



รายวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม  
รหัสวิชา ส๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การดำรงชีวิตให้มีความสุข (๒)

ครูผู้สอน ครูวิชิต ล้อยศ  
ครูศิริพร สิ้นสมุทรไทย





เรื่อง การดำรงชีวิตให้มีความสุข (๒)



# จุดประสงค์การเรียนรู้



(ด้านความรู้)

- นักเรียนสามารถอธิบายการกระทำเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขได้

(ด้านทักษะ กระบวนการ)

- นักเรียนสามารถเสนอแนวทางเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขได้



# จุดประสงค์การเรียนรู้



(ด้านคุณลักษณะอันพึงประสงค์)

- การสื่อสาร
- มุ่งมั่นในการทำงานเป็นกลุ่ม
- ใฝ่เรียนรู้

(คุณลักษณะเฉพาะ)

- มีความเข้าใจอันดีของการอยู่ร่วมกันในสังคมผ่าน  
การทำกิจกรรม



# กิจกรรมก่อนบทเรียน



**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนจัดกลุ่มจำนวนเท่า ๆ กัน หรือ ตามความเหมาะสมของจำนวนสมาชิกภายในห้อง (ครู/นักเรียนปลายทาง) จากนั้น ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน ถูกต้อง และว่องไว



# กิจกรรมก่อนบทเรียน



**คำชี้แจง (ต่อ) :** โดยเขียนคำตอบลงในกระดาษสมุด หรือกระดาษ A๔ หากกลุ่มใดเขียนคำตอบได้ครบถ้วนก่อนให้ทั้งกลุ่มยกมือขึ้น พร้อมเปล่งเสียง “เฮ” พร้อมกัน หลังจากนั้นครูจะเดินไปตรวจคำตอบ



# กิจกรรมก่อนบทเรียน



**คำชี้แจง (ต่อ) :** กลุ่มที่ตอบถูกต้องเป็นกลุ่มแรกจะได้รับ ๒ ดาว หรือสัญลักษณ์อื่น ๆ ตามความเหมาะสม (ครูปลายทาง) ส่วนกลุ่มถัด ๆ ไปจะได้รับ ๑ ดาว

**หมายเหตุ :** หากสะสมได้ทั้งหมด ๒๐ ดาว สามารถนำมาแลกเป็น ๑ คะแนนประจำหน่วยได้ทันที



# กิจกรรมก่อนบทเรียน



**คำถาม :** จากที่นักเรียนได้เรียนผ่านมาเบื้องต้นเกี่ยวกับปัจจัยส่งเสริมการดำรงชีวิตให้มีความสุข นักเรียนคิดว่าความสุขคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร และถ้าหากไม่มีความสุขจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตหรือไม่

**หมายเหตุ :** ให้นักเรียนใช้กระบวนการกลุ่มร่วมกันตอบคำถาม โดยสามารถแสดงความคิดเห็นในประเด็นหรือคำถามดังกล่าวได้ตามความเข้าใจ และทัศนคติของนักเรียน







ปัจจัยส่งเสริมการดำรงชีวิตให้มีความสุข



ในการดำรงชีวิตให้มีความสุขในแต่ละวันนั้นจะต้องเกิดความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจคนทุกคนย่อมปรารถนาที่จะทำให้ชีวิตของตนเองมีความสุข การจะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น มักประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ (ต่อจากคาบเรียนที่ผ่านมา)



๔. มองโลกในแง่ดี สร้างทักษะทางอารมณ์ คนเราต้องมองเห็นคุณค่าของ  
ตนเองมีความคิดในเชิงบวก พยายามดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในทาง  
สร้างสรรค์ ปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ขณะเดียวกันก็  
มองผู้อื่นในด้านดี รู้จักให้อภัย มีเมตตา (ต่อหน้าถัดไป)



ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามกำลังความสามารถ รู้จักเสียสละเพื่อส่วนรวม  
ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนและพวกพ้อง มีสติ รู้จักรับฟังความคิดเห็น  
ของคนรอบข้าง ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา หลีกเลี่ยงการใช้ความรุนแรง  
ทุกรูปแบบ พร้อมยอมรับเหตุการณ์ทั้งที่เปลี่ยนแปลงและไม่สามารถ  
เปลี่ยนแปลงได้





