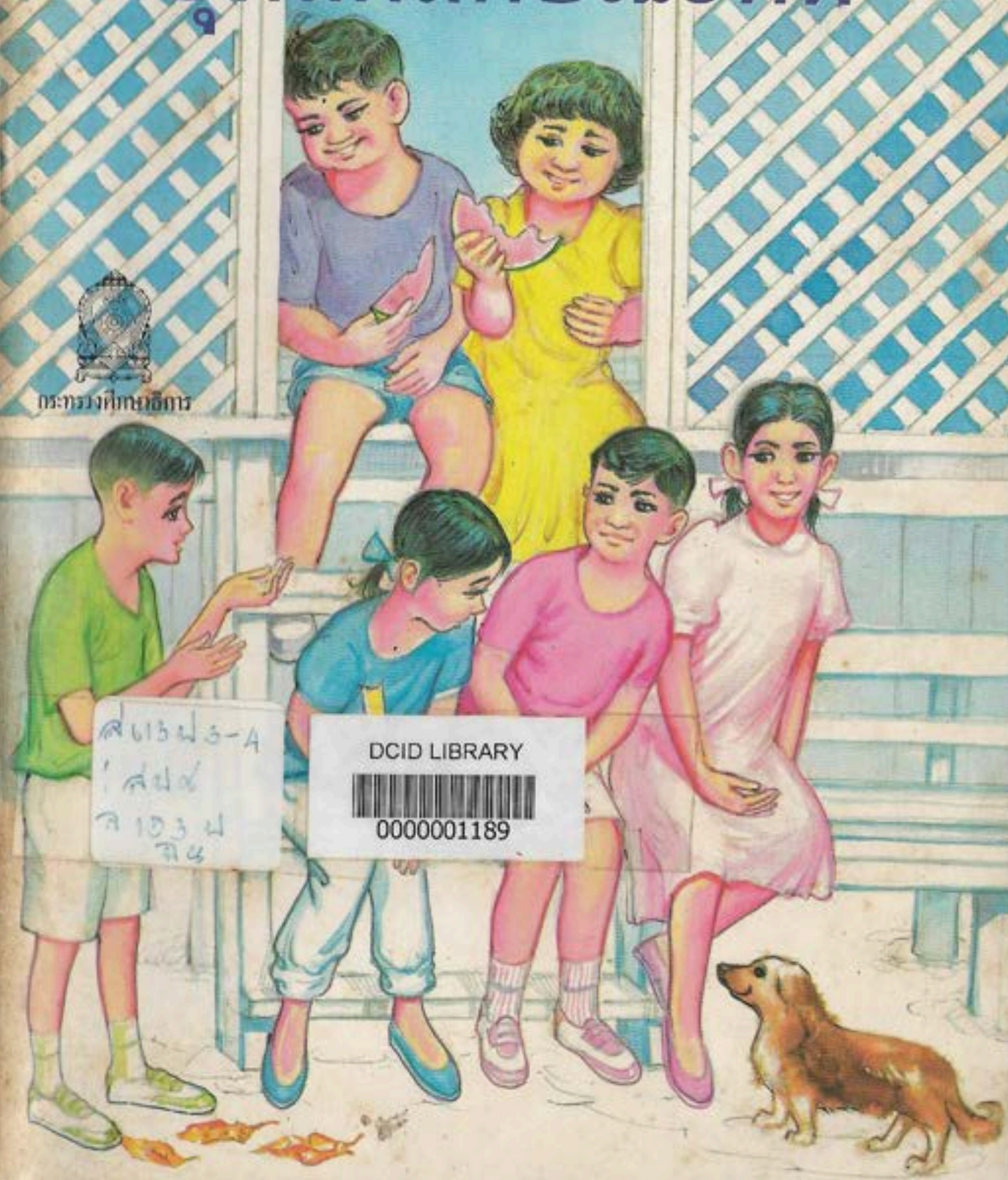


หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ - ๔

บุคลิกลักษณะที่ดี



กระทรวงศึกษาธิการ



ด 613.73-4
'ค ๗๔
ค 103 ๗
ค ๔

DCID LIBRARY



0000001189



ตัวอย่าง



ตัวอย่างของการเรียนการสอน
ศูนย์พัฒนาหนังสือ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม
กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
เรื่อง บุคลิกลักษณะที่ดี
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ - ๔



กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง ๓,๐๐๐ เล่ม
พ.ศ. ๒๕๓๐
ราคา ๑๖.๕๐ บาท

๗๓๖๖



มหาวิทยาลัยศิลปากร
กรุงเทพฯ

มหาวิทยาลัยศิลปากร
คณะศิลปกรรมศาสตร์

ศิลปะและวัฒนธรรม

ศาสตราจารย์ ดร. ชัยวัฒน์ ชื่นชูชัยกิจ



มหาวิทยาลัยศิลปากร

กรุงเทพฯ

๒๕๒๕

๒๕๒๕

๒๕๒๕



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง บุคลิกลักษณะที่ดี สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓-๔ ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๑ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๓๐

(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

เลขทะเบียน ๘๐๒๒๔๑ ล. ๔

วันที่ 20 ส.ค. 44

เลขเรียกหนังสือ ส. 613.๗3-4: ส. ๗๗

ด. 153 ๗

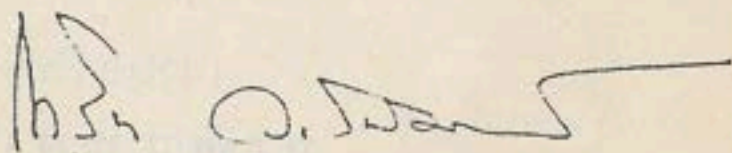
คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เรื่อง บุคลิกลักษณะที่ดี สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ - ๔ ซึ่งนางจรรยา ธรณินทร์ เป็นผู้เรียบเรียงนี้ เป็นฉบับชนะการประกวดตามโครงการหนังสืออ่านเพิ่มเติม เสริมการเรียนรู้ ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๑

ในการประกวดครั้งนี้กระทรวงศึกษาธิการได้แต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิเป็นกรรมการหลายคณะ ได้แก่ คณะกรรมการตรวจและพิจารณาต้นฉบับ คณะกรรมการตัดสินผลการประกวดและคณะบรรณาธิการ ดังรายนามท้ายหนังสือนี้

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับความสำคัญของรูปร่างท่าทาง บุคลิกภาพและแนวทางการสร้างบุคลิกภาพ การนำเสนอเนื้อหาผูกเป็นเรื่อง มีตัวละครทำให้อ่านเพลิดเพลิน เหมาะที่จะใช้ค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำไปพัฒนาบุคลิกภาพของแต่ละคน

กรมวิชาการขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนจัดทำหนังสือเล่มนี้ไว้ ณ โอกาสนี้



(นายโกวิท วรพิพัฒน์)

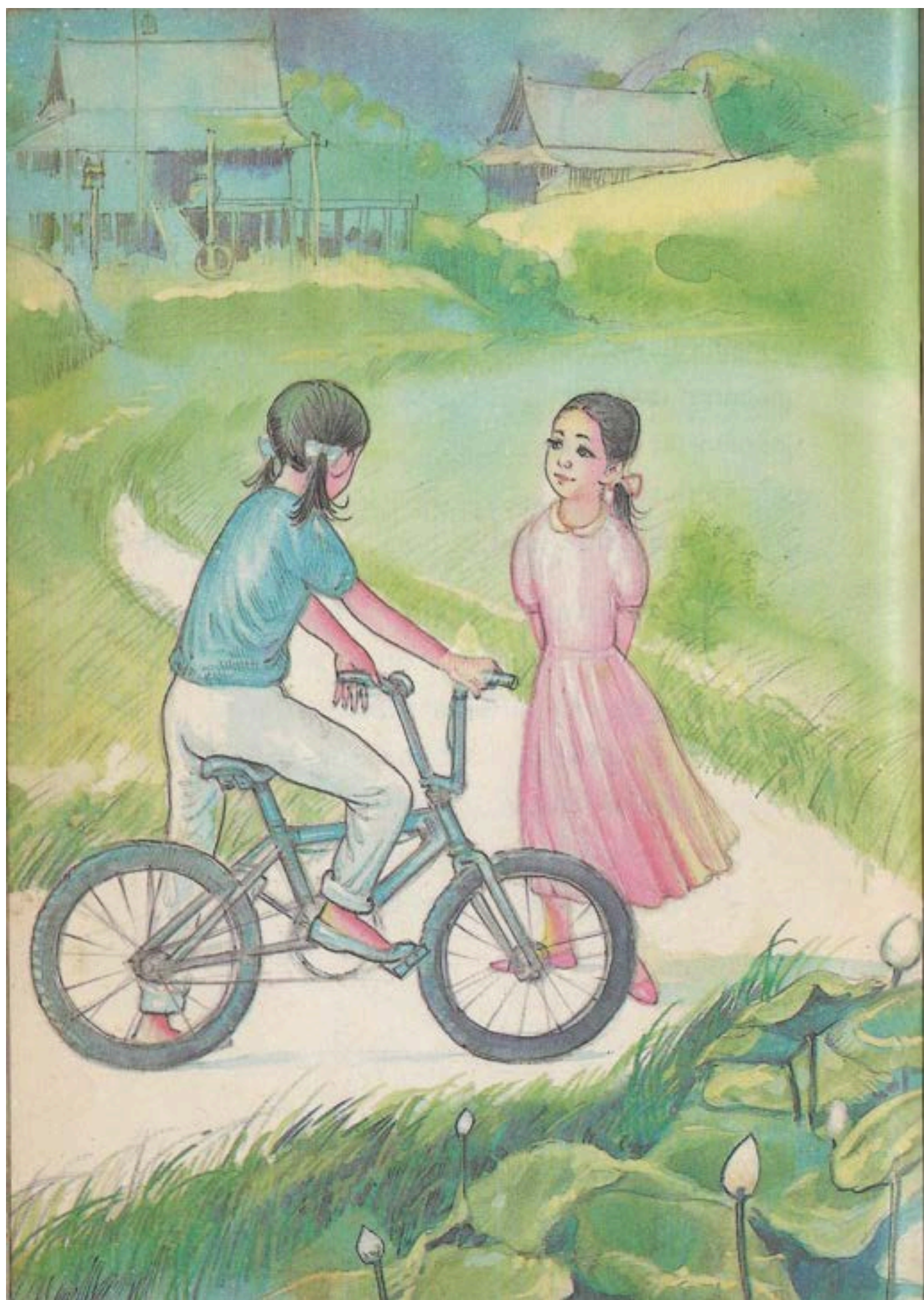
อธิบดีกรมวิชาการ

๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐

สารบัญ

หน้า

ลักษณะเฉพาะตัว.....	๑
บุคลิกลักษณะที่ดี.....	๕
บุคลิกลักษณะทางกาย.....	๑๘
บุคลิกลักษณะทางวาจา.....	๓๙
บุคลิกลักษณะทางใจ.....	๕๑
บุคลิกลักษณะที่ดีมีประโยชน์.....	๕๙



