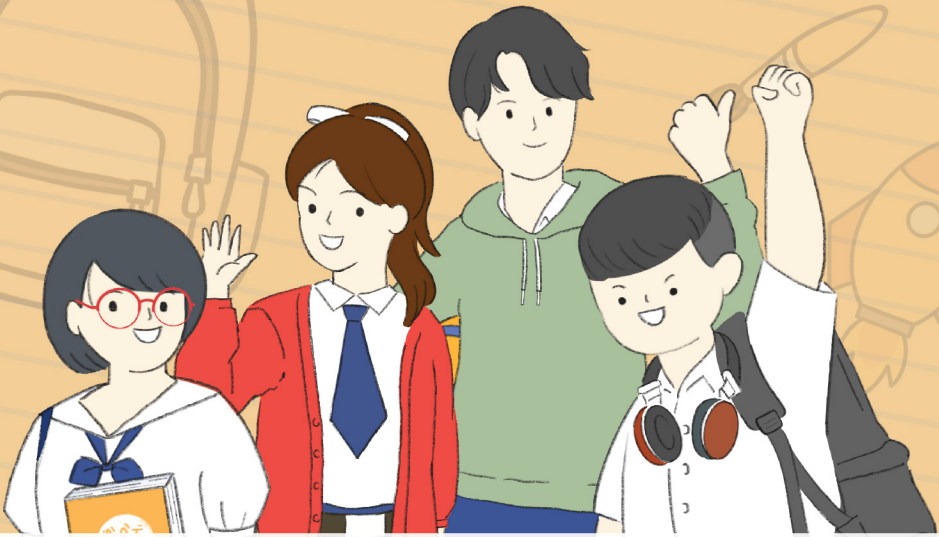




สมุดบันทึก ความดี

ver. ผู้นำ



ชื่อ-สกุล _____

โรงเรียน _____ ชั้น _____

ปีการศึกษา _____ ภาคเรียนที่ _____

ผู้สนับสนุน

Digital
MARKETING CENTER
ALWAYS BEYOND

MC
MOBILE CONNECT
www.mobileconnect.co.th

NET
Innova

ข้อมูลสมาชิก

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

โรงเรียน.....ชั้น.....เลขที่.....

อำเภอ.....จังหวัด.....เบอร์โทร.....

เลขที่บัตรประชาชน 0-00000-000000-00-0

ครูประจำชั้น

ชื่อ-นามสกุล.....เบอร์โทร.....

สรุปคะแนน

*คะแนนเต็ม 400 คะแนน

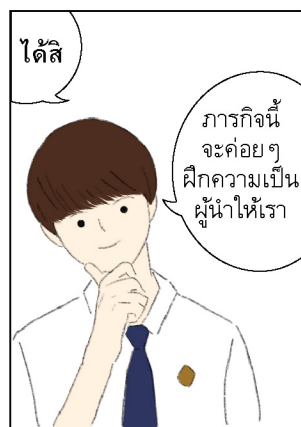
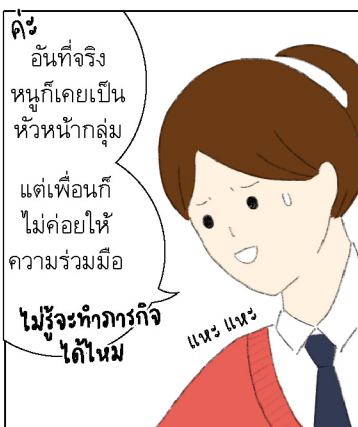
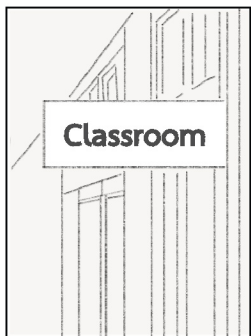
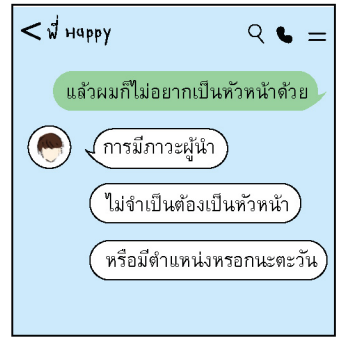
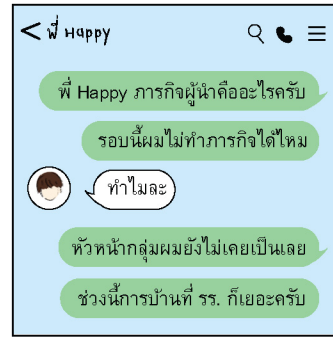
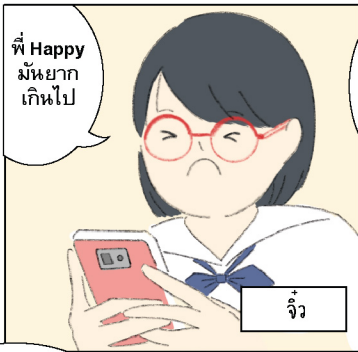
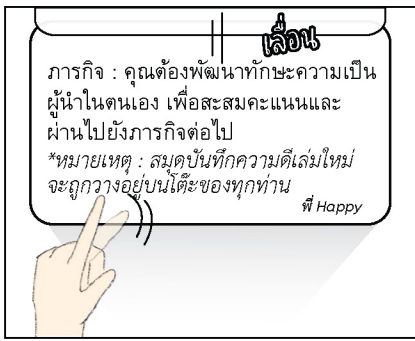
สัปดาห์ที่ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

กิจกรรม

ภารกิจพิเศษ

รวมทั้งหมด /400 คะแนน

ยินดีต้อนรับ ว่าที่ผู้นำทุกคนครับ
ขอให้สนุกกับกิจกรรมใหม่ๆ
พี่เชื่อว่าทุกคนเป็นผู้นำที่ดีได้แน่นอน
พี่ Happy :)





ถ้าเราไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ เวลาทำงานเป็นทีม เราก็จะไม่สามารถทำงานของทีมให้สำเร็จได้



เช่น... ไม่สามารถตั้งใจจากการเล่นเกม ดูหนัง ฟังเพลง จนไม่ได้ทำงานที่ตั้งใจไว้

อันนี้คือความรับผิดชอบต่อทีม



และคุณสมบัติต่อมาที่ต้องมีคือ...

วินัย



และเมื่อทีมเราประสบความสำเร็จ ตัวเราเองก็จะประสบความสำเร็จตามไปด้วย



ดูยากอยู่นะครับ



การเป็นที่ยอมรับ และได้รับความเชื่อใจ เวลาเราพูดอะไรคนจะได้ฟัง และเชื่อถือ



สอง มีศิลปะในการสื่อสาร ยังไงการทำงานก็หนีไม่พ้นการสื่อสาร



ไม่ยากขนาดนั้น มันเป็นทักษะที่ฝึกกันได้

ยิ่งเรามีพื้นฐาน 7 กิจวัตรความดี อยู่แล้ว ยิ่งง่าย



เพราะนั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการมี 'ภาวะผู้นำในตนเอง' ที่เรควบคุมตัวเองให้ทำในสิ่งที่ดีได้ ยิ่งเราฝึกมากขึ้น เรายังมีภาวะผู้นำมากขึ้น



สาม... ต้องมีความอดทน มุ่งมั่น และควบคุมอารมณ์ได้

เพราะ เวลาทำงาน ต่างคนก็มีความคิดหลากหลาย ถ้าเราตะแบกง่าย ๆ ก็คงไม่มีใครอยากทำงานด้วย



สี่... มีสติ และละเอียดรอบคอบ เพื่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง



ภาวะผู้นำเป็นทักษะที่จำเป็นในหน้าที่งาน มันจะช่วยให้เราในการทำงานเป็นทีม ซึ่งตอนทำงานจริงการทำงานเป็นทีม เป็นเรื่องที่สำคัญมาก

มันคุ้มค่าที่จะฝึก นายว่าไหม?



ก็จริงล่ะ!



