

ภาคผนวก ค  
กิจกรรมวิถีที่ 3 บุคลิกดี

## กิจกรรมที่ 1

### การสร้างเสริมสุขภาพ

#### 1. ชื่อกิจกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ

#### 2. วัตถุประสงค์

1. บอกวิธีการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้
2. ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติตามคำแนะนำได้

#### 3. แนวความคิด

**การสร้างเสริมสุขภาพ** เป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลัก และวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง

#### 4. ขั้นตอนกิจกรรม

##### 4.1 ขั้นนำ

1. นำเข้าสู่กิจกรรมโดยนักเรียนร่วมกันร้องเพลง กินผักผลไม้ โดยครูนำเนื้อเพลงมาติดบนกระดาน แล้วให้นักเรียนฝึกร้องตาม 2 รอบ

เพลง กินผักผลไม้

กินผักผลไม้ทำให้แข็งแรง

แก้มก็แดงนารักหน้าหนา

ไก่ไข่มเนื้อหมูปลา

กินแล้วแก้มกล่ำเต็บโตว่องไว

2. นักเรียนฝึกร้องเพลง และคิดท่าทางประกอบเพลงเพื่อเตรียมตัวออกมาแสดงความสามารถที่หน้าชั้นเรียน

3. ครูให้นักเรียนร้องเพลง และแสดงท่าทางประกอบ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่ทำท่าทางประกอบเพลงได้สวยงามออกมาแสดงที่หน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งชมเชยเพื่อเสริมกำลังใจ

4. นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อเพลง แล้วให้บอกว่า นักเรียนเห็นด้วยกับสาระสำคัญในเนื้อเพลงหรือไม่ เพราะเหตุใด

##### 4.2 ขั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนดูภาพ ด.ช.โต้ง และด.ช. ต๋อย แล้วให้ช่วยกันบอกว่า เด็กสองคนนี้แตกต่างกันอย่างไร และร่วมกันตอบคำถาม ดังนี้

- จากภาพนักเรียนคิดว่า เด็กคนใดรู้จักการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย
  - นักเรียนอยากเป็นเด็กคนใดในภาพ เพราะอะไร
2. ครูชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เราเป็นคนที่มีสุขภาพดี
  3. ครูซักถามนักเรียนว่า “ถ้าเราอยากมีสุขภาพดีควรทำอย่างไร” แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบโดยครูพยายามสรุปให้ได้ 10 ข้อ ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
  4. นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
  5. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า สุขบัญญัติแห่งชาติ คือ ข้อกำหนดที่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นกิจนิสัย เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดี อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม แล้วให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
  6. นักเรียนร่วมกันยกตัวอย่างกิจกรรมประจำวันของนักเรียนที่ได้ปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ตามลำดับข้อต่อไปนี้

สุขบัญญัติข้อที่	วิธีปฏิบัติตน
1	อาบน้ำ สระผม นำเสื้อผ้าเก่าไปซัก สวมเสื้อผ้าที่สะอาด
2	แปรงฟันอย่างถูกวิธี แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร ไม่ใช่ฟันกัดหรือแทะของแข็ง ตรวจสอบสุขภาพฟันทุก 6 เดือน
3	ล้างมือก่อนกินอาหาร และหลังขับถ่าย ตัดเล็บมือให้สั้น
4	กินอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ไม่มีแมลงตอม ไม่มีสีฉูดฉาด กินอาหารครบทุกประเภท ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว
5	ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช้สารเสพติด ไม่เล่นการพนัน
6	แสดงความเคารพผู้ใหญ่ พุดจาไพเราะ ช่วยกันทำงานบ้าน ทำกิจกรรมร่วมกัน ปรึกษากันเมื่อมีปัญหา
7	ไม่เล่นสิ่งที่เป็นอันตราย ระวังระมัดระวังอันตรายขณะเดินทาง ปฏิบัติตามกฎหมาย
8	ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วิ่งเล่นกับเพื่อน
9	ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส ทำกิจกรรมที่สนใจในเวลาว่าง
10	ใช้น้ำและไฟฟ้าอย่างประหยัด ไม่ทิ้งขยะในที่สาธารณะ รักษาความสะอาดของบ้านเรือนและชุมชน ช่วยพาคนชราข้ามถนน

7. ครูอธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีสุขภาพดี นอกจากจะมีร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังต้องมีจิตใจที่ดีด้วยเพราะร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน หากร่างกายเจ็บป่วยจะทำให้จิตใจหดหู่ ซึมเศร้าหรือถ้าจิตใจเศร้าหมอง มีความเครียดก็จะส่งผลทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้

8. นักเรียนช่วยกันบอกประโยชน์ของการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

9. ครูให้นักเรียนทบทวนความรู้เกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และยกตัวอย่างพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

10. นักเรียนจับคู่กันตรวจความสะอาดของร่างกายนักเรียน เช่น มือ เล็บ ผม เป็นต้น จากนั้นครูให้นักเรียนช่วยกันบอกวิธีการดูแลรักษาความสะอาด

