

## ชื่อเรื่อง เวลาของฉันและคุณค่าของฉัน ( My Time and My Values )

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อจะเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าคุณได้ใช้เวลาของคุณอย่างไร
2. เพื่อทำให้ทราบถึงช่วงชีวิตซึ่งมีความสำคัญเกี่ยวกับเวลา
3. เพื่อการตัดสินใจใหม่สำหรับการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ
4. เพื่อทดสอบวิธีการใช้เวลาของพวกเราซึ่งแสดงถึงระบบคุณค่าของพวกเรา

เวลาที่ใช้ ประมาณ 45 - 60 นาที

### เครื่องมือและอุปกรณ์

1. ใบงานเรื่อง เวลาของฉันและคุณค่าของฉัน สำหรับผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน ๆ ละ 1 ชุด
2. ปากกาหรือดินสอ

### กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

#### 1. กิจกรรมขั้นนำเข้าสู่เรื่อง

ผู้สอนเริ่มกิจกรรมกลุ่มด้วยการแบ่งปันความคิดที่จะกล่าวต่อไปนี้ และเรื่องที่เกี่ยวข้อง คือ เวลาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในความครอบครองของคุณ ความสำเร็จและความสุขในชีวิตของคุณขึ้นอยู่กับการใช้เวลาของคุณอย่างเป็นประโยชน์ และการบริหารเวลาอย่างฉลาดเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้คุณประสบความสำเร็จในชีวิต และทำให้ความฝันเป็นจริง สุภาษิตเก่าแก่ที่กล่าวว่า “ เวลาและวารีไม่เคยคอยใคร ” นั้นเป็นจริงเสมอ คุณต้องฉวยเอาทุกขณะที่ผ่านไปอย่างรวดเร็วและใช้ให้เกิดผล จึงเป็นความสำคัญที่จะต้องตรวจสอบวิธีการใช้เวลาของคุณ เพื่อว่าคุณจะได้พัฒนาจากที่ที่คุณเป็นอยู่ไปสู่ที่ที่คุณต้องการจะเป็น

คุณใช้เวลาของคุณอย่างไร คุณใช้มันอย่างฉลาดและมีประสิทธิภาพหรือไม่ แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้คุณได้ไตร่ตรองวิธีการที่คุณจะใช้เวลาของคุณอย่างเป็นประโยชน์ และวิธีการดำเนินชีวิตของคุณ และมันจะช่วยให้คุณเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงระบบคุณค่าของคุณ

#### ส่วนที่ 1

#### 2. งานสำหรับบุคคล

2.1 แจกใบงานเรื่อง เวลาของฉันและคุณค่าของฉัน ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน

2.2 แนะนำให้ผู้ร่วมกิจกรรมพิจารณาสิ่งที่เขาทำในวัน “ ปกติ ” ด้วยความรอบคอบ และทุกคนมีเวลากระทำการต่าง ๆ 24 ชั่วโมงเท่ากัน ดังนั้นให้เขาประมาณว่าเขาจะแบ่งเวลาที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามตารางเวลาอย่างไร แล้วเขียนลงในช่องที่กำหนดให้ใช้เวลาที่เขาใช้อยู่ในปัจจุบัน

#### 3. กิจกรรมกลุ่มย่อย

ให้แบ่งผู้ร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่มเล็กๆ กลุ่มละ 4 – 6 คน เพื่อให้สมาชิกแบ่งปันข้อมูลในตารางเวลา ให้เขาถามคำถามและแลกเปลี่ยนวิธีการใช้เวลาของแต่ละคน พิจารณาว่าการแบ่ง

เวลานั้นเป็นการบริหารเวลาอย่างชาญฉลาดหรือไม่ สมดุลหรือไม่ เกิดผลหรือไม่ มีประสิทธิภาพหรือไม่ ถ้าไม่เป็นไปในทางที่ดีเขาควรจัดเวลาของเขาอย่างไร

## ส่วนที่ 2

### 2. งานส่วนบุคคล

หลังจากทำกิจกรรมกลุ่มย่อยใน ส่วนที่ 1 แล้ว ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนได้กลับมาพิจารณาข้อมูลในตารางเวลาของเขาอีกครั้ง เพื่อทบทวนว่าเขาควรจะเปลี่ยนแปลงการใช้เวลาของเขาให้เกิดประโยชน์อย่างไรหลังจากได้แบ่งปันและอภิปรายกันแล้ว ให้เขาได้พิจารณา ทบทวนอย่างเงียบๆ แล้วให้เขาเขียนเวลาที่เขาใช้แตกต่างออกไปและมีประสิทธิภาพมากขึ้นใน ช่องที่กำหนดไว้ในตารางเวลา

### 3. กิจกรรมกลุ่มย่อย

ให้สมาชิกแต่ละคนเข้าสู่กลุ่มของเขาอีกครั้ง เพื่ออภิปรายถึงแผนการบริหารเวลาใหม่

### 4. การสนทนาซักถามเป็นกลุ่มใหญ่

ผู้สอนจัดให้ผู้ร่วมกิจกรรมทั้งหมดมารวมกลุ่ม เพื่อการอภิปรายและให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยอาศัยคำถามที่อาจจะใช้เป็นจุดเริ่มการสนทนาซักถามและพิจารณาทบทวนดังนี้

1. คุณเรียนรู้อะไร เกี่ยวกับวิธีการบริหารเวลาของคุณ
2. คุณคิดว่า你能ได้ใช้เวลาอย่างชาญฉลาด เกิดผล และมีประสิทธิภาพหรือไม่
3. ถ้าคุณใช้เวลาตามที่你能ได้คิดว่าจะเกิดประโยชน์แล้ว คุณคิดว่า你会บรรลุจุด-หมายในชีวิตของคุณหรือไม่
4. คุณมีความสุขกับการจัดสรรเวลาใหม่หรือไม่
5. การจัดสรรเวลาของคุณแสดงถึงคุณค่าของคุณหรือไม่ มันมีความหมายอย่างไรถ้าคุณใช้เวลา 3 ชั่วโมงในแต่ละวันสำหรับการดูโทรทัศน์ 2 ชั่วโมง สำหรับ การเรียน และ 30 นาทีสำหรับการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว

นี่เป็นโอกาสที่จะให้บุคคลที่มีการดำเนินชีวิตที่ดี ได้ให้ข้อมูลที่มีประโยชน์หรือคำแนะนำเพื่อการบริหารเวลาที่ดีขึ้น

### 5. กิจกรรมขั้นสรุป

สรุปกิจกรรมกลุ่มโดยการขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมเดิมสิ่งต่อไปนี้เป็นใบงานหลังการพิจารณา ทบทวนเงียบๆ สักครู่

1. ฉันได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้
2. ฉันได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตต่อไปดังนี้

## ใบงานเรื่อง เวลาของฉันและคุณค่าของฉัน

### คำชี้แจงการประกอบกิจกรรม

#### 1. งานสำหรับบุคคล

ในตารางต่อไปนี้แสดงถึงการใช้เวลาในวัน “ปกติ” ของชีวิตคุณ คุณมีเวลา 24 ชั่วโมง ให้คุณประมาณเวลาที่你能แบ่งไว้สำหรับกิจกรรมต่างๆ ตามที่ระบุไว้

กิจกรรม	เวลาที่ฉันใช้ตามปกติ		เวลาที่ฉันควรใช้	
	ชั่วโมง	นาที	ชั่วโมง	นาที
1. การนอน				
2. การรับประทานอาหาร				
3. กิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ เช่น ชมภาพยนตร์ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬา อ่านหนังสือ พุดคุยเล่นกับเพื่อน ๆ				
4. การทำงานเพื่อหารายได้				
5. การเรียนรู้ เช่น การเรียนในชั้นเรียน การทำการบ้าน การอ่านหนังสือ				
7. กิจกรรมส่วนตัว เช่น อาบน้ำ แต่งตัว ซักผ้า รีดผ้า ทำความสะอาดบ้าน				
8. การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การบริการชุมชน การเป็นสมาชิกชมรมในโรงเรียน หรือ วิทยาลัย				
9. การปฏิบัติกิจทางศาสนา เช่น การไปวัด การสวดมนต์ การภาวนา การทำสมาธิ การอ่านพระคัมภีร์				
10. กิจกรรมอื่นๆ				

**2. กิจกรรมกลุ่มย่อย**

ให้คุณเข้ากลุ่มย่อยเพื่อแบ่งปันข้อมูลในตารางเวลาของคุณ อภิปรายถึงการเปลี่ยนแปลงที่คุณคิดไว้ให้คนอื่น ๆ ได้ถามและแลกเปลี่ยนวิธีการบริหารเวลาของพวกเขา

**3. กิจกรรมขั้นสรุป**

ในขั้นสุดท้ายของกิจกรรมกลุ่ม ให้แต่ละคนพิจารณาเงียบๆสักครู่ เพื่อเติมข้อความต่อไปนี้

ฉันได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้

.....

.....

.....

.....

.....

ฉันได้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงและดำเนินชีวิตต่อไปนี้

.....

.....

.....

.....

.....