ห้า...อ่อนน้อมต่อมตน และช่างสังเกต เพื่อดึงศักยภาพของคนในทีมออกมาใช้



ถ้าเรามีคุณสมบัติเหล่านี้เราก็จะมี 'ภาวะผู้นำ' โดยไม่ต้องมีตำแหน่งก็ได้

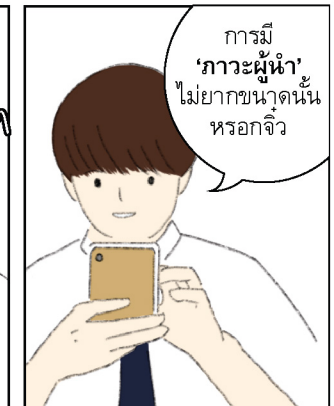


< พี่ happy
ก็จริงครับ
ดีมาก
ค่อยๆ ฝึกไปนะ
สมุดบันทึกความดีเล่มใหม่อยู่บนโต๊ะเรียน
อย่าลืมไปเอาละ
โอเคครับ

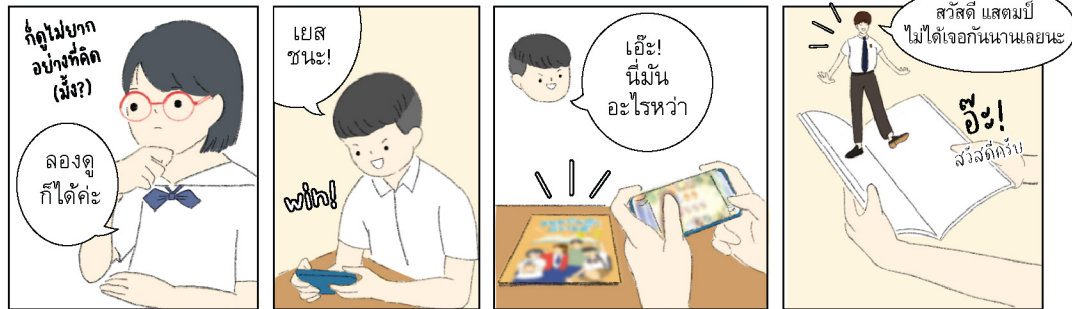


พี่ Happy การกิจใหม่ ดูยากจัง ต้องไปนั่งตัวบ

ดีจัง ดีจัง



การมี 'ภาวะผู้นำ' ไม่ยากขนาดนั้น หรอกจิว



แต่ละอาทิตย์พี่จะบอกว่าแต่ละกิจวัตร ความดีจะสร้างภาวะผู้นำได้อย่างไร ให้ด้วย

ในหน้าถัดไป จะเป็นการแนะนำ 'การเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นแรงจูงใจ' เพื่อให้ทุกท่านสามารถสร้างภาวะความเป็นผู้นำในตนเอง



สร้างภาวะความเป็นผู้นำในตนเอง อย่าให้สิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีเป็นข้ออ้างนำพาเราไปทางที่ผิด เปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นแรงจูงใจ ดังเช่นเรื่องราวของ บัลลาส





วิลสัน
เพื่อนบ้านของบัลลัสเป็น
นักกีฬากระโดดสูง



วันหนึ่งตอนที่บัลลัสอายุ 12 ปี วิลสันพาเธอไปที่
สนามฝึก และเตรียมสอนให้เธอกระโดดสูง



บัลลัส เธออยากเป็นนักกีฬา
กระโดดสูงไหม เต๋ยฉันฝึกให้

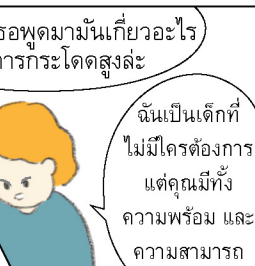
ฉันจะเป็นนักกีฬา
กระโดดสูงเหมือน
คุณได้อย่างไร



ทำไม
จะไม่ได้ละ



คุณไม่รู้หรือ
ว่าฐานะทางบ้าน
ของฉันแย่ขนาดไหน
แม่ก็เป็นโรคประสาท
พ่อก็เป็นคนพิการ
หน้าซำยังชี้เหล่า



แล้วสิ่งที่เธอพูดมานั้นเกี่ยวอะไร
กับการกระโดดสูงละ

ฉันเป็นเด็กที่
ไม่มีใครต้องการ
แต่คุณมีทั้ง
ความพร้อม และ
ความสามารถ



ไม่มีใครที่เก่งมาตั้งแต่เกิด
ไม่มีใครที่เกิดมากก็เป็นเด็กไม่ดี
ขอเพียงเธอคิดอยากจะเป็น
คนที่ยอดเยี่ยม เธอก็จะ
ประสบความสำเร็จ
ได้แน่นอน

อย่าได้เอาฐานะทาง
บ้านมาเป็นอุปสรรค
แต่ต้องใช้มันเป็น
แรงใจที่ผลักดันเธอ



ตกลง
ฉันจะเป็นคนที่
ยอดเยี่ยมไม่ได้

นั่นสินะ
นี่คนนี่



เอาละ! มาเริ่มฝึกกัน
ลองกระโดดที่ 1 เมตรดูก่อน

อืม!

รีบ๊อป



เข้!

เข้!



ดีมากบัลลัส
ถ้านั่งลอง
อีกครั้งนะ

เอา
ไม้กั้น
ออก



รอบนี้ไม่ใช่
ไม้กั้นหรือวิลสัน

ใช่!

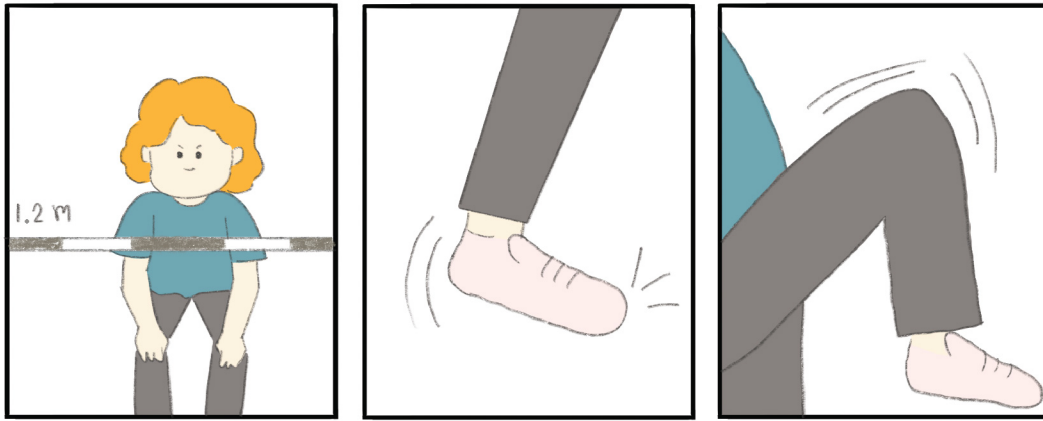


ทำไม.. ความสูง
ที่กระโดดได้
ถึงลดลงละ

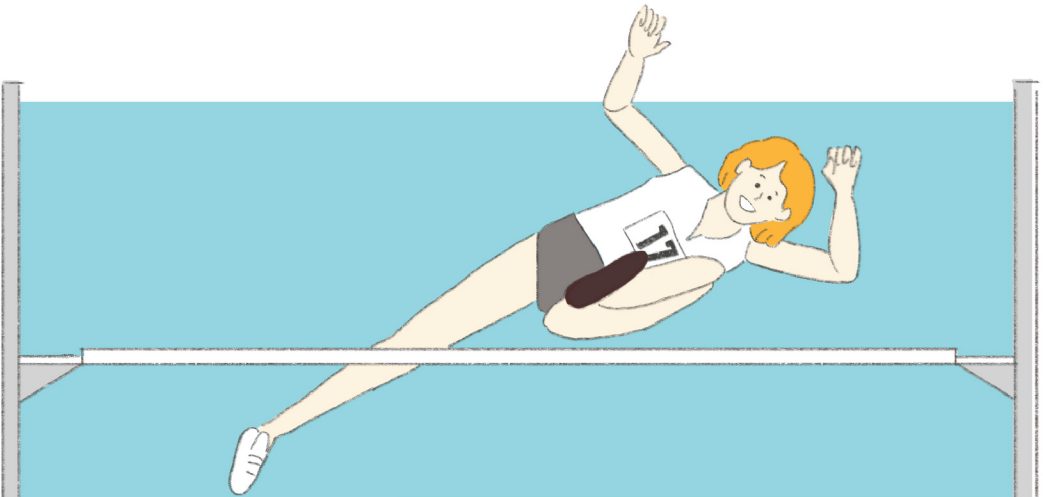


ไม่เป็นไรนะ.. ตอนที่ไม้กั้น
ก็เหมือนปัญหาของเธอ
เพราะมีไม้กั้นเธอเลยมีแรงจูงใจ
มากพอ เลยกระโดดได้สูง
หากเธอไม่เชื่อล่ะก็

ฉันจะเพิ่มความสูงของไม้
ให้เป็น 1.2 เมตร ฉันมั่นใจว่า
เธอจะกระโดดข้ามมันไปได้



นับแต่นั้นเป็นต้นมา บัลลาสฝึกฝนตนเองให้เก่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง และใช้ความสามารถเปลี่ยนแปลง
ครอบครัวที่ย่ำแย่ให้ดีขึ้น โดยไม่นำปัญหาของครอบครัวเธอมาเป็นอุปสรรคอีกต่อไป



ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา บัลลาสทำบันทึกสถิติโลกใหม่ถึง 14 ครั้ง

- ปี 1956 ด้วยอายุ 19 ปี บัลลาสกระโดดข้ามความสูงที่ 1.75 เมตร
ซึ่งเป็นการทำลายสถิติโลก
- ปี 1958 เธอสร้างสถิติโลกด้วยการกระโดดข้ามที่ความสูง 1.78 เมตร
- ปี 1960 ในการแข่งขันโอลิมปิก ณ กรุงโรม เธอได้ครองเหรียญทองโอลิมปิก
ด้วยสถิติกระโดดข้ามความสูงที่ 1.85 เมตร
- ปี 1961 เธอได้สร้างสถิติโลกใหม่ที่ความสูง 1.91 เมตร สถิตินั้นถูกรักษา
มานานกว่า 10 ปี เป็นนักกีฬาหญิงที่ได้รับชัยชนะในการกระโดดสูง
มากที่สุดในโลก
- ปี 1964 ได้รับรางวัลเหรียญทองที่สอง ณ โอลิมปิก กรุงโตเกียว