11. ครูเน้นย้ำให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายนักเรียนแต่ละคู่ร่วมกันศึกษาความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายแล้วครูอธิบายเพิ่มเติมในส่วนที่นักเรียนยังมีข้อสงสัย

12. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ โดยให้สังเกตเด็กในภาพ แล้วบอกพฤติกรรมที่ควรปรับปรุง เสร็จแล้วครูสุ่มเรียกนักเรียน 4 - 5 คน ออกมานำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียน จากนั้นให้นักเรียนเก็บรวบรวมชิ้นงานส่งครู

13. ครูมอบหมายให้นักเรียนทำใบงานที่ 2 เรื่อง การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของฉันทัน โดยวางแผนการดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย เป็นเวลา 5 วัน แล้วเขียนเป็นแผนผังความคิด พร้อมทั้งนัดหมายการส่งงานร่วมกัน

#### 4.3 ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปวิธีปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ
2. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ตามประเด็นที่ครูกำหนดให้ ดังนี้

### 5. สื่อที่ใช้

- 5.1 บัตรภาพการรักษาความสะอาดของร่างกาย
- 5.2 ใบความรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพ
- 5.3 ใบงานที่ 1 เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ
- 5.4 ใบงานที่ 2 เรื่อง การดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย

### 6. ประเมินผล

#### 6.1 การสังเกต

1. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน

## ใบความรู้

### เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพ

**การสร้างเสริมสุขภาพ** หมายถึง กระบวนการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสุขภาพกายแข็งแรง เจริญเติบโตปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขการส่งเสริมสุขภาพหรือการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่มีลักษณะดังนี้

1. เน้นกิจกรรมหลายลักษณะที่มุ่งสร้างสมรรถนะของการสร้างสุขภาพดีควบคุมปัจจัยเสี่ยง และเป็นกระบวนการที่มุ่งดำเนินการกันทั้งบุคคลและสังคม
2. เน้นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเองหลักการส่งเสริมสุขภาพ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่ายึดติดกับความสะอาดสบายมากเกินไป พักผ่อนให้เพียงพอ และฝึกการปฏิบัติทางจิตเพื่อลดความตึงเครียด เป็นต้น

#### วิธีการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการหลากหลายไม่ซ้ำซาก โดยเฉพาะผักผลไม้ควรมีทุกมื้อ
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้เบิกบาน จะช่วยคลายความเครียดและป้องกันภาวะเสี่ยงเกิดโรคเกี่ยวกับข้อต่อ กระดูก และโรคหัวใจ รวมทั้งระบบการไหลเวียนของโลหิต
3. ทำสมาธิ เล่นโยคะ หรือการนวดเพื่อสุขภาพเพื่อผ่อนคลายความเครียด
4. ละเว้นสารเสพติดทุกชนิดที่บั่นทอนสุขภาพ
5. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ
6. ตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่ดีมาก

#### วิธีการลดความเสี่ยงทางสุขภาพ ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

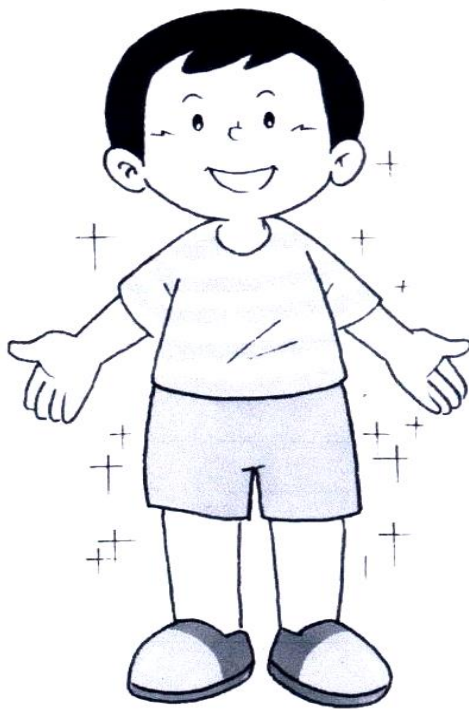
1. ผู้ที่อยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการติดเชื้อควรฉีดวัคซีนป้องกันโรค
2. รักษาความสะอาดของใช้ต่างๆ
3. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย
4. ไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบ
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
6. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร หลังจากถ่ายอุจจาระ
7. ติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ
8. ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย
9. ทำลายเชื้อโรคให้ถูก วิธีกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรค

10. การควบคุมสุขาภิบาล อาหาร น้ำดื่ม และน้ำนม
11. จัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ
12. ให้ความรู้อุบัติเหตุและการป้องกัน
13. การจัดความปลอดภัยในทุกรูปแบบ
14. ออกกฎหมายบังคับเพื่อให้เกิดความปลอดภัย

