ชุดใบกิจกรรมรายวิชาสมดุลสุข

สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ **1**

จำนวน 6 ใบกิจกรรม
แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 30 นาที
กระบวนการเรียนรู้ **3** ช่วง
ช่วงที่ 1 คิดและเขียนด้วยตนเอง
ช่วงที่ 2 พูดคุยและแลกเปลี่ยน
ช่วงที่ 3 สรุป ทบทวน และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ

ใบกิจกรรมที่ 1
ชีวิตที่สมดุลไม่จำเป็นต้องเท่ากันทุกด้าน

บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมดุลสุขภาพ

เวลา: 30 นาที รูปแบบ: รายบุคคลและกลุ่มย่อย 3–4 คน

ชื่อ–นามสกุล ..... รหัสนักศึกษา .....

กลุ่มเรียน ..... วันที่ .....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม นักศึกษาสามารถอธิบายความหมายของสมดุลสุขภาพ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมิติกาย ใจ สังคม และปัญญา และเสนอแนวทางจัดชีวิตให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้

2. สถานการณ์

“มิน” เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ช่วงสองสัปดาห์ก่อนสอบกลางภาค มินใช้เวลาอ่านหนังสือและทำงานกลุ่มจนถึงหลังเที่ยงคืนเกือบทุกวัน จึงนอนเพียงวันละประมาณ 4–5 ชั่วโมง มินปฏิเสธการรับประทานอาหารกับเพื่อนและไม่ค่อยโทรศัพท์กลับบ้าน เพราะคิดว่าต้องทุ่มเทให้การเรียนเต็มที่ แม้มินยังส่งงานครบ แต่เริ่มปวดศีรษะ หงุดหงิดง่าย และรู้สึกว่าเรียนเท่าไรก็จำเนื้อหาไม่ได้

3. ช่วงที่ 1 คิดและเขียนด้วยตนเอง เวลา 8 นาที

3.1 วิเคราะห์สถานการณ์

มิติของสมดุลสุขภาพ	สิ่งที่เกิดขึ้นกับมิน	ผลที่อาจเกิดขึ้นหากดำเนินต่อไป
กาย		
ใจ		
สังคม		
ปัญญา		

3.2 ตอบคำถาม

1. มินควรให้ความสำคัญกับมิติใดเป็นลำดับแรก เพราะเหตุใด

.....

.....

2. การมีชีวิตสมดุลในช่วงก่อนสอบจำเป็นต้องแบ่งเวลาให้ทุกด้านเท่ากันหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

3. เสนอการเปลี่ยนแปลงที่มินสามารถเริ่มทำได้จริง 2 ประการ

ประการที่ 1 .....

ประการที่ 2 .....

4. ช่วงที่ **2** พูดคุยและแลกเปลี่ยน เวลา **12** นาที

ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนคำตอบในกลุ่ม โดยสมาชิกทุกคนควรมีโอกาสอธิบายเหตุผลของตน จากนั้นร่วมกันอภิปรายประเด็นต่อไปนี้

- สมาชิกเห็นตรงกันหรือแตกต่างกันอย่างไรเกี่ยวกับมิติที่มินควรดูแลก่อน
- หากมินจำเป็นต้องใช้เวลากับการเรียนมากขึ้นในช่วงก่อนสอบ มินควรรักษาสิ่งใดไว้เพื่อไม่ให้เสียสมดุลมากเกินไป
- กลุ่มจะเสนอแนวทางจัดชีวิตของมินในหนึ่งสัปดาห์อย่างไร

ข้อสรุปของกลุ่ม

แนวทางที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสมที่สุด คือ

.....

.....

เหตุผลสำคัญ คือ .....

.....

5. ช่วงที่ **3** สรุป ทบทวน และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ เวลา **8** นาที

1. หลังจากฟังความคิดเห็นของเพื่อน ความเข้าใจของนักศึกษาเกี่ยวกับคำว่า “สมดุล” ชัดเจนขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไร

.....

.....

2. เขียนการกระทำขนาดเล็กหนึ่งอย่างที่นักศึกษาจะนำไปใช้เพื่อดูแลสมดุลชีวิตของตนในสัปดาห์นี้

ฉันจะ .....