สำรวจความ เป็นผู้นำที่ซ่อน อยู่ในตัวเรา

สงสัยใช่ไหมว่าเราจะเป็นผู้นำได้หรือเปล่า
ลองสำรวจตัวเองกันสักนิด พิจารณา
ลักษณะการใช้ชีวิตของเราที่โรงเรียน

- เผชิญหน้ากับอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ
- ตั้งใจและขออาสาช่วยงานกิจกรรมของโรงเรียน
- เมื่อมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นหรือแสดงออก จะยกมืออย่างไม่ลังเล
- ทนเห็นเพื่อนลำบากไม่ได้ ต้องยื่นมือช่วยเหลือ
- ท้าวิธีแก้ไขเมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนอย่างสันติ
- ตั้งใจฟังเวลาเพื่อนเล่าเรื่องราวต่างๆ
- ทักทายเพื่อนหรือคุณครูด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน
- เมื่อรับปากทำเรื่องใดแล้ว จะทำให้สำเร็จตามที่รับปากไว้
- จะพูดถึงผลงานของตนเองเท่าที่ตนเองได้ทำจริง หรือน้อยกว่า (ไม่พูดเกินความจริง)
- ก่อนจะพูดอะไรออกไป จะคิดก่อนว่าทำให้ใครเสียหาย เสียใจหรือเสียหน้าไหม
- รับฟังคำพูดของเพื่อนที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเอง
- รู้ข้อดีของเพื่อนๆ ว่าแต่ละคน มีความดี ความรู้ ความสามารถอะไรบ้าง
- เมื่อเกิดปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจขึ้น จะสงบ ตั้งสติ ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา
- รู้สึกยินดี เมื่อเพื่อนๆ ประสบความสำเร็จ
- รู้ข้อดีหรือจุดแข็งของตนเอง
- มีบุคคลต้นแบบที่นับถือมากกว่า 2 คนขึ้นไป
- ทำเรื่องที่เหมาะสมต้องทำมากกว่าเรื่องที่ยากทำ
- ชอบสร้างบรรยากาศให้ทุกคนรักสามัคคีกัน ไม่ยุยงนินทาให้เกิดการแบ่งแยกฝักฝ่าย
- กล้าขอโทษเมื่อเราทำผิดพลาด
- ยอมรับว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และเติบโต

จำนวนข้อที่ได้ = (คะแนน)

0 - 14 คะแนน ไม่เป็นไรนะ เรามาเริ่มฝึกฝนกันตั้งแต่นี้เลย
15 - 20 คะแนน เรามีคุณสมบัติของความเป็นผู้นำที่ดีแล้ว แต่ก็ควรทบทวนฝึกฝนพัฒนา
ให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

เมื่อถึงตอนท้ายเล่ม มาลองประเมินใหม่กันอีกครั้ง เชื่อว่าน้องๆ จะได้คะแนนที่มากขึ้นกว่าเดิม

เป้าหมาย

ก่อนอื่นเลย ขอให้ลองๆ หยิบสมุดบันทึก
ความดีเล่มก่อน เมื่อเทอมหรือปีที่แล้ว
มาทบทวนเป้าหมายที่เคยเขียนไว้

เป้าหมายใดบ้างที่สำเร็จ ตามที่ตั้งใจไว้ :

เป้าหมายใดที่ยังไม่สำเร็จ เพราะเหตุใด :

แนวทางปรับปรุงแก้ไข เป็นอย่างไร :

อุปนิสัยบางอย่างของเราเองอาจเป็นเครื่องขัดขวาง
ให้เราไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจ มาลองเขียนรายการ
อุปนิสัยเหล่านั้นดูว่ามีอะไรบ้าง :

เอ..ลองคิดว่าเพราะอะไร เรายังคงเก็บอุปนิสัยเหล่านี้ไว้ :

มาตั้งเป้าหมายกัน

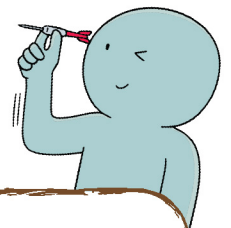
เป้าหมายที่ดีจะมอบทิศทางและพลังใจให้กับผู้
ตั้งนั้น ก่อนจะไปเรื่องอื่น เรามาเริ่มด้วยการตั้งเป้าหมายที่ดีกันซะก่อน

เป้าหมายที่ดีของพี่ Happy ในที่นี้ ขอแค่ 3 เรื่อง

1. เป็นเป้าหมายที่ดี มีประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น
2. มีลักษณะเฉพาะเจาะจง ไม่เลื่อนลอย (Specific)
3. ทำทาย แต่สามารถไขว่คว้า เอื้อมถึงได้ (Achievable)

เป้าหมายของฉันในปี
หรือภาคเรียนนี้ คือ

1. _____
2. _____
3. _____



เช็คว่า

- เป้าหมายของฉันมีลักษณะเฉพาะเจาะจงแล้ว
- เป้าหมายของฉันทำทาย แต่เอื้อมถึงได้



ตอน ศิล ส่งเสริม
ภาวะความเป็นผู้นำอย่างไร



พี่ Happy
ผมพร้อม
แล้ว

จะพัฒนา
ทักษะผู้นำ
จะเริ่มจาก
อะไรหรือครับ?

พร้อมแล้วหรือ
ไอเค~

ดีจ้จ

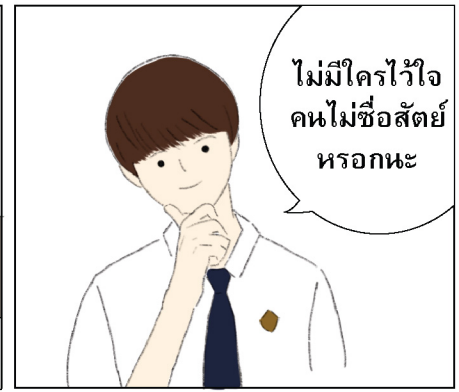
ดีจ้จ



ฮึ๊ง



ศิลปะข้อ 3.. ไม่เจ้าชู้ เพราะ จะฝึกนิสัยไม่ซื่อตรง,
เอาเปรียบ, โทก



ไม่มีใครไว้ใจ
คนไม่ซื่อสัตย์
หรือคะ



เฮ้ย!

พี่มาได้ไง?



แค่นายพ
สมุตไว้แล้วก็
เรียกพี่
พี่ก็ออกมา
ได้แล้ว

อ้อ~



เมื่อกี้...
นายถามว่า
เริ่มจากตรงไหน
ใช่ไหม

นายจำกัด
จิตว่า
ความดีข้อที่ 1
ได้ไหม



ศิลปะข้อ 4..
ไม่โทก
ไม่ขี้โม
ไม่อ้อวด



ศิลปะข้อ 5.. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสุรา
ของมึนเมา ยาเสพติด



จำได้ครับ
รักษา
ศิลปะ 5

อ่าะ
ก็จำกัด
ข้อนี้ยิ่งทำ
จะทำให้หาย
ได้รับการ
ยอมรับและ
ความเชื่อใจ
จากคนที่
ร่วมงาน



ก็คือ...
ถ้าเรารักษาศิลปะ 5
ให้สม่ำเสมอ
จะทำให้คนอื่น
ไว้ใจเรา
แบบ
หรือครับ?



ใช่



เพราะจะทำให้เราขาดสติพลาดพลั้ง ไม่สามารถ
ทำตัวให้น่าเชื่อถือได้ คนก็ไม่อยากร่วมทีมด้วย



เริ่มจากเรื่องนี้น่าก่อน
ทำให้คนรอบตัวเราอุ่นใจ
ด้วยการรักษาศิลปะ 5
ทำได้ไหม?



