

การถอดบทเรียน  
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

โดย

นายคำตัน ถิ่นช่วง  
ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอสหัสขันธ์

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดกาฬสินธุ์  
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย  
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

เอกสารเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางการถอดบทเรียนการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เป็นการพัฒนาหลักคิด ตามหลักการ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน และเงื่อนไข ความรู้, คุณธรรม รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นสู่ความสมดุล ในมิติ ได้แก่มิติด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม

ขอขอบคุณนางสาวนพกนก บุรุษนันท์ ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดกาฬสินธุ์ ที่ส่งเสริมสนับสนุนในการพัฒนางาน ขอขอบคุณ นายสัญญา ยุบลชิต ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอร่องคำ ที่ให้การปรึกษา แนะนำ ให้ข้อเสนอแนะในการดำเนินงานขับเคลื่อนงานสถานศึกษาพอเพียง ของ กศน.อำเภอสหัสขันธ์

คำตัน ถิ่นช่วง

กันยายน ๒๕๖๑

## สารบัญ

### หน้า

การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการกิน .....	๑
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการนอน .....	๒
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเข้าห้องสมุด .....	๓
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเล่นกีฬา .....	๔
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการคบเพื่อน .....	๕
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการใช้ชีวิตประจำวัน .....	๖
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการดูโทรทัศน์ .....	๗
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการใช้โทรศัพท์มือถือ .....	๘
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการแต่งกาย .....	๙
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการใช้ยานพาหนะต่างๆ .....	๑๐
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการทำงานหรือประกอบอาชีพ .....	๑๑
การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการปลูกผักสวนครัว .....	๑๓

## ๑. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการกิน (รับประทานอาหาร)

### เงื่อนไขคุณธรรม

- รู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น เช่น เพื่อน ญาติมิตร ผู้ด้อยโอกาส
- การตรงต่อเวลา ตามเวลานัดหมายและไม่ใช้เวลาในการกินเกินเวลาที่ควรไปทำกิจกรรมอื่นๆ
- การเสียสละ การช่วยเหลือผู้อื่น การบริการ
- การมีมารยาทในการกินและมารยาทในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น

### เงื่อนไขความรู้

- หลักโภชนาการ กินอาหารตามหลักโภชนาการให้ครบ 5 หมู่
- มารยาทในการกิน มารยาทในการร่วมโต๊ะอาหารกับผู้อื่น
- หลักการใช้เครื่องมือประกอบการกิน การใช้เครื่องครัวต่างๆ

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับความต้องการของร่างกาย กินพออิ่ม ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป
- พอประมาณกับเวลาใช้เวลาในการกินให้เหมาะสม
- พอประมาณกับฐานะหรือกำลังทรัพย์ที่มีอยู่

### หลักความมีเหตุผล

- การกินที่ถูกต้องตามหลักการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตตามวัย มีภูมิคุ้มกันโรค มีพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ
- ควรกินอาหารที่มีประโยชน์
- ควรกินอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการ

### หลักภูมิคุ้มกัน

- ไม่รีบร้อนในการกินเกินไปจนติดคอหรือสำลัก
- พิจารณาอาหารให้รอบคอบว่าจะปลอดภัยกับการกินของเราหรือไม่ เช่น มีก้าง กระดูก ร้อนเกินไปหรือสิ่งแปลกปลอมอื่นๆ
- ไม่กินจนอิ่มเกินไป
- ไม่กินอาหารที่จะทำให้ท้องเสียหรือทำลายสุขภาพ

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

- วัตถุ** – การกินอาหารให้พอดีกับความต้องการ ไม่ทิ้งขว้าง ไม่สั่งอาหารมากเกินไปจนเหลือทิ้ง เลือกกินอาหารที่ราคาไม่แพง แต่ให้คุณค่าทางอาหารมาก
- สังคม** – สร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวด้วยการกินอาหารร่วมกัน รวมทั้งในหมู่เพื่อนนักเรียน เพื่อนร่วมงาน
- สิ่งแวดล้อม** – ไม่ทิ้งเศษอาหาร ภาชนะบรรจุอาหารให้เป็นปัญหากับสิ่งแวดล้อม
- วัฒนธรรม** – รักษาวัฒนธรรมด้านอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ วัฒนธรรมในการกิน

## ๒.การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการนอน

### เงื่อนไขคุณธรรม

- ไม่รบกวนผู้อื่นขณะนอน เช่น การทำเสียงดังขณะนอน การเปิดแสงไฟรบกวนผู้อื่น
- ไม่เป็นภาระกับผู้อื่นๆเช่น การปลุกให้ตื่น