เพราะ .....

ประเด็นสรุปสำหรับผู้สอน

สมดุลสุขมิได้หมายถึงการแบ่งเวลาให้ทุกด้านเท่ากัน
แต่หมายถึงการจัดความสัมพันธ์ระหว่าง
มิติกาย ใจ สังคม และปัญญาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ หน้าที่ และคุณค่าของบุคคล

ใบกิจกรรมที่ 2
แผนที่ปัจจัยความสุขของชีวิตนักศึกษา

บทที่ 2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขในการดำเนินชีวิต

เวลา: 30 นาที รูปแบบ: รายบุคคลและกลุ่มย่อย 3–4 คน

ชื่อ–นามสกุล ..... รหัสนักศึกษา .....

กลุ่มเรียน ..... วันที่ .....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม นักศึกษาสามารถจำแนกปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข วิเคราะห์ความเชื่อมโยงของปัจจัยหลายด้าน และเสนอแนวทางดูแลสุขภาวะโดยไม่มองปัญหาแยกส่วนได้

2. สถานการณ์

“ภูมิ” เดินทางจากบ้านมาเรียนวันละประมาณสองชั่วโมง ช่วงเช้าภูมิมักไม่รับประทานอาหารเพราะกลัวมาเรียนไม่ทัน ระหว่างเดินทางใช้โทรศัพท์ติดตามข่าวสารและสื่อสังคมออนไลน์เกือบตลอดเวลา เมื่อเห็นเพื่อนโพสต์ภาพกิจกรรมในมหาวิทยาลัย ภูมิรู้สึกว่าตนไม่มีเพื่อนและใช้ชีวิตไม่คุ้มค่า ครอบครัวคาดหวังให้ภูมิได้ผลการเรียนดี ภูมิจึงกลับบ้านแล้วอ่านหนังสือจนดึก แต่ระยะหลังเริ่มเหนื่อย สมาธิลดลง และไม่อยากมาเรียน

3. ช่วงที่ 1 คิดและเขียนด้วยตนเอง เวลา 8 นาที

3.1 วิเคราะห์ปัจจัย

กลุ่มปัจจัย	ข้อมูลจากสถานการณ์	ผลที่มีต่อสุขภาวะของภูมิ
ชีววิทยาและสุขภาพกาย		
ความคิด อารมณ์ และแรงจูงใจ		
ครอบครัว เพื่อน และความสัมพันธ์		
สภาพแวดล้อมทางกายภาพและดิจิทัล		

3.2 ตอบคำถาม

1. ปัจจัยใดเป็นสิ่งที่ภูมิสามารถเริ่มปรับได้ด้วยตนเอง

.....

2. ปัจจัยใดต้องอาศัยความร่วมมือหรือการสนับสนุนจากผู้อื่น

.....

3. หากภูมิแก้ไขเพียงเรื่องการคิดทางบวก แต่ไม่ปรับการนอน อาหาร การเดินทาง และการใช้สื่อ ผลจะเป็นอย่างไร

.....

.....

4. ช่วงที่ **2** พูดคุยและแลกเปลี่ยน เวลา **12** นาที

ให้สมาชิกแต่ละคนเสนอปัจจัยที่ตนเห็นว่าสำคัญที่สุด แล้วร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้

- ปัจจัยต่าง ๆ ในสถานการณ์ส่งผลต่อกันเป็นวงจรอย่างไร
- ภูมิควรเริ่มปรับสิ่งใดก่อน เพื่อให้เกิดผลต่อชีวิตหลายด้าน
- บุคคลหรือแหล่งสนับสนุนใดสามารถช่วยภูมิได้บ้าง

แผนของกลุ่ม

สิ่งที่ภูมิควรเริ่มปรับทันทีหนึ่งประการ

.....

.....

สิ่งที่ควรปรับในระยะต่อไปหนึ่งประการ

.....

.....

บุคคลหรือแหล่งสนับสนุนที่เกี่ยวข้อง

.....

.....