เฮ้ง

ศิลปะข้อ 1.. ไม่ใช่กำลังทำร้าย ไม่กลั่นแกล้ง คนที่ทำงานด้วย
ก็จะอุ่นใจ ว่าจะไม่โดนแกล้ง



ศิลปะข้อ 2
ไม่ฉ้อโกง
ซื่อสัตย์
ไม่ลักทรัพย์



ได้ครับ

ผมจะ
รักษาศิลปะ 5

เยี่ยม ^^

เวลาทำงาน
คนรอบข้างจะได้
สบายใจ และเชื่อใจผม
มากขึ้นครับ

7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 1

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)		
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
รวม	□	+	□	+	□	+	□
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)	8	+	□	=	□		
ลายเซ็นครู	_____						

32
*คะแนนเต็ม 32 คะแนน

ทบทวนตนเอง

การทบทวนตนเองอยู่เป็นประจำ เป็นหนึ่งในสิ่งที่คุณน่าจะทำได้ Happy จึงอยากชวนน้องๆ ฝึกทบทวนตนเองกันบ้าง เริ่มต้นสัปดาห์นี้กันแบบเบาๆ ก่อน ขอให้หน่อยๆ ทบทวนเรื่องราวในสัปดาห์ที่ผ่านมา ดังนี้

ภาพรวมความรู้สึกสัปดาห์นี้ :

<สนุก หัวเสีย ผิดหวัง สงบ เหงื่ออก กล้าหาญ กลัว กังวล เครียด มีความสุข>



เลือกรูปที่ตรงกับความรู้สึก (ด้วยการทำเครื่องหมาย ✓) หรือวาดรูปที่ตรงกับความรู้สึกเพิ่มเติม

เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น :

ลองคิดทบทวนถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น / เรื่องที่อยากขอบคุณ อย่างน้อย 5 เรื่อง :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

มีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้เรารู้สึกภูมิใจ :

- การทำความสะอาด จัดระเบียบบ้าน
- ช่วยเหลือคุณครู
- รักษาศีล 5
- อื่นๆ _____

ถ้าสัปดาห์นี้ ยังคิดไม่ค่อยออกว่าจะเขียนอะไร ก็ไม่เป็นไร เอาไว้เราจะกลับมาทำแบบฝึกหัดนี้อีกในสัปดาห์ต่อไป เพียงแต่ขอให้หน่อยๆ ใช้ชีวิตแบบมีสติมากขึ้น นึกถึงสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้น แต่เราอาจไม่ทันสังเกต และลงมือทำในสิ่งที่จะทำให้เรารู้สึกภูมิใจ

7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 2

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จับตึคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
รวม					
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)	8	+		=	32
ลายเซ็นครู	_____				

ทบทวนตนเอง

สัปดาห์ที่ผ่านมา ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเรื่องใด เรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยสุด เล่นเกม / ดูหนัง / นอน / เล่นกีฬา / ออกกำลังกาย / คุยเล่นกับเพื่อน เล่นโซเชียล (Facebook , TikTok , Youtube, Instagram) / อ่านหนังสือ เป็นต้น

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ในฐานะผู้นำ น้องๆ คิดว่าการใช้เวลาของตนเองมีประสิทธิภาพไหม ควรปรับปรุงหรือไม่ อย่างไรในสัปดาห์ต่อไป :

รู้หรือไม่ การนั่งสมาธิ ฝึกใจให้หยุดนิ่ง เป็นการเพิ่มพลังใจ ทำให้ใจมีกำลัง มีสติ มีปัญญามากขึ้น แล้วสัปดาห์นี้ น้องๆ ได้นั่งสมาธิ :

_____ ชั่วโมง _____ นาที

- มากกว่า 3 ชั่วโมง <เยี่ยมมาก>
- 2-3 ชั่วโมง <ก็ได้อยู่นะ>
- 1-2 ชั่วโมง <ถ้าเพิ่มอีกนิดก็ดี>
- ไม่ถึง 1 ชั่วโมง <โ้ว! น้อยหน่อยนะ ลู๊ๆ สัปดาห์ต่อไปนั่งให้เยอะขึ้นกว่านี้นะ เพื่อเพิ่มพลังใจสู่เป้าหมายของเรา>





ปัง! ๓

ตอน สมาธิ ส่งเสริม
ภาวะความเป็นผู้นำอย่างไร



พวกเขาจะเอาอย่างไรกันแน่!

นั่นก็ไมทำ นี่ก็ไมทำ



ใจเย็น เจนนี่ ลองถามเพื่อนก่อนว่าทำไม่ ถึงไม่มาช่วยงาน



เฮ้อ~ ขอโทษด้วย

ฉันอารมณ์เสียไปหน่อย พวกเขาช่วยบอกเหตุผลที่ไม่มาช่วยงานได้ไหม

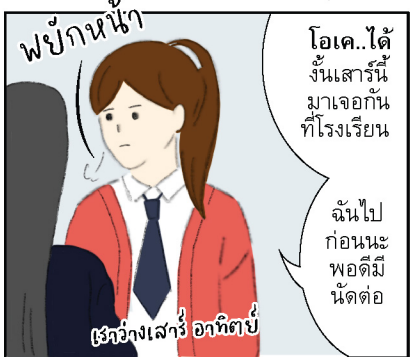


ขอโทษด้วยนะ เจนนี่

วันนี้เรามีเรียนพิเศษตอนเย็น

แต่วันนี้เราไม่ว่างจริงๆ เราต้องช่วยแม่ทำงานที่ร้านเร่วงส์ อหิทัย

แต่.. วันเสาร์อาทิตย์ เร่วางนะ

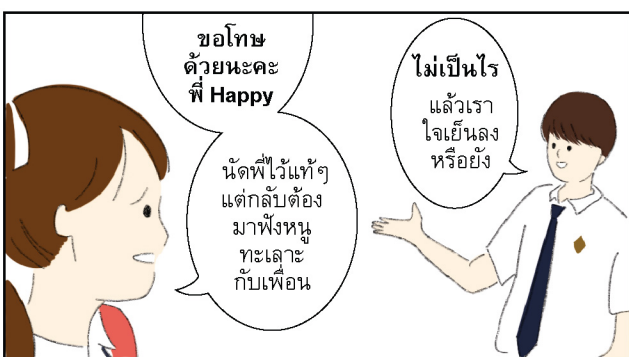


พ่ยกหน้า

โอเค..ได้ งั้นเสาร์นี้มาเจอกันที่โรงเรียน

ฉันไปก่อนนะพอดีมีนัดต่อ

เร่วงส์ อหิทัย



ขอโทษด้วยนะคะพี่ Happy

นัดพี่ไว้แต่ๆ แต่กลับต้องมาฟังหนูทะเลาะกับเพื่อน

ไม่เป็นไร แล้วเราใจเย็นลงหรือยัง



ดีขึ้นแล้วล่ะคะ

นี่เสียใจไหมนี่ แก่ไม่หายจริงๆ ค่ะ



แล้วเราอยากเป็นคนใจเย็นขึ้นไหมล่ะ

อยากสิคะทำยังไงหรือคะ?



นั่งสมาธิไฉละ

เอ้



การนั่งสมาธิ จะช่วยให้เราควบคุมอารมณ์ และโฟกัสกับงานได้เต็มที่



เจนนี่ รู้ไหม? การทำงานเป็นทีมหนีไม่พ้นปัญหา

ถ้าเราเป็นผู้นำแต่ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เราก็น่าจะรู้ว่าผลลัพธ์เป็นยังไง



คะ.. รู้ดีเลยคะ ไม่มีใครอยากทำงานกับคนขี้วัน ขี้โมโหหรอกคะ

ไม่เป็นไรนะ ๐_๐ ถ้าเรานั่งสมาธิบ่อยๆ เราก็จะมีสติรู้ตัวแล้วก็ใจเย็นมากขึ้น



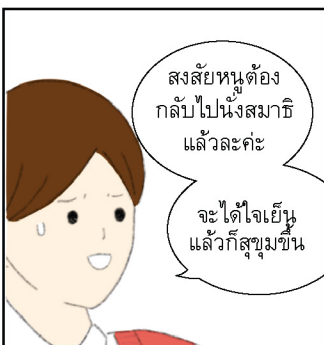
พอมีเรื่องมากระทบใจ เราก็จะมีสติ ใช้เหตุผล คิดถึงผลลัพธ์ของการกระทำของเราได้ ว่าถูกไหม ควรไหม เหมาะกับเวลาไหม และใจเย็นพอที่จะไม่ทำอะไรไปตามอารมณ์



นอกจากเรื่องควบคุมอารมณ์แล้ว การนั่งสมาธิยังทำให้เราจดจ่อกับงานที่เราทำได้มากขึ้น มุ่งมั่นกับงาน มีความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค



ถ้าผู้นำมีความมุ่งมั่น คนในทีมก็จะมีกำลังใจทำงานมากขึ้นด้วยนะ



สงสัยหนูต้องกลับไปนั่งสมาธิแล้วล่ะคะ

จะตั้งใจเย็น แล้วก็มีความสุขขึ้น



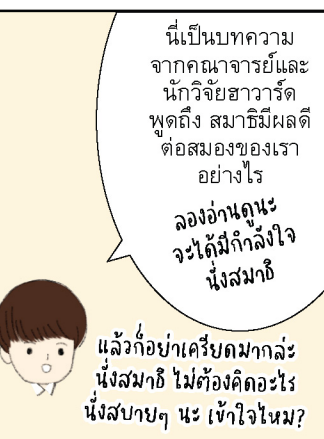
ว๊ว

เก่งมาก

ผลพลอยได้อีกอย่างคือ ผลการเรียนรู้ของเราจะดีขึ้นด้วยนะ



bit.ly/samadhi_1



นี่เป็นบทความจากคณาจารย์และนักวิจัยฮาวาร์ดพูดถึง สมาธิมีผลดีต่อสมองของเราอย่างไร ลองอ่านดูนะ จะได้มีกำลังใจนั่งสมาธิ

แล้วก็อย่าเครียดมากละนั่งสมาธิ ไม่ต้องคิดอะไรนั่งสบายๆ นะ เข้าใจไหม?



