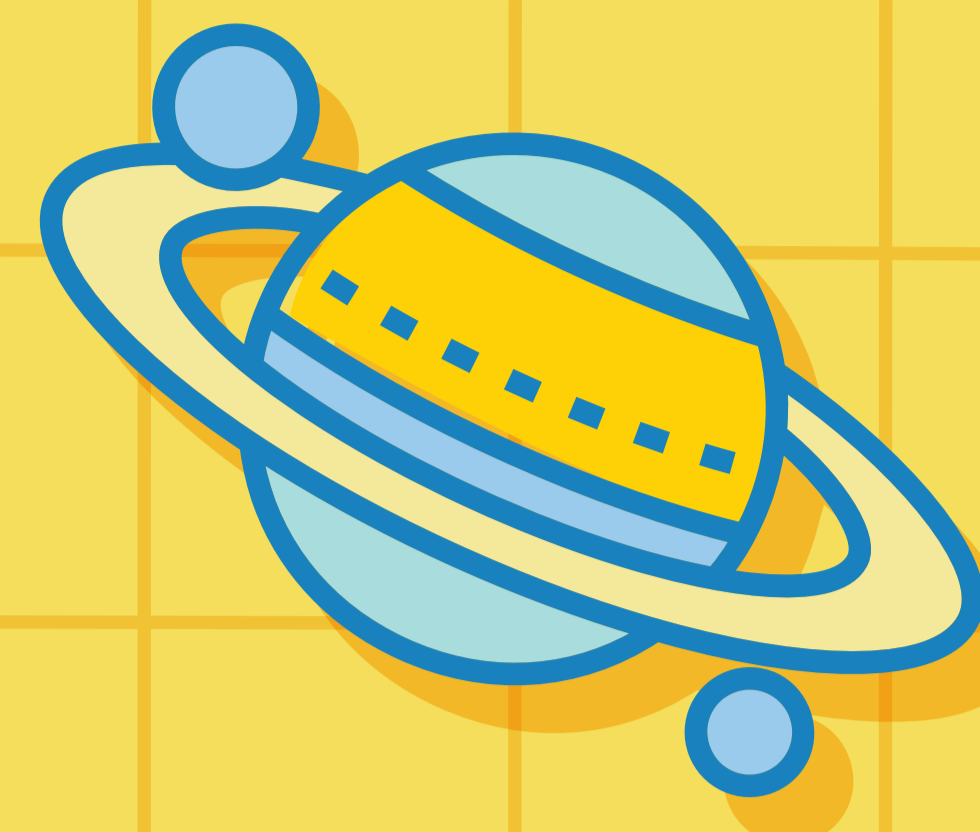


ทักษะแห่งโลกอนาคต

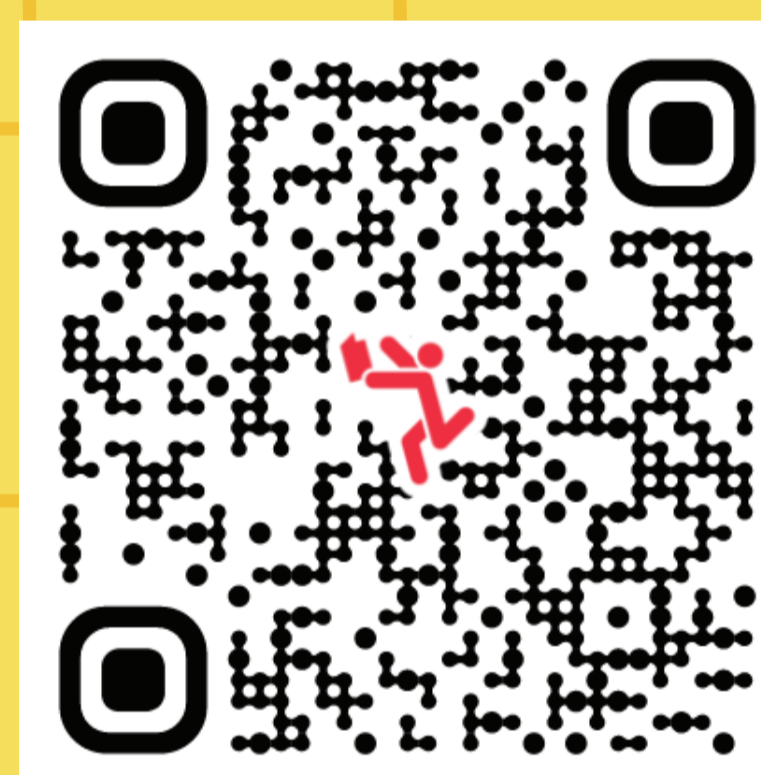
ไม่ไกลตัวอย่างที่คิด



โลกเปลี่ยน อาชีพเปลี่ยน! บางอาชีพหายไป ในขณะที่บางอาชีพก็เกิดขึ้นใหม่ แต่จะดีกว่าไหม? ถ้าเด็กไทยมีทักษะ อยากที่จะเรียน อยากที่จะรู้ พร้อมปรับตัวอยู่เสมอ แม้ว่าจะต้องเจอวิกฤตอีกครั้ง ก็สามารถรับมือกับอนาคตที่ดีไซน์เองได้

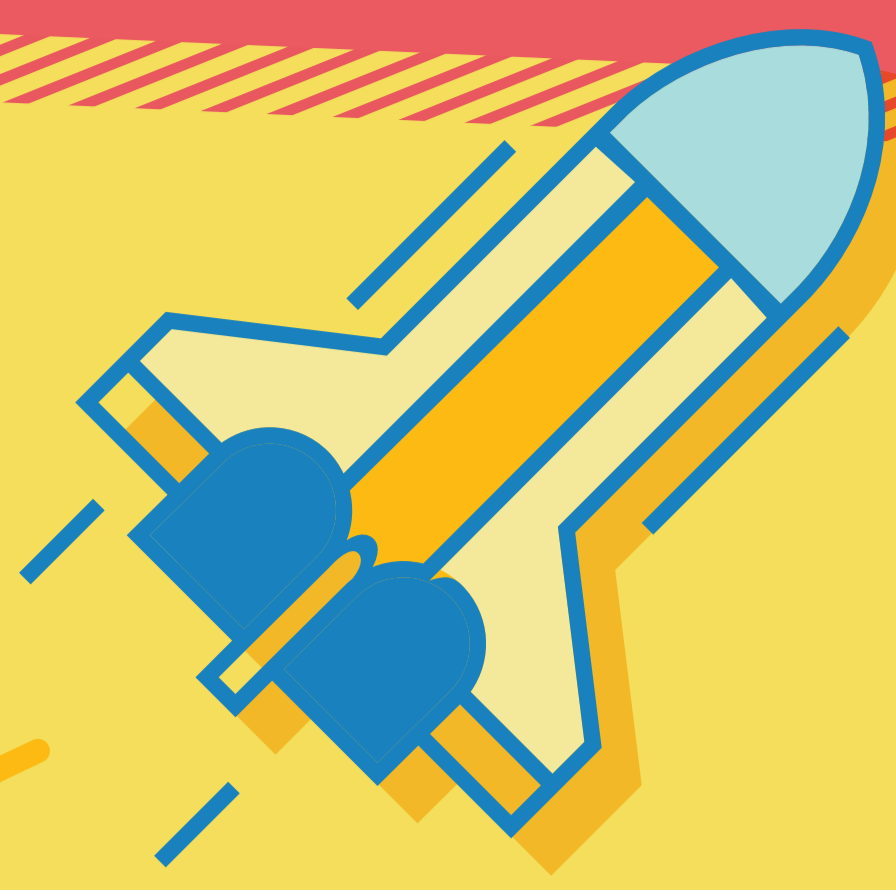
สถาบันอุทยานการเรียนรู้ (Thailand Knowledge Park) สังกัดสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) สำนักนายกรัฐมนตรี ร่วมเป็นกำลังสำคัญพาเด็กไทย ตัดเครื่องมือ เต็มทักษะ เตรียมพร้อมสู่โลกอนาคต กับ **นิทรรศการทักษะแห่งโลก อนาคต** จากงาน **TK Park เปิดตำราวิชา แนะให้แนว** ตอน Into the Future รวมทักษะศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills) ที่จำเป็น ฉบับเข้าใจง่าย อ่านรวดเดียวจบ พร้อมแนวทางฝึกฝนทักษะกับชุดคำถาม ให้จุกจิกคิด เพื่อค้นพบแนวทางที่ใช้! ของตัวเอง

▶▶ **ดาวน์โหลด**
แนะให้แนว Exhibition ฉบับเต็ม
รวมทักษะศตวรรษที่ 21 ที่จำเป็น
ฉบับเข้าใจง่าย อ่านรวดเดียวจบ



นิทรรศการทักษะแห่งโลกอนาคต 1/9

รีวิวทักษะแห่งศตวรรษที่ 21



ที่จำเป็นในโลกอนาคต

“ฉันจะรอด หรือร่วงแค่ไหน?”



ทักษะความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation)

ความสามารถในการคิดริเริ่มไอเดียใหม่ๆ ที่นำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์ต่างๆ ให้เกิดผลตามที่คิดไว้ รวมถึงความสามารถในการสื่อสารความคิดให้คนรอบข้างเข้าใจได้ด้วย

ทักษะการเป็นผู้นำและความรับผิดชอบ (Leadership and Responsibility)

การเป็นผู้นำของเราที่มีต่อคนรอบข้างหรือทีมงาน โดยไม่ใช่แค่การแสดงออกว่าเป็นผู้นำ (นำเดี่ยว) เท่านั้น แต่หมายถึงการเป็นผู้นำที่ดึงคนรอบข้างให้เข้ามามีส่วนร่วมได้อย่างเต็มที่ด้วย (นำร่วม)

ทักษะการสื่อสารและการร่วมมือทำงาน (Communication and Collaboration)

ความสามารถในการสื่อสารสิ่งที่เรารู้สึกนึกคิด หรือแสดงความต้องการให้คนรอบข้างได้รับรู้และให้ความร่วมมือกับเราอย่างเข้าใจ

ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญห (Critical Thinking and Problem Solving)

ความสามารถในการทำความเข้าใจอย่างมีเหตุผล คิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และคิดแก้ไขปัญหได้อย่างเป็นระบบ

ทักษะความยืดหยุ่น และความสามารถในการปรับตัว (Flexibility and Adaptability)

ความสามารถในการเข้าใจความแตกต่างหลากหลายของผู้คนและสถานการณ์รอบตัว สามารถจัดการตัวเองให้เปิดรับกับความแตกต่างของสถานการณ์ และความเห็นต่างที่พบเจอได้

ทักษะทางสังคม และการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross - Cultural Skills)

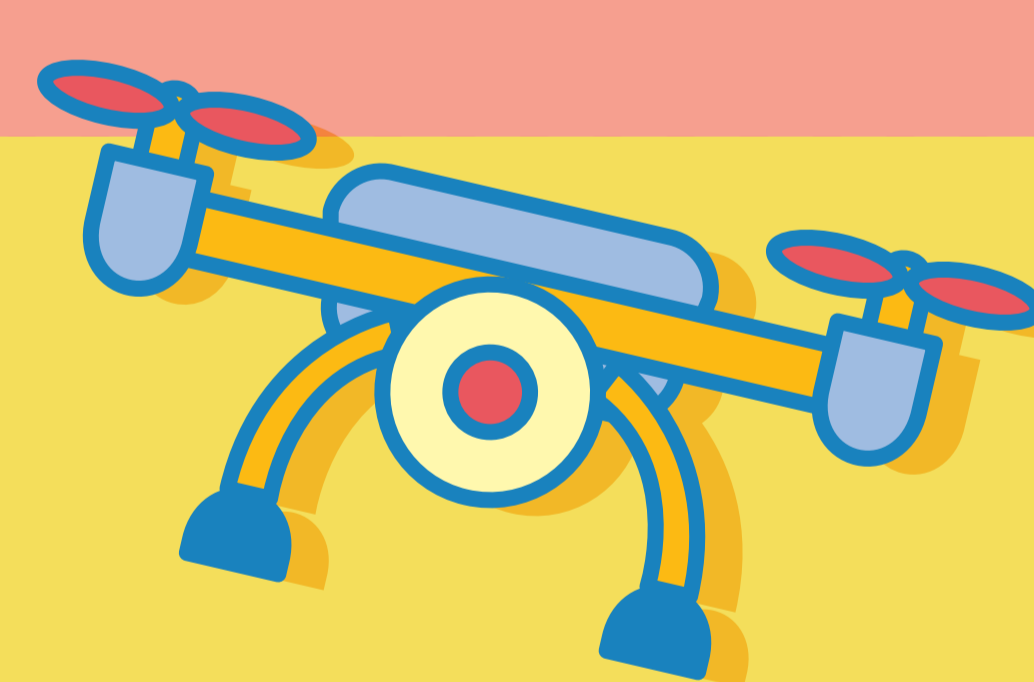
ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และเคารพในความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ความคิดของผู้คน และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ บนพื้นฐานความหลากหลายได้อย่างเหมาะสม

ทักษะการคิดริเริ่มและการชี้นำตนเอง (Initiative and Self - Direction)

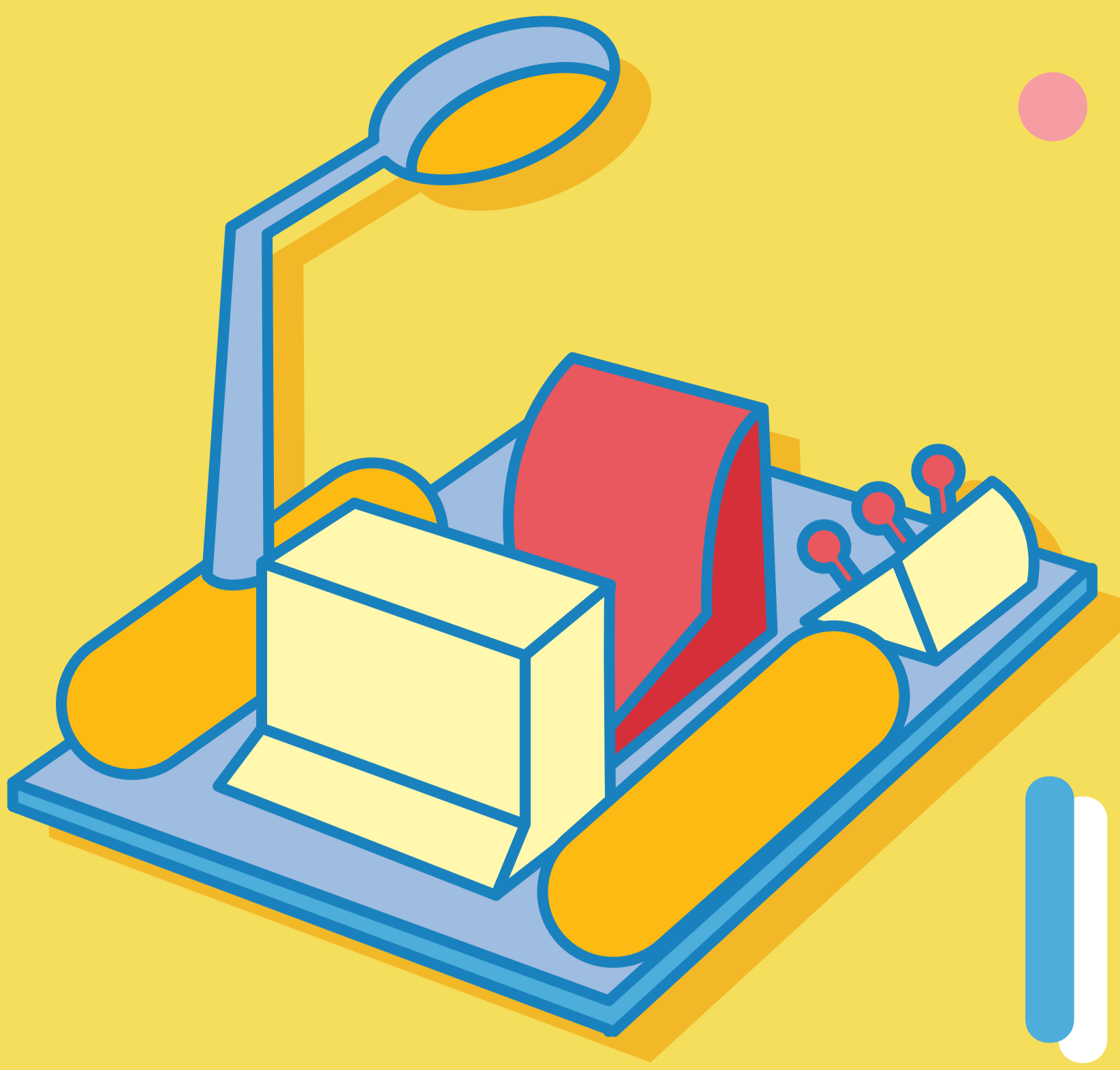
ความสามารถในการควบคุมและพัฒนาตนเอง เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานและดำรงชีวิตได้โดยเป็นไปตามแผนที่วางไว้

ทักษะการเพิ่มผลผลิตและการรับผิดชอบ (Productivity and Accountability)

ความรู้สึกรับผิดชอบต่อสิ่งที่เราได้คิด ทำ พุด ออกไป และหมายรวมถึงความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในระหว่างการทำงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้



บัตรศรัทธาทักษะแห่งโลกอนาคต 2/9



ขอต้อนรับสู่โลกอนาคต

Into the Future

6 ทักษะ และ 6 ความรู้

แนวทางทักษะแห่งศตวรรษที่ 21
ที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิต และประกอบอาชีพ