การประเมินสุขภาพส่วนบุคคลของตนเองจะเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้มีสุขภาพดีที่ยั่งยืนตลอดไป การประเมินสุขภาพส่วนบุคคลประกอบด้วยรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความสะอาดส่วนบุคคล
2. การกินอาหารที่มีประโยชน์
3. การพักผ่อนให้เพียงพอ
4. การวางท่าทางที่ถูกต้อง
5. การออกกำลังกายพอสมควร
6. การรู้จักรักษาความสะอาดของบ้านเรือนของตน
7. การทำจิตใจให้ผ่องใส
8. การรู้จักป้องกันอุบัติเหตุ
9. การควบคุมและหาทางป้องกันโรคติดต่อ
10. การตรวจสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
11. การสวมเสื้อผ้าและใช้ของใช้ที่สะอาด และจัดเก็บให้เป็นระเบียบ
12. การมีความรู้เกี่ยวกับการที่จะรักษาสุขภาพพลานามัยให้แข็งแรง

บัตรภาพ



ค.ช. ดีง



ค.ช. ต้อย

**ใบงานที่ 1**  
**เรื่อง การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนดูภาพแล้วบอกพฤติกรรมที่เด็กในภาพควรปรับปรุงแล้วบันทึกผล

พฤติกรรมที่ควรปรับปรุง	ผลของการปรับปรุงพฤติกรรม

สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการปรับปรุงพฤติกรรม

.....

.....

.....

.....

.....



## ใบงานที่ 2

### เรื่อง การดูแลสุขภาพความสะอาดร่างกายของฉันทัน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวางแผนการดูแลสุขภาพความสะอาดร่างกาย เป็นเวลา 5 วัน แล้วเขียนในรูปแบบแผนผังความคิด

การดูแลสุขภาพความสะอาดของร่างกาย

## กิจกรรมที่ 2

### การแต่งกายดี

#### 1. ชื่อกิจกรรม การแต่งกายดี

#### 2. วัตถุประสงค์

1. อธิบายการแต่งกายที่เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ได้
2. มีเจตคติที่ดีต่อการแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่
3. เลือกสวมใส่เสื้อผ้า และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ได้ด้วยตนเอง

#### 3. แนวความคิด

ในแต่ละวันเราต้องทำกิจกรรมมากมาย การแต่งกายที่เหมาะสมจะช่วยให้ทำกิจกรรมได้สะดวก ดังนั้นเราจึงควรเลือกเสื้อผ้าที่นำไปใช้ให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ต่างๆ

#### 4. ขั้นตอนกิจกรรม

##### 4.1 ขั้นนำ

1. ครูนำภาพการแต่งกายไปร่วมงานหรือไปในสถานที่ต่างๆ มาให้นักเรียนดูแล้วถามนักเรียนว่าการแต่งกายใน ภาพเป็นอย่างไร
2. ครูถามคำถามกระตุ้นความคิดการแต่งกายจำเป็นต้องแต่งให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ที่จะไปหรือไม่ เพราะอะไร

##### 4.2 ขั้นกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนอาสาสมัคร 4 - 5 คน ออกมาเล่าประสบการณ์การแต่งกายไปร่วมงานต่างๆ เช่น งานวันเกิด งานแต่งงาน งานศพ ให้เพื่อนๆ ฟัง
2. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนเปรียบเทียบลักษณะการแต่งกายเมื่ออยู่บ้านกับการแต่งกายเมื่อไปโรงเรียนหรือร่วมงานต่างๆ
3. ครูอธิบายเกี่ยวกับการแต่งกายให้เหมาะกับโอกาสต่างๆ
4. ครูนำภาพสถานที่ต่างๆ ได้แก่ ภาพทะเล ภาพสวนสัตว์ ภาพวัดหรือโบราณสถาน
5. นักเรียนพิจารณาภาพ แล้วตอบคำถามต่อไปนี้
  - 1) นักเรียนเห็นภาพแล้วนักเรียนชอบภาพไหนมากที่สุด
  - 2) ถ้านักเรียนไปเที่ยวสถานที่ในดังภาพ นักเรียนจะแต่งกายอย่างไร เพราะเหตุใด
6. ครูอธิบายวิธีการแต่งกายที่เหมาะสมกับสถานที่และถูกต้องตามระเบียบให้นักเรียนฟัง

7. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 - 4 คน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะของการแต่งกายที่เหมาะสมกับโอกาส และสถานที่ต่างๆ ตามที่ครูกำหนด

8. นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาพูดสรุปลักษณะการแต่งกาย

9. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ 1 เรื่อง การแต่งกายของฉัน

10. ให้นักเรียนดูภาพและเลือกชุดที่เหมาะสม

11. นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมโดยสังเกตภาพการแต่งกายที่กำหนดให้แล้วบอกสถานที่ที่ควรไป

12. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ 1 เรื่อง การแต่งกายที่เหมาะสม

13. ให้นักเรียนศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส และสถานที่จากหนังสือ ผู้ปกครอง ผู้รู้ และแหล่งการเรียนรู้อื่นๆ

#### 4.3 ขั้นสรุป

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปการแต่งกายที่เหมาะสมกับโอกาส และสถานที่ต่างๆ