คะ.. ขอขอบคุณนะคะ

7 กิจกรรมความดี

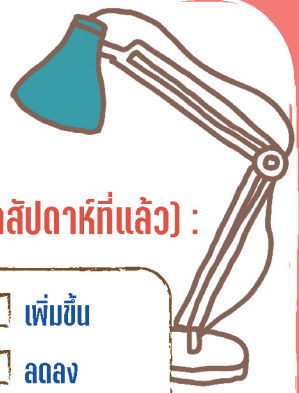
สัปดาห์ที่ 3

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
รวม		□ + □ + □ + □			
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)		8 + □ =	□ / 32		
ลายเซ็นครู	_____				

ทบทวนตนเอง



ในสัปดาห์ที่ผ่านมา น้องๆ นั่งสมาธิ (เพิ่มขึ้น หรือ ลดลง จากสัปดาห์ที่แล้ว) :

เพิ่มขึ้น

ลดลง

_____ ชั่วโมง _____ นาที

ถ้าลดลง เป็นเพราะเหตุใด จะทำอย่างไรให้เพิ่มขึ้น แต่ถ้าเพิ่มขึ้น จะรักษาจิตที่ดีนี้ต่อไปได้อย่างไร :

ชวนน้องๆ ทบทวนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา หรือ ในเดือนที่ผ่านมา ว่า :

มีสิ่งใดที่เรา **ไม่ควรทำ** แต่กลับทำบ้าง :

มีสิ่งใดที่เรา **ควรทำ** แต่กลับไม่ทำบ้าง :

เมื่อได้ทบทวนตัวเองตามคำถามในข้อ 2 แล้ว อยากปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง :




7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 4

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)		
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
รวม	□	+	□	+	□	+	□
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)	8	+	□	=	□		
ลายเซ็นครู	_____						



ทบทวนตนเอง

กลับมาอีกครั้งในสัปดาห์นี้ จำได้ไหมที่พี่ Happy เคยชวนน้องๆ ทำบทฝึกทบทวนตัวเองในสัปดาห์แรก ด้วยการตรวจสอบความรู้สึกตัวเอง และนึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา ซึ่งก็เป็นเทคนิคการจับดีอย่างหนึ่ง ถ้าทำได้จะทำให้เรามีความสุขและอารมณ์ดีมากขึ้น

ภาพรวมความรู้สึกสัปดาห์นี้ : _____



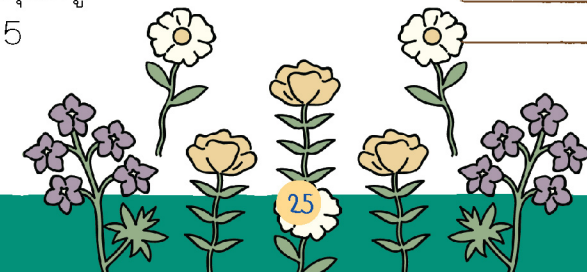
เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น :

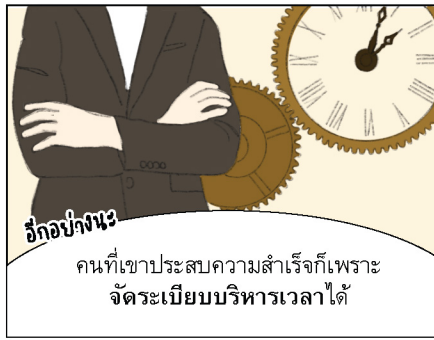
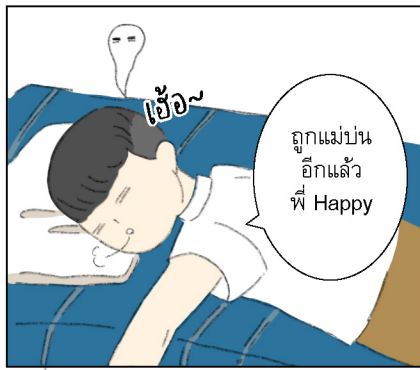
ลองคิดถึงบทจนถึงสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้น / เรื่องที่อยากขอบคุณอย่างน้อย 5 เรื่อง :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

มีเรื่องอะไรบ้างที่ทำให้เรารู้สึกภูมิใจ :

- การทำความสะอาด จัดระเบียบบ้าน
- ช่วยเหลือคุณครู
- รักษาศีล 5
- อื่นๆ _____





7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 5

วันที่.....ถึง.....

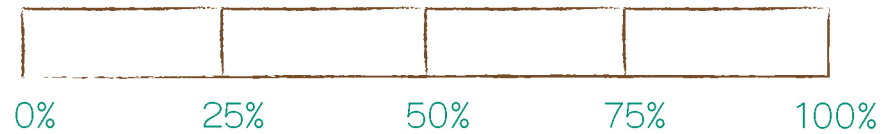
ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จับตีดคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
รวม		□ + □ + □ + □			
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)		8 + □ =	□		
ลายเซ็นครู	_____				

ทบทวนตนเอง

ตามที่พี่ Happy เคยคุยไว้ตั้งแต่ต้น ว่าการรักษาศีล 5 เป็นทางมาแห่งความไว้วางใจ ดังนั้นเราควรรักษาศีล 5 ให้มั่นคง มาลองทบทวนตัวเองกันหน่อย

ที่ผ่านมาเรารักษาศีล 5 ได้ดีในระดับใด : < ให้น้องๆ ระบายสีตาม % ที่รักษาศีลได้ >



ศีลข้อไหนที่รักษาไม่ค่อยได้ เพราะอะไร :

คิดต่อให้จบ ถ้าเราไม่รักษาศีลข้อดังกล่าวไปนานๆ จะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต หรือจะส่งผลเสียอย่างไร :

ในสัปดาห์ที่ผ่านมา หรือในเดือนที่ผ่านมา น้องๆ มีสิ่งที่ทำผิดพลาดไปหรือไม่ คือเรื่องอะไร แล้วได้เรียนรู้อะไรบ้าง :



7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 6

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
รวม					
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)	8	+		=	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">/ 32</div>
ลายเซ็นครู	_____				

*คะแนนเต็ม 32 คะแนน

ทบทวนตนเอง

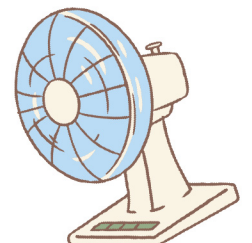
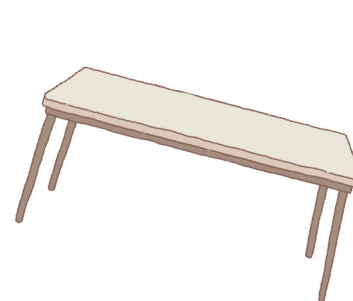


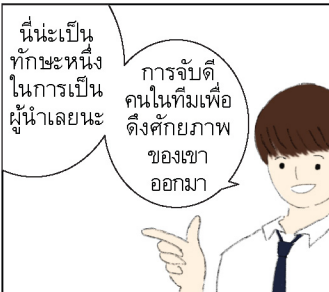
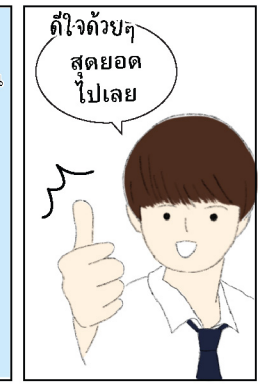
ลองตรวจสอบโต๊ะเรียน ห้องเรียน ว่าทำให้เรา

มีความสุขในการเรียนหรือไม่ ถ้าไม่ น้องๆ จะมีส่วนช่วยทำให้ห้องเรียนน่าอยู่ได้อย่างไร :

ลองสำรวจดูว่า โรงเรียนของเราที่น่าอยู่หรือไม่ อย่างไร ไม่ว่าจะหน้าโรงเรียน หน้าเสาธง สนามเด็กเล่น ห้องน้ำ โรงอาหาร ทางเดิน เป็นต้น :

นำข้อมูลจากข้อ 2 มาพูดคุย แลกเปลี่ยนข้อมูลกับเพื่อนๆ มีอะไรที่เพิ่มเติมบ้าง :





7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 7

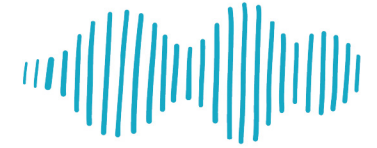
วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)		
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4		
รวม	□	+	□	+	□	+	□
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)	8	+	□	=	□		
ลายเซ็นครู	_____						

32

ทบทวนตนเอง



มาตรวจสอบ ประเมินความสามารถในการฟัง ของตัวเราเอง

น้องๆ คิดว่าความสามารถในการรับฟังผู้อื่นของตัวเราอยู่ในระดับใด เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น :