### เงื่อนไขความรู้

- การหลับอย่างถูกวิธีที่จะไม่ทำให้เกิดอาการเหน็บชา คอเคล็ดจากการตกหมอน ตกเตียง
- การหลับในที่ที่เหมาะสมที่อากาศถ่ายเทได้สะดวกเพื่อสุขภาพที่ดี
- การป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ยุง แมลงกัดหรือเข้าหู

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ( ๘ ชั่วโมง )

### หลักความมีเหตุผล

- เป็นการพักผ่อนร่างกายและพักผ่อนจิตใจ
- ทำให้สดชื่น เรียนหรือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### หลักภูมิคุ้มกัน

- ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย
- ไม่หลับเวลาเรียนหรือเวลาทำงาน
- ป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานหรือขับรถ

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** –การนอนหลับอย่างถูกต้องทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่บาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่างๆ ไม่ต้องเสียเงินในการรักษาพยาบาล

**สังคม** –เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยเฉพาะการอยู่ร่วมกันมากๆ เช่น การเข้าค่าย โรงเรียน ประจำ ค่ายทหาร

**สิ่งแวดล้อม** –หลังการนอนหลับ ควรจัดการสัมภาระ ข้าวของต่างๆที่ใช้ให้เรียบร้อยไม่เกะกะ ทำให้สวยงามน่ามอง

**วัฒนธรรม** –การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การแบ่งบันให้เพื่อน พี่น้องที่ใช้ที่นอนร่วมกัน

### ๓. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเข้าห้องสมุด

#### เงื่อนไขคุณธรรม

- ความรับผิดชอบต่อหนังสือที่อ่านหรือยืมกลับมาอ่าน
- การตรงต่อเวลาในการเข้า-ออกห้องสมุด รวมทั้งการคืนหนังสือที่ยืมมาด้วย
- ความเกรงใจผู้อื่นที่ใช้หนังสือหรือสถานที่ร่วมกับเรา
- การแบ่งปันให้ผู้อื่นได้มีโอกาสใช้บริการของห้องสมุดเพื่อการศึกษา ค้นคว้า หรือการบันเทิงอย่างเท่าเทียม

กัน

#### เงื่อนไขความรู้

- การสืบค้นและระบบการจัดหนังสือในห้องสมุด
- ระเบียบการใช้ห้องสมุด การยืมหนังสือ

#### หลักความพอประมาณ

- พอกับเวลาว่างที่มีอยู่      - พอประมาณกับช่วงเวลา ว่าเวลาใดควรเข้า ไม่ควรเข้าห้องสมุด
- พอประมาณกับสถานที่ที่จะรองรับผู้ใช้บริการได้

#### หลักความมีเหตุผล

- เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์      - ปีนการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง
- สร้างนิสัยรักการอ่าน เป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้

#### หลักภูมิคุ้มกัน

- ต้องตระหนักและเห็นประโยชน์ของการอ่านหนังสือทั้งในและนอกห้องสมุด
- ต้องฝึกนิสัยใฝ่รู้และเกิดความสุขความสุขในการอ่าน

#### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – การใช้บริการหนังสือและสื่อต่างๆ จากห้องสมุดโดยไม่ต้องซื้อหามาเองทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย และเกิดประโยชน์กับการเรียนรู้อย่างมาก

**สังคม** – การเข้าห้องสมุดบ่อยๆ ทำให้ได้รู้จักการปรับตัวในการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นที่ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน ไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน มีความรู้จากการอ่านหนังสือในห้องสมุด เรื่องการเมือง การปกครอง ที่ทันยุค ทันเหตุการณ์สามารถให้คำปรึกษากับชุมชนในเรื่องราวต่างๆ โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักวิชาการที่ถูกต้อง

**สิ่งแวดล้อม** – ในห้องสมุดมีเรื่องธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม การรักษาสิ่งแวดล้อมมากมาย หากได้เข้าห้องสมุดบ่อยๆ ได้อ่านหนังสือเหล่านี้มากๆ จะทำให้มีความรู้เรื่องธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เห็นความสำคัญของการอนุรักษ์รักษาสิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและมีส่วนร่วมในการถนอมรักษาไว้ให้ลูกหลานต่อไป

**วัฒนธรรม** – วัฒนธรรมการแบ่งปัน การเคารพสถานที่ กฎ กติกาของสังคม

#### ๔. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการเล่นกีฬา

##### เงื่อนไขคุณธรรม

- ความสามัคคี                      - การให้อภัย การมีน้ำใจนักกีฬา - การเสียสละ การแบ่งปัน
- การตรงต่อเวลา                      - ความซื่อสัตย์    - ความอดทน

##### เงื่อนไขความรู้

- ความรู้เรื่องกฎ กติกา มารยาทในกีฬาที่เล่น    - ความรู้เรื่องเทคนิคการเล่น
- ความรู้ในเรื่องการเล่นเป็นทีม

##### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับเวลาทั้งเวลาที่เล่นกีฬาแต่ละครั้งที่จะไม่ทำให้งานอื่น ๆ หรือการเรียนเสียหาย รวมทั้งช่วงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า ตอนเย็นที่อากาศไม่ร้อนเกินไป
- พอประมาณกับกำลังของตนเอง ไม่ฝืนเล่นจนทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ
- พอประมาณกับสถานที่ ควรพิจารณาว่าที่ใดเหมาะสมสำหรับเล่นกีฬาชนิดใดที่จะไม่ทำให้ข้าวของ ต้นไม้ และสิ่งอื่น ๆ ในพื้นที่เสียหาย
- พอประมาณกับอุปกรณ์ที่มีอยู่ รวมทั้งอุปกรณ์ป้องกันร่างกายที่จะเกิดอันตรายจากการเล่นกีฬาด้วย

##### หลักความมีเหตุผล

- การเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง
- การเล่นกีฬาเป็นการพักผ่อนจิตใจ ผ่อนคลายจากการเรียนหรือการทำงานทำให้มีสมาธิ
- การเล่นกีฬาทำให้มีสติ รู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร
- การเล่นกีฬาเป็นการพัฒนาจิตใจและการปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น

##### หลักภูมิคุ้มกัน

- การแต่งกายที่เหมาะสมกับประเภทของกีฬา    - การอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬา
- ความรอบคอบ การป้องกันการบาดเจ็บและระมัดระวังอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา
- ความมีสติ ไม่คึกคะนองจนเกินพอดี
- การรู้จักประเมินความสามารถของตนเองในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท โดยเฉพาะกีฬาที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อร่างกายและชีวิตของตนเองและผู้อื่น

จะเกิดอันตรายต่อร่างกายและชีวิตของตนเองและผู้อื่น

##### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – การที่เราเล่นกีฬา ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสมทำให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย เบียดเบียนไม่ต้องเสียค่ายาในการรักษาพยาบาล ส่วนบุคคลที่มีความสามารถมาก ๆ สามารถพัฒนาเป็นนักกีฬาอาชีพได้และมีรายได้สูงมากในปัจจุบัน

**สังคม** – การเล่นกีฬาทำให้เกิดความสามัคคีกันในชุมชนในสังคมสร้างสังคมที่เข้มแข็งและสงบสุข

**สิ่งแวดล้อม** – กีฬาสร้างคนให้มีวินัย ทำให้คนเคารพต่อกฎกติกาของสังคมซึ่งสามารถที่จะปลูกฝังจิตสำนึกในการที่ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นได้ง่าย สามารถที่จะใช้กีฬาเป็นสื่อในการรวมพลังทำงานเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมได้

**วัฒนธรรม** – การเล่นกีฬาทำให้เกิดการรู้จักการให้อภัย การแบ่งปัน การช่วยเหลือกันรวมทั้งเป็นการสร้างความสามัคคีขึ้นด้วย

## ๕. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการคบเพื่อน

### เงื่อนไขคุณธรรม

- ความซื่อตรงกับเพื่อน (ปิยมิตร)
- การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
- การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

### เงื่อนไขความรู้

- ลักษณะนิสัยของเพื่อน
- สิ่งที่เพื่อนชอบ – ไม่ชอบ
- จิตวิทยาการคบเพื่อน

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับเวลาที่จะมีให้เพื่อนในการทำกิจกรรมต่างๆร่วมกันโดยไม่ทำให้งานอื่นๆเสียหาย
- พอประมาณจำนวน (ปริมาณไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพ)
- พอประมาณที่จะทำตามหรือปฏิเสธเพื่อนในการที่ถูกชักจูงให้ทำตามเพื่อน ต้องพิจารณาว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ ทำได้มากน้อยแค่ไหน ไม่เอาอย่างเพื่อนโดยไม่มีเหตุผล

### หลักความมีเหตุผล

- เพื่อเป็นที่ปรึกษาในการเรียน ในการคิดทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ
- เพื่อเอาไว้คอยตักเตือนกันนในยามที่เพื่อนหรือเราหลงผิด
- มีเพื่อนไว้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

### หลักภูมิคุ้มกัน

- การรู้จักประนีประนอม
- การเลือกคบเพื่อนที่จะชักจูง แนะนำเราไปในทางที่ดี
- การรู้จักปฏิเสธเพื่อนเมื่อถูกชักชวนไปในทางที่ผิด ไม่เกรงใจเพื่อนในทางที่ไม่ถูก

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – เพื่อนช่วยเพื่อนโดยไม่ต้องมีสินจ้างรางวัล เพื่อนช่วยเพื่อนยามเพื่อนเดือดร้อนทุกข์ยากทำให้กลับมาตั้งตัวได้เร็วขึ้น

**สังคม** – การคบเพื่อนที่ดี ชักจูงกันไปทำในสิ่งที่ดีทำให้สังคมไม่เดือดร้อนและยังสร้างประโยชน์ให้กับสังคมได้ เช่น รวมตัวกันพัฒนาชุมชน ช่วยเหลือสังคมในส่วนที่เราทำได้

**สิ่งแวดล้อม** – เพื่อนชักจูงกันเพื่อมีส่วนร่วมรักษาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ในชุมชน

**วัฒนธรรม** – การแบ่งปันช่วยเหลือกัน เกิดความสามัคคีเป็นปึกแผ่น



## ๖. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการใช้ชีวิตประจำวัน

### เงื่อนไขคุณธรรม

- การทำกิจกรรมนั้นๆได้ให้คุณธรรม แก่คิดอะไรเราบ้าง
- การทำกิจกรรมนั้นๆเราได้มีส่วนช่วยเหลือบุคคลอื่นหรือสังคมในด้านใดบ้าง

### เงื่อนไขความรู้

-ก่อนทำกิจกรรมใดๆเราต้องมีความรู้ในเรื่องใดบ้าง ที่จะส่งผลให้การทำกิจกรรมของเราบรรลุตามเป้าหมาย

- ความรู้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมหรือเมื่อทำกิจกรรมสำเร็จแล้ว

### หลักความพอประมาณ

- ความเหมาะสมของการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ
- ความเหมาะสมของกิจกรรมกับสภาพร่างกาย อายุ ความสามารถ ประสบการณ์และสติปัญญา
- ความเหมาะสมของกิจกรรมกับงบประมาณ ฐานะ และวัสดุ อุปกรณ์ที่มีอยู่

### หลักความมีเหตุผล

- ทำไมต้องทำกิจกรรมนั้นๆ
- ทำแล้วดีอย่างไร เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคมอย่างไร
- ไม่ทำแล้วเกิดผลเสียอย่างไร

### หลักภูมิคุ้มกัน

- ทำอย่างไรกิจกรรมนั้นๆจึงจะสำเร็จ
- ทำอย่างไรจะไม่ทำให้เกิดความบาดเจ็บ
- ทำอย่างไรจะไม่ให้เกิดความเสียหาย ( ทรัพย์สิน ชื่อเสียง ) ทั้งกับตนเองและผู้อื่น
- ถ้ากิจกรรม / งานนั้นๆล้มเหลว มีอะไรเป็นหลักประกันที่จะไม่ให้เสียหายมากหรือการมีสิ่งอื่นมาชดเชย

บรรเทาความเสียหาย

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** –การใช้ชีวิตประจำวันโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทำให้เศรษฐกิจของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและของประเทศชาติมั่นคง

**สังคม** –การใช้ชีวิตประจำวันโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทำให้สังคมสงบสุข

**สิ่งแวดล้อม** –การใช้ชีวิตประจำวันโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงทำให้สิ่งแวดล้อมได้ถูกค้ำนึ่งถึงในทุกๆกิจกรรมว่าสิ่งที่จะทำนั้นจะไม่ไปรบกวนสิ่งแวดล้อมแต่จะพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น เป็นการใช้ประโยชน์ที่คุ้มค่าและถาวร

**วัฒนธรรม** –การใช้ชีวิตประจำวันโดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมหลายๆด้านโดยเฉพาะการเสียสละแบ่งปันทำให้วัฒนธรรมของท้องถิ่นกลับคืนมาและมีความยั่งยืน

## ๗. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการใช้โทรศัพท์มือถือ (โทรศัพท์เคลื่อนที่ 2 )

### เงื่อนไขคุณธรรม

- การประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย
- การเคารพต่อสถานที่
- การมีมารยาท รู้จักเกรงใจผู้อื่น
- ความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดจากการใช้โทรศัพท์

### เงื่อนไขความรู้

- คุณสมบัติของเครื่องใช้โทรศัพท์
- การดูแลรักษาเครื่องใช้โทรศัพท์
- ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งหรือรายเดือน

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับเวลาในการสนทนากันแต่ละครั้ง
- พอประมาณกับช่วงเวลาในแต่ละวัน ว่าเวลาใดควรใช้และเวลาใดไม่ควรใช้
- พอประมาณกับสถานที่ รู้จักเคารพสถานที่ที่ควรใช้ และไม่ควรใช้
- พอประมาณกับกำลังทรัพย์ ทั้งเรื่องราคาของเครื่องและค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการใช้

### หลักการมีเหตุผล

- ความจำเป็นในการใช้
- เนื้อหาสาระในการสนทนาจำเป็นที่จะต้องใช้โทรศัพท์เพียงใด

### หลักภูมิคุ้มกัน

- รู้เท่าทัน Promotion
- รู้เท่าทันภัยและโทษอันเกิดจากการใช้โทรศัพท์มือถือ

### การเชื่อมโยงสู่ 4 มิติ

**วัตถุ** - การใช้โทรศัพท์มือถือที่เหมาะสมกับกิจกรรมหรือภาระงาน ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายได้มาก เช่น การติดต่อที่ต้องเดินทางระยะไกล ทำให้ประหยัดทั้งเวลาและค่าน้ำมันเชื้อเพลิง การตกลงธุรกิจโดยใช้โทรศัพท์มือถือ

**สังคม** - การรู้จักใช้โทรศัพท์มือถือสามารถช่วยเหลือสังคมได้หลายกรณี เช่น ใช้แจ้งข่าวอาชญากรรม อุบัติเหตุ

**วัฒนธรรม** - การติดต่อ สัมพันธ์ การใช้ภาษาฯ การแสดงความรู้สึกในโอกาสต่าง ๆ กับญาติมิตร บิดามารดา โดยใช้โทรศัพท์มือถือที่ทำให้เห็นถึงความกตัญญูเวที วัฒนธรรมความเป็นครอบครัวของสังคมไทย

**สิ่งแวดล้อม** - การใช้โทรศัพท์มือถือแทนการเดินทาง ช่วยประหยัดพลังงานน้ำมัน ลดปัญหาจราจร ปัญหามลพิษในอากาศ ในขณะที่เดียวกันขยะพิษ เช่น แบตเตอรี่จากโทรศัพท์มือถือที่เราใช้ก็ต้องทิ้งให้ถูกที่ โดยการแยกขยะ เพื่อไม่ไปก่อปัญหาสิ่งแวดล้อมด้วย

## ๘. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการอาบน้ำ

### เงื่อนไขคุณธรรม

- ความรับผิดชอบต่อตนเอง โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ไม่ชอบอาบน้ำ
- การตรงต่อเวลา
- การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- การแบ่งปัน

### เงื่อนไขความรู้

- หลักการอาบน้ำที่ถูกต้อง
- การใช้สบู่ ยาสระผมที่เหมาะสมกับตนเอง
- การจัดการกับตนเองหลังการอาบน้ำ เช่น การเช็ดตัว การใส่เสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่น

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับเวลา ไม่อาบให้นานเกินไปจนทำให้คนอื่นคอยและไม่อาบเร็วเกินไปจนทำความสะอาดไม่ทั่วถึง
- พอประมาณกับปริมาณน้ำที่มีอยู่และวิธีการอาบในแต่ละสถานการณ์
- พอประมาณกับสถานที่ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่ ประเพณีของท้องถิ่น
- พอประมาณกับเพศและวัยที่อาจแตกต่างกัน

### หลักความมีเหตุผล

- เป็นการชำระล้างร่างกายให้สะอาด ปลอดภัยจากเชื้อโรค
- ทำให้ร่างกายสดชื่น
- ผ่อนคลาย ลดอาการเครียด

### หลักภูมิคุ้มกัน

- ต้องรู้จักหลักการอาบน้ำที่ถูกต้อง
- การป้องกันอุบัติเหตุจากการลื่นหรือหกล้ม
- การใช้น้ำอย่างประหยัด

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – การอาบน้ำที่ถูกต้อง สามารถป้องกันการเกิดโรคต่างๆได้ โดยเฉพาะโรคผิวหนัง ทำให้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

**สังคม** – การอาบน้ำ ใช้น้ำอย่างประหยัดและเหมาะสมทำให้สังคมไม่เดือดร้อนที่จะต้องหาปริมาณน้ำมาตอบสนองความต้องการของผู้ใช้ ซึ่งจะเป็นภาระกับคนในสังคมหลายฝ่ายมาก

**สิ่งแวดล้อม** – การอาบน้ำโดยคำนึงถึงการใช้น้ำอย่างคุ้มค่า สามารถเป็นส่วนหนึ่งในการรักษาสิ่งแวดล้อมได้ การไม่ทิ้งขยะจากการอาบน้ำลงแหล่งน้ำหรือไม่ลงอาบน้ำในแหล่งน้ำสาธารณะก็ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน

**วัฒนธรรม** – การอาบน้ำในบางพื้นที่มีวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมายาวนาน หากเราเข้าไปมีส่วนร่วมก็ต้องปฏิบัติตามความเหมาะสม

## ๙. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการแต่งกาย

### เงื่อนไขคุณธรรม

- การประหยัด ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือย
- การรับผิดชอบต่อตนเอง
- การรู้จัก กาละ เทศะ

### เงื่อนไขความรู้

- ความรู้เรื่องผ้าและคุณสมบัติของผ้าแต่ละชนิด
- การแต่งกายตามโอกาสต่างๆ การออกแบบเสื้อผ้า
- สีของเสื้อผ้ากับงานที่ต้องเข้าไปมีส่วนร่วม

### หลักความพอประมาณ

- แต่งกายเหมาะสมกับเพศ แต่งกายให้ตรงตามเพศและให้เหมาะสมกับอายุ
- พอประมาณกับรายได้ ไม่แต่งกายเกินความพอดีกับฐานะหรือแต่งกายจนดูด้วยเครื่องแต่งกายที่ประหยัด

จนเกินไปจนไม่ภูมิฐานสมฐานะ

- พอประมาณและเหมาะสมกับสถานที่
- พอประมาณกับช่วงเวลาในแต่ละวันว่าช่วงเวลาใดควรแต่งอย่างไร

### หลักความมีเหตุผล

- แต่งกายโดยคำนึงถึงความเรียบร้อย
- เพื่อความสวยงาม
- เพื่อการปกป้องผิวหนังและร่างกาย
- เพื่อป้องกันความร้อน / ความเย็น
- ป้องกันการบาดเจ็บและการติดเชื้อต่างๆ
- เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมสังคมกับผู้อื่นได้อย่างมั่นใจ

### หลักภูมิคุ้มกัน

- แต่งกายให้รัดกุม เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องปฏิบัติ
- ไม่แต่งกายล่อแหลม อูจาดและสื่อไปในทางยั่วยุทางเพศ
- ไม่แต่งกายที่ขัดกับขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ดีงามของชุมชน

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – ผู้มีบุคลิกภาพดี แต่งกายดีสามารถประกอบอาชีพนายแบบ นางแบบได้และการใช้เสื้อผ้าที่ถูกต้องตามกาละ เทศะ โดยไม่ต้องใช้ของแพงมากนักก็เป็นการประหยัดหรืออาจจะตัดแปลงชุดเก่ามาออกแบบใช้ใหม่ก็ได้

**สังคม** – การแต่งกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย ฐานะและสถานที่ทำให้ไม่เกิดปัญหาสังคม ปัญหาอาชญากรรม

**สิ่งแวดล้อม** – การแต่งกายด้วยความประหยัด ใช้อย่างคุ้มค่าหรือมีการนำกลับมาใช้ใหม่เป็นการร่วมรักษาวัตถุดิบจากธรรมชาติที่จะนำมาผลิตเป็นผ้าได้

**วัฒนธรรม** – การแต่งกายเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของแต่ละชนชาติมานาน จนปัจจุบันเริ่มกลมกลืนกันหมดแล้วสมควรที่จะได้ให้ความสำคัญในฐานะเป็นวัฒนธรรมแขนงหนึ่ง

## ๑๐. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการซื้อสินค้า

### เงื่อนไขคุณธรรม

- ความประหยัด
- ความอดทนกับกิเลสความอยากได้

### เงื่อนไขความรู้

- คุณภาพของสินค้าที่จะซื้อ
- ประมาณการราคาสินค้าที่จะซื้อ

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับความจำเป็นที่ต้องใช้สินค้านั้นๆ
- พอประมาณกับปริมาณที่ต้องการใช้หรือเหลือเผื่อไว้บ้าง แต่ไม่ใช่ซื้อมามากแล้วใช้ไม่หมดจนหมดอายุต้อง

### ทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์

- พอประมาณกับคุณภาพของสินค้ากับการใช้งาน ไม่จำเป็นต้องซื้อสินค้าที่มียี่ห้อที่แพงกว่าทั้งที่ให้

### ประสิทธิภาพในการใช้งานเท่าเทียมกัน

- พอประมาณกับงบประมาณที่มีอยู่โดยไม่ทำให้ตนเอง ครอบครัวเดือดร้อน

### หลักความมีเหตุผล

- เพื่อให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพ
- เพื่อให้ได้สินค้าที่ตรงกับความต้องการที่แท้จริง

### หลักภูมิคุ้มกัน

- ต้องตระหนักถึงความจำเป็นที่แท้จริงในการเลือกซื้อสินค้า
- ต้องไม่ซื้อสินค้าตามกระแสนิยม ไม่ยึดติดกับเครื่องหมายการค้า

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – การเลือกซื้อสินค้าที่เหมาะสมทำให้เศรษฐกิจของตนเอง ครอบครัวและชุมชนในส่วนรวมมีความมั่นคง ไม่ต้องเกิดภาวะหนี้สินโดยไม่จำเป็น

**สังคม** – การเลือกซื้อสินค้าที่ผลิตในท้องถิ่นทำให้คนในท้องถิ่นได้มีรายได้เพิ่มขึ้น ชุมชนเจริญเติบโตและมีการพัฒนา

**สิ่งแวดล้อม** – ปัจจุบันมีสินค้าหลายชนิดที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น ผักปลอดสารพิษ บรรจุกันที่ย่อยสลายง่าย ซึ่งเราควรให้การสนับสนุนเพื่อเป็นการร่วมรักษาสิ่งแวดล้อม

**วัฒนธรรม** – วัฒนธรรมการปกป้องท้องถิ่น การใช้ของไทยรวมถึงการเป็นชาตินิยม

## ๑๑. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการใช้ยานพาหนะต่างๆ

### เงื่อนไขคุณธรรม

- การเสียสละ การแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ใช้ร่วมกับเรา
- การรู้จักควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดปัญหากระทบกระทั่งในการใช้รถใช้ถนนร่วมกับผู้อื่น
- การประหยัดค่าเดินทาง ค่าเชื้อเพลิง

### เงื่อนไขความรู้

- ความรู้เรื่องการทำงานของเครื่องยนต์และอุปกรณ์ประกอบต่างๆ เช่น ไฟเลี้ยว ไฟส่องสว่าง เครื่องปัดน้ำฝน ฯลฯ

- ความรู้เรื่องการควบคุมและการขับขี่ยานพาหนะ
- ความรู้เรื่องกฎจราจร
- ความรู้เรื่องเส้นทางจราจร

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับตนเองและครอบครัวว่าสมควรจะใช้ยานพาหนะประเภทใด
- พอประมาณกับรายได้โดยไม่ต้องกู้หนี้ยืมสินมากนักหรือต้องเป็นภาระในการผ่อนส่งมาก
- พอประมาณกับระยะทางในการเดินทางแต่ละครั้ง
- พอประมาณกับสัมภาระหรือภาระงานที่ต้องใช้ยานพาหนะ

### หลักความมีเหตุผล

- เพื่อความสะดวก รวดเร็วในการเดินทาง
- เพื่ออำนวยความสะดวกในการขนถ่ายสัมภาระ
- ช่วยให้เกิดรายได้จากการประกอบอาชีพหรือธุรกิจที่เกี่ยวข้อง

### หลักภูมิคุ้มกัน

- ต้องเคารพกฎจราจร
- ต้องมีทักษะในการใช้และควบคุมยานพาหนะได้เป็นอย่างดี
- มีความรู้ในการซ่อมบำรุงขั้นต้นบ้าง

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – การเลือกใช้ยานพาหนะที่เหมาะสมช่วยให้ประหยัดและการใช้ยานพาหนะเพื่อให้เกิดรายได้ในการประกอบอาชีพ ความไม่ประมาทช่วยลดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน

**สังคม** – การมีมารยาทในการใช้ยานพาหนะ ความไม่ประมาทจะช่วยลดอุบัติเหตุได้

**สิ่งแวดล้อม** – การตรวจสภาพยานพาหนะให้มีสภาพที่ดีไม่ก่อปัญหามลพิษ การใช้ยานพาหนะประหยัดน้ำมันเชื้อเพลิง

**วัฒนธรรม** – วัฒนธรรมการเสียสละแบ่งปัน

## ๑๒. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการทำงานหรือประกอบอาชีพ

### เงื่อนไขคุณธรรม

- ความรับผิดชอบต่อภาระหน้าที่
- การตรงต่อเวลา
- การเสียสละ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การแบ่งปัน
- ความขยัน อดทน

### เงื่อนไขความรู้

- ขั้นตอนและทักษะในงานหรืออาชีพที่ทำ
- การป้องกันตนเองและผู้อื่นจากอันตรายในงานที่ทำ
- การแปรรูป จัดการผลผลิต
- การตลาด

### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับเวลาไม่ทุ่มเทมากเกินไปจนทำให้ตนเองมีสุขภาพแย่ลงหรือไม่มีเวลาพักผ่อน ไม่มีเวลาให้ครอบครัว และไม่ยอมเกินไปจนดูด้วยคุณภาพหรือทำงานไม่เต็มศักยภาพ
- พอประมาณกับช่วงเวลา ขึ้นอยู่กับประเภทของงาน
- พอประมาณกับกำลังไม่หักโหมเกินไป
- พอประมาณกับสถานที่ที่จะทำงานนั้นๆ ได้อย่างสะดวกปลอดภัย
- พอประมาณกับงบประมาณและปัจจัยการผลิตอื่นๆ

### หลักความมีเหตุผล

- เพื่อให้เกิดรายได้จากการทำงาน
- เพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง
- เพื่อทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง
- เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### หลักภูมิคุ้มกัน

- ต้องมีความรู้ในงานที่ทำ
- ต้องไม่ประมาท
- ต้องสร้างร่างกายให้มีความพร้อมสำหรับการทำงาน

### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – การประกอบอาชีพทำให้มีรายได้ที่จะนำมาใช้แสวงหาปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิต

**สังคม** – ผู้ที่มีอาชีพเป็นหลักแหล่ง มั่นคงและถาวรจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคมแต่จะช่วยพัฒนาสังคมทั้งด้านเศรษฐกิจ การดำรงชีวิต

**สิ่งแวดล้อม** – การมีอาชีพทำจะได้อะไรได้ใช้จ่ายไม่ต้องไปเก็บเกี่ยวจากธรรมชาติโดยตรง เช่น การตัดไม้ทำลายป่า การล่าสัตว์ จะลดปัญหาการทำลายทรัพยากรได้

**วัฒนธรรม** – วัฒนธรรมการพึ่งพาตนเอง

### ๑๓. การวิเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการปลูกผักสวนครัว

#### เงื่อนไขคุณธรรม

- ความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อสังคม
- การตรงต่อเวลา
- การเสียสละ การแบ่งปัน การช่วยเหลือผู้อื่น
- ความขยันหมั่นเพียร ความอดทน
- ความซื่อสัตย์
- ความประหยัด รู้จักประยุกต์ของเหลือใช้จากครัวเรือนและจากธรรมชาติให้เกิดประโยชน์

#### เงื่อนไขความรู้

- ธรรมชาติของพืชผักที่ปลูก
- คุณสมบัติของดิน น้ำ แร่ธาตุ อุณหภูมิ ในท้องที่ที่จะปลูก
- วิธีการปลูก
- การดูแลรักษา
- การเก็บเกี่ยว การแปรรูป การจัดการผลผลิต

#### หลักความพอประมาณ

- พอประมาณกับเวลาที่มีอยู่นอกเหนือจากการเรียนหรือการทำงานไม่มากเกินไปจนเป็นภาระในการดูแลรักษาและเบียดเบียนการทำกิจกรรมอื่นๆ หรือน้อยเกินไปจนนำไปใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้
- พอประมาณกับกำลังของตนเองหรือบุคคลในครอบครัวที่จะทำได้
- พอประมาณกับสถานที่หรือที่ดินที่มีอยู่
- พอประมาณกับงบประมาณ เครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินการ

#### หลักความมีเหตุผล

- เพื่อให้ได้ผักที่ปลอดสารพิษไว้บริโภคเอง
- เพื่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับตนเองและครอบครัว

#### หลักภูมิคุ้มกัน

- ต้องตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคผักที่ใช้สารเคมี
- ต้องไม่ใช้สารเคมีในการผลิต หรือถ้าจะใช้ต้องศึกษาวิธีการใช้ที่ถูกต้องและเก็บเกี่ยวผลผลิตหลังจากสารเคมีที่ใช้สลายตัวแล้ว
- ต้องมีเวลาให้กับงานและมีความสม่ำเสมอในการทำงาน

#### การเชื่อมโยงสู่ ๔ มิติ

**วัตถุ** – มีผักสดไว้กินเอง ประหยัดรายจ่าย ไม่ต้องเสียค่ารักษาจากการป่วยเพราะได้รับสารพิษจากผักทำให้เศรษฐกิจในครอบครัวดีขึ้น

**สังคม** – ครอบครัวอบอุ่น คนในครอบครัวได้ทำกิจกรรมร่วมกัน วิयरุ่นไม่เอาเวลาว่างไปก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม

**สิ่งแวดล้อม** – สิ่งแวดล้อมไม่ถูกทำลายจากการใช้สารเคมีหรือสารพิษ ของเหลือใช้จากครัวเรือนถูกนำกลับมาใช้เป็นปุ๋ยชีวภาพ

**วัฒนธรรม** – การแบ่งปันกันในสังคมจากผักที่มีไว้กินไว้ใช้ในครัวเรือนสู่ญาติมิตร สู่เพื่อนบ้าน เกิดความสามัคคีกลมเกลียวกัน