2. นักเรียนร่วมกันสรุปความรู้ตามประเด็นที่ครูกำหนดให้ ดังนี้

### 5. สื่อที่ใช้

5.1 ภาพการการแต่งกายในโอกาสต่างๆ

5.2 ใบความรู้ เรื่อง การแต่งกาย

5.3 ใบงานที่ 1 เรื่อง การแต่งกายของฉัน

5.4 ใบงานที่ 2 เรื่อง การแต่งกายที่เหมาะสม

### 6. ประเมินผล

6.1 การสังเกต

1. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามของนักเรียน

2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน

## ใบความรู้

### เรื่อง มารยาทในการแต่งกาย

**การแต่งกาย** เป็นเรื่องแสดงถึงขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม และยังสื่อแสดงอุปนิสัยใจคอ จิตใจ รสนิยม ตลอดจนการศึกษา ฐานะของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้ที่เข้าสังคมใดๆ ก็ตามจำต้องระมัดระวัง เรื่องการแต่งกายเป็นขั้นแรก

#### หลักสำคัญเกี่ยวกับการแต่งกาย มีอยู่ 3 ประการ คือ

1. ความสะอาด เป็นเรื่องที่ต้องเอาใจใส่ก่อนเป็นพิเศษเริ่มต้นด้วยเครื่องแต่งกาย อันได้แก่ เสื้อผ้า ถุงเท้า รองเท้า เครื่องประดับ กระเป๋า เหล่านี้ต้องสะอาดหมดจด เครื่องสำอาง ถ้าจะใช้ก็ต้องให้มีสีสันทันที่เหมาะสมพอควรและส่วนของร่างกายนั้นต้องให้สะอาดหมดจดทุกส่วนตั้งแต่ผม ปาก ฟัน หน้าตา มือ แขน ลำตัว ขาและเท้าตลอดจนเล็บมือเล็บเท้า

2. ความสุภาพเรียบร้อย คือ เครื่องแต่งกายนั้นอยู่ในสภาพเรียบร้อยไม่รุ่มร่ามหรือรัดตัวจนเกินไป ไม่ใช่สีสันทันที่ฉูดฉาด ไม่เป็นเสื้อที่มีรูปแบบสมัยแตกต่างกับของผู้อื่นควรจะแต่งเข้าไปร่วมในสังคมนั้นๆ

3. ความถูกต้องกาลเทศะ การแต่งกายให้ถูกกาลเทศะเป็นเรื่องสำคัญมาก ผู้มีมารยาทดีย่อมต้องเอาใจใส่เรื่องนี้เป็นพิเศษ

การแต่งกายให้ถูกกาล หมายถึง การเลือกแต่งกายให้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลา ยุคและสมัย นิยมและการแต่งกายให้ถูกกาลเทศะ หมายถึง กาลเลือกแต่งกายให้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานที่ที่จะไปนั้น

## ใบงานที่ 1

### เรื่อง การแต่งกายของฉัน

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มศึกษาสำรวจการแต่งกายของเพื่อนในชั้นเรียน และร่วมกันสรุปเป็นแผนการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบ

การแต่งกายของฉัน

## ใบงานที่ 2

### เรื่อง การแต่งกายที่เหมาะสม

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนศึกษาค้นคว้าการแต่งกายที่เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่แล้ววาดภาพการแต่งกายที่เหมาะสมในโอกาสต่างๆ ที่นักเรียนชอบมา 1 ภาพ

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw a picture of appropriate clothing for different occasions.

### กิจกรรมที่ 3

#### เด็กดีมีมารยาท

#### 1. ชื่อกิจกรรม เด็กดีมีมารยาท

#### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนบอกมารยาทไทยที่ควรปฏิบัติได้
2. เพื่อให้นักเรียนแสดงมารยาทไทยได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ

#### 3. แนวความคิด

การมีมารยาทเป็นเรื่องสำคัญของมนุษย์ที่อยู่ร่วมในสังคมเดียวกัน เป็นการแสดงความเคารพให้เกียรติกัน คนไทยปัจจุบันมักเรียกตนเองว่า เป็นคนยุคใหม่ และชอบทำอะไรแบบง่ายๆ ถือความสะดวกสบายเป็นหลักพฤติกรรมที่แสดงออกมาในบางครั้งจึงกลายเป็นคนได้มารยาทไปโดยไม่ตั้งใจ การให้เรียนรู้มารยาทในสังคมจึงยังเป็นสิ่งสำคัญต่อเยาวชนไทยเป็นอย่างยิ่ง

#### 4. ขั้นตอนกิจกรรม

##### 4.1 ชี้นำ

นำเข้าสู่กิจกรรมโดยครูสนทนากับนักเรียนถึงความหมายของมารยาทไทยตามที่นักเรียนเข้าใจ และนักเรียนเคยปฏิบัติตนหรือเคยเห็นผู้อื่นปฏิบัติตน การแสดงมารยาทในสถานการณ์ต่างๆ

1. ครูให้นักเรียนดูภาพการแสดงมารยาทในสถานการณ์ต่างๆ

##### 4.2 ชื่นกิจกรรม

1. ครูสนทนากับนักเรียนเรื่อง เอกลักษณ์ของไทยที่เป็นที่ประทับใจของชาวต่างชาติว่ามีอะไรบ้าง โดยให้นักเรียนยกตัวอย่าง และครูจัดรวบรวมบนกระดาน เช่น