- ดีมาก เพราะ _____
- ดี เพราะ _____
- พอใช้ เพราะ _____
- ไม่ค่อยดี เพราะ _____

ให้น้องๆ ลองเปิดใจ สำนวญความคิดเห็นจากคนรอบข้าง ให้เขาได้ประเมิน ระดับการฟังของเรา :

	ดีมาก	ดี	พอใช้
คุณพ่อ คุณแม่ / ผู้ปกครอง	□	□	□
เพื่อน ชื่อ _____	□	□	□
เพื่อน ชื่อ _____	□	□	□
คุณครู ชื่อ _____	□	□	□



ขอคำแนะนำจากบุคคลที่เราไปสำนวน บันทึกรคำแนะนำเหล่านั้น เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง :

7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 8

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
รวม					
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)	8	+		=	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">32</div>
ลายเซ็นครู	_____				

ทบทวนตนเอง

สัปดาห์ที่ผ่านมา ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับเรื่องใด เรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยสุด เล่นเกม / ดูหนัง / นอน / เล่นกีฬา / ออกกำลังกาย / คุยเล่นกับเพื่อน เล่นโซเชียล (Facebook , Tik Tok , Youtube , Instagram) / อ่านหนังสือ เป็นต้น

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ชวนน้องๆ ทบทวนในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา หรือ ในเดือนที่ผ่านมา ว่า :

มีสิ่งใดที่เรา **ไม่ควรทำ** แต่กลับทำบ้าง :

มีสิ่งใดที่เรา **ควรทำ** แต่กลับไม่ทำบ้าง :

เรารักษาคำมั่นสัญญาได้ดีแค่ไหน (ทั้งที่รับปากกับคนอื่น และกับตัวเราเอง ที่ตั้งใจว่าจะทำในสิ่งต่างๆ หรือปรับปรุงพฤติกรรมต่างๆ) :

- ดีมาก เพราะทำได้ทุกเรื่อง
- ดี เพราะทำได้โดยส่วนใหญ่ แต่ไม่ทุกเรื่อง
- พอใช้ เพราะทำได้แค่บางเรื่อง
- ไม่ค่อยดีนัก เพราะรักษาสัญญาแทบไม่ได้เลย



ตอน พุดดี..มีวาจาสุภาพซื่อ
ส่งเสริมภาวะความเป็น
ผู้นำอย่างไร



นี่จริง ได้ดูซีรี่ย์เรื่องนี้รึยัง

ไอ้ป~ พระเอกเท่มาก

ใช่ๆ

หล่อสุดๆ

ตอนที่เขา พุดให้กำลังใจคนในทีม

หล่อไม่ไหว



เป็นอะไรจิว ทำไมดูซึมๆ



พี่ Happy ทำยังไงดี จิวจะเป็นผู้นำได้จริงๆ หรือ

จิวเห็นในซีรี่ย์ คนที่เป็นผู้นำ

เขาพุดดี พุดเก่งมากเลย

จิวพุดไม่เก่งเลย



ที่จริงแล้ว ผู้นำไม่ได้ พุดเก่งทุกคนหรอกนะจิว



อืม! ตอนทำงานจริง ต้องใช้การพุดเยอะจริงๆ ด้วยนะ ดีนะที่ฝึกกันได้



ใช่แล้ว 'การสื่อสารที่ดี' ฝึกได้จาก กิจกรรมข้อที่ 5 การมีวาจาสุภาพซื่อ



ที่มีหลักการอยู่ 5 ข้อ คือ สิ่งที่พุดเป็นความจริงใหม่ สุภาพใหม่..



เอ้ จริงหรือคะ



จริงสิ เพราะทักษะที่ผู้นำต้องใช้ คือ การ 'สื่อสารที่ดี' ต่างหาก



แล้ว พุดเก่งกับการสื่อสารที่ดีต่างกันยังไงหรือคะ



ถ้าพุดเก่งก็เป็นเหมือนที่จิวเห็นในซีรี่ย์นั่นละ พุดปลุกใจให้กำลังใจให้คนอยากทำตาม



..เกิดประโยชน์ใหม่ พุดด้วยความปรารถนาดีใหม่ ถูกกาลเทศะใหม่



มันจะฝึกให้เรา นึกถึงใจเขาใจเรา ทำให้เราเป็น 'ผู้ฟังที่ดี' เพราะเราอยากเข้าใจคนในทีมมากขึ้น และคนในทีมก็จะรู้สึกดี ว่าได้รับความเคารพ และให้เกียรติ



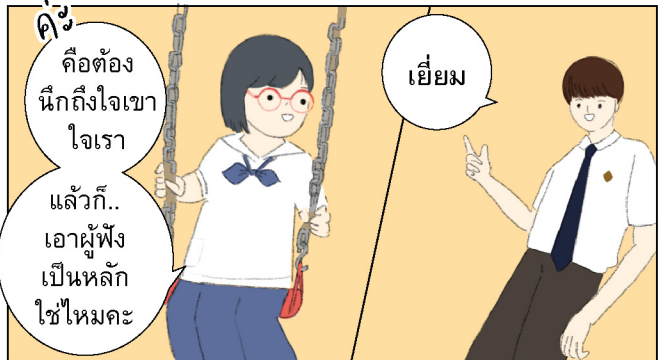
แต่ การสื่อสารที่ดี คือ การทำทุกวิถีทางเพื่อให้มั่นใจว่าคนฟังจะเข้าใจในสิ่งที่เราต้องการบอกจริงๆ



เพราะผู้นำต้องอธิบายงานให้เพื่อนเข้าใจได้ ต้องพุดให้กำลังใจ พุดตักเตือน ประสานรอยร้าว หรือแม้แต่แนะนำประชุมทักษะนี้จึงเป็นทักษะที่สำคัญมากในการเป็นผู้นำที่จะนำทีมไปสู่ความสำเร็จ แต่ก็เป้นทักษะที่ฝึกได้



ไม่นินทา ไม่ใส่ร้าย จริงใจ ใช้คำพุดให้เหมาะสม



คือต้อง นึกถึงใจเขาใจเรา

แล้วก็.. เอาจุฬาคู่เป็นหลัก ใช้ใหม่คะ

เยี่ยม

7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 9

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
รวม		□ + □ + □ + □			
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)		8 + □ =	□		
ลายเซ็นครู	_____				

ทบทวนตนเอง

เราได้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ เราช่วยใคร ในเรื่องอะไร :

ความรู้สึกหลังจากที่เราได้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็นอย่างไร :



เพราะอะไร ทำไมตอนนั้นเราจึงตัดสินใจช่วยเหลือผู้อื่น :

เราเคยได้รับความช่วยเหลือจากคนอื่นบ้างไหม เขาช่วยในเรื่องอะไร :

ตอนที่เรได้รับความช่วยเหลือ เราารู้สึกอย่างไร :



เราเรียนรู้อะไรบ้าง จากการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน :

7 กิจกรรมความดี

สัปดาห์ที่ 10

วันที่.....ถึง.....

ให้น้องๆ สังเกตการทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละสัปดาห์ และให้คะแนนตนเอง โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○

	ไม่ทำเลย (0 วัน)	ทำบ้าง (1-2 วัน)	บางวัน (3-4 วัน)	เกือบทุกวัน (5-6 วัน)	ทำทุกวัน (7 วัน)
รักษาศีล 5	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
สวดมนต์ นั่งสมาธิ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
จับดีคนรอบข้าง	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
พูดดี มีวาจาสุภาพ	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	○ 0	○ 1	○ 2	○ 3	○ 4
รวม					
ชั่วโมงสุขจริงหนอ (ถ้ามี)					
ลายเซ็นครู					

$$\boxed{} + \boxed{} + \boxed{} + \boxed{}$$

$$\boxed{8} + \boxed{} = \boxed{}$$

32

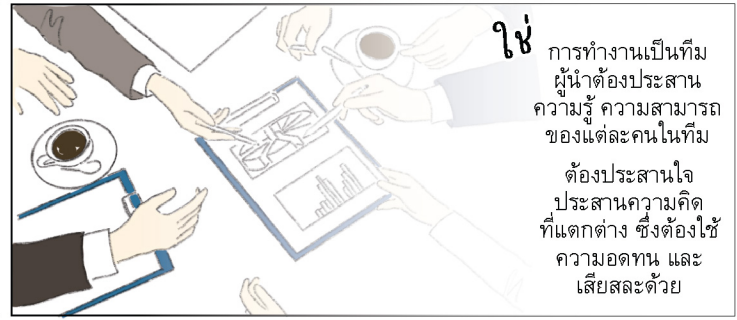
ทบทวนตนเอง



นิสัย หรือ กิจกรรมประจำวันอะไร ที่เราทำได้ในเทอมนี้ แล้วมันช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในตัวเรา :

มีปัญหา หรือ เรื่องอะไรบ้าง ที่เราเลือกเผชิญหน้า แทนที่จะเดินหนีแบบเดิม :

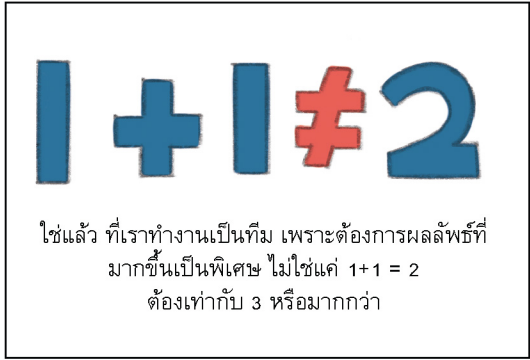
มีทักษะ หรือ จุดแข็งอะไรในตัวเรา ที่เรามั่นใจมากขึ้นในเทอมนี้ :



ใช้ การทำงานเป็นทีม ผู้นำต้องประสานความรู้ ความสามารถของแต่ละคนในทีม ต้องประสานใจ ประสานความคิดที่แตกต่าง ซึ่งต้องใช้ความอดทน และเสียสละด้วย



โดยเฉพาะกิจกรรมบ่าเพ็ญประโยชน์ ถ้าเราทำงานเป็นทีมได้ดี ผลลัพธ์ก็เพิ่มมากขึ้น ความสุขของเราจะมากขึ้นไปด้วย



ภารกิจพิเศษ 7

10

My Smart Leader Idol *คะแนนเต็ม 10 คะแนน

เลือกผู้นำที่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นผู้ว่าประเทศ ผู้นำในวงการวิทยาศาสตร์ การเมือง ศิลปะ และกีฬา รวมถึงผู้นำชุมชน ศึกษาประวัติหรือผลงานของผู้นำคนนั้น แล้วตอบคำถามดังนี้

ผู้นำคนนั้นชื่อ : _____

บทบาทหรือความสำคัญของเขา : _____

ประทับใจหรือชอบอะไรในตัวผู้นำคนนั้น :

สิ่งที่ทำให้เขาเป็นผู้นำ / คุณสมบัติสำคัญอะไรที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จ :

ผู้นำคนนั้นสอนให้ฉันรู้ว่า :

นำคำตอบที่ได้จากทั้ง 4 ข้อ
แลกเปลี่ยนสนทนากันในกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ

ภารกิจพิเศษ 2

10

วิเคราะห์เรื่อง ภาวะความเป็นผู้นำจากสื่อ

สแกนคิวอาร์โค้ดนี้เพื่อเข้าชมสื่อ
ที่โครงการจัดเตรียมให้ :



bit.ly/wsh_lead1

หลังจากชมจบแล้วให้นักเรียนตอบคำถามดังนี้ :

รู้สึกอย่างไร ประทับใจอะไร

ได้เรียนรู้อะไร

จะนำไปใช้พัฒนาตนเองอย่างไร

ภารกิจพิเศษ 3

10

กิจกรรมพีแ่นะนำน้อง 1

แ่นำ 7 กิจกรรมที่ดีให้กับใคร :

ชื่อ - นามสกุล : _____

ชื่อเล่น : _____

ชั้น : _____

แ่นำกิจกรรมที่ดีข้อไหน :

ใช้วิธีการอย่างไร :

ผลลัพธ์เป็นอย่างไร :

ได้เรียนรู้อะไรบ้าง :

ภารกิจพิเศษ 4

10

กิจกรรมพีแ่นำน้อง 2

แ่นำ 7 กิจกรรมที่ดีให้กับใคร :

ชื่อ - นามสกุล : _____

ชื่อเล่น : _____

ชั้น : _____

แ่นำกิจกรรมที่ดีข้อไหน :

ใช้วิธีการอย่างไร :

ผลลัพธ์เป็นอย่างไร :

ได้เรียนรู้อะไรบ้าง :

วิเคราะห์เรื่อง ภาวะความเป็นผู้นำจากสื่อ 2

สแกนคิวอาร์โค้ดนี้เพื่อเข้าชมสื่อ
ที่โครงการจัดเตรียมให้ :



bit.ly/wsh_lead2

หลังจากชมจบแล้วให้นักเรียนตอบคำถามดังนี้ :

รู้สึกอย่างไร ประทับใจอะไร

ได้เรียนรู้อะไร

จะนำไปใช้พัฒนาตนเองอย่างไร

ฝึกรับบทบาทหน้าที่ผู้นำ

เรื่องของภาวะความเป็นผู้นำไม่อาจได้มาด้วยการเรียนรู้ทฤษฎีเพียงอย่างเดียว แต่ได้มาจากการฝึกฝนทักษะให้เกิดขึ้นในภาคปฏิบัติ ดังนั้น ในสัปดาห์นี้ขอชวนให้น้องๆ ฝึกฝน ด้วยการพูดคุยกับคุณครู ขอให้คุณครูมอบหมายให้น้องๆ เป็นผู้นำในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยไม่ต้องคำนึงว่าเรื่องนั้นจะเป็นเรื่องใหญ่หรือเรื่องเล็ก เพราะทุกเรื่องมีความสำคัญ

ตัวอย่างของบทบาทผู้นำ ได้แก่

ผู้นำพิทักษ์ความสะอาดห้อง

ผู้ช่วยครูพลศึกษา

ผู้ดูแลอุปกรณ์วิทยาศาสตร์

ผู้นำด้านห้องสมุด

ผู้ดูแลหลังเวที

ผู้ดูแลสิ่งของหายและสิ่งของนำส่งคืน

ผู้ช่วยเหลือด้านสื่อ

ผู้นำด้านดนตรี

ผู้ช่วยเหลือด้านเทคโนโลยี

ผู้ประกาศข่าวช่วงเช้า

ผู้กล่าวทักทาย (แขกผู้มาเยือน)

ผู้กล่าวคำส่งกลับประทับใจ

ทีมงานโลกสีเขียว

บทบาทผู้นำที่ฉันได้รับ : _____

เป้าหมายของงานที่ฉันรับผิดชอบคือ : _____

ฉันได้เรียนรู้อะไรบ้าง จากการรับบทบาทหน้าที่ผู้นำ : _____

ภารกิจพิเศษ 7

วิเคราะห์ข่าว

10

สแกนคิวอาร์โค้ดนี้เพื่อเข้าชมสื่อ
ที่โครงการจัดเตรียมให้ :



bit.ly/wsh_lead3

หลังจากชมจบแล้วให้นักเรียนตอบคำถามดังนี้ :

รู้สึกอย่างไร

ได้เรียนรู้อะไร

จะนำไปใช้พัฒนาตนเองอย่างไร

ภารกิจพิเศษ 8

10

กิจกรรมสร้างสรรค์สังคม

ลองหาโอกาสไปตะลุยทำกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมอะไรสักอย่าง อาจทำเดี่ยว หรือ ทำเป็นกลุ่มกับเพื่อนๆ ก็ได้ ส่วนเรื่องสถานที่อาจเป็นในโรงเรียน หรือ นอกโรงเรียนก็ได้

บันทึกกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม

สถานที่ : _____

กิจกรรมความดีที่เราทำ คือ :

ข้อคิด ความประทับใจจากการทำกิจกรรมนี้

ถ้าต้องทำกิจกรรมนี้ใหม่อีกครั้ง สิ่งที่ยากปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น คือ

โครงการ

คำถาม โครงการงานสำหรับภาคเรียนที่ 1

1. ชื่อโครงการของโครงการโรงเรียนรักษาศีล 5 เชิงคุณภาพฯ คือ

2. โครงการนี้มีความแตกต่างจากโครงการที่ผู้เรียนเคยทำ คือ

3. ผู้เรียนมีส่วนร่วมกับการโครงการ คือ

4. ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อบุคลากร (Pain) ในโรงเรียน/ชุมชน คือ

5. การตอบสนองความต้องการของบุคลากร (Gain) ในโรงเรียน/ชุมชน คือ

6. ไอเดียที่ถูกคัดเลือกนำมาใช้แก้ปัญหา หรือ ตอบสนองความต้องการ คือ

11. ผู้เรียนคิดว่านวัตกรรมที่ถูกคัดเลือกเหมาะสมกับการนำมาใช้
แก้ปัญหา หรือ ตอบสนองความต้องการ หรือไม่อย่างไร

12. ผู้เรียนคิดว่านวัตกรรมควรมีการปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาต่อยอด
ให้ดีขึ้นกว่าเดิมควรทำอย่างไร

13. ผู้เรียนมีความพึงพอใจระดับใด กับความสำเร็จของโครงการ
ที่นำมาใช้แก้ปัญหาและตอบสนองความต้องการของบุคลากรใน
โรงเรียน/ชุมชน จากระดับ 0-10 คะแนน เพราะเหตุใด

14. ถ้ามีการปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาต่อยอดโครงการให้ดีขึ้นกว่าเดิม
ควรทำอย่างไร

สำรวจความ เป็นผู้หน้าที่ซ่อน อยู่ในตัวเรา

หลังจากทำ 7 กิจกรรมความดี และภารกิจพิเศษครบ 10 สัปดาห์แล้ว เราลองมาสำรวจความเป็นผู้นำในตัวเราอีกครั้งกัน