5. ช่วงที่ **3** สรุป ทบทวน และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ เวลา **8** นาที

1. ความสุขของบุคคลเกิดจากปัจจัยภายในตนเองเพียงอย่างเดียวหรือไม่ จงสรุปเป็นข้อความสั้น ๆ

.....

.....

2. เลือกปัจจัยหนึ่งด้านในชีวิตของตนที่ควรได้รับการดูแล และเขียนการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่สามารถเริ่มได้

ปัจจัยที่ฉันเลือก .....

สิ่งที่ฉันจะเริ่มทำ .....

ประเด็นสรุปสำหรับผู้สอน

ความสุขและสุขภาวะสัมพันธ์กับปัจจัยหลายด้าน ทั้งร่างกาย ความคิดและอารมณ์ ความสัมพันธ์ สภาพแวดล้อม และสื่อดิจิทัล การดูแลสมดุลสุขจึงต้องพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย มิใช่แก้ไขเพียงด้านใดด้านหนึ่ง

ใบกิจกรรมที่ 3
ฟังอารมณ์ก่อนเลือกการตอบสนอง

บทที่ 3 การรู้จักตนเองและการดูแลสมดุลสุข

เวลา: 30 นาที รูปแบบ: รายบุคคลและกลุ่มย่อย 3–4 คน

ชื่อ–นามสกุล ..... รหัสนักศึกษา .....

กลุ่มเรียน ..... วันที่ .....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม นักศึกษาสามารถจำแนกเหตุการณ์ ความคิด อารมณ์ ความต้องการ และพฤติกรรมตอบสนอง รวมทั้งเลือกวิธีสื่อสารและดูแลตนเองอย่างเหมาะสมได้

2. ข้อตกลงในการทำกิจกรรม

นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัว สามารถวิเคราะห์จากสถานการณ์สมมติในใบกิจกรรมได้ การรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนควรเป็นไปโดยไม่ตัดสินหรือล้อเลียนความรู้สึกของผู้อื่น

3. สถานการณ์

“น้ำ” รับผิดชอบรวบรวมงานของกลุ่ม แต่สมาชิกคนหนึ่งส่งงานล่าช้าและไม่ตอบข้อความ เมื่องานใกล้ถึงกำหนดส่ง น้ำคิดว่า “เขาไม่เห็นความสำคัญของฉันและจงใจเอาเปรียบ” น้ำรู้สึกโกรธ น้อยใจ และกังวล จึงพิมพ์ข้อความตำหนิอย่างรุนแรงลงในกลุ่มสนทนา แต่ยังไม่ได้กดส่ง

4. ช่วงที่ 1 คิดและเขียนด้วยตนเอง เวลา 8 นาที

4.1 แยกองค์ประกอบของประสบการณ์

องค์ประกอบ	คำตอบ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง	
ความคิดหรือการตีความของน้ำ	
อารมณ์ที่น้ำกำลังรู้สึก	
ความต้องการที่อาจอยู่เบื้องหลังอารมณ์	
พฤติกรรมที่น้ำกำลังจะทำ	

4.2 ตอบคำถาม

1. ข้อมูลใดในสถานการณ์เป็นข้อเท็จจริง และข้อมูลใดเป็นการตีความของน้ำ

.....

.....

2. หากน้ำส่งข้อความในขณะที่กำลังโกรธ อาจเกิดผลอย่างไร

.....

3. น้ำควรดูแลอารมณ์ของตนเองก่อนสื่อสารอย่างไร

.....

5. ช่วงที่ **2** พูดคุยและแลกเปลี่ยน

เวลา **12** นาที

ให้กลุ่มร่วมกันพิจารณาวิธีตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างน้อย 3 ทางเลือก แล้วเปรียบเทียบผลดีและข้อจำกัดของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก	ผลดี	ข้อจำกัดหรือผลที่อาจเกิดขึ้น
ทางเลือกที่ **1**		
ทางเลือกที่ **2**		
ทางเลือกที่ **3**		

จากนั้นร่วมกันเขียนข้อความที่น้ำสามารถส่งถึงเพื่อน โดยสื่อสารข้อเท็จจริง ความรู้สึก ความต้องการ และข้อตกลงอย่างไม่ทำร้ายกัน

ข้อความที่กลุ่มเสนอ

.....