ลักษณะเฉพาะตัว

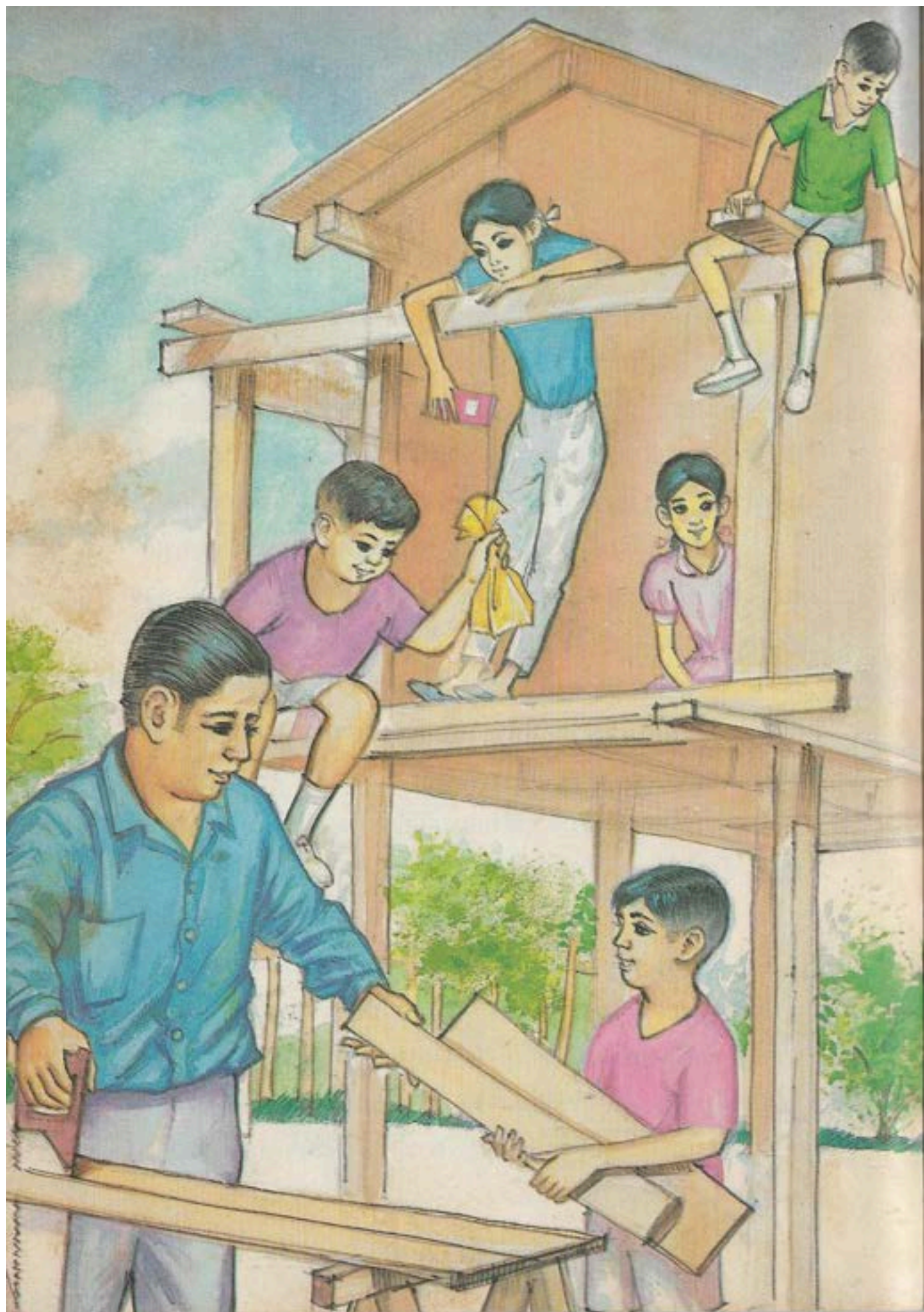
ภาวนาและภาวิณี เป็นพี่น้องฝาแฝด พ่อของเด็กหญิงทั้งสองมีอาชีพเป็นตำรวจ ส่วนแม่เป็นพยาบาล บ้านที่ครอบครัวนี้อาศัยอยู่เป็นบ้านพักของตำรวจ ตั้งอยู่ในบริเวณของสถานีตำรวจประจำอำเภอ บ้านพักทั้งหมดเป็นบ้านไม้สองชั้นมีอยู่ด้วยกัน ๑๐ หลัง ข้างบ้านพักตำรวจเป็นบ้านเรือนของผู้คนที่อาศัยอยู่ในย่านนั้น

บ้านที่อยู่ติดกับรั้วบ้านพักของตำรวจเป็นบ้านของโสภณและโสภา ซึ่งเป็นเพื่อนของภาวนาและภาวิณี พ่อของเขาเป็นครู ส่วนแม่เปิดร้านตัดเสื้ออยู่ที่บ้านนั่นเอง

บ้านหลังถัดไปเป็นบ้านของสมศักดิ์ พ่อของเขามีอาชีพเป็นหมอ แม่เป็นพยาบาลทำงานอยู่โรงพยาบาลประจำอำเภอที่เดียวกันกับแม่ของภาวนาและภาวิณี

บ้านที่อยู่ตรงกันข้ามฝั่งถนนกับบ้านพักตำรวจ เป็นบ้านของสันติ บ้านของเขาเป็นบ้านไม้ทรงไทย มีเนื้อที่หลังบ้านกว้างขวาง หลังบ้านเป็นไร่อ้อย บางครั้งพ่อของสันติก็ปลูกแตงโมหรือพืชอื่นๆ

ภาวนา ภาวิณี โสภณ สมศักดิ์ และสันติ เป็นนักเรียนห้องเดียวกัน พวกเขาเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ แต่โสภณน้องสาวของโสภณมีอายุอ่อนกว่า ๑ ปี เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนของพวกเขาอยู่ไม่ห่างไกลจากบ้านนัก เด็กๆ เหล่านี้เป็นเพื่อนกัน และมักจะใช้บ้านของภาวนาและภาวิณีเป็นสถานที่สำหรับพบปะและเล่นสนุก บางครั้งก็จะพากันไปวิ่งไล่จับที่หลังบ้านของสันติ



แม้ว่าเด็กเหล่านี้จะเล่นด้วยกัน อายุไล่เลี่ยกัน ไปเรียนหนังสือ
โรงเรียนเดียวกัน บ้านอยู่ใกล้กัน แต่ก็มี ความแตกต่างกันอยู่บ้าง

ภาวนา และ ภาวินี เป็นตัวอย่างคู่แรก ภาวนาชอบขี่จักรยาน
อ่านหนังสือ ชอบทำขนม และชอบนั่งกางเกงมากกว่ากระโปรงเมื่อ
อยู่กับบ้าน ภาวินี น้องฝาแฝดของภาวนา ชอบว่ายน้ำ ร้องเพลง
และรักลูกแมว แสดงว่าฝาแฝดหน้าตาคล้ายกัน อยู่บ้านเดียวกัน
ก็ยังแตกต่างกันในหลายสิ่งหลายอย่าง

โสภณกับโสภาเป็นพี่น้องกัน โสภณ ลูกชายคนโตหน้าตา
คล้ายไปทางคุณแม่ แต่โสภาลูกสาวคนเล็กกลับมีหน้าตาไปทาง
คุณพ่อ สิ่ง ที่ทั้งสองคนชอบเหมือนกันคือ ชอบรับประทานขนมหวาน
ทำให้รูปร่างค่อนข้างอ้วน

สันติ และ สมศักดิ์ เป็นเพื่อนรักกันไปโรงเรียนพร้อมกันเกือบ
ทุกวัน สันติชอบภาษาไทย และชอบเล่นฟุตบอล ส่วนสมศักดิ์
กลับชอบคณิตศาสตร์ กีฬาที่เล่นได้ดีคือ ปิงปอง แต่ทั้งสอง
คนจะร่วมสนุกกับการรื้อหรือต่อชิ้นส่วนเครื่องมือเครื่องใช้เมื่อเขา
ทั้งสองมีเวลาว่าง

ความแตกต่างกันนี้เองที่ทำให้เด็กแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตัว
ไม่เหมือนใคร เราเรียกลักษณะนี้ว่า บุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ จึงหมายถึงลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน ที่
ทำให้เรามีความแตกต่างจากคนอื่น

เธอละ เธอมีลักษณะเฉพาะตัวของเธออย่างไรบ้าง
ลองสังเกตตัวเธอเองและเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ

บุคลิกลักษณะที่ดี

บุคลิกลักษณะที่ดีมีส่วนประกอบดังนี้ คือ รูปร่าง ท่าทาง การแต่งกาย อาชีพ นิสัย การพูด และจิตใจ

รูปร่าง

คนเราแต่ละคนมีรูปร่างต่างกัน บางคนสูงใหญ่ บางคนตัวเตี้ย บางคนสูงพอดีๆ บางคนรูปร่างอม บางคนก็อ้วน บางคนก็ดูรูปร่างกำลังดี คนที่ความสูงพอดีและรูปร่างไม่อ้วนเกินไปหรืออ้วนเกินไปก็เรียกว่า รูปร่างสันทัด