- การไหว้ - รอยยิ้ม - อาหารไทย - ประเพณีไทย - ความมีน้ำใจ

2. ครูอธิบายให้นักเรียนเข้าใจว่า สิ่งนี้นักเรียนยกตัวอย่างล้วนแต่เป็นสิ่งที่ตั้งงามถือเป็นเอกลักษณ์ของไทย โดยเฉพาะการไหว้ เป็นการแสดงออกทางวัฒนธรรมไทยที่งดงามเป็นเอกลักษณ์สำคัญของไทย

3. ครูขออาสาสมัครนักเรียน 2 คน ออกมาสาธิตการไหว้บุคคลต่างๆที่ฐานะแตกต่างกันตามที่ครูกำหนด แล้วให้เพื่อนนักเรียนช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นครูกล่าวชมเชยตัวแทนนักเรียนที่กล้าแสดงออกในทางที่สร้างสรรค์

4. ครูให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง มารยาทไทย จากหนังสือเรียน หรือหนังสือค้นคว้าเพิ่มเติมตามความเหมาะสม แล้วสรุปสาระสำคัญจดลงในสมุด
5. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้เรื่อง มารยาทไทย
6. ครูคัดเลือกนักเรียนชายและหญิง 1 คู่ ออกมาสาธิตการแสดงมารยาทไทยที่ถูกต้องให้เพื่อนดูที่หน้าชั้นเรียน โดยครูคอยอธิบายวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องและสวยงามเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปฝึกปฏิบัติ
7. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 - 6 คน คละกันตามความสามารถ แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกปฏิบัติการแสดงมารยาทไทยที่ถูกต้อง โดยครูคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
8. ครูสอบถามถึงผลของการฝึกปฏิบัติการแสดงมารยาทไทย แล้วให้ตัวแทนนักเรียนออกมาจับสลากลำดับหมายเลขการสาธิตมารยาทไทยที่หน้าชั้นเรียน
9. นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาสาธิตมารยาทไทยที่หน้าชั้นเรียน ตามหมายเลขที่จับสลากได้ โดยครูและเพื่อนนักเรียนช่วยกันตรวจสอบความถูกต้อง
10. ครูกล่าวชมเชยนักเรียนเรียนกลุ่มที่สามารถปฏิบัติได้ดี และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในกลุ่มที่มีการปฏิบัติบกพร่อง เพื่อให้นักเรียนสามารถนำไปปรับปรุงให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
11. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับผลดีของการปฏิบัติตามมารยาทไทยแล้วบันทึกผลการอภิปรายจดลงในสมุด
12. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ 1 เรื่อง มารยาทไทยในสถานการณ์ต่างๆ เมื่อทำเสร็จแล้วนำส่งครูตรวจ
13. ครูให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตามมารยาทไทยในชีวิตประจำวัน โดยให้นักเรียนสำรวจว่าได้ปฏิบัติตามมารยาทไทยหรือไม่ และปฏิบัติอย่างไร
14. นักเรียนออกมานำเสนอผลงานที่หน้าชั้นเรียน โดยครูและเพื่อนนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะ

#### 4.3 ขั้นสรุป

ครูและนักเรียนร่วมกันสรุป โดยให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของการมีมารยาทในสังคมในสถานการณ์และโอกาสต่างๆ

### 5. สื่อที่ใช้

- 5.1 ภาพการแสดงมารยาทในโอกาสต่างๆ
- 5.2 ใบความรู้ เรื่อง มารยาทไทยในสถานการณ์ต่างๆ
- 5.3. ใบงานที่ 1 เรื่อง การปฏิบัติตามมารยาทไทยในชีวิตประจำวัน
- 5.4 ใบงานที่ 2 เรื่อง มารยาทไทยในสถานการณ์ต่างๆ



## 6. ประเมินผล

### 6.1 การสังเกต

1. การอภิปรายแสดงความคิดเห็น และตอบคำถามของนักเรียน
2. สังเกตการปฏิบัติกิจกรรมระหว่างเรียน

## ใบความรู้

### เรื่อง มารยาทไทยในสถานการณ์ต่างๆ

#### มารยาทไทย

มารยาท หมายถึง กิริยา วาจาที่สุภาพเรียบร้อย ที่บุคคลพึงปฏิบัติในสังคมโดยมีระเบียบแบบแผน อันเหมาะสมตามกาลเทศะ

มารยาทไทยครอบคลุมถึงกิริยา วาจาต่างๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับของส่งของ การทำความเคารพ การแสดงกิริยาอาการ การรับประทานอาหาร การให้และรับบริการ การทักทาย การสนทนา การใช้คำพูด การฟัง การใช้เครื่องมือสื่อสาร รวมทั้งการประพฤติปฏิบัติในพิธีการต่าง ๆ

#### 1. มารยาทไทยในการแสดงความเคารพ

การแสดงความเคารพ เป็นวัฒนธรรมของผู้เจริญ เป็นการแสดงออกถึงสัญลักษณ์ที่มีความหมาย เช่น การเคารพนบถ การทักทาย และยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมไทยอีกด้วย

##### 1.1. การแสดงความเคารพด้วยการไหว้

การไหว้แบบไทย เป็นการแสดงความเคารพตามระดับของบุคคล โดยการประนมมือทั้งสอง ยกขึ้นจรดใบหน้า

##### การไหว้ 3 ระดับ

**ระดับ 1** การไหว้พระสงฆ์ ปุชนียวัตถุ ปุชนียสถาน ที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา

วิธีไหว้ ยืนตรงค้อมตัวลงให้ต่ำพร้อมกับยกมือขึ้นไหว้ นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้แนบหน้าผาก

**ระดับ 2** การไหว้ผู้มีพระคุณ ผู้อาวุโส พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครู - อาจารย์

วิธีไหว้ ยืนตรงค้อมตัวน้อยกว่าการไหว้พระ พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้ นิ้วหัวแม่มือจรดปลายจมูก นิ้วชี้จรดหว่างคิ้ว (มืออยู่ส่วนกลางใบหน้า)

**ระดับ 3** การไหว้บุคคลทั่วไป ผู้ที่เคารพนับถือ

วิธีไหว้ ยืนตรงค้อมตัวลงน้อยกว่าระดับการไหว้ผู้มีพระคุณ พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้ นิ้วหัวแม่มืออยู่ปลายคาง นิ้วชี้แนบปลายจมูก

##### การไหว้บุคคลเสมอกัน

การไหว้บุคคลเสมอกัน กระทำกับผู้ที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน และจะต้องปฏิบัติด้วยความสุภาพ

**วิธีไหว้** ทั้งผู้ชายผู้หญิงให้ยกมือไหว้พร้อมกัน หรือเวลาใกล้เคียงกัน ค้อมศีรษะเล็กน้อย ไม่ต้องค้อมตัว ค่อยกลับเข้าสู่ท่าเดิมอย่างสงบ

## การรับไหว้

เมื่อผู้น้อยมาแสดงความเคารพด้วยการไหว้ ผู้ใหญ่ต้องไหว้ตอบ

**วิธีรับไหว้** ประนมมือ กระพุ่มมือเล็กน้อย ให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างชิดกัน ฝ่ามือประกบเสมอกัน แขนระหว่างอก ปลายนิ้วเฉียงขึ้น ก้มศีรษะเล็กน้อย

### 1.2. การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์การแสดงความเคารพด้วยการไหว้

1.2.1 ศึกษาให้รู้และความเข้าใจของการไหว้ โอกาสที่จะแสดงความเคารพ ตลอดจนการไหว้ที่ถูกต้องเหมาะสม ตามระดับบุคคลและกาลเทศะ

1.2.2 นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ฟีก และปฏิบัติการไหว้ให้ถูกต้อง

1.2.3 ร่วมกลุ่ม หรือจัดเป็นชมรมอนุรักษ์การไหว้ขึ้นในสถานศึกษา

1.2.4 จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการแสดงความเคารพ ด้วยการไหว้ขึ้นในรูปแบบต่างๆ เช่น รมรงค์ให้ความสำคัญต่อการไหว้ ด้วยการติดป้ายประกาศเชิญชวน ภาพโปสเตอร์แสดงการไหว้ที่ถูกต้อง จัดประกวดการไหว้ เชิญวิทยากรมาบรรยาย และสาธิตการไหว้ที่ถูกต้อง

## 2. มารยาทในการสนทนา

การสนทนาเป็นการถ่ายทอด แลกเปลี่ยนความรู้ ความรู้สึกความคิดเห็นระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล หรือในสิ่งที่สนใจร่วมกัน

การศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับมารยาทในการสนทนา เพื่อให้การสนทนาเป็นไปในทิศทางที่ดี สร้างมิตรภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการร่วมกัน

### 2.1 มารยาทในการแนะนำให้รู้จักกัน

2.1.1 แนะนำผู้ชายให้รู้จักผู้หญิง หากมีอาวุโสเท่าเทียมกัน

2.1.2 แนะนำผู้อาวุโสน้อยกว่าให้รู้จักผู้อาวุโสมากกว่า

2.1.3 แนะนำผู้มีตำแหน่งน้อยกว่าให้รู้จักผู้มีตำแหน่งสูงกว่า

2.1.4 แนะนำผู้มีอายุ ุยศ ตำแหน่งเสมอกัน จะแนะนำใครก่อนก็ได้ แต่ถ้าเป็นผู้หญิงกับผู้ชายต้องแนะนำผู้ชายให้รู้จักผู้หญิง

เมื่อแนะนำให้รู้จักกัน ผู้อาวุโสน้อยกว่า ต้องแสดงความเคารพด้วยการไหว้ ส่วนผู้อาวุโสมากกว่า จะต้องรับไหว้ หรือค้อมศีรษะ เพื่อรับการแสดงความเคารพ

### 2.2 มารยาทในการสนทนาผ่านทางโทรศัพท์

2.2.1 ควรพูดเฉพาะเรื่องที่จำเป็นและไม่ใช้เวลานานเกินสมควร

2.2.2 ไม่ควรพูดคุยโทรศัพท์ในเวลาเรียน ขณะขับรถ ขณะรับประทานอาหาร ขณะเข้าห้องน้ำหรืออยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

2.2.3 กรณีที่ผู้อาวุโสน้อยกว่าโทรศัพท์ไปหาผู้ใหญ่ ต้องคำนึงถึงเวลาที่เหมาะสม ควรใช้ถ้อยคำสุภาพ น้ำเสียงนุ่มนวลน่าฟัง

2.2.4 เมื่อรับโทรศัพท์ ควรเริ่มต้นทักทายด้วยคำว่า “สวัสดี” ครับ/ค่ะ

2.2.5 ถ้าต้องการจบบทสนทนาทางโทรศัพท์ ควรใช้วิธีการบอกอย่างนุ่มนวล และสุภาพ

### 2.3 มารยาทในการสนทนาผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

การสนทนาบนเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ด้วยการพิมพ์ข้อความ การส่งภาพ เพื่อการสนทนา ที่ถูกต้อง ควรปฏิบัติดังนี้

2.3.1 พิมพ์ข้อความด้วยภาษาที่สุภาพ

2.3.2 ไม่สนทนาหรือส่งภาพ (โปสต์) เรื่องเป็นความลับ เรื่องส่วนตัว เรื่องที่ทำให้บุคคลอื่นเสียหาย เรื่องที่สร้างความขัดแย้ง

2.3.3 ไม่สนทนานานเกินไป เพราะอาจรบกวนเวลาส่วนตัวของผู้อื่น

2.3.4 ส่งข้อความขณะที่คู่สนทนาอยู่ในสถานะออนไลน์

2.3.5 ก่อนส่งไฟล์ข้อมูลหรือรูปภาพควรแจ้งให้ผู้ติดต่อทราบ

### 2.4 การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์มารยาทในการสนทนา

การอนุรักษ์และเผยแพร่มารยาทในการสนทนาในระดับของนักเรียน ควรปฏิบัติ ดังนี้

2.4.1 ปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างในการเป็นผู้มีมารยาทในการสนทนาที่ดี

2.4.2 ไม่ใช่คำหยาบ คำที่ไม่สุภาพ คำพูดส่อเสียด ดูหมิ่นเหยียดหยาม

2.4.3 แสดงกิริยาจาทำทางที่นุ่มนวล สุภาพ อ่อนน้อม มีสัมมาคารวะ

2.4.4 ไม่ใช่คำพูด ข้อความที่ผิดเพี้ยนไปจากภาษาไทย ในการสนทนาผ่านระบบ

อินเทอร์เน็ต และการสนทนาทั่วไป

2.4.5 ระลึกเสมอว่า การสนทนาของนักเรียนนั้นเป็นการใช้ภาษาไทย ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชาติ การสนทนากัน ต้องใช้ภาษาให้ถูกต้องชัดเจน ทั้งตัวควบกล้ำ ตัว ร ตัว ล ให้สมกับที่เกิดมาเป็นคนไทย

สิ่งที่นักเรียนต้องคำนึงถึงในเรื่องมารยาทในการสนทนาคือ สำนวน สำเนียง ภาษา กิริยา ทำทางให้เหมาะสมกับความเป็นไทย

### 3.มารยาทในการแต่งกาย

การแต่งกายเป็นสิ่งสำคัญต่อภาพลักษณ์และบุคลิกของบุคคล เครื่องแต่งกายที่ดีจะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพของบุคคลให้งามสมวัย

ดังนั้น จึงต้องเรียนรู้วิธีการแต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ เพื่อปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

3.1 การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของการแต่งกาย การแต่งกายที่ดีเหมาะสมกับกาลเทศะ ควรปฏิบัติ ดังนี้

3.1.1 การแต่งกายไปโรงเรียน แต่งกายด้วยชุดถูกระเบียบ เสื้อผ้าสะอาดเรียบร้อย  
เสื้อผ้าอยู่ในสภาพสมบูรณ์

3.1.2 การแต่งกายไปวัด แต่งกายด้วยชุดที่รัดกุม ไม่ควรสวมชุดที่มีสีฉูดฉาดจนเกินไป  
ควรใช้เสื้อผ้าที่เรียบง่าย สะอาด

3.1.3 การแต่งกายไปท่องเที่ยว ควรสวมเสื้อผ้าที่เบาสบาย ชุดที่สวมใส่ควรมีความ  
คล่องตัว สวมชุดที่เหมาะสมกับกิจกรรม

3.1.4 การแต่งกายไปงานเลี้ยง แต่งกายให้เหมาะสมกับสถานที่จัดงาน ควรใช้เสื้อผ้าที่ดี  
เสริมบุคลิก สวมชุดที่เหมาะสมกับวัยของตน

### 3.2 การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมการแต่งกาย

ในปัจจุบัน การแต่งกายแบบสมัยนิยมมีอิทธิพลต่อเยาวชน จนทำให้หลงลืมวัฒนธรรม  
การแต่งกายแบบไทยไปบ้าง และอาจส่งผลให้มารยาทการแต่งกายแบบไทยเลือนหายไป เพื่อให้  
นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์การแต่งกาย ทั้งในเรื่องของเอกลักษณ์ไทย และควมมีระเบียบ  
วินัยในการแต่งกาย ควรปฏิบัติดังนี้

3.2.1 ตระหนักถึงคุณค่าของการแต่งกายแบบไทย ในฐานะที่เป็นเอกลักษณ์ชาติ

3.2.2 แต่งกายถูกต้องตามระเบียบแบบแผนของโรงเรียนและสังคม

3.2.3 เป็นแบบอย่างที่ดีด้วยการแต่งเครื่องแบบนักเรียนให้ถูกต้อง

3.2.4 สร้างสื่อสารสนเทศ เพื่อรณรงค์ให้มีความตระหนักถึงการแต่งกายตามระเบียบ  
แบบแผนของโรงเรียนและของสังคม

3.2.5 จัดกิจกรรมส่งเสริมควมมีระเบียบในการแต่งกาย การอนุรักษ์วัฒนธรรม  
การแต่งกาย และการแสดงผลงานการอนุรักษ์การแต่งกายแบบไทย

### 4. การมีสัมมาคารวะ

สัมมาคารวะ เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ ต่อบุคคลอื่น  
อย่างสุภาพ อ่อนน้อม เห็นคุณธรรมความดีของบุคคลอื่น แล้วนำมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตน

4.1.การปฏิบัติตนของผู้มีสัมมาคารวะ ปฏิบัติตนมีสัมมาคารวะ สามารถแสดงออกได้ทางกาย  
ทางวาจา และทางใจ ดังนี้

4.1.1 ทางกาย เป็นการพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในสถานการณ์ต่างๆ

4.1.1.1 แสดงความเคารพบุคคลต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

4.1.1.2 มีกิริยามารยาทสุภาพ อ่อนน้อม

4.1.1.3 ปฏิบัติต่อบุคคลต่างๆ ด้วยความสุภาพ

4.1.2 ทางวาจา เป็นการใช้วาจาที่สุภาพอ่อนโยน เหมาะสมตามกาลเทศะ

4.1.2.1 ใช้คำสุภาพ ไม่ส่อเสียด ดุดัน กระทบโฮกฮา

4.1.2.2 พุดแต่ความสัตย์จริง ไม่โกหก

4.1.2.3 ใช้ภาษาที่เหมาะสมแก่สถานะของแต่ละบุคคล

4.1.3 ทางใจ เป็นความรู้สึกนึกคิดในจิตใจที่มีต่อบุคคลรอบข้าง

4.1.3.1 การคิดถึงด้านดีของบุคคลอื่น

4.1.3.2 การรู้สึกเคารพบุคคลที่วัยสูงกว่าตน

4.1.3.3 การสำนึกในบุญคุณคน

## 4.2 การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตนเป็นผู้มีสัมมาคารวะ

นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการศึกษา ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ทั้งเรื่องมารยาทการแสดงความเคารพ การสนทนา การแต่งกาย ล้วนเป็นองค์ประกอบของการมีสัมมาคารวะ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ ดังนี้

4.2.1 ที่โรงเรียน

4.2.1.1 ปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน เช่น แต่งกายถูกต้อง เป็นต้น

4.2.1.2 ใช้กิริยาวาจาที่สุภาพกับเพื่อนๆ ฝึกกล่าวคำว่าขอบคุณ และขอโทษให้ติด

เป็นนิสัย

4.2.1.3 ไม่คุยเล่นหรือทำงานอื่น ขณะครูกำลังสอน

4.2.2 ที่บ้าน

4.2.2.1 แสดงความเคารพต่อพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่อย่างสม่ำเสมอ

4.2.2.2 ใช้กิริยาวาจาที่สุภาพอ่อนโยน พุดจาด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม

4.2.2.3 เมื่อเกิดขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ควรใช้วิธีรับฟังเหตุผลและ

ค่อยๆ อธิบายให้ฟัง

## ใบงานที่ 1

### การปฏิบัติตนตามมารยาทไทยในชีวิตประจำวัน

**คำชี้แจง** นักเรียนสำรวจตนเองว่าในชีวิตประจำวัน ได้ปฏิบัติตนตามหลักมารยาทไทยหรือไม่ และปฏิบัติอย่างไร แล้วบันทึกข้อมูลตามความเป็นจริง พร้อมบอกประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามมารยาทไทย

มารยาทไทย	บันทึกผล		วิธีการปฏิบัติ	ผู้รับรอง
	ปฏิบัติ (✓)	ไม่ปฏิบัติ (×)		

ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามมารยาทไทย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบงานที่ 2

### เรื่อง มารยาทไทยในสถานการณ์ต่างๆ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. เมื่อนักเรียนพบผู้ใหญ่ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. เมื่อผู้ใหญ่ให้ของขวัญแก่นักเรียน นักเรียนควรอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ถ้าคุณยายพาไปทำบุญที่วัด นักเรียนควรแต่งกายอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ถ้านักเรียนต้องเดินถือของตามหลังคุณครู นักเรียนควรเดินอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....