.....

.....

6. ช่วงที่ **3** สรุป ทบทวน และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ

เวลา **8** นาที

1. จากกิจกรรมนี้ นักศึกษาเห็นความแตกต่างระหว่าง “การมีอารมณ์” กับ “การตอบสนองตามอารมณ์ทันที” อย่างไร

.....

.....

2. เมื่อเกิดอารมณ์รุนแรง นักศึกษาจะใช้ขั้นตอนใดก่อนตัดสินใจหรือสื่อสาร

เมื่อเกิดเหตุการณ์ ฉันจะ .....

จากนั้นฉันจะ .....

3. สถานการณ์ลักษณะใดที่บุคคลไม่ควรดูแลตนเองตามลำพัง แต่ควรขอความช่วยเหลือ

.....

.....

ประเด็นสรุปสำหรับผู้สอน

การรู้เท่าทันอารมณ์ช่วยให้บุคคลไม่รีบตอบสนองทันที
มองเห็นความต้องการเบื้องหลังอารมณ์
เลือกวิธีดูแลตนเองได้ตรงกับสภาพจริง และสื่อสารกับผู้อื่นโดยไม่ทำร้ายกัน

ใบกิจกรรมที่ 4

คุณค่าไทยในสถานการณ์ร่วมสมัย

บทที่ **4** แนวทางสร้างสุขในวิถีวัฒนธรรมไทย

เวลา: **30** นาที รูปแบบ: รายบุคคลและกลุ่มย่อย **3–4** คน

ชื่อ–นามสกุล ..... รหัสนักศึกษา .....

กลุ่มเรียน ..... วันที่ .....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม นักศึกษาสามารถวิเคราะห์คุณค่าและค่านิยมทางวัฒนธรรมไทย พิจารณาทั้งคุณประโยชน์และข้อจำกัด และประยุกต์ใช้คุณค่าทางวัฒนธรรมโดยเคารพตนเองและผู้อื่นได้

2. สถานการณ์

“ฟ้า” สนใจงานด้านการออกแบบและต้องการเลือกเรียนรายวิชาเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของตน แต่ครอบครัวต้องการให้ฟ้าเน้นการเตรียมตัวสอบเข้ารับราชการ เพราะเห็นว่าเป็นงานที่มั่นคง ฟ้ารู้สึกกตัญญูและไม่อยากทำให้ครอบครัวผิดหวัง จึงตอบตกลงทั้งที่ยังไม่แน่ใจ หลังจากนั้นฟ้ารู้สึกกังวลและเริ่มหลีกเลี่ยงการพูดคุยเรื่องอนาคตกับครอบครัว

3. ช่วงที่ **1** คิดและเขียนด้วยตนเอง เวลา **8** นาที

1. คุณค่าหรือค่านิยมทางวัฒนธรรมใดปรากฏในสถานการณ์นี้

....

2. คุณค่าดังกล่าวมีส่วนเกื้อกูลความสัมพันธ์อย่างไร

....

3. หากตีความหรือปฏิบัติตามคุณค่าดังกล่าวอย่างไม่สมดุล อาจเกิดผลอย่างไร

.....

4. ฟ้าควรคำนึงถึงสิ่งใดบ้างก่อนตัดสินใจ

สิ่งที่ควรพิจารณา	รายละเอียด
ความห่วงใยและเหตุผลของครอบครัว	
ความสนใจ ความสามารถ และคุณค่าของฟ้า	
ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนและอาชีพ	
ผลกระทบระยะสั้นและระยะยาว	

4. ช่วงที่ **2** พูดคุยและแลกเปลี่ยน เวลา **12** นาที
ให้สมาชิกอภิปรายคำถามต่อไปนี้

- ความกตัญญูหมายถึงการทำตามความต้องการของครอบครัวทุกเรื่องหรือไม่
- ฟ้าจะรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัว พร้อมกับเคารพความต้องการของตนเองได้อย่างไร
- หากสมาชิกในกลุ่มเป็นฟ้า จะเริ่มต้นบทสนทนากับครอบครัวอย่างไร

บทสนทนาที่กลุ่มเสนอ
ฟ้าอาจเริ่มต้นว่า .....
.....
.....
ข้อมูลหรือเหตุผลที่ควรนำมาพูดคุย ได้แก่
.....
.....
.....
ข้อเสนอที่ช่วยให้ทั้งสองฝ่ายร่วมกันพิจารณา คือ
.....
.....