ภavana และภาวณิ มีรูปร่างใกล้เคียงกัน คือ ค่อนข้างอมและสูง โสภณรูปร่างอ้วนไปเล็กน้อย โสภา ทั้งอ้วนและเตี้ย สันติรูปร่างสันทัด ทะมัดทะแมงสมเป็นนักกีฬา แต่สมศักดิ์ตัวเตี้ยและอม เขาตัวเล็กที่สุดในห้องเรียน เมื่อเข้าแถวกับเพื่อน ๆ ในห้องเรียนเดียวกัน เขาจึงอยู่ท้ายแถว

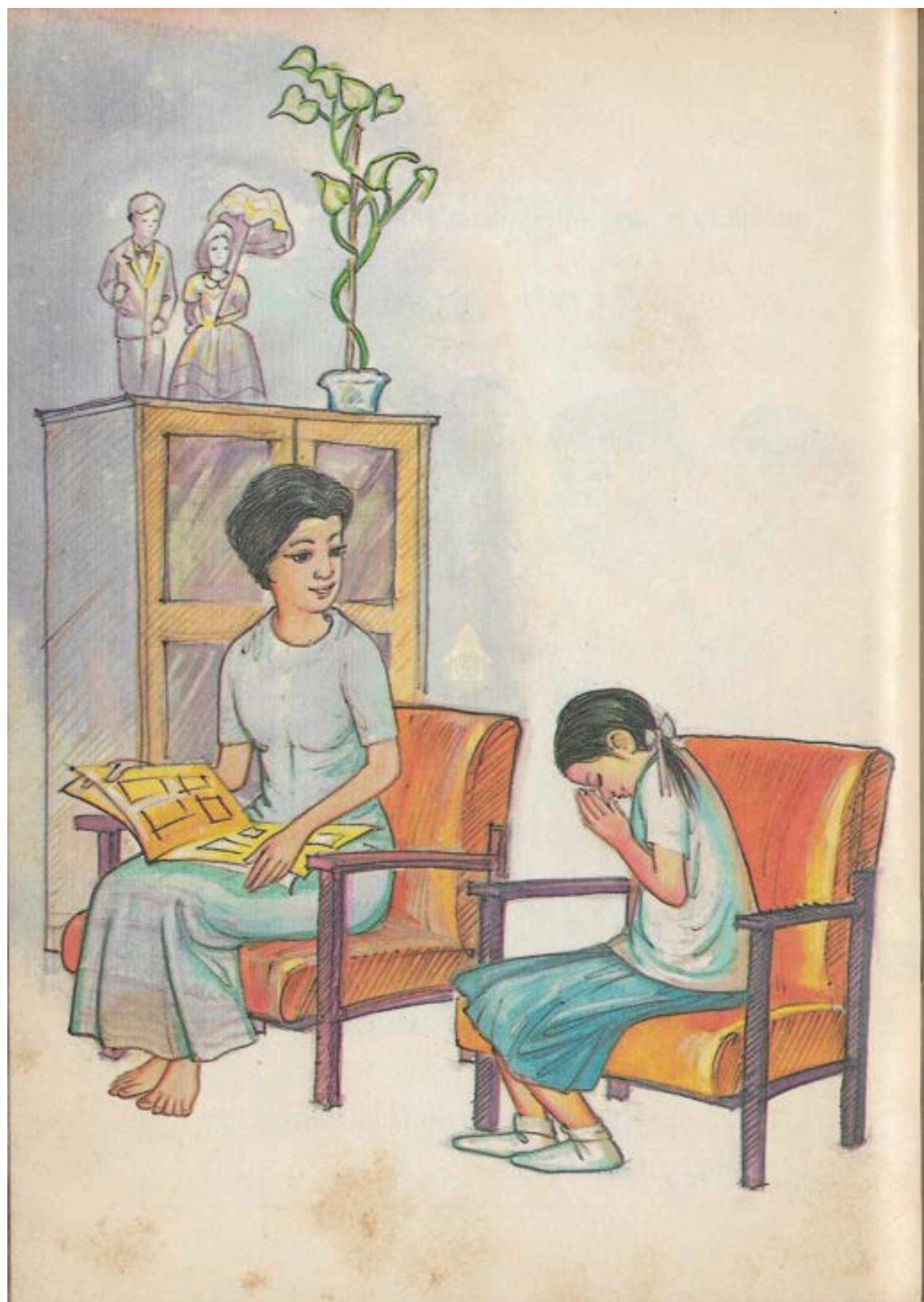
คนที่รูปร่างไม่พอเหมาะ คือ อ้วนหรืออ้วนเกินไปนั้นพอจะแก้ไขได้ ถ้าเรารับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่มีไขมันมากหรือน้อยเกินไป หมั่นออกกำลังกายพักผ่อนนอนหลับและมีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส

ผู้ที่มีตัวสูงเกินไปคงจะทำให้ตัวเตี้ยลงได้ยาก แต่ผู้ที่มีตัวเตี้ยเกินไป ยังพอแก้ไขได้บ้าง โดยการออกกำลังกายให้ถูกวิธีและรับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน แต่หากพยายามแล้วไม่ได้

แปลกไม่เป็นไร เพราะคนเตี้ยก็อาจมีบุคลิกภาพดีได้



เธอมีรูปร่างพอเหมาะพอดีหรือไม่ ลองเขียนบอก
ลักษณะรูปร่างของเธอซิ



ท่าทาง

ท่าทางต่าง ๆ ของคนเราได้แก่ นั่ง ยืน นอน เดิน เป็นต้น รวมเรียกว่า กิริยาท่าทาง นอกจากนี้ยังมีท่าทางที่แสดงความรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ ออกมา เช่น โกรธ เกลียด เสียใจ ดีใจ เศร้าโศก เป็นต้น

ท่าทางของเราอาจทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นอยากเข้ามาทักทายก็ได้ หรืออาจทำให้ไม่อยากพูดจาด้วยก็ได้

ทุกคนสามารถฝึกหัดท่าทางของตนเองให้น่าดูน่าชมได้ เมื่อยังเป็นเด็กอยู่ พ่อแม่จะอบรมให้รู้จักอ่อนน้อม และสอนการทำความเคารพผู้ใหญ่ เป็นต้น พวกเด็ก ๆ เชื่อฟังคำสอนและฝึกหัดตนเองเป็นประจำ ลักษณะท่าทางที่ดีก็จะติดตัวไปจนโต เรามักจะได้ยินคำกล่าวชมว่า คนไทยเรียบร้อยมารยาทดี ยิ้มแย้มแจ่มใส กิริยาท่าทางเหล่านี้กลายเป็นลักษณะประจำชาติจนชาวต่างประเทศเรียกประเทศไทยว่า "สยามเมืองยิ้ม"

เธอละเคยสังเกตไหมว่าเธอมีท่าทางอย่างไร
เช่น เมื่อเธอโกรธ เธอแสดงออกมาอย่างไร



การแต่งกาย

เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมบุคลิก-
ลักษณะของแต่ละคนให้ดีขึ้นได้ ฉะนั้น การดูแลเอาใจใส่เสื้อผ้า
ให้สะอาดเรียบร้อย เลือกสวมเสื้อผ้าที่พอเหมาะกับรูปร่างของตน
เหมาะสมกับโอกาสเวลา สถานที่และผู้คนที่เราจะพบก็ช่วยเสริม
ให้เรามีบุคลิกลักษณะที่ดีขึ้นได้

ภาวนา และ ภาวินี มีรูปร่างผอมสูง เมื่อนุ่งกระโปรงบาน
จึงดูเหมาะสม โสภอ้วนจึงหาซื้อเสื้อผ้าสำเร็จรูปได้ยาก แต่โสภา
ยังโชคดีที่มีแม่เป็นช่างตัดเสื้อ แม่เลือกซื้อเสื้อผ้าและเลือกแบบที่
เด็กรูปร่างอ้วนสวมใส่แล้วน่าเอ็นดู โสภาก็มีเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับ
รูปร่างของเธอ บางครั้งภาวนาและภาวินีก็มาตัดเสื้อที่ร้านของแม่
โสภาด้วย ทั้งสองคนได้รับคำชมว่ารูปร่างดี จึงหาแบบเสื้อได้ง่าย

เธอลองดูเสื้อผ้าที่เธอสวมใส่บ้าง เสื้อผ้าของเธอ
สะอาด และเหมาะกับรูปร่างของเธอหรือไม่

อาชีพ

อาชีพทำให้คนมีรายได้ มีเงินเลี้ยงครอบครัว เราใช้ความรู้ความสามารถในการประกอบอาชีพต่างๆ กัน

อาชีพส่วนใหญ่ของคนไทย คือ อาชีพเกษตรกรรม เช่น ทำนา ทำไร่ ทำสวน การประมง นอกจากนี้ยังมีอาชีพตำรวจ แพทย์ สถาปนิก วิศวกร ครู ช่างทำนม ช่างตัดเสื้อ ค้าขาย และอื่นๆ อีกมากมาย

