# Part 1

## เปิดตัวตน

### รู้จัก เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

**คุณ...รู้จักตัวเองดีพอแล้วหรือยัง?**

เคยรู้สึก "เคว้ง" ตอนที่ต้องเลือกเส้นทางการเรียนเพื่อศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นหรือไม่ หากตอบว่า "เคย" ก็อย่าแปลกใจไป...เพราะที่ผ่านมา เราล้วนถูกฝึกให้อยู่ในกรอบ ให้เรียนรู้จากในตำรา เลือกอาชีพในฝันเหมือนคนรุ่นก่อน ๆ จะทำกิจกรรมนอกห้องเรียนก็อาจถูกมองเป็นเรื่องไร้สาระ...หากเป็นอย่างที่กล่าวมา คุณคิดว่า อนาคตของคุณจะเป็นอย่างไร...

ในการทำความรู้จักหรือค้นหาตัวตนของตัวเองให้เจอก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ซึ่งเมื่อถึงเวลาที่ต้องเลือกเส้นทางทางการเรียน หลายคนงง ลังเลไม่รู้จะเลือกทางไหน บางคนอ้างอิงจากวิชาที่ตัวเองถนัดและทำเกรดได้ดี ซึ่งไม่รู้ว่าจริง ๆ แล้วตนเองชอบจริง ๆ หรือไม่ จึงเกิดปัญหาหลังจากที่ได้เข้าไปเรียนแล้วรับรู้ความจริงได้ว่า...นั่นไม่ใช่สิ่งที่ถนัด ไม่ใช่ Passion และตัวเองไม่ได้เหมาะกับการเรียนเช่นนั้นเลย หลายคนท้อ หลายคนเบื่อหน่าย หลายคนจำใจต้องทน ทำให้เสียเวลาและสียโอกาสในการพัฒนาตนเองตามที่มีศักยภาพที่ดีที่มีอยู่ในตัวตน

ฉะนั้น...การเรียนรู้ที่จะรู้จัก เข้าใจ ตนเอง มองเห็นศักยภาพและคุณค่าตนเอง จะเป็นก้าวแรกที่จะช่วยให้การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ มีความสมเหตุผลมากขึ้น และสิ่งสำคัญของการค้นหาเพื่อรู้จักตัวเองได้อย่างถ่องแท้นั้น คือการซื่อสัตย์กับตนเอง ต้องเข้าใจตนว่า..เราเป็นเช่นนั้น มิใช่อยากเป็นเช่นนั้น เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง ชัดเจน นั่นเอง

**การรู้จักตนเอง จะช่วยให้เราได้ใช้ชีวิตตามศักยภาพอย่างมีประสิทธิภาพและมีสุข หากมีอุปสรรคเกิดขึ้นก็สามารถเข้าใจและบริหารชีวิตให้อยู่ได้ โดยการปรับตัวเพื่อลดความขัดแย้งจากภายในและภายนอกตนเองเพื่ออยู่ร่วมกับปัญหาได้อย่างปกติสุขให้มากที่สุด**

**ระหว่างเส้นทางของชีวิต ยังจะต้องเลือกสิ่งที่ "ใช่" อีกกี่ครั้ง**

**แล้วคุณพร้อมไหม?**

**หากไม่...ก็ลองเริ่มมาค้นหา มาทำความรู้จักและเข้าใจตนกันเถอะ!!!**



LIVEWORKSHEETS

## รู้จักและเข้าใจตนเองและคนอื่น

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การรู้ว่าตนเป็นอย่างไร มีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนี้...เมื่อเรารู้จักและ เข้าใจตนเองแล้วย่อมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้และเข้าใจยอมรับผู้อื่นได้ อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิภาพ

LIVEWORKSHEETS

**กิจกรรมแนะแนว ม.4**

**เรื่อง เปิดตัว**

รู้จักและเข้าใจตนเอง

เพราะคุณเป็น Super Star และมีผู้คนสนใจในตัวคุณ เราอยากฟังเรื่องราวของคุณทุกแง่มุม อยากให้คุณเล่าเรื่องตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันอย่างละเอียด รวมถึงแผนการในอนาคตด้วย

กิจกรรมนี้ จะช่วยให้นักเรียนได้ทบทวนตนเอง ความสำเร็จ จุดเด่น ความภาคภูมิใจ รวมถึงสิ่งที่อยากปรับปรุงตนเอง ซึ่งนอกจากจะทำให้เข้าใจตนเองแล้วยังช่วยให้ผู้อื่นได้รู้จักและเข้าใจนักเรียนเพิ่มขึ้นด้วย

นักเรียนสามารถออกแบบได้ตามอัธยาศัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ทักษะที่คาดหวัง**

- ☐ ความสามารถในการคิด
- ☐ ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี
- ☐ ความสามารถในการสื่อสาร

**การประเมินผล**

1. จากผลงาน/ชิ้นงาน (ความตั้งใจการทำงาน)
2. ความรับผิดชอบ (ตรงต่อเวลา)

☐ เกณฑ์การประเมิน

4 = ดีมาก 3 = ดี 2 = พอใช้ 1 = ปรับปรุง

☐ เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ

ได้ระดับ **2 หรือ พอใช้** ขึ้นไป = "ผ" คือ ผ่านกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

**ผลการประเมินของครูผู้สอน**

(.....) ผ (ผ่าน)

(.....) มผ (ไม่ผ่าน)



LIVEWORKSHEETS