๕. รู้จักบริโภครด้วยปัญญา ในยุคปัจจุบันที่มีความเจริญทางวัตถุมาก มีการประดิษฐ์ คิดค้นอุปกรณ์ สิ่งของต่าง ๆ ที่จะสามารถอำนวยความสะดวก สะดวกให้แก่มนุษย์ ด้วยสภาพดังกล่าวทำให้มนุษย์มักยึดติดในความเจริญทางด้านวัตถุเป็นหลัก (ต่อหน้าถัดไป)



เป็นลักษณะของบริโภคนิยม ซึ่งการที่เราจะดำรงชีวิตให้มีความสุขได้อย่างแท้จริงนั้น เราควรบริโภคสิ่งต่าง ๆ อย่างพอประมาณตามความจำเป็นของร่างกายและความเหมาะสมกับฐานะของตนเอง รู้จักเลือกใช้ของที่เป็นประโยชน์ ไม่ฟุ่มเฟือย





๖. การเลือกรับ – ปฏิเสธข่าวสารและวัตถุต่าง ๆ สังคมปัจจุบันเป็นสังคมแห่งข้อมูลข่าวสารที่ข้อมูลได้มีการเผยแพร่ตามสื่อต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ดังนั้น คนในสังคมจึงควรรู้จักเลือกรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์และรอบด้าน เช่น ข่าวสารเกี่ยวกับบ้านเมือง เศรษฐกิจ สังคม ความรู้ทางเทคโนโลยีและวิทยาการใหม่ ๆ



## กิจกรรมประจำบทเรียน



**กิจกรรมกลุ่ม :** เรื่อง การดำรงชีวิตให้มีความสุข (๒)

**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือ เอกสาร อินเทอร์เน็ต เป็นต้น เกี่ยวกับเรื่องปัจจัยส่งเสริมการดำรงชีวิตให้มีความสุข จากนั้นนำมาเขียนเป็นเรื่องราว พร้อมทำ Storyboard และแสดงบทบาทสมมติในหัวข้อ “การสร้างความสุข” โดยทำลงในใบงานที่ ๔๔ พร้อมตั้งชื่อเรื่อง ให้มีความน่าสนใจ





# ตัวอย่างเอกสาร

ใบงานที่ ๔๔ เรื่อง การดำรงชีวิตให้มีความสุข (๒)  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ สร้างนครแห่งสันติสุข  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ การดำรงชีวิตให้มีความสุข(๒)

๒

Story board เรื่อง : .....

<b>ฉากที่ ๑</b>		..... ..... ..... ..... .....
<b>ฉากที่ ๒</b>		..... ..... ..... ..... .....
<b>ฉากที่ ๓</b>		..... ..... ..... ..... .....

ชื่อ - นามสกุล .....	ชั้น .....	เลขที่ .....
ชื่อ - นามสกุล .....	ชั้น .....	เลขที่ .....
ชื่อ - นามสกุล .....	ชั้น .....	เลขที่ .....
ชื่อ - นามสกุล .....	ชั้น .....	เลขที่ .....
ชื่อ - นามสกุล .....	ชั้น .....	เลขที่ .....



## กล่าวโดยสรุป



สังคมไทยมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลาย ๆ ด้าน ที่แสดงออกถึงคุณค่าและความดีงาม แม้ว่าในปัจจุบันสังคมไทยจะเผชิญกับความขัดแย้งและมีปัญหาสังคมมากมายก็ตาม (ต่อหน้าถัดไป)



แต่ถ้าเรารู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับการ  
เปลี่ยนแปลงรอบด้าน อยู่ร่วมกันอย่าง  
สมานฉันท์ และดำเนินชีวิตตามหลัก  
ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง **ก็จะทำให้**  
**ชีวิตของเรามีความสุขนั่นเอง**



# ฝากถึงครูและนักเรียนปลายทาง

เรื่อง การดำรงชีวิตให้มีความสุข (๒)



เอกสารต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบในการเรียนการสอน รวมทั้งการรับชมเทป  
บันทึกภาพการสอนย้อนหลัง คุณครูสามารถเข้าไปดาวน์โหลดและ  
รับชมได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th) และหากมีข้อคิดเห็นเพิ่มเติมสามารถส่ง  
ข้อความผ่านทางอินบ็อกซ์ของ Page Facebook มุลินิธิการศึกษาทาง  
ไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์ DLTV