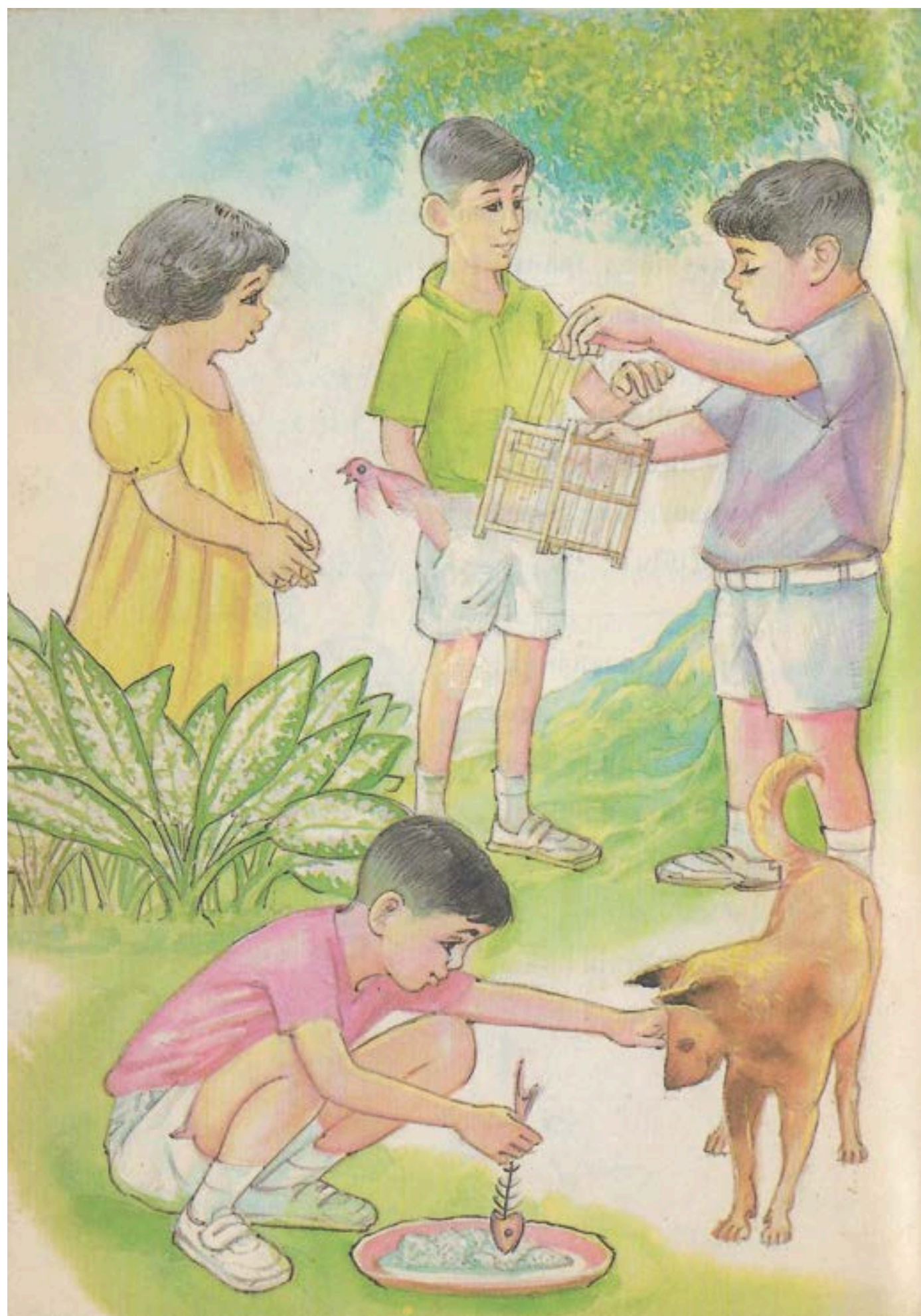
บุคลิกลักษณะที่ดี มีส่วนเสริมให้คนเราประสบความสำเร็จในอาชีพ เช่น ตำรวจ ควรมีความแข็งแรง กล้าหาญ นิติรักความยุติธรรมและมีความสามารถทางการต่อสู้ ครูควรรักเด็ก มีความเมตตา กรุณา แต่งกายเป็นระเบียบเรียบร้อย และหมั่นอบรมสั่งสอน



นักเรียน พ่อของโสภณและโสภา
เป็นครูที่เด็ก ๆ รักและเคารพ
มาก ส่วนพ่อของสมศักดิ์เป็น
หมอ เขาแต่งกายสะอาด ใจดี
เป็นกันเองกับคนไข้ พ่อของ
สันติเป็นชาวนา เป็นคนขยัน
ตื่นนอนแต่เช้าตรู่ เพื่อดูแลพืช
ผักต้นไม้ในไร่

เธอจงภาควมใจ
ไม่ว่าพ่อแม่เธอมีอาชีพอะไร
ลองสังเกตและเขียน
อธิบายว่า พ่อแม่ของเธอ
มีบุคลิกภาพที่
ส่งเสริมอาชีพ
ของท่านหรือไม่
ควรยกตัวอย่าง
ด้วย





นิสัย

นิสัย คือ สิ่งที่เราแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด และกิริยาท่าทางต่าง ๆ นิสัยเกิดจากการกระทำซ้ำ ๆ บ่อยครั้งจนเคยชิน และกลายเป็นลักษณะเฉพาะของคน ๆ นั้น

นิสัยของคนเรามี ๒ ลักษณะ คือ นิสัยดี และนิสัยไม่ดี บุคคลทั่วไปจะมีทั้งนิสัยดี และนิสัยไม่ดีปนกัน แต่หากมีนิสัยดีอยู่มากกว่านิสัยไม่ดี ก็นับว่าคน ๆ นั้นนิสัยดีนั่นเอง นิสัยซึ่งนับว่าดีและเป็นที่ยอมรับของคนอื่น เช่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก สุภาพอ่อนโยน อดทน ประหยัด และมีระเบียบ เป็นต้น คนเราทุกคนย่อมจะต้องการให้คนอื่นชอบเราและทำดีต่อเรา ถ้าเราต้องการให้คนอื่นดีต่อเรา เราต้องดีกับเขาก่อน จึงจะเกิดมิตรภาพได้

ขอให้เธอลองดูตัวเองอย่างซื่อสัตย์ ลองเขียนลักษณะนิสัยที่ดีและไม่ดีของเธอ และคิดซิว่าจะแก้ไขลักษณะที่ไม่ดีเหล่านั้นอย่างไร

