

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "สุขอนามัยขั้นสูง"

เวลา: 40 นาที

แนวคิดหลัก: การรักษาความสะอาดและมีมารยาทในการใช้ห้องน้ำ ไม่ใช่เพียงเรื่องสุขอนามัย แต่คือการฝึกนิสัยที่ดี ความถ่อมตัว และการวางแผนที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

1. สมรรถนะผู้เรียนที่มุ่งเน้น

- สมรรถนะการคิด: การวิเคราะห์เหตุผลความจำเป็นในการมีระเบียบวินัย
- สมรรถนะทักษะชีวิต: การดูแลสุขอนามัยของตนเองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม
- สมรรถนะการสื่อสาร: การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจมารยาทและข้อควรปฏิบัติในการใช้ห้องน้ำตามแนวทาง "วิจัยวิถี"
2. เพื่อให้ให้นักเรียนเชื่อมโยงความสำคัญของการจัดเก็บห้องน้ำให้สะอาดกับ กิจวัตรความดีข้อที่ 3
3. เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการลงมือทำความสะอาดห้องน้ำด้วยความเต็มใจ

3. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม (กระบวนการ Facilitation)

ขั้นที่ 1: Check-in & อุ่นใจ (5 นาที)

- **Facilitator:** เริ่มด้วยการชวนคุยเรื่องใกล้ตัว "ใครเคยเข้าห้องน้ำสาธารณะแล้วเจอ 'เซอร์ไพรส์' ที่ไม่น่าประทับใจบ้าง?" ให้นักเรียนแชร์สั้นๆ
- **บทบาท Facilitator:** รับฟังโดยไม่ตัดสิน สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อให้เด็กกล้าพูดเรื่องที่คุณเหมือนจะ "น่าอาย" ให้เป็นเรื่องธรรมดา

ขั้นที่ 2: เรื่องเล่า "วิจัยวิถี" (10 นาที)

- **เนื้อหา:** เล่าเรื่องจากคลิปวิดีโอเกี่ยวกับพระภิกษุในสมัยพุทธกาลที่ไม่ยอมล้างก้นเองจนมีหนอนซ่อนไข่ และการที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ "วิจัยวิถีวัตร" หรือมารยาทในการใช้ห้องน้ำ 10-11 ข้อ หรือเปิดคลิปวิดีโอ เมื่อพระพุทธเจ้า สอนการใช้ห้องน้ำ ละเอียดิบแบบผู้ดีใช้กัน | วิจัยวิถี https://www.youtube.com/watch?v=Ta_U9X6jZUI ให้อ่าน
- **ประเด็นสำคัญ:** ยกตัวอย่างเช่น การกระแอมก่อนเข้า, การไม่ถอนหายใจแรงๆ, การไม่บ้วนน้ำลายลงโถ และการทำให้สะอาดก่อนออกจากห้องน้ำ

- **Facilitator:** ถามคำถามกระตุ้น "นักเรียนคิดว่าข้อไหนใน 11 ข้อนี้ที่ 'ร้าย' ที่สุดสำหรับเราในยุคปัจจุบัน?"

ขั้นที่ 3: Deep Reflection & เชื่อมโยงชีวิตจริง (15 นาที)

- **Facilitator:** ชวนคิดต่อจากแหล่งข้อมูลว่า "ทำไมคนที่ประสบความสำเร็จต้องเริ่มจากการล้างห้องน้ำ?"
- **ประเด็นชวนคุย:**
 1. การล้างห้องน้ำช่วย "ลดทริฐิมานะ" และฝึกความถ่อมตัวได้อย่างไร?
 2. การจัดระเบียบของในห้องน้ำ ช่วยฝึกทักษะ "การแยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์และไร้ประโยชน์" ได้อย่างไร?
- **กิจกรรมกลุ่มย่อย:** ให้แต่ละกลุ่มคิด "1 มารยาทห้องน้ำในฝัน" ที่อยากให้เพื่อนๆ ในโรงเรียนทำร่วมกันมากที่สุด

ขั้นที่ 4: Commitment & บันทึกความดี (10 นาที)

- **เนื้อหา:** แนะนำการบันทึกใน สมุดบันทึกความดี กิจกรรมข้อที่ 3 (จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว ให้สะอาดเป็นระเบียบ)
- **Facilitator:** ให้นักเรียนลองเขียน "เป้าหมายจิ๋ว" ในสมุดบันทึก เช่น "วันนี้หลังเข้าห้องน้ำ จะเช็ดฝารองนั่งให้สะอาดทุกครั้ง" หรือ "จะช่วยพ่อแม่ขัดพื้นห้องน้ำสัปดาห์ละครั้ง"
- **สรุป:** การทำความสะอาดห้องน้ำคือการทำความสะอาดใจให้ใสสะอาดและมีสติ

4. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย

- **ด้านความรู้:** สังเกตจากการตอบคำถามเรื่องมารยาทการใช้ห้องน้ำ 11 ข้อ
- **ด้านทักษะ:** การเขียนบันทึกเป้าหมายที่ชัดเจนในสมุดบันทึกความดี
- **ด้านเจตคติ:** สังเกตความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการสะท้อนความรู้สึกผ่านกิจกรรม "มารยาทในฝัน"

เนื้อหาอธิบายสำหรับ Facilitator (เพื่อเป้าหมายที่ตรงจุด)

1. ไม่ใช่แค่การสอน แต่เป็นการชวนคุย: หัวใจคือการทำให้เด็กเห็นว่าเรื่องพระพุทธเจ้าสอนใช้ห้องน้ำเป็นเรื่อง "เท่" และ "ทันสมัย" (ผู้ดีใช้กัน)

2. เชื่อมโยงสู่ความสำเร็จ: ต้องเน้นย้ำว่าการฝึกนิสัยสะอาดเป็นระเบียบ คือ "เคล็ดลับสร้างความสำเร็จที่คาดไม่ถึง" เพราะมันคือการฝึกวินัยและการวางแผน
3. สร้างความภาคภูมิใจ: เปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกจากการ "ถูกบังคับให้ทำงานบ้าน" เป็นการ "ฝึกตนเองเพื่อเป็นคนที่ดีขึ้น" และช่วยเบาแรงพ่อแม่
4. ใช้สื่อกระตุ้น: หากมีเวลา สามารถให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอวิธีทำความสะอาดห้องน้ำเพิ่มเติมได้
<https://www.youtube.com/watch?v=GsjDt14BGU8>

คำแนะนำเพิ่มเติม: หากนักเรียนชั้นมัธยมปลายอาจเงินอายุ Facilitator ควรใช้การเปรียบเทียบเรื่องการอยู่ร่วมกับคนในสังคมและการสร้างเสน่ห์ในตัวเองผ่านมารยาทที่งดงาม