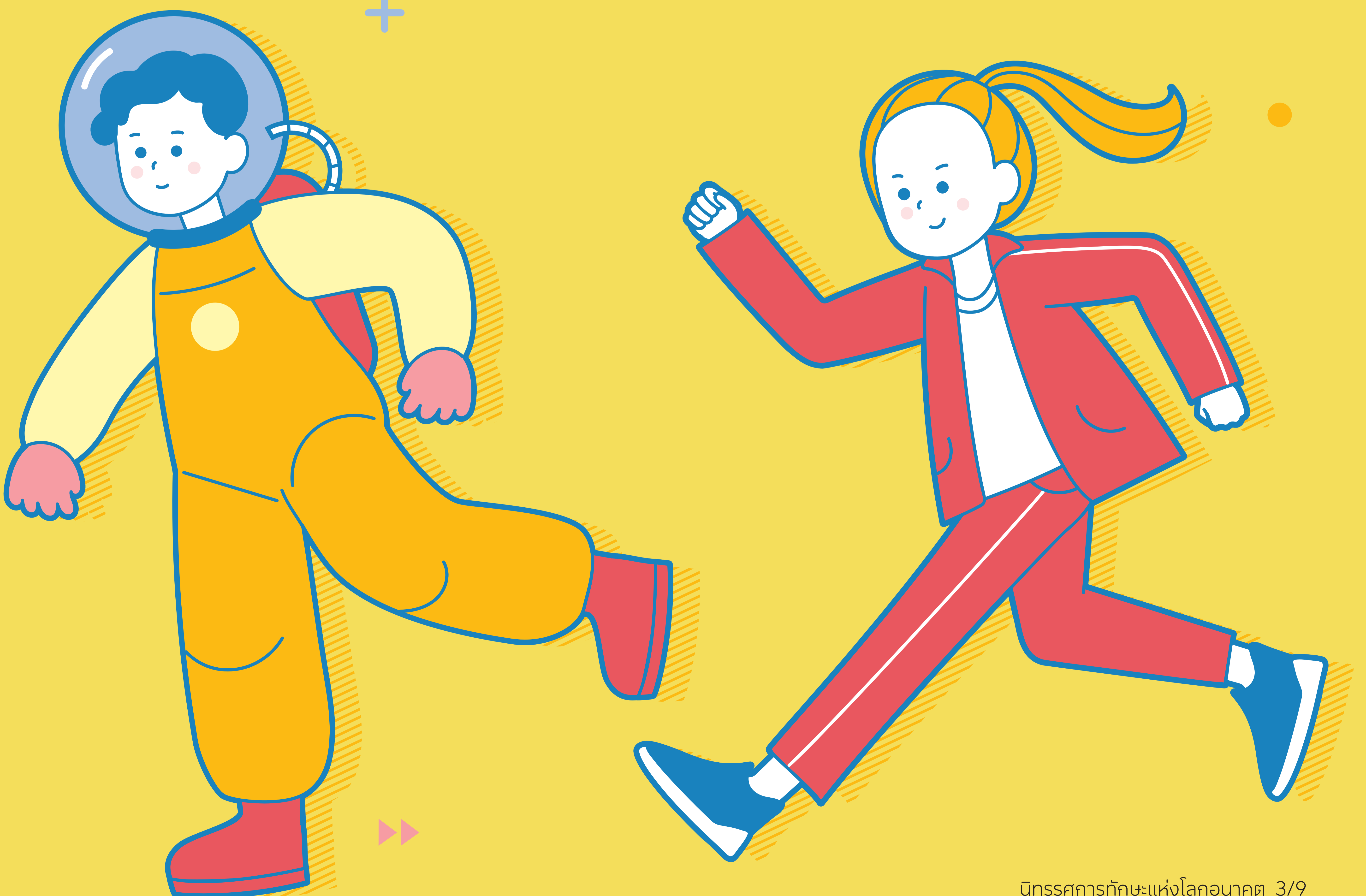
ทักษะ (Skills)

1. ทักษะความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation)
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving)
3. ทักษะการสื่อสารและการร่วมมือกันทำงาน (Communication and Collaboration)
4. ทักษะทางสังคมและการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross - Cultural Skills)
5. ทักษะการคิดริเริ่มและการชี้นำตนเอง (Initiative and Self - Direction)
6. ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)



ความรู้ (Knowledge)

1. ความรู้เรื่องการจัดการการเงินส่วนบุคคล (Money Literacy)
2. ความรู้ด้านการใช้ภาษาต่างประเทศ (Foreign Language for Communication)
3. การใช้ตรรกะและการคิดอย่างเป็นระบบ (System Thinking)
4. ความรู้ด้านการประกอบการ (Entrepreneurship)
5. ความรู้เพื่อการเป็นพลเมืองโลก (Global Citizen)
6. ความรู้ด้านการจัดการสุขภาพใจตัวเอง (Self - Care Literacy)



บัตรศรทักษะแห่งโลกอนาคต 3/9

รวมแบบฝึกหัด ให้คุณคิดไปกับ 6 ทักษะ 6 ความรู้ เพื่อค้นพบแนวทางที่ใช้! และเข้าใจหัวใจตัวเอง

▶▶ ทักษะทางสังคมและการเรียนรู้ข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross - Cultural Skills)

ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และเคารพในความหลากหลายทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ความคิด ฯลฯ ของผู้คน และเติบโตท่ามกลางสีสันของความแตกต่างบนโลก

วิธีเล่น

1. อ่านหัวใจของการอยู่ร่วมกันในช่องกลาง
2. ตามหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติตรงตามที่ระบุในแต่ละช่อง
3. พูดคุยกันตามโจทย์ที่ระบุ ให้ครบทั้ง 9 ช่อง



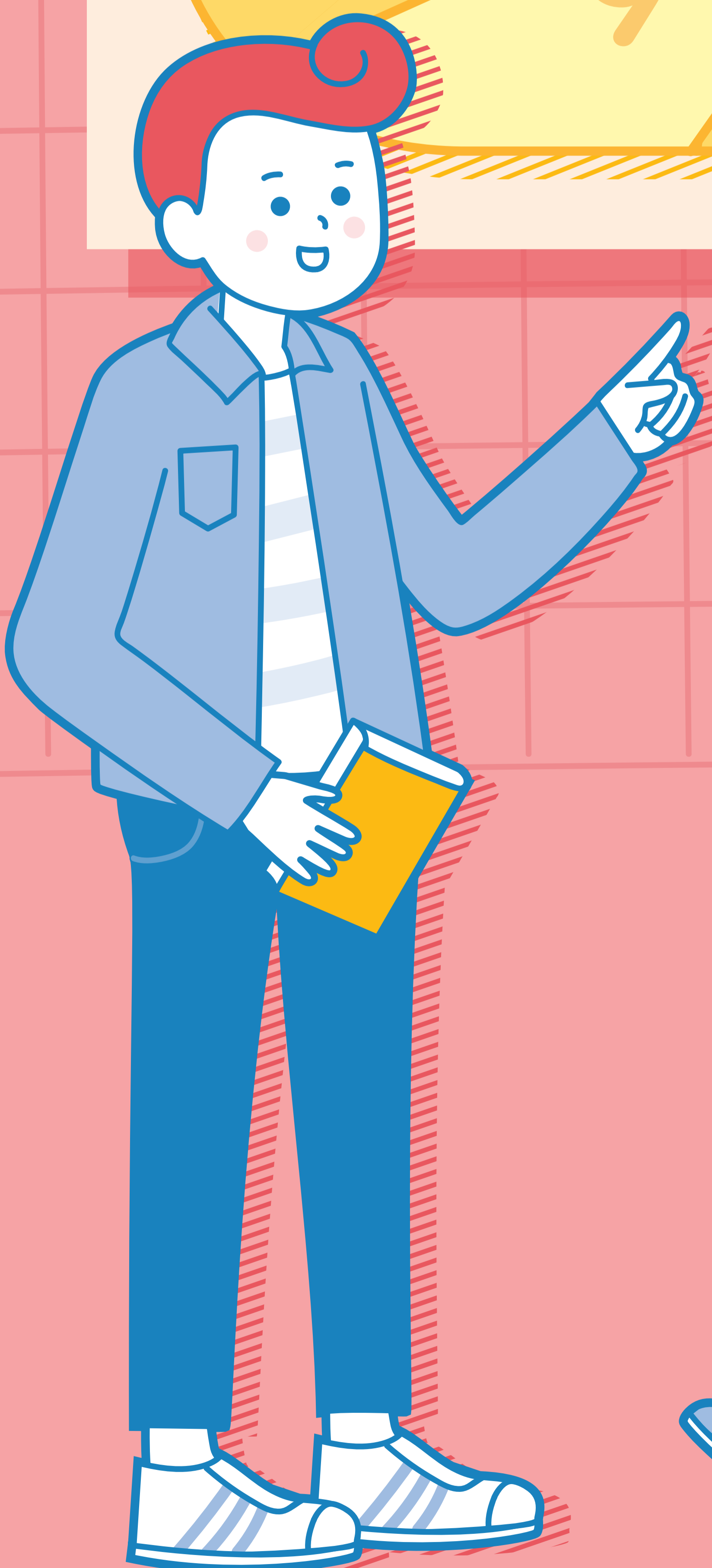
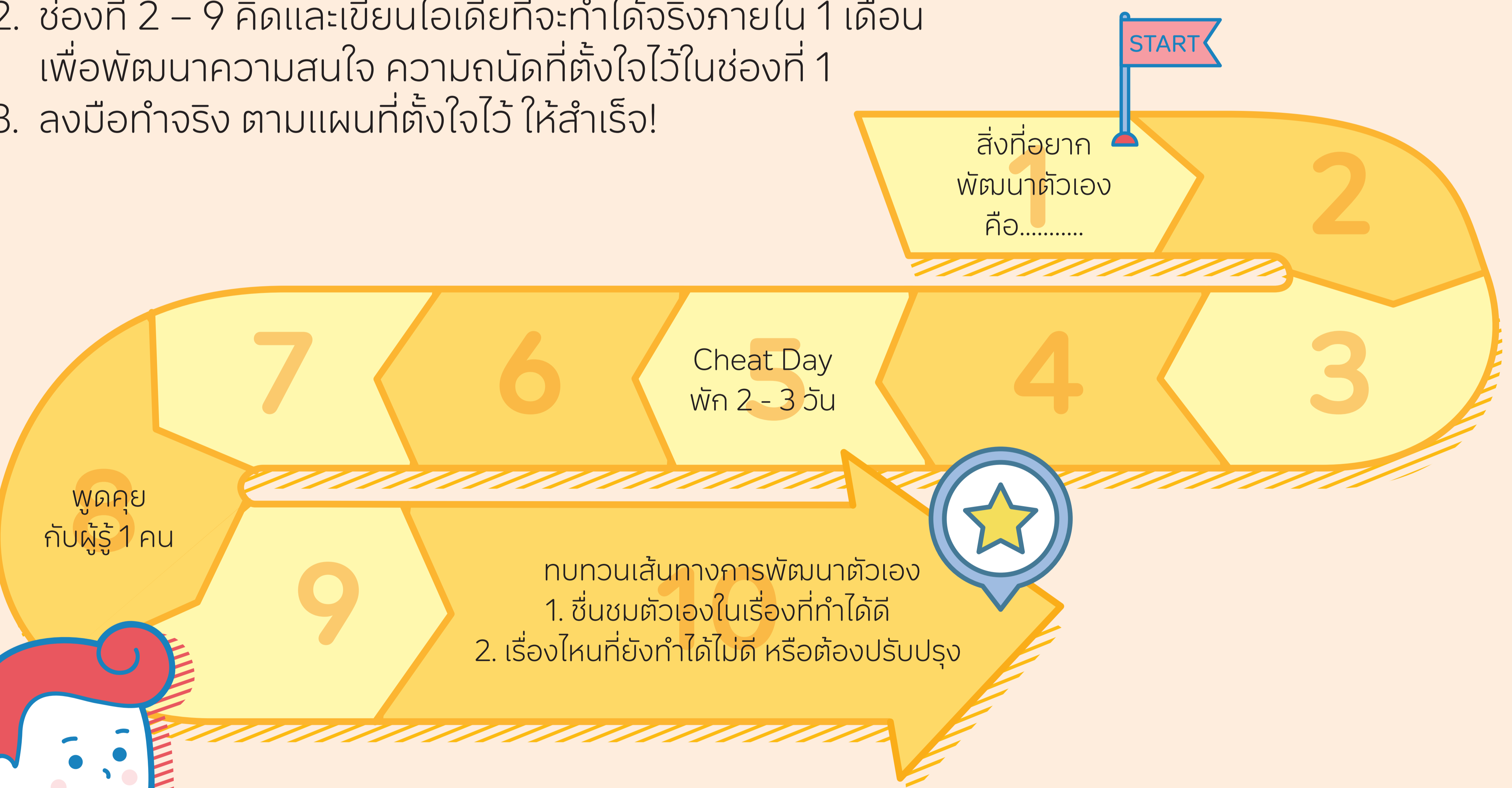
เพื่อนที่มีสิ่งที่ชอบแตกต่างกับเรา “ชวนแลกเปลี่ยนสิ่งที่ชอบไม่เหมือนกันว่าชอบ - ไม่ชอบ เพราะอะไร?” ชื่อเพื่อน.....	เพื่อนต่างเพศหญิงชาย LGBTQ+ “ถกเถียงกันหน่อยว่าแฟนแบบไหนดีที่สุด?” ชื่อเพื่อน.....	เพื่อนที่มีความฝันต่างกับเราแบบสุดขีด “ชวนคุยเรื่องความฝันของแต่ละคน พร้อมอธิบายเหตุผล” ชื่อเพื่อน.....
เพื่อนต่างวัฒนธรรมต่างภาษา “พอลัดกันเล่าสิ่งที่มีในวัฒนธรรมของเรา แต่ไม่มีในวัฒนธรรมของเขา” ชื่อเพื่อน.....	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> หัวใจของการอยู่ร่วมกันบนความแตกต่างหลากหลาย <ul style="list-style-type: none"> • เคารพในความแตกต่างหลากหลาย • เปิดใจเรียนรู้ทำความเข้าใจ • ไม่คิดตัดสินคนอื่น </div>	เพื่อนที่มีบุคลิกลักษณะนิสัยแตกต่างจากเรา “พอลัดกันบอกเล่าสิ่งทีตัวเราแตกต่างจากเพื่อนพร้อมเหตุผลที่ทำให้เราเป็นคนแบบนี้” ชื่อเพื่อน.....
เพื่อนที่เชื่อคนละอย่างกับเรา (เช่น เชื่อ/ไม่เชื่อเรื่องผี) “โน้มน้าวให้เพื่อนเริ่มหันมาเชื่อแบบที่เราเชื่อ!” ชื่อเพื่อน.....	เพื่อนที่มีความคิดเห็นทางการเมืองต่างกัน “พอลัดกันบอกเล่าความเชื่อในศาสนาตัวเองที่คนจากศาสนาอื่นไม่มีทางเข้าใจ” ชื่อเพื่อน.....	เพื่อนที่มีความคิดเห็นเรื่องการเลือกอาชีพ (หรือคณะ) ไม่ตรงกับเรา “พอลัดกันบอกความคิดเห็นตัวเองว่าเราควรตัดสินใจเลือกอาชีพ (หรือคณะ) จากเหตุผลอะไรบ้าง?” ชื่อเพื่อน.....

▶▶ ทักษะการคิดริเริ่มและการชี้นำตนเอง (Initiative and Self - Direction)

ทักษะที่ช่วยฝึกสมาธิ ฝึกวางแผน และความตั้งใจแน่วแน่ในการริเริ่มทำบางสิ่งบางอย่าง ทั้งเรื่องการเรียน การทำงาน รวมถึงการพัฒนาตัวเองให้สำเร็จลุล่วง และเติบโตอย่างมีศักยภาพ

วิธีเล่น

1. ช่องที่ 1 คิดและเขียนสิ่งที่อยากพัฒนาตัวเอง
2. ช่องที่ 2 - 9 คิดและเขียนไอดีที่ว่าจะทำได้จริงภายใน 1 เดือน เพื่อพัฒนาความสนใจ ความถนัดที่ตั้งใจไว้ในช่องที่ 1
3. ลงมือทำจริง ตามแผนที่ตั้งใจไว้ ให้สำเร็จ!



▶ ฟัง : แนะนำให้แนว Talk
ตอบครบทุกมุมมอง
อนาคตการศึกษาแบบเข้มข้น

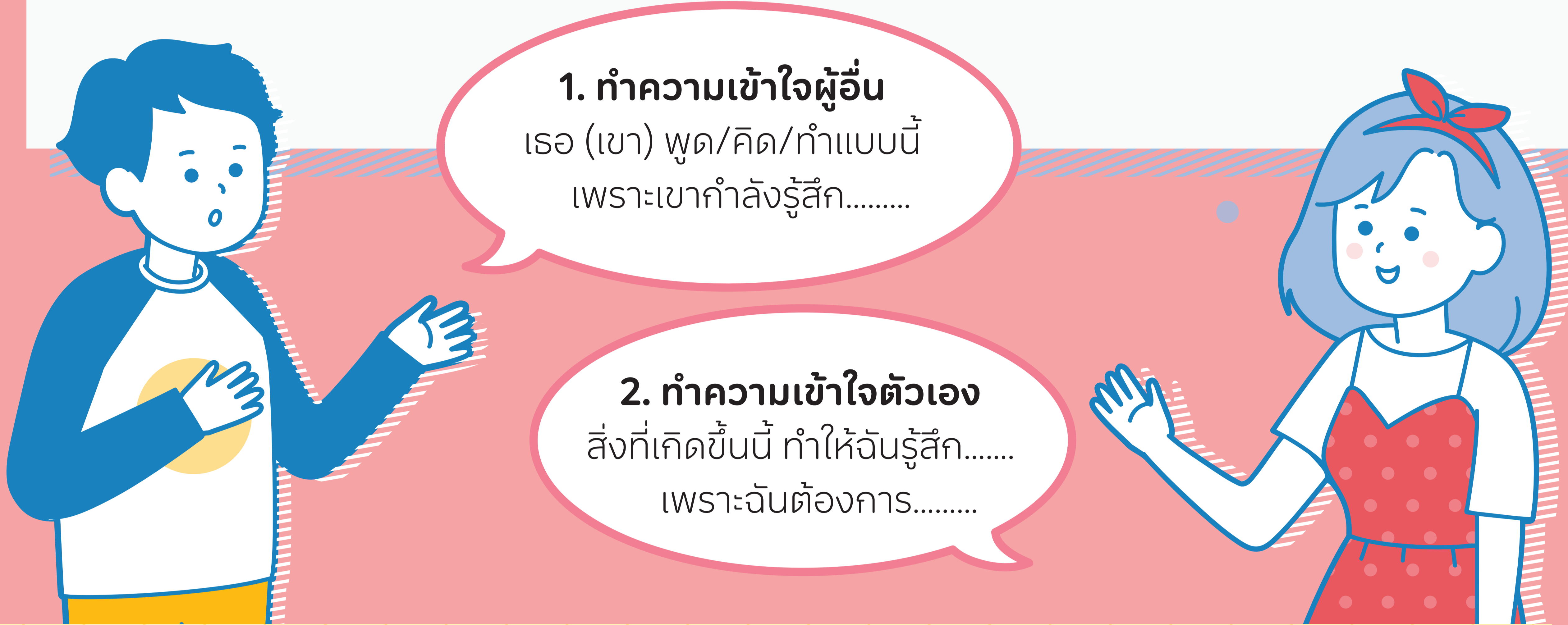


ทักษะการสื่อสารและการร่วมมือกันทำงาน (Communication and Collaboration)