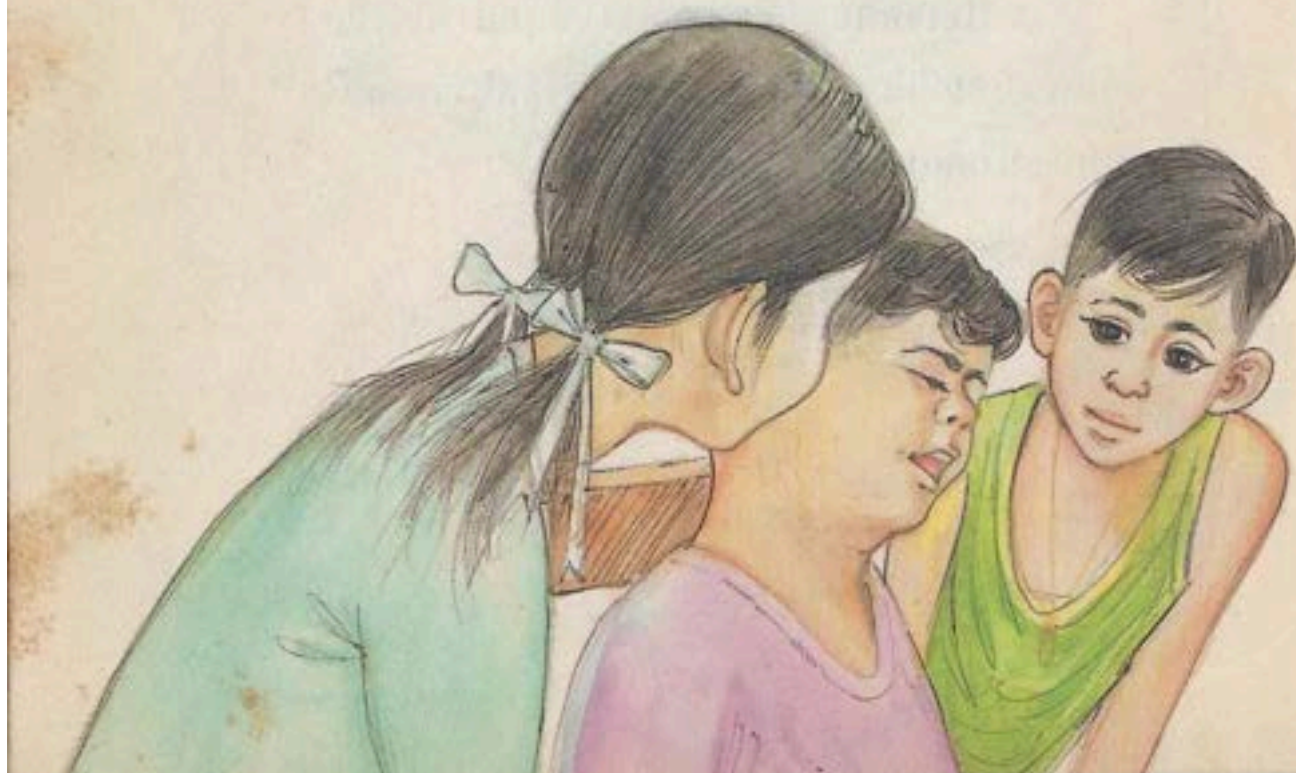


การพูด

กวีเอกของไทยท่านหนึ่ง คือสุนทรภู่ สอนไว้ว่า

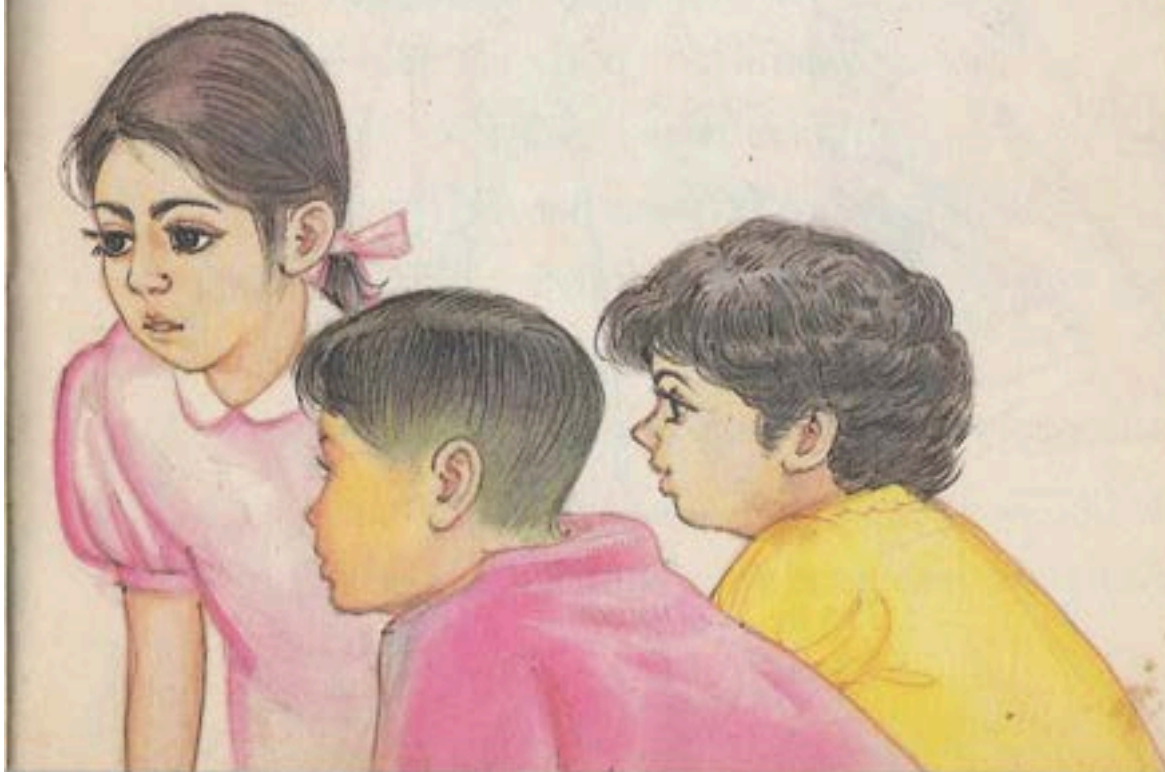
“เป็นมนุษย์สุดนิยมเพียงลมปาก จะได้ยากโหยหิวเพราะชีวหา
แม้พูดดีมีคนเขาเมตตา จะพูดจาจงพิเคราะห์ให้เหมาะสมความ”
หมายความว่า หากพูดดีก็เกิดประโยชน์ หากพูดไม่ดีก็เกิด
โทษได้

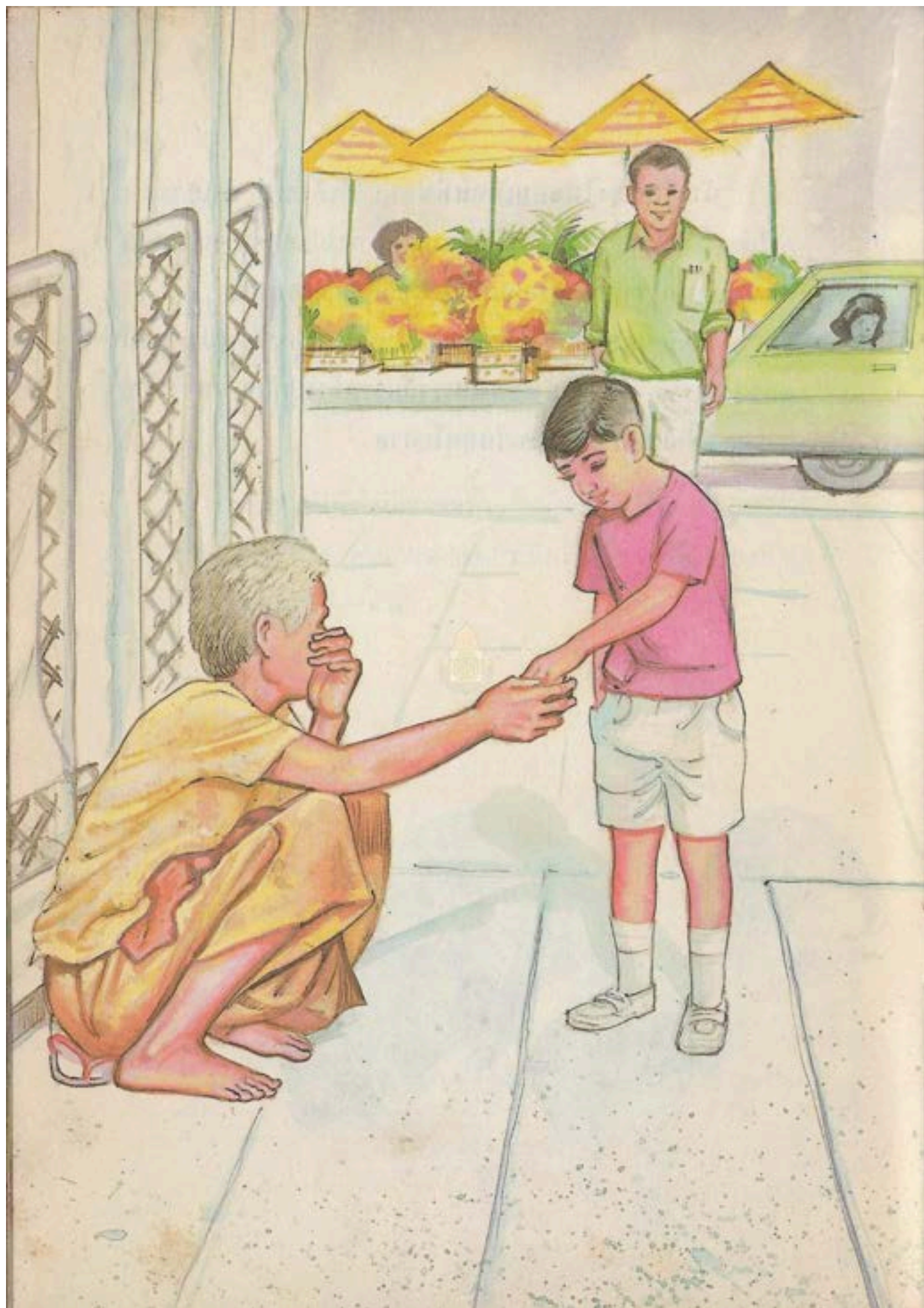
การพูดไม่ดีทำให้เกิดโทษทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น การพูด
คำหยาบ นอกจากทำลายมิตรภาพแล้ว ยังทำลายบุคลิกภาพของผู้พูด
ทำให้ไม่มีใครอยากคบด้วย



นักเรียนคงไม่ชอบเพื่อนที่ชอบยุให้เพื่อน ๆ ทะเลาะกัน
คงไม่ชอบคนโกหกหรือพูดจาเกินความจริง คงไม่ชอบคนพูดคำหยาบ
คนชอบนินทาว่าร้าย หรือคนที่มักจะขัดคอผู้อื่นอยู่เสมอ

นักเรียนคงชอบเพื่อนที่คอยแนะนำเราไปในทางที่เกิดประโยชน์
พูดจาไพเราะ น่ารัก ถ้าเช่นนั้นเราก็ควรสร้างบุคลิกภาพที่ดีด้วย
การพูดจาดีกับทุก ๆ คนและในทุกโอกาส





จิตใจ

พ่อแม่และครูหมั่นอบรมเด็ก ๆ เสมอว่า การที่เราจะเลือกคบใครหรือเชื่อใครว่าเป็นคนดีหรือไม่นั้น ไม่ควรตัดสินโดยดูแต่รูปร่างหน้าตา ท่าทาง การแต่งกาย อาชีพ หรือลักษณะนิสัยเท่านั้น แต่ควรพิจารณาให้ลึกซึ้งถึงจิตใจของเขาด้วย

จิตใจเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่อาจใช้การสังเกตจากลักษณะนิสัย และการปฏิบัติของบุคคลนั้น ๆ ในการแสดงออกด้านคุณธรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น มีความเสียสละ มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความกตัญญู เป็นต้น คนเราบางคนอาจเป็นคนโกง หรืออิจฉาริษยา

บุคลิกลักษณะเป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้ฝึกหัดอบรม แก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้นได้

ก่อนอื่นเราต้องรู้ว่าบุคลิกลักษณะที่ดีเป็นอย่างไร บุคลิกลักษณะที่ไม่ดีเป็นอย่างไร เราอาจรู้ได้โดยสังเกตกิริยา วาจา ท่าทาง การแต่งกาย อาชีพ นิสัย และจิตใจของผู้ใหญ่และเพื่อน ๆ สิ่งใดที่เราและบุคคลทั่วไปชื่นชม ยกย่องว่าดี ว่าเหมาะสม สิ่งนั้นมักจะเป็นบุคลิกลักษณะที่ดี สิ่งใดที่เราและบุคคลทั่วไปรังเกียจหรือตำหนิ สิ่งนั้นมักจะเป็นบุคลิกลักษณะที่ไม่ดี

ตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือ เราทุกคนย่อมไม่มีใครชอบฟังใครพูดคำหยาบ การพูดคำหยาบนั้นแหละคือบุคลิกลักษณะที่ไม่ดีในด้านวาจา เมื่อรู้แล้วเราก็ไม่ควรพูดคำหยาบ ควรพูดแต่คำที่ไพเราะน่าฟัง และมีประโยชน์

บุคลิกลักษณะทางกาย

บุคลิกลักษณะทางกาย เห็นได้จากสิ่งต่อไปนี้
สัดส่วนที่ดี

สัดส่วนที่ดี คือ การมีรูปร่างดี อวัยวะทุกส่วนมีลักษณะถูกต้อง
และพอเหมาะพอดี เช่น ไม่อ้วนเกินไป หรืออ้วนเกินไป ศีรษะขนาด
ไม่ใหญ่หรือเล็กจนผิดส่วนกับรูปร่าง เป็นต้น