5. ช่วงที่ **3** สรุป ทบทวน และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ เวลา **8** นาที
1. เขียนหลักการหนึ่งข้อที่นักศึกษาได้รับจากกิจกรรมนี้เกี่ยวกับการใช้คุณค่าทางวัฒนธรรมในชีวิตปัจจุบัน
.....
.....
2. ยกตัวอย่างคุณค่าไทยหนึ่งประการที่นักศึกษาต้องการรักษาไว้ พร้อมอธิบายว่าจะนำมาใช้อย่างสมดุลได้อย่างไร
คุณค่าที่ฉันเลือก .....
ฉันจะนำมาใช้โดย .....
.....

ประเด็นสรุปสำหรับผู้สอน

วัฒนธรรมเป็นทั้งแหล่งความหมาย ระบบสนับสนุนทางสังคม และกรอบการอยู่ร่วมกัน คุณค่าอย่างความกตัญญู ความเกื้อกูล ความเกรงใจ และความพอดีสามารถเกื้อกูลสมดุลสุขได้ แต่ต้องใช้โดยมีเหตุผล เคารพความแตกต่าง และไม่ละเลยคุณค่าและความรับผิดชอบของตน

ใบกิจกรรมที่ 5

สุนทรียประสบการณ์: พักใจหรือหลีกเลี่ยงปัญหา

บทที่ **5** สุนทรียศาสตร์กับการสร้างสุขและการดูแลจิตใจ

เวลา**: 30** นาที รูปแบบ**:** รายบุคคลและกลุ่มย่อย **3–4** คน

ชื่อ–นามสกุล ..... รหัสนักศึกษา .....

กลุ่มเรียน ..... วันที่ .....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ผลของสุนทรียประสบการณ์ต่ออารมณ์และการดำเนินชีวิต แยกแยะการพักใจออกจากการหลีกเลี่ยงปัญหา และออกแบบการใช้ศิลปะหรือสื่ออย่างมีสติได้

2. สถานการณ์

“ต้น” เครียดจากงานที่ใกล้ถึงกำหนดส่ง จึงตัดสินใจดูซีรีส์หนึ่งตอนเพื่อพักใจ เมื่อจบตอนแรก ระบบเล่นตอนต่อไปโดยอัตโนมัติ ต้นคิดว่า “ขอดูอีกตอนแล้วค่อยทำงาน” แต่ดูต่อไปจนถึงเวลา 03.00 น. เช้าวันรุ่งขึ้นต้นตื่นสาย ไม่เข้าเรียน และรู้สึกผิดจนไม่อยากเปิดงานที่ยังทำไม่เสร็จ

3. ช่วงที่ **1** คิดและเขียนด้วยตนเอง เวลา **8** นาที

1. การดูซีรีส์ในตอนแรกช่วยต้นในด้านใด

.....

2. จุดใดที่กิจกรรมพักใจเริ่มเปลี่ยนเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา

.....

3. ปัจจัยใดทำให้ต้นดูต่อเนื่อง

ปัจจัย	รายละเอียดจากสถานการณ์
อารมณ์และความต้องการของต้น	
เนื้อเรื่องและความอยากรู้	
การออกแบบของแพลตฟอร์ม	
การกำกับตนเองและการจัดเวลา	

4. หลังจากจบสุนทรียประสบการณ์ เราควรใช้เกณฑ์ใดพิจารณาว่ากิจกรรมนั้นเกื้อกูลสมดุลสุข

.....

.....

4. ช่วงที่ **2** พูดคุยและแลกเปลี่ยน เวลา **12** นาที

ให้สมาชิกแบ่งปันตัวอย่างสุนทรียประสบการณ์ เช่น การฟังเพลง อ่านวรรณกรรม วาดภาพ ดูภาพยนตร์ เต้น หรือชมการแสดง โดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยเรื่องส่วนตัวที่ไม่สบายใจ จากนั้นร่วมกันตอบคำถามต่อไปนี้

- เหตุใดเพลง ภาพยนตร์ หรือเรื่องเล่าเดียวกันจึงส่งผลต่อแต่ละคนต่างกัน
- สุนทรียประสบการณ์แบบใดช่วยให้บุคคลกลับไปดูแลชีวิตจริงได้ดีขึ้น
- ควรกำหนดขอบเขตด้านเวลา เงิน และหน้าที่อย่างไร

เกณฑ์ของกลุ่มสำหรับการใช้สุนทรียประสบการณ์อย่างมีสติ

เกณฑ์ที่ **1** .....

เกณฑ์ที่ **2** .....

เกณฑ์ที่ **3** .....

5. ช่วงที่ **3** สรุป ทบทวน และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ เวลา **8** นาที

ให้นักศึกษาออกแบบ “ช่วงพักใจอย่างมีสติ” ที่สามารถใช้ได้จริงหนึ่งครั้ง

กิจกรรมที่เลือก .....

.....

จุดประสงค์ของการทำกิจกรรม .....

.....

เวลาที่จะใช้และขอบเขตที่กำหนด

.....

.....

เมื่อจบกิจกรรมแล้ว ฉันจะกลับไปทำสิ่งใด

.....

.....

ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่ากิจกรรมนี้ช่วยฟื้นฟูใจ มิใช่หลีกเลี่ยงปัญหา

.....

.....

.....

ประเด็นสรุปสำหรับผู้สอน

เกณฑ์สำคัญมิใช่เพียงว่ากิจกรรมทำให้รู้สึกดีหรือไม่
แต่ต้องพิจารณาว่าเมื่อสุนทรียประสบการณ์สิ้นสุดลง
บุคคลพร้อมกลับมาดูแลชีวิตจริงมากขึ้น
หรือยังคงใช้กิจกรรมนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา

ใบกิจกรรมที่ 6
การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง

บทที่ **6** การออกแบบชีวิตสมดุลสุขของตนเอง

เวลา: **30** นาที รูปแบบ: รายบุคคลและกลุ่มย่อย **3–4** คน

ชื่อ–นามสกุล ..... รหัสนักศึกษา .....

กลุ่มเรียน ..... วันที่ .....

1. จุดประสงค์การเรียนรู้

เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม นักศึกษาสามารถประเมินชีวิตของตน เลือกประเด็นที่ควรพัฒนา แปลงความตั้งใจกว้าง ๆ เป็นเป้าหมายและแผนที่ปฏิบัติได้ และใช้ข้อเสนอแนะจากเพื่อนปรับแผนให้เหมาะกับชีวิตจริง

2. ข้อตกลงในการทำกิจกรรม

นักศึกษาเลือกประเด็นที่สบายใจจะเขียนและแลกเปลี่ยนได้ ไม่จำเป็นต้องเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวหรือปัญหาที่ละเอียดอ่อนต่อกลุ่ม หากไม่ต้องการเปิดเผย สามารถใช้กรณีสมมติแทนได้

3. ช่วงที่ **1** คิดและเขียนด้วยตนเอง เวลา **8** นาที

3.1 ประเมินชีวิตอย่างรวดเร็ว

ให้คะแนนตนเองตั้งแต่ 1–5 โดย 1 หมายถึงควรได้รับการดูแลมาก และ 5 หมายถึงอยู่ในระดับที่น่าพอใจ

มิติ	คะแนน **1–5**	เหตุผลหรือหลักฐานที่ใช้ประเมิน
กาย		
ใจ		
สังคม		
ปัญญา		

3.2 เลือกประเด็นที่จะพัฒนา

มิติที่ฉันต้องการดูแลก่อน คือ .....

เพราะ .....

.....

3.3 เปลี่ยนความตั้งใจเป็นแผนเบื้องต้น

ความตั้งใจกว้าง ๆ ของฉัน คือ .....

.....

พฤติกรรมเล็ก ๆ ที่ฉันจะทดลองทำ คือ

.....

.....

ฉันจะทำเมื่อ .....

จำนวนหรือความถี่ .....

ระยะเวลาทดลอง .....

4. ช่วงที่ **2** พูดคุยและแลกเปลี่ยน เวลา **12** นาที

ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนแผนกับเพื่อนหนึ่งคนหรือกลุ่มย่อย แล้วให้ข้อเสนอแนะโดยใช้คำถาม 3 ประการ

- แผนนี้ชัดเจนหรือไม่ว่า “จะทำอะไร เมื่อใด และบ่อยเพียงใด”
- แผนนี้เหมาะสมกับเวลา ภาระ และชีวิตจริงของผู้วางแผนหรือไม่
- หากพบอุปสรรค ควรปรับแผนหรือขอการสนับสนุนอย่างไร

ข้อเสนอแนะที่ฉันได้รับ .....

.....

.....

ข้อเสนอแนะที่ฉันเห็นว่าเป็นประโยชน์มากที่สุด

.....

.....

เพราะ .....

.....

5. ช่วงที่ **3** สรุป ทบทวน และเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติ เวลา **8** นาที

แผนฉบับปรับปรุง

เป้าหมาย .....

.....

พฤติกรรมที่จะทำ .....

.....

เวลาและความถี่ .....

.....

สิ่งสนับสนุนหรือบุคคลที่จะช่วย .....

.....

อุปสรรคที่คาดว่าจะพบ .....

.....

วิธีรับมือหรือปรับแผน .....

.....

หลักฐานที่ใช้ติดตามผล .....

.....

เติมข้อความให้สมบูรณ์
เมื่อฉันทำไม่ได้ตามแผน ฉันจะไม่สรุปว่าตนเองล้มเหลว แต่จะ

.....

.....

ประเด็นสรุปสำหรับผู้สอน

การวางแผนชีวิตสมดุลสุขไม่ใช่การกำหนดอนาคตอย่างตายตัว แต่เป็นการใช้ข้อมูลจริงของตน เลือกเป้าหมายที่เหมาะกับคุณค่า บริบท และกำลังของตน แล้วทดลอง ติดตาม และปรับแผนเมื่อพบอุปสรรค แผนระยะสั้นควรระบุพฤติกรรม เวลา ความถี่ สิ่งสนับสนุน อุปสรรค และวิธีติดตามผลอย่างชัดเจน

แนวทางดำเนินกิจกรรมสำหรับผู้สอน

ขั้นตอน	เวลา	บทบาทของผู้สอน
ชี้แจงสถานการณ์และกติกา	2 นาที	อธิบายภารกิจและกำหนดเวลาชัดเจน
ช่วงที่ 1 คิดและเขียน	8 นาที	ให้นักศึกษาทำงานเงียบ ๆ ด้วยตนเอง
ช่วงที่ 2 แลกเปลี่ยน	12 นาที	ดูแลให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสพูดและใช้เหตุผล
ช่วงที่ 3 สรุปและเชื่อมโยง	8 นาที	ให้นักศึกษากลับมาเขียนด้วยตนเองและสรุปหลักการสำคัญ
รวม	**30** นาที	

ไม่จำเป็นต้องให้ทุกกลุ่มนำเสนอหน้าชั้น ผู้สอนอาจสุ่ม 2–3 กลุ่ม หรือเชิญนักศึกษาแบ่งปันเฉพาะข้อสรุปสำคัญ เพื่อควบคุมเวลาและรักษาบรรยากาศที่ปลอดภัยในการเรียนรู้

เกณฑ์ประเมินกิจกรรมแบบสั้น

ใบกิจกรรมสามารถใช้เพื่อการประเมินระหว่างเรียนโดยไม่ตัดสินจากประสบการณ์ส่วนตัวหรือระดับความสุขของนักศึกษา

เกณฑ์	คะแนน
วิเคราะห์สถานการณ์และเชื่อมโยงกับเนื้อหาของบท	2
อธิบายเหตุผลประกอบคำตอบอย่างชัดเจน	2
มีส่วนร่วมและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิก	2
สรุปความเข้าใจหลังการแลกเปลี่ยน	2
เสนอการนำความรู้ไปใช้ที่เหมาะสมและทำได้จริง	2
รวม	**10**