การทำความเข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร เป็นหัวใจของการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพที่โลกกำลังต้องการมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะในอนาคตเราอาจจะไม่สามารถทำอะไรคนเดียวได้อีกต่อไป

วิธีเล่น

1. ช่องที่ 1 สังเกตพฤติกรรมหรือคำพูดของคนที่เราคุยด้วย ว่าเธอหรือเขารู้สึกอย่างไร? และมีความต้องการอะไรซ่อนอยู่?
2. ช่องที่ 2 สังเกตความรู้สึก ความคิดของตัวเราที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้เห็นพฤติกรรม หรือได้ยินคำพูดของคนที่เราคุยด้วย
3. เริ่มต้นสื่อสารกลับไปด้วย 2 ประโยคนี้
 - (ชื่อเพื่อน) กำลังรู้สึก (ระบุความรู้สึก) และกำลังต้องการให้ (สิ่งที่เขาต้องการให้เราทำ / คิด ฯลฯ) อยู่หรือเปล่า?
 - สิ่ง (ชื่อเพื่อน) กำลังทำ ทำให้ฉันรู้สึก (ระบุความรู้สึก) และฉันต้องการให้ (ชื่อเพื่อน) ช่วย (สิ่งที่เราต้องการ)

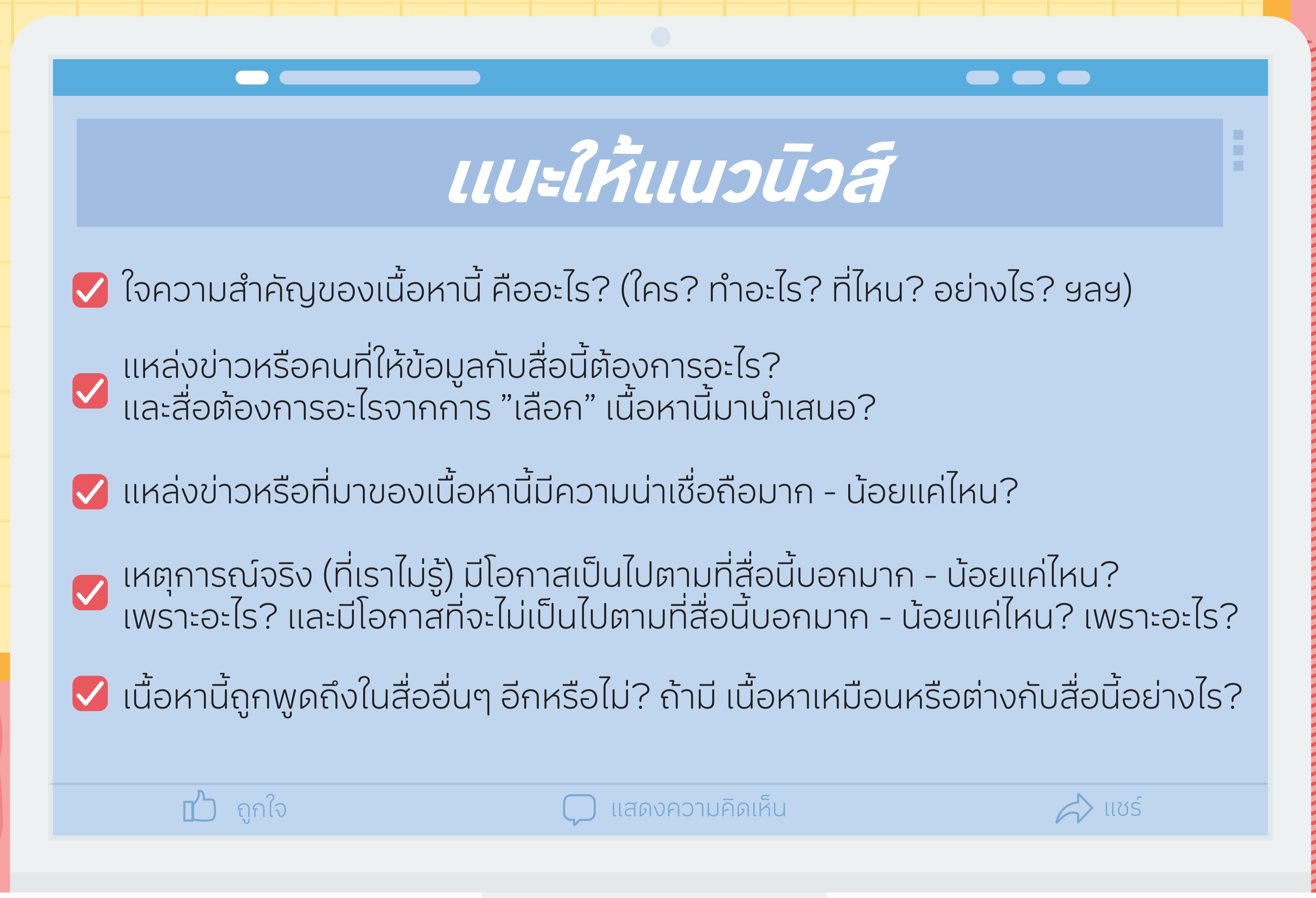


ทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy)

ความสามารถในการกลั่นกรองเนื้อหาที่ได้รับจากสื่อต่างๆ ก่อนที่จะเชื่อ หรือยึดติดกับเนื้อหานั้นๆ ท่ามกลางโลกอินเทอร์เน็ตที่ทุกคนสามารถเป็นเจ้าของเนื้อหาได้ง่ายเพียงปลายนิ้ว การตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและข่าวสารจึงเป็นความรับผิดชอบสำคัญของผู้รับข่าวสารอย่างเรา ดังนั้น ก่อนกด Like กด Share หรือจำไปบอกต่อกัน ควรหมั่นรู้จักตั้งคำถาม พิจารณาอย่างถี่ถ้วน และตรวจสอบที่มาอยู่เสมอ

วิธีเล่น

1. อ่านข่าว หรือบทความทางอินเทอร์เน็ต
2. ตอบคำถามที่อยู่ในสื่อการเรียนรู้ที่ละคำถาม
3. ตรวจสอบคำตอบ ผ่านการพูดคุยกับคนรอบข้าง ว่าเขาคิดเห็นอย่างไรกับคำตอบของเรา



ทักษะความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม (Creativity and Innovation)

ความสามารถในการปลุกพลังความคิดริเริ่ม และสื่อสารไอเดียใหม่ๆ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ในสถานการณ์ต่างๆ ให้เกิดผลตามที่คิดวางแผนไว้

วิธีเล่น

1. ระบุของชิ้นแรกที่ยืมจับในวันนี้
2. ให้เวลา 3 นาที คิดไอเดียออกมาให้ได้มากที่สุด ว่าของที่เรายืมมาจะแปลงเป็นอะไรได้อีกบ้าง เช่น ไม้กวาด แปลงเป็น ไมโครโฟน
3. บันทึกปัญหาที่เจอ แล้วปลุกพลังความคิดสร้างสรรค์อีกครั้ง เพื่อคิดว่าของชิ้นแรกที่ยืมจับในวันนี้จะช่วยแก้ปัญหได้อย่างไร

ของชิ้นแรกที่ได้หยิบจับในวันนี้คือ.....

ถ้าไม่ใช่ของชิ้นนี้แบบปกติ จะเป็นอะไรได้อีกบ้าง? <small>เช่น กระจก=พัด ไม้กวาด=ไมโครโฟน</small>	ปัญหาสังคมที่เจอในวันนี้	ไอเดียแก้ปัญหามาจากของชิ้นนี้
ถ้าไม่ใช่เป็นกระจกสามารถใช้เป็นพัด กระจกบัว ชัน หมวก ฯลฯ	+ โลกร้อน	= รณรงค์ปลูกต้นไม้ 1 ต้นต่อ 1 กระจก
	+	=
	+	=
	+	=



ทักษะการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving)

ความสามารถในการทำความเข้าใจอย่างมีเหตุมีผล คิดวิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ รู้จักไตร่ตรอง หาคำตอบให้กับเรื่องต่างๆ ท่ามกลางโลกอนาคตที่เต็มไปด้วยข้อมูลมากมาย การคิดเชิงวิพากษ์จะช่วยให้เราคัดกรองและหาคำตอบที่แท้จริงได้ดีที่สุด

วิธีเล่น

เมื่อเผชิญกับเรื่องที่ต้องตัดสินใจ ลองทำตาม 4 ขั้นตอนนี้

- ขั้นตอนที่ 1** รวบรวมข้อมูลของเรื่องที่กำลังตัดสินใจให้มากที่สุด
- ขั้นตอนที่ 2** จัดหมวดหมู่ข้อมูลที่หามาได้ โดยแบ่งเป็นประเด็น หรือหัวข้อต่างๆ
- ขั้นตอนที่ 3** วิเคราะห์ข้อมูลที่ละประเด็น
 - เปรียบเทียบหาความเหมือน ความต่าง ข้อดี ข้อเสีย ฯลฯ
 - วิเคราะห์หาสาเหตุ และผลของแต่ละข้อ
 - หาความสัมพันธ์ระหว่างกัน
- ขั้นตอนที่ 4** สรุปการตัดสินใจ พร้อมอธิบายเหตุผลอย่างชัดเจน ตรงประเด็น



ความรู้เรื่องการจัดการการเงินส่วนบุคคล (Money Literacy)

ความรู้ความสามารถในการวางแผนการเงิน และการจัดการการเงินให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ เช่น การออมเงิน การบันทึกรายรับ รายจ่าย ฯลฯ ทบทวนพฤติกรรมทางการเงินในช่วงที่ผ่านมาว่าเป็นไปตามแผนหรือไม่ และจะปรับแนวทางพฤติกรรมทางการเงินของตัวเองในอนาคตได้อย่างไร

วิธีเล่น

- ตั้งเป้าหมายการออมเงินเดือนนี้
- บันทึกรายรับ รายจ่าย และสรุปยอดเงินคงเหลือแต่ละวัน
- สรุปการเงินรายสัปดาห์
- สรุปการเงินรายเดือน และเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้
ผลการออมเงิน และวิธีแก้ไขหากไม่เป็นไปตามเป้าหมาย

เป้าหมายเงินออมเดือนนี้.....บาท = ต้องหักเงินออมวันละ.....บาท

ตัวอย่าง

• รายรับ	เงินค่าขนม	60 บาท
• รายจ่าย	ค่าน้ำกระป๋อง	15 บาท
	ค่าค่วยเที่ยวนี้อีกกลางวัน	35 บาท
• สรุปเงินคงเหลือวันนี้		<u>10 บาท</u>



สรุปรายรับ-รายจ่ายประจำวัน

• รายรับ

เงินค่าขนม บาท

..... บาท

• รายจ่าย

ค่า..... บาท

ค่า..... บาท

ค่า..... บาท

• สรุปเงินคงเหลือวันนี้ บาท

*ถ้ารายจ่ายมากกว่ารายรับให้เขียนติดลบไว้ เช่น -10 บาท

สรุปการเงินประจำสัปดาห์นี้

จันทร์	คงเหลือ	บาท
อังคาร	คงเหลือ	บาท
พุธ	คงเหลือ	บาท
พฤหัสบดี	คงเหลือ	บาท
ศุกร์	คงเหลือ	บาท
เสาร์	คงเหลือ	บาท
อาทิตย์	คงเหลือ	บาท

• สรุปเงินคงเหลือสัปดาห์นี้ บาท

สรุปการเงินเดือนนี้

เดือน..... พ.ศ.

คงเหลือ บาท

เป็นไปตามเป้าหมายการเงินที่วางไว้หรือไม่

เป็น ไม่เป็น

เดือนหน้าจะปรับแผนอย่างไรดี?

.....

ความรู้ด้านการใช้ภาษาต่างประเทศ (Foreign Language for Communication)

ความสามารถในการใช้ภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ฯลฯ ในการสื่อสารด้วยการ ฟัง พูด อ่าน เขียน จะคล่องขึ้นหากเรามีคลังคำศัพท์ และหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ

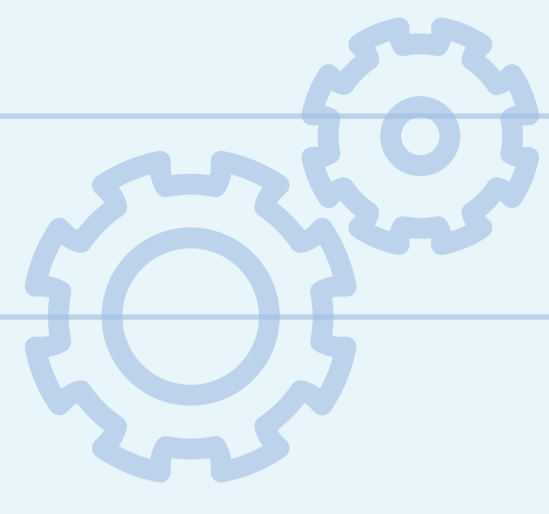
วิธีเล่น

- ตัดกรอบภาพมาถือไว้
- นำกรอบภาพไปส่องวิวใหม่ๆ แล้วระบุคำศัพท์ (ในภาษาที่เราสนใจ) ตามสิ่งของที่เห็นในภาพ



▶ **ดาวนโหลด**
แนบให้แนว Corner
ศูนย์รวมทุกสิ่งที่น่าสนใจ มีครบ รู้แล้วรอด!





การใช้ตรรกะและการคิดอย่างเป็นระบบ (System Thinking)

ทำความเข้าใจกับปัญหา โดยระบุถึงปัญหาที่ต้องการแก้ไขให้ชัดเจน ระดมความคิด หาวิธีและทดลองแก้ไขปัญหามาจากความคิดที่ได้จากนั้นนำผลตอบรับกลับมาเป็นข้อมูลเพื่อปรับปรุงวิธีการแก้ไขปัญหาคต่อไป ลองใช้พื้นที่เพื่อการคิดอย่างเป็นระบบ (System Thinking) เพื่อฝึกฝนกระบวนการคิดไปทีละขั้นตอน

วิธีเล่น

1. เมื่อต้องคิดแก้ไขปัญหारेื่องใดเรื่องหนึ่ง ให้หยิบสื่อชิ้นนี้ขึ้นมา
2. ค่อยๆ คิด และเขียนคำตอบ ตามโจทย์ทีละขั้นตอน



เราต้องการแก้ไขปัญหारेื่องอะไร?

มีอะไรที่เกี่ยวข้องกับปัญหारेื่องนี้บ้าง? และอย่างไร? (ระบุให้มากที่สุด)

ระดมความคิดในการแก้ไขปัญหारेื่องนี้

ออกแบบวิธีการและขั้นตอนให้ชัดเจน

บันทึกผลและนำไปใช้

ความรู้ด้านการประกอบการ (Entrepreneurship)

ความสามารถในการรับรู้คุณสมบัติของตนเอง และรับรู้ความต้องการของผู้คน เพื่อช่วยให้เห็นโอกาสในการประกอบอาชีพ จากความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองของผู้คน แล้วเปลี่ยนเป็นโอกาส ด้วยความรู้ ความสนใจ หรือทักษะความสามารถของตนเอง

วิธีเล่น

1. สังเกต และระบุสิ่งที่ผู้คนกำลังเดือดร้อน หรือสิ่งที่ผู้คนต้องการแต่ยังไม่มีใครทำ
2. ระบุความถนัด ความชอบ ความสนใจของตัวเอง ออกมาให้ได้เยอะที่สุด
3. ลองคิดว่าสิ่งที่เราถนัด ชอบ และสนใจ จะสามารถแก้ไขความเดือดร้อน หรือตอบสนองความต้องการของผู้คนได้อย่างไร อะไรคือสิ่งที่หากมีเกิดขึ้นบนโลกนี้แล้วจะช่วยให้การใช้ชีวิตของผู้คนดีขึ้น

ลองนำความถนัด หรือความชอบ ความสนใจที่เราเามาคิดสร้างสรรค์ดูว่าจะช่วยตอบสนองความต้องการของผู้คนได้อย่างไร เช่น

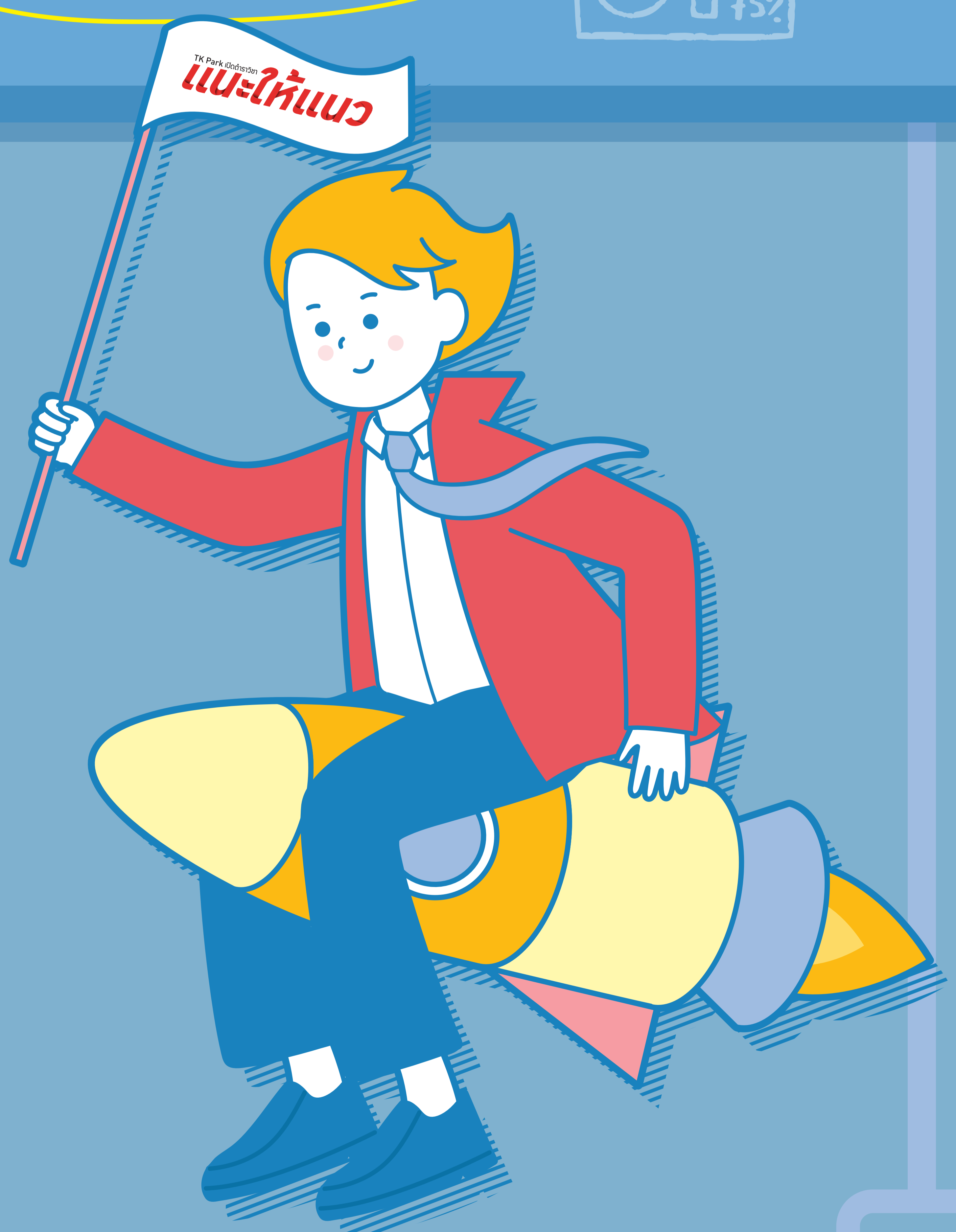
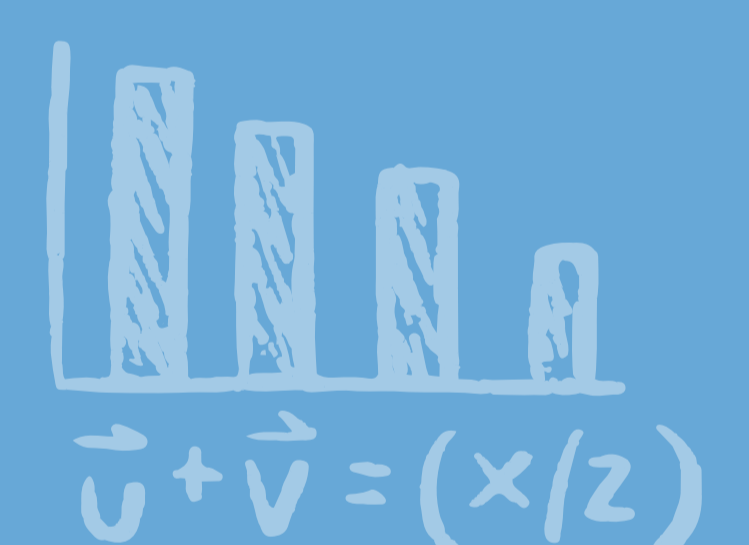
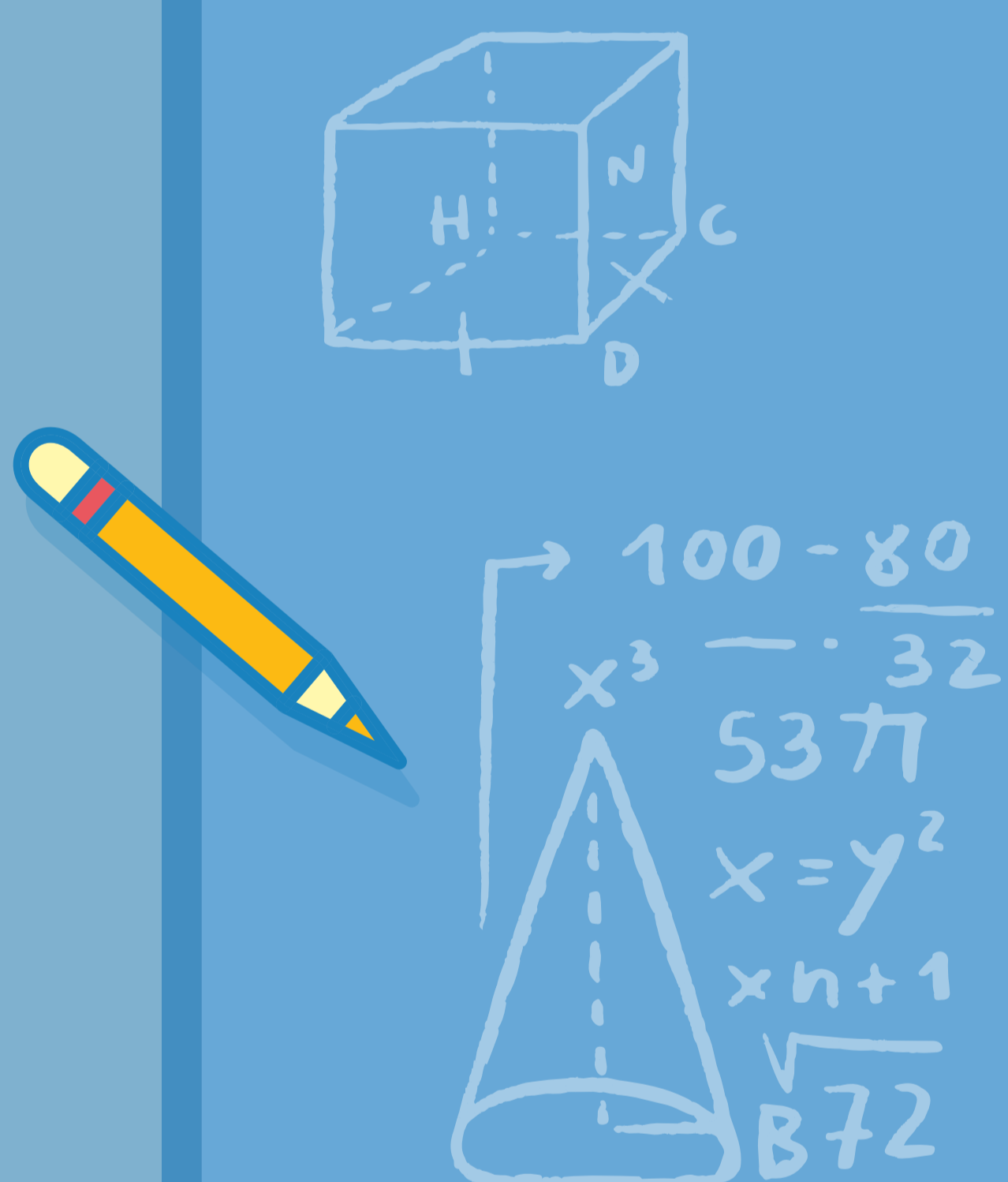
คนมีปัญหาสุขภาพมากขึ้น

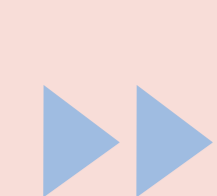
+

ฉันทำอาหารได้

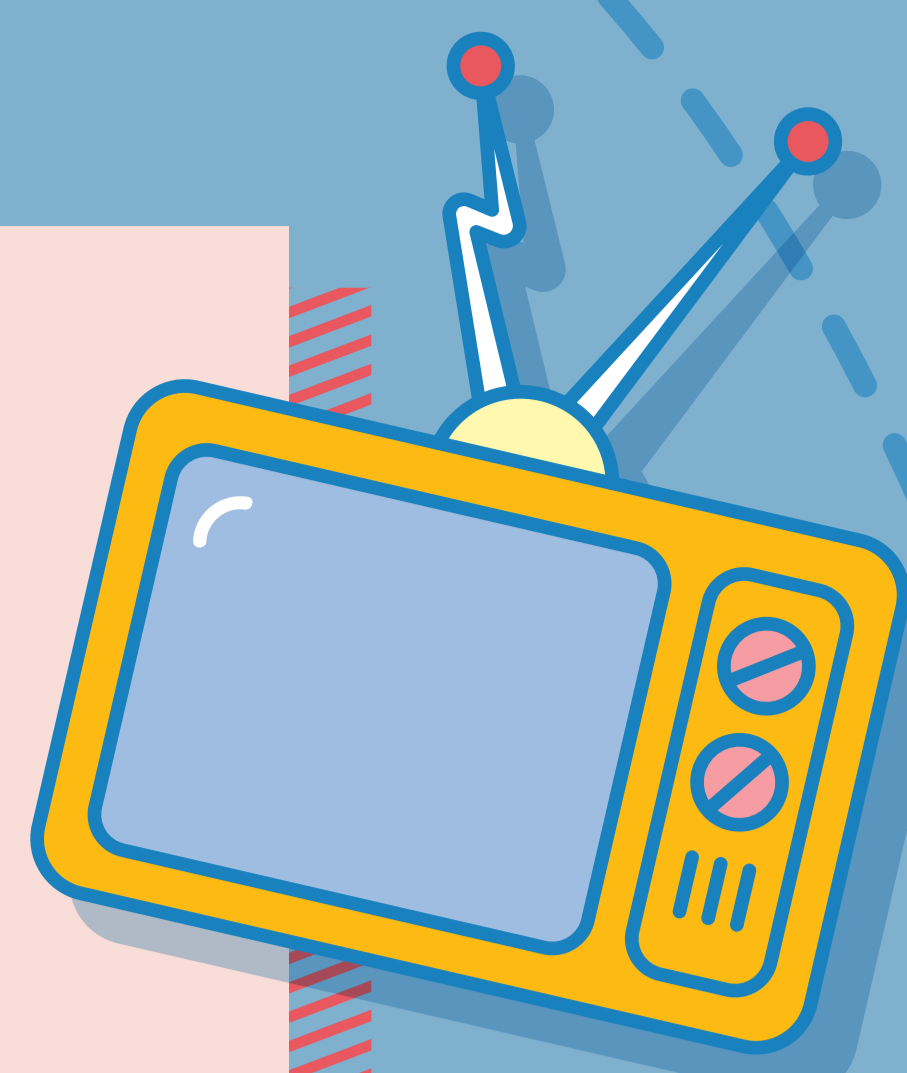
=

เปิดร้านอาหารเพื่อสุขภาพ





ความรู้เพื่อการเป็นพลเมืองโลก (Global Citizen)



การขยายการรับรู้ของเราไปยังเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบโลก ใกล้เคียง - ไกล ใหญ่ - เล็ก หลากเรื่องหลายประเด็น มาลองเรียนรู้กันดูว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในอีกซีกโลกหนึ่งจะส่งผลกระทบต่อชุมชนและตัวเราทั้งทางบวก เช่น โอกาสในการประกอบอาชีพ และทางลบ เช่น ผลกระทบจากปัญหาสิ่งแวดล้อม ตลอดจนนำมาซึ่งโอกาสดีๆ ให้แก่ชีวิตของเราได้อย่างไร

วิธีเล่น

1. เลือกอ่าน ฟัง ดู สถานการณ์รอบโลก อย่างน้อยวันละ 3 สถานการณ์
2. คิดวิเคราะห์ว่าแต่ละสถานการณ์ ส่งผลกระทบต่อตัวเราหรือไม่ อย่างไร?

สถานการณ์โลกวันนี้คือ.....

มีผลกระทบต่อตัวเราหรือไม่ มี ไม่มี

เพราะ.....




ความรู้ด้านการจัดการสุขภาพใจตัวเอง (Self - Care Literacy)

ในโลกที่ผู้คนเคร่งเครียดกับชีวิตประจำวัน จนตัวตนและจิตใจเปราะบางมากขึ้น ความรู้ ความสามารถในการรับรู้และดูแลจิตใจของเราในยามจำเป็นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เราควรหมั่นสำรวจสภาพจิตใจของตนเองว่าเป็นปกติ ต้องการการพักผ่อน เยียวยา หรือการดูแลรักษาอยู่หรือไม่ เพื่อช่วยป้องกันตัวเราให้ห่างไกลจากสถานการณ์ที่เปราะบางทางอารมณ์ จนอาจเป็นเหตุให้จิตใจแหลกสลายได้

วิธีเล่น

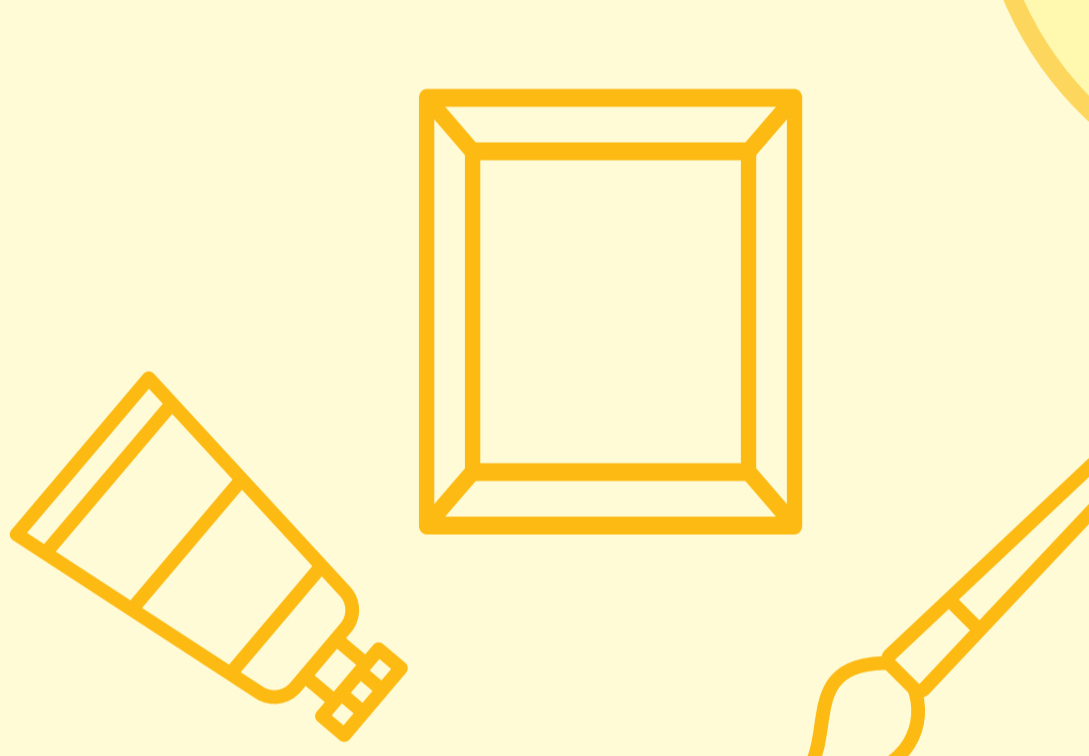
1. เลือกการ์ด 1 ใบ แล้วทำตามโจทย์ที่ระบุ
2. ลองสำรวจจิตใจตัวเอง ก่อนและหลังทำงานศิลปะ ว่ารู้สึกแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร?

1



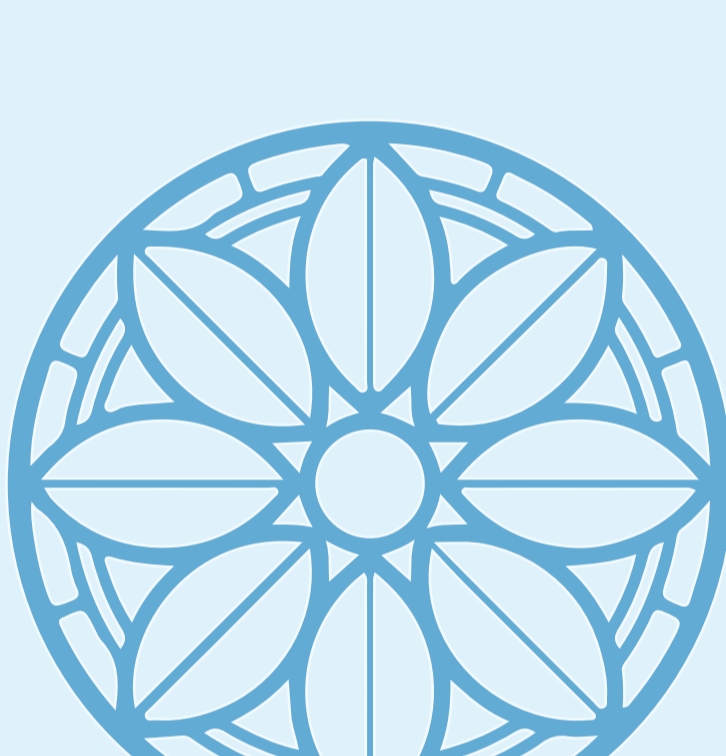
ทบทวนความรู้สึกของเราในวันนี้ให้ชัดเจนขึ้น ด้วยการสร้างสรรค์งานกระดาษตัดแปะเปเปอร์มาเช่ (Paper Mache) เพื่อสะท้อนความรู้สึกในวันนี้ จำนวน 1 ชิ้น

2



ปลดปล่อยความเครียด ความกังวลผ่านภาพวาดระบายสีตามใจฉัน โดยใช้สีประเภทใดก็ได้

3



หากรู้สึกฟุ้งซ่านหรือจิตใจไม่สงบ ลองค้นหาคำว่า "Mandala" แล้วพิมพ์ออกมาวาดระบายสีทำสมาธิ