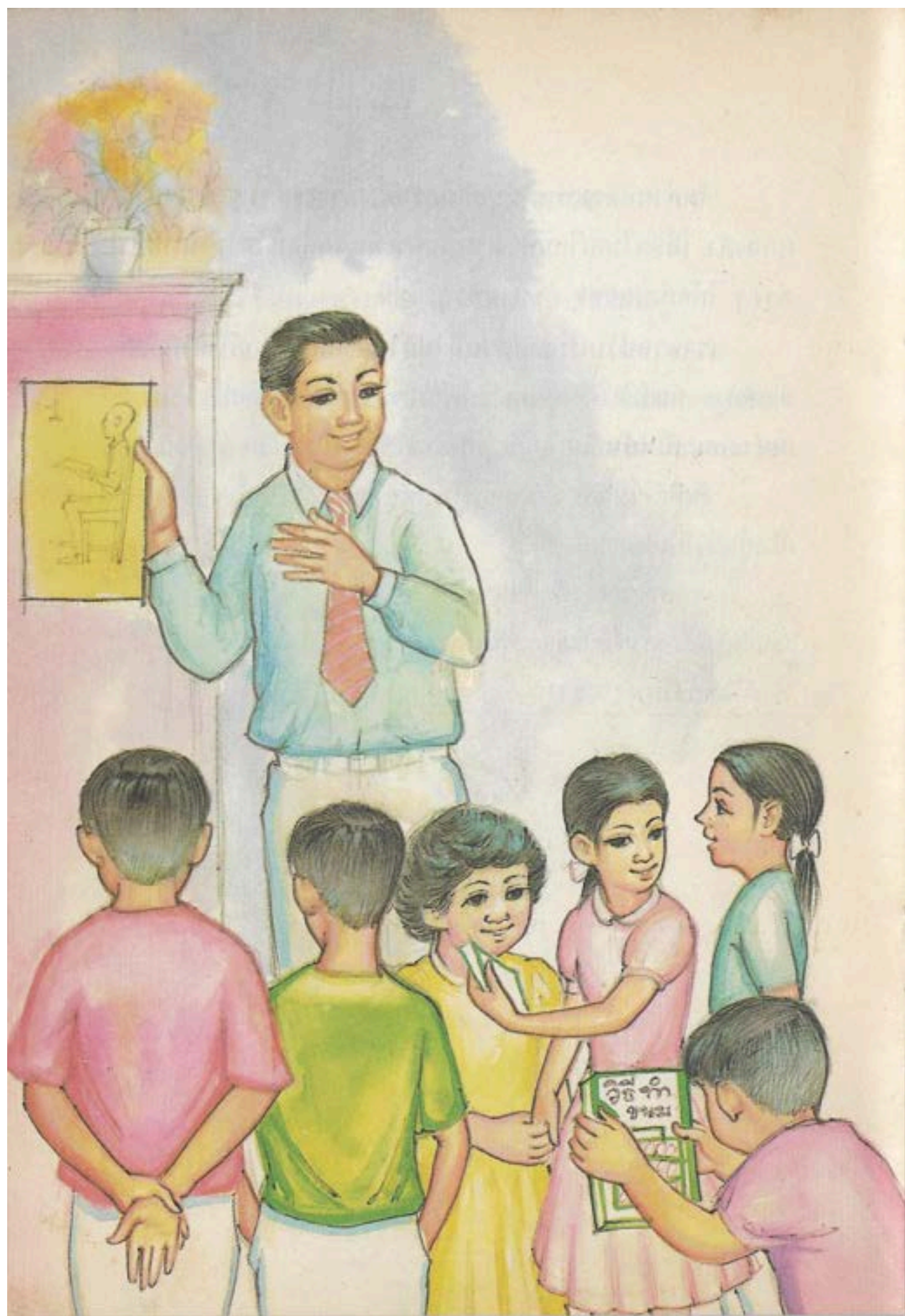
สัดส่วนที่ดีจะช่วยให้บุคลิกภาพดี อวัยวะต่างๆ ทำงานได้
คล่องตัว เลือดไหลเวียนดี หายใจสะดวก เคลื่อนไหวร่างกายทำ
ต่างๆ ได้คล่องแคล่ว สุขภาพทุกๆ ไปดี

เราอาจปรับปรุงสัดส่วนที่ไม่ดีได้ด้วยการออกกำลังกายที่
พอเหมาะ พักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณ
เหมาะสม เป็นต้น

สันติเป็นนักกีฬาดีเด่นของโรงเรียน เล่นกีฬาเกือบทุกวัน เขาจึง
เป็นผู้หนึ่งที่มีสัดส่วนดี

เธอละ คิดว่าสัดส่วนของ
เธอดีหรือยัง ส่วนใดที่เธอพอใจแล้ว
ส่วนใดที่ยังไม่พอใจบ้าง





การเคลื่อนไหว

ในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องเคลื่อนไหวโดยการนั่ง ยืน เดิน วิ่ง เป็นต้น

วันหนึ่งเมื่อภาวนา ภาวินี โสภณ โสภา และสันติ มาอ่านหนังสือที่บ้านของสมศักดิ์ สมศักดิ์นำหนังสือสนุกหลายเล่มมาให้อ่าน ภาวนาบ่นว่านั่งอ่านหนังสือนานจนรู้สึกปวดเมื่อย พ่อของสมศักดิ์ซึ่งเป็นหมอเดินเข้ามาได้ยินเสียงบ่นพอดี จึงแนะนำว่า

การนั่งขณะเรียนหนังสือ หรืออ่านหนังสือ ควรนั่งให้หลังติดพนักเก้าอี้ คือนั่งตัวตรงยืดไหล่ให้อกขยายไหล่แข็ง การยกหลังตั้งตรงจะทำให้ไม่ปวดเมื่อยและหลังไม่โก่ง ไม่ควรนั่งเท้าคาง ถ้าต้องเขียนหรืออ่านหนังสือควรกระระยะให้สมุดหรือหนังสือห่างจากตาอย่างน้อย ๑ ฟุต หากก้มศีรษะจนใกล้ตัวหนังสือมากเกินไปอยู่เสมอ ๆ หลังจะโก่ง ปวดเมื่อย และอาจจะทำให้สายตาสั้นได้

ท่าที่นั่งที่สบาย คือนั่งให้ก้นเต็มเก้าอี้ ถ้าเก้าอี้เล็กหรือใหญ่เกินไป ควรมีหมอนช่วยรองเพื่อให้ส่วนขาได้เข้าท่ามุมฉากกับพื้น และฝ่าเท้าวางอยู่บนพื้นพอดี เก้าอี้ที่สูงไปหรือต่ำไปจะทำให้เมื่อยง่าย การนั่งปล่อยขาห้อยสบายจะนั่งได้นานกว่านั่งแบบไขว่ห้างหรือไขว้ขา

เมื่อต้องนั่งกับพื้น ทำขัดสมาธิโดยให้หลังตั้งตรงเป็นท่าที่ นั่งได้ทนกว่านั่งพับเพียบ แต่ถ้าจำเป็นต้องนั่งพับเพียบ ก็ควรนั่งให้อยู่ในท่าที่สบาย และเปลี่ยนท่าเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย มิฉะนั้นขาอาจรู้สึก

ชาจนลุกขึ้นได้ยาก

สมศักดิ์ถามพ่อต่อไปว่าเย็นอย่างไรจึงจะถูกต้อง พ่อของเขาอธิบายว่า

การเย็นที่ถูกต้อง คือเย็นให้เท้าทั้งสองแยกจากกันเล็กน้อย ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า แขนห้อยแนบลำตัว ยืดไหล่ ยกลำตัวตรง เข็มหัวหน้าท้องเล็กน้อย ยืนให้น้ำหนักตกอยู่บนเท้าทั้งสองเท่า ๆ กัน ทำเย็นในลักษณะดังกล่าวจะน่าดู และจะเย็นได้นานโดยไม่ปวดเมื่อย

ภวานาถามถึงท่าเดิน พ่อของสมศักดิ์ตอบว่า

ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องเดินไปสถานที่ต่าง ๆ เช่น เดินภายในบ้าน เดินในโรงเรียน เดินไปซื้อของ โดยเดินบนถนนตามทางเท้า หรือเดินเที่ยวไปในสวนสาธารณะ เป็นต้น รวมเวลาที่เรารเดินในแต่ละวันประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง ถ้าเรารู้วิธีเดินที่ถูกลักษณะจะเดินได้คล่องแคล่ว ไม่ปวดเมื่อยเท้า และเป็นการออกกำลังกายไปในตัวด้วย วิธีเดินที่ถูกต้อง คือ เดินให้ส่วนของสันเท้าข้างที่ก้าวไปแตะพื้นก่อนส่วนอื่น มิใช่เดินด้วยปลายเท้าหรือนิ้วเท้า เพราะสันเท้าเป็นส่วนที่แข็งแรงและรับน้ำหนักได้มากที่สุด การเหวี่ยงแขนสลับกับจังหวะการก้าวเท้า เช่น ก้าวเท้าขวาให้เหวี่ยงแขนซ้าย ก้าวเท้าซ้ายให้เหวี่ยงแขนขวาจะช่วยให้ทรงตัวได้ดี และขณะเดินควรให้ลำตัวตั้งตรง ตามองไปข้างหน้า จังหวะเดินสม่ำเสมอ ควรสวมรองเท้า เพราะรองเท้าช่วยให้เดินได้ปลอดภัยและป้องกันอันตราย