- เฉลียวหน้ากับอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ
- ตั้งใจและขออาสาช่วยงานกิจกรรมของโรงเรียน
- เมื่อมีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นหรือแสดงออก จะยกมืออย่างไม่ลังเล
- ทนเห็นเพื่อนลำบากไม่ได้ ต้องยื่นมือช่วยเหลือ
- ทหารู้ใจเมื่อเกิดความขัดแย้งกับเพื่อนอย่างสันติ
- ตั้งใจฟังเวลาเพื่อนเล่าเรื่องราวต่างๆ
- ทักทายเพื่อนหรือคุณครูด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน
- เมื่อรับปากทำเรื่องใดแล้ว จะทำให้สำเร็จตามที่รับปากไว้
- จะพูดถึงผลงานของตนเองเท่าที่ตนเองได้ทำจริง หรือน้อยกว่า (ไม่พูดเกินความจริง)
- ก่อนจะพูดอะไรออกไป จะคิดก่อนว่าทำให้ใครเสียหาย เสียใจหรือเสียหน้าไหม
- รับฟังคำพูดของเพื่อนที่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเอง
- รู้ข้อดีของเพื่อน ๆ ว่าแต่ละคน มีความดี ความรู้ ความสามารถอะไรบ้าง
- เมื่อเกิดปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจขึ้น จะสงบ ตั้งสติ ไม่ใช่อารมณ์ในการแก้ปัญหา
- รู้สึกยินดี เมื่อเพื่อน ๆ ประสบความสำเร็จ
- รู้ข้อดีหรือจุดแข็งของตนเอง
- มีบุคคลต้นแบบที่นับถือมากกว่า 2 คนขึ้นไป
- ทำเรื่องที่เหมาะสมต้องทำมากกว่าเรื่องที่ยากทำ
- ชอบสร้างบรรยากาศให้ทุกคนรักสามัคคีกัน ไม่ยุยงนินทาให้เกิดการแบ่งแยกฝักฝ่าย
- กล้าขอโทษเมื่อเราทำผิดพลาด
- ยอมรับว่าความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้และเติบโต

จำนวนข้อที่ได้ = (คะแนน)

ดีใจกับน้องๆ สำหรับคะแนนความเป็นผู้นำที่เพิ่มมากขึ้น

หากการกระทำของคุณ
เป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่น
ฝันมากขึ้น เรียนรู้มากขึ้น
ทำมากขึ้น และเป็นมากขึ้น
คุณคือผู้นำ

จอห์น ควินซี แอดัมส์
อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา

" สิ่งดั่งามใดๆ ที่เราสร้าง กายที่สุด
สิ่งนั้นก็จะมาสร้างเรา "

จิม ไรห์น
ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาตนเอง

" คนที่ประสบความสำเร็จอย่างแท้จริง
มักจะเป็นคนที่สามารถควบคุมดูแล
อารมณ์ของตนเองได้อย่างดีอยู่เสมอ "

แดเนียล โกลแมน
นักเขียน นักจิตวิทยา และนักข่าวด้านวิทยาศาสตร์





ยินดีด้วยที่น้องๆ ได้ทำ
7 กิจกรรมความดี
พร้อมกับภารกิจพิเศษ
หรือโครงการงานจนจบ
เทอมแล้ว

พี่ Happy อยากชวนน้องๆ
นั่งหนึ่งๆ หลับตาลงเบาๆ
สักพักหนึ่ง แล้วเอาใจที่วิ่ง
ไปวิ่งมา กลับมาอยู่กับตัว
ปล่อยวางทุกเรื่องราว

เมื่อใจรู้สึกสบายแล้ว
ก็มาเขียนบทสรุปกัน
ว่าภาวะความเป็นผู้นำ
ของเราดีขึ้นอย่างไร

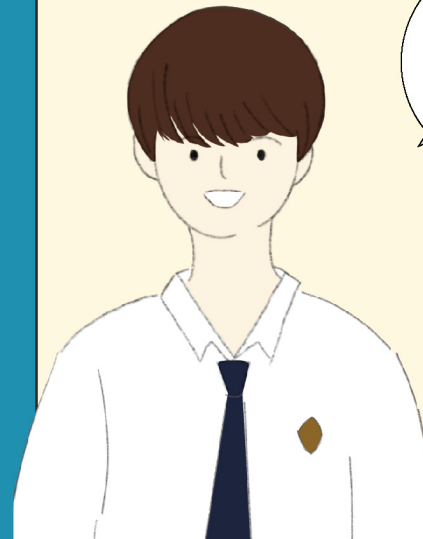
บทสรุป

เรื่องแรก เรื่องความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ดีขึ้นไหม อย่างไร
อธิบายหรือยกตัวอย่างให้ชัดเจน :

เรื่องที่สอง เรื่องการทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เช่น เพื่อนๆ
เป็นยังงัยบ้าง มีความสุข และมีผลลัพธ์ที่ดีขึ้นไหม อย่างไร อธิบายพร้อม
ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง :

เรื่องที่สาม เรื่องของความถูกต้อง เราได้ทำในสิ่งที่ถูกต้องแม้ไม่มีใครเห็น
หรือเปล่า ลองยกตัวอย่างสัก 1 หรือ 2 เหตุการณ์มาบอกหน่อย :

สุดท้าย เอาที่น้องๆ สบายใจ อยากเล่า อยากบอก ไม่ว่าจะเป็
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น หรือ ความสุข ความภาคภูมิใจที่เราได้รับ :



ขอชื่นชม
น้องๆ ที่มีผล
พัฒนาการดีขึ้น
ไม่ว่าจะมากหรือน้อย
แค่ไหนก็ตาม

พี่ Happy เชื่อว่า
ถ้าน้องๆ ยังหมั่นทำ
ความดี ผักผ่อนให้เป็น
นิสัย เราก็จะได้รับ
สิ่งดีๆ แน่นนอน

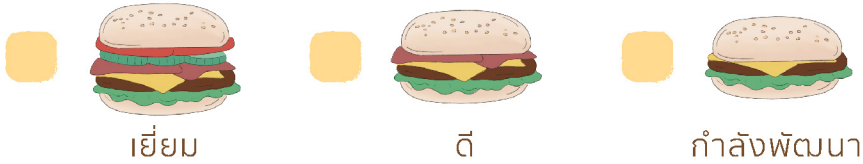
ขอเป็นกำลังใจให้น้องทุกๆ คนนะ
bye bye~

การประเมินผลภาพรวม

ครู

หลังจากที่ท่านได้อ่านบันทึกเรื่องราวความดี และสังเกตพฤติกรรมในการทำกิจกรรมตามสมุดบันทึกความดีเล่มนี้ ท่านประเมินผลภาวะความเป็นผู้นำของนักเรียนคนนี้อย่างไร

ชื่อ-นามสกุล..... ลายเซ็นคุณครู.....



เยี่ยม

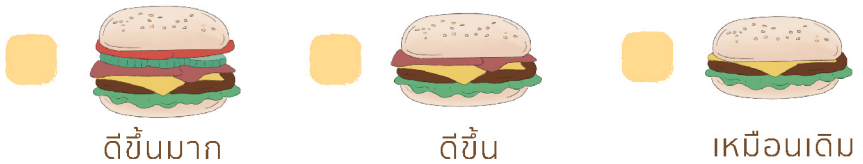
ดี

กำลังพัฒนา

ผู้ปกครอง

ในฐานะผู้ปกครอง ท่านเห็นว่านักเรียนในความดูแลของท่าน มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น มีภาวะความเป็นผู้นำเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ชื่อ-นามสกุล..... ลายเซ็นผู้ปกครอง.....



ดีขึ้นมาก

ดีขึ้น

เหมือนเดิม

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

บุคคลรอบข้างที่เกี่ยวข้อง

(เช่น พระอาจารย์, คณะกรรมการสถานศึกษา เป็นต้น)

ชื่อ-นามสกุล/ฉายา..... ลายเซ็น.....

เกี่ยวข้องเป็น.....

ความคิดเห็นที่มีต่อเด็กหรือโรงเรียน

สรุปคะแนนรวม.....คะแนน



จากใจหนูสู่ผู้ใหญ่ใจดี

(เขียนความรู้สึกขอบคุณต่อผู้สนับสนุนโครงการ)

7 กิจวัตรความดี

7. ชั่วโงงสุขจริงหนอ

ใบ

6. บำเพ็ญประโยชน์ (ทำดี)

กิ่ง

5. มีวาจาสุภาพดี (พูดดี)

ลำต้น

4. จับดีคนรอบข้าง (คิดดี)

ราก

3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ
ให้สะอาด เป็นระเบียบ

2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ

1. รักชาติส 5

ส่งเสริมภาวะผู้นำในเรื่อง

ทักษะการพูดในที่ประชุม
ทักษะการนำเสนอ
ทักษะการประชุม

ความเสียสละ ความอดทน
การประสานความต่าง

ทักษะการสื่อสารที่ดี เป็นผู้ฟังที่ดี

ความคิดแบบชนะ-ชนะ- ลดอัตรา

ความละเอียดรอบคอบ อ่อนน้อม
ถ่อมตน
ความสงบ ควบคุมอารมณ์ โฟกัส
ความน่าไว้วางใจ