ไม่ให้เชื้อโรคเข้าทางเท้าและป้องกันการถูกหนาม และเศษแก้วบาดได้ เป็นต้น

ภาวินีถามคุณพ่อของสมศักดิ์เป็นคนสุดท้ายถึงการนอนที่ถูกต้องและได้รับคำตอบว่า

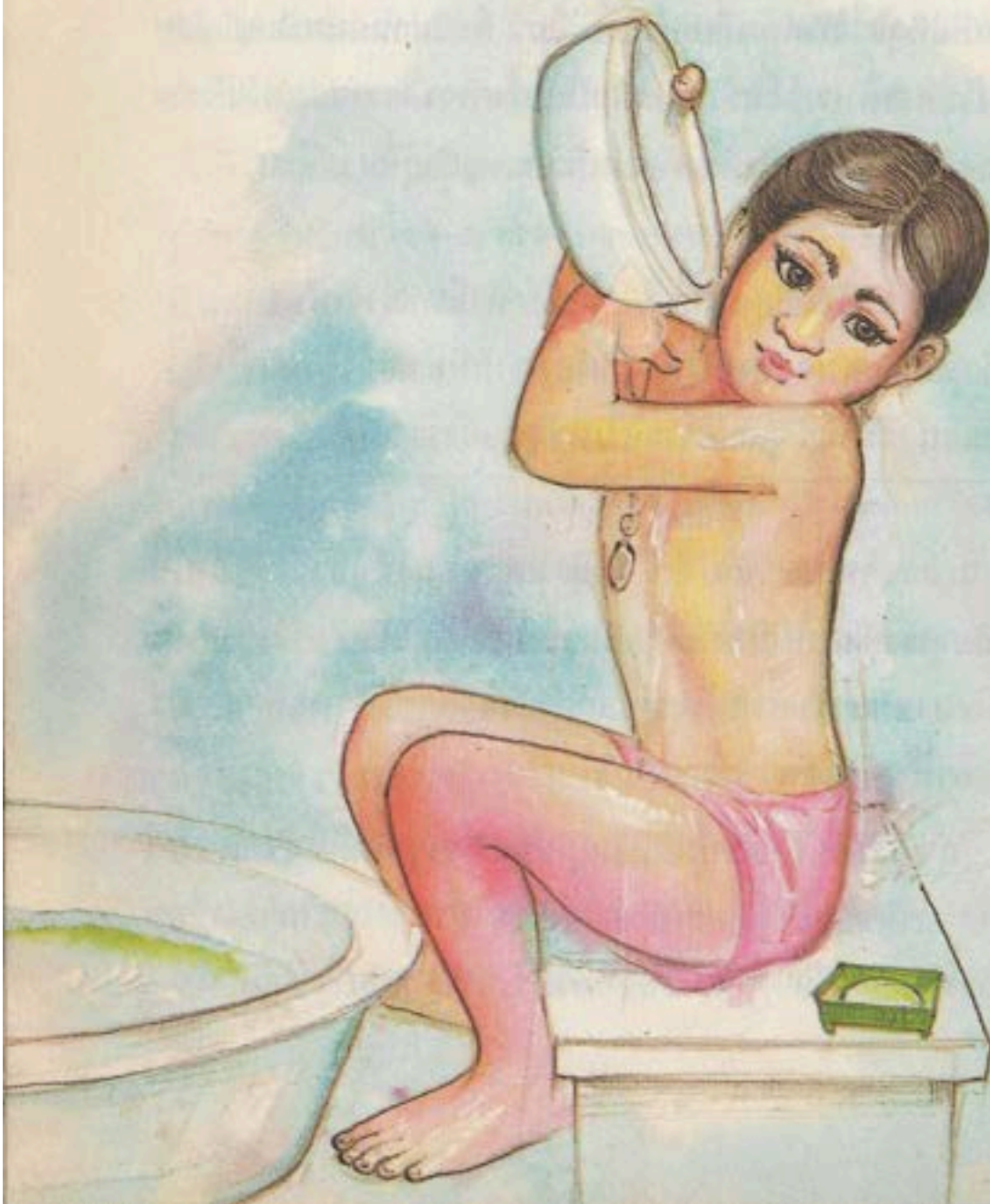
เราจำเป็นต้องนอนเพื่อให้ร่างกายพักผ่อน การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ท่านนอนที่เหมาะสมที่สุด คือ ท่านนอนตะแคง โดยพลิกตัวไปทางซ้ายและขวาสลับกันเป็นครั้งคราว การนอนตะแคงจะช่วยป้องกันมิให้กรนส่งเสียงดังเป็นที่รำคาญแก่ผู้อื่นได้ด้วย

ขอให้เธอลองสังเกตท่านั่ง ท่านยืน ท่านเดิน และท่านนอนของเธอเองว่าทำถูกต้องตามที่พ่อของสมศักดิ์แนะนำหรือไม่ และควรแก้ไขให้ถูกอย่างไร

นอกจากการ นั่ง ยืน เดิน และนอนให้ถูกวิธีจะช่วยให้บุคลิกลักษณะดีแล้วยังมีสิ่งอื่น ๆ ที่ควรสนใจปฏิบัติอีก เช่น สุขภาพ ความสะอาดของร่างกาย การออกกำลังกายและการเลือกอาหารรับประทาน เป็นต้น

สุขภาพที่ดี จะช่วยเสริมบุคลิกลักษณะให้ดีขึ้น และเราจะรู้ว่าสุขภาพของเราดีเมื่อร่างกายแข็งแรง ทำงานได้นานไม่เหนื่อยง่าย อารมณ์แจ่มใส ความคิดปลอดโปร่ง เข้ากับคนอื่นได้ดี

การรักษาความสะอาดของร่างกาย เป็นสุขนิสัยที่ดีที่ควร
จะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพราะเมื่อร่างกายทุกส่วนของเราสะอาด
ก็จะช่วยให้บุคลิกลักษณะทางกายดีได้ ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่
ควรรักษามีดังนี้



ผิวหนัง

ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ปกคลุมทุกส่วนของร่างกาย ผิวหนังสะอาดช่วยให้เรามีสุขภาพดี ผิวหนังช่วยให้เรามีความรู้สึกเมื่อรับการสัมผัส แตะต้องและยังช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกาย

ผิวหนังมี ๒ ชั้น หนังกำพร้าอยู่ชั้นนอก เมื่อเซลล์ของผิวหนังชั้นนี้ตายจะหลุดออกไปเป็นขี้ไคล และจะมีเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนที่

ผิวหนังชั้นในเป็นหนังแท้ เรามองไม่เห็น เป็นส่วนที่มีเลือดหล่อเลี้ยง เลือดจะเดินตามเส้นเลือดช่วยขนส่งอาหารและออกซิเจนให้เซลล์ต่าง ๆ ของผิวหนัง

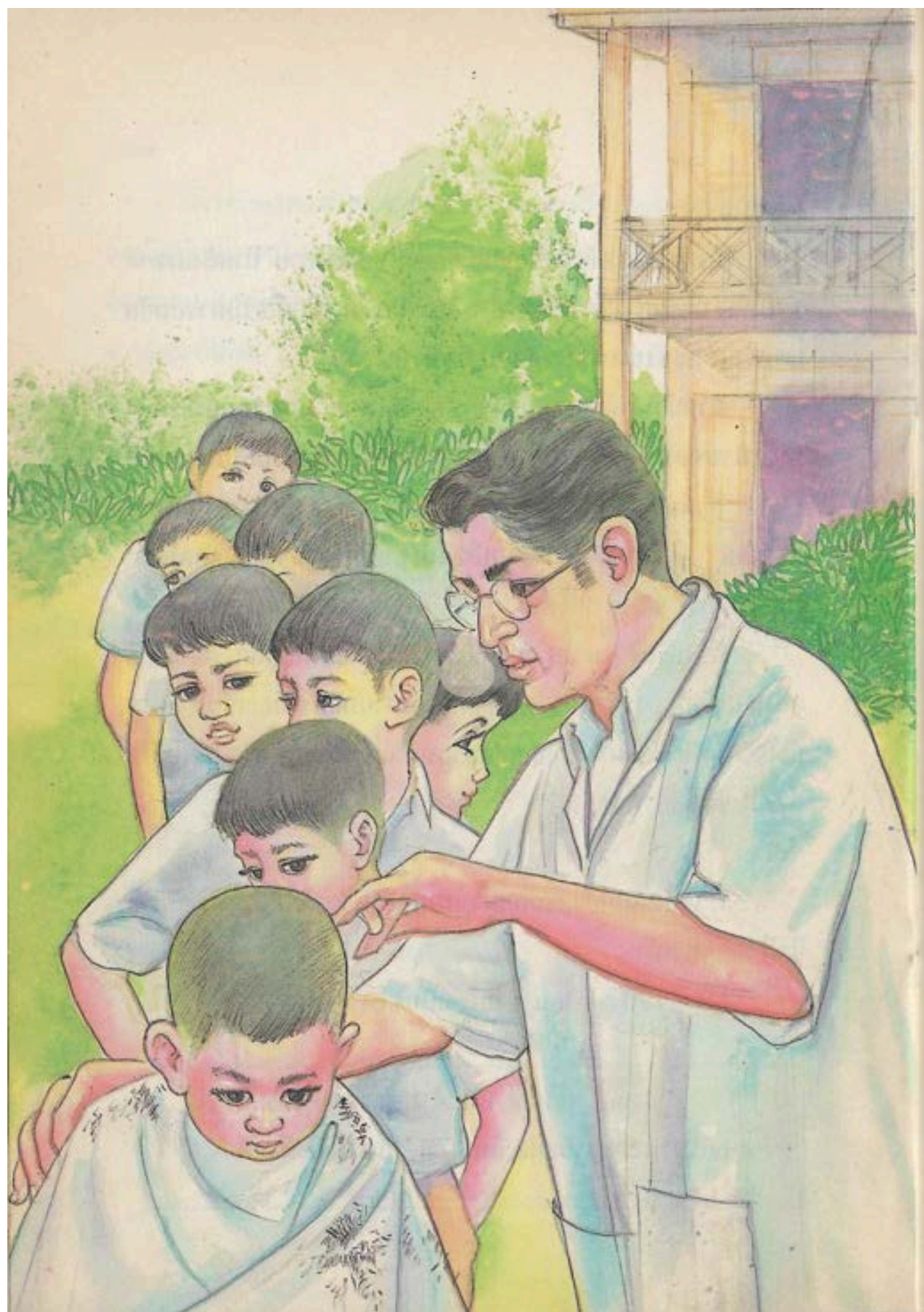
ผิวหนังที่ดี สดชื่น เปล่งปลั่ง จะทำให้เรามีบุคลิกลักษณะที่ดี สดใสไปด้วย การอาบน้ำ การออกกำลังกายให้เหงื่อออกเป็นการช่วยทำให้ผิวหนังสะอาด แสงแดดอ่อนในตอนเช้าหรือเย็นมีวิตามินที่เป็นประโยชน์แก่ผิวหนัง

เล็บ

เรามีทั้งเล็บมือและเล็บเท้าช่วยป้องกันอันตรายส่วนของปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า

เล็บมือมีประโยชน์ ช่วยให้หยิบของได้ถนัด

ดูผิวหนัง เล็บมือ เล็บเท้าของเธอว่าสะอาดหรือไม่
และถึงเวลาที่จะตัดเล็บมือ เล็บเท้าแล้วหรือยัง



ขนและเส้นผม

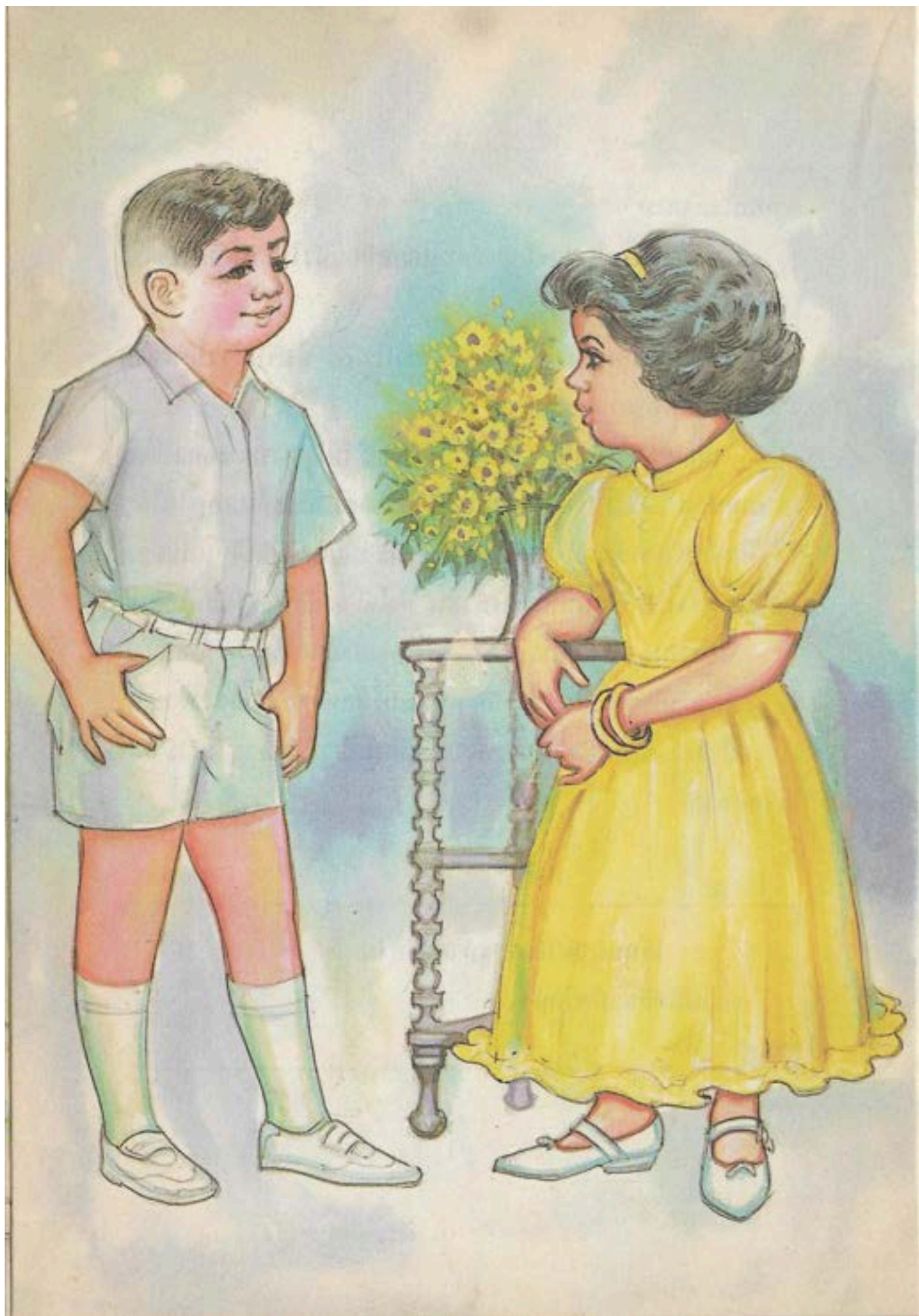
ร่างกายของเราจะมีขนอ่อนปกคลุมอยู่ทั่วไป ขนที่ศีรษะเราเรียกว่า ผม

เส้นผมงอกขึ้นมาจากผิวหนังชั้นใน ซึ่งเรียกว่าโคนหรือรากผมมีลักษณะเป็นตุ่มขาว ๆ

เมื่อเส้นผมยาวขึ้นพันรากผมจะ ไม่ได้รับอาหารและออกซิเจน เส้นผมส่วนนี้จึงเป็นเซลล์ที่ตายแล้ว เราจึงตัดหรือเล็มออกได้โดยไม่รู้สึกรู้สึกรึบ ตามผิวหนังส่วนอื่น ๆ เช่นที่แขนและขา ก็มีขนที่มีต่อมน้ำมันอยู่ข้างใต้ ซึ่งเป็นที่สร้างน้ำมัน ทำให้ผิวหนังนุ่ม ไม่แห้งกร้าน

การสระผมเพื่อชำระล้างเหงื่อไคลและฝุ่นละอองที่จับอยู่ตามเส้นผม หนังศีรษะ เป็นการรักษาสีผมให้สะอาดและดูเงางามได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับการอาบน้ำเพื่อให้ผิวหนังทั่วร่างกายของเราสะอาด

เส้นผมของเธอสะอาดหรือไม่ ถึงเวลาที่เธอควร
จะไปตัดผมได้หรือยัง



การรักษาความสะอาดของร่างกาย เราต้องดูแลทำความสะอาด
 สัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

สระผมให้สะอาด ไม่ให้ผมยาวรุงรัง

อาบน้ำ ถูสบู่ ให้ผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลา

ล้างหน้า แปรงฟัน เพื่อให้หน้าตาหมดจด ฟันขาวสะอาด
 ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นเรียบร้อย

ถึงแม้โสภาก็เป็นเด็กหญิงที่รูปร่างอ้วน แต่เธอก็รู้จักรักษา
 ความสะอาดของร่างกาย แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสะอาด และเธอมีกิริยา
 วาจาสุภาพอ่อนโยน โสกา จึงมีบุคลิกลักษณะที่ดีเหมาะกับวัย

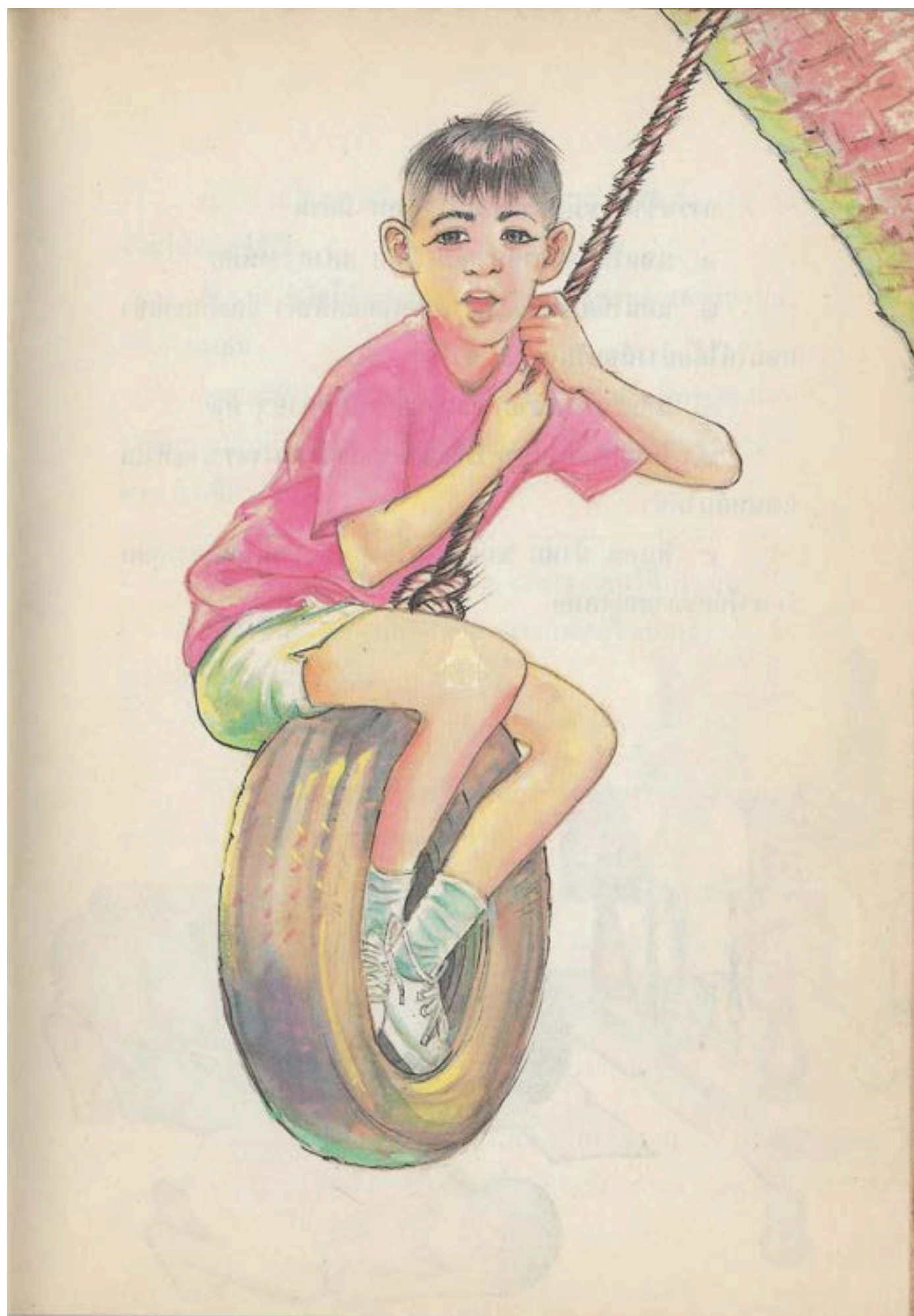
เธอละ อาบน้ำ แปรงฟัน สระผม ตัดเล็บ บ่อย
 ไหมลองตรวจดูความสะอาดทุกส่วนของร่างกายว่ามี
 ส่วนใดควรบำรุงและรักษาความสะอาดเพิ่มขึ้น เพื่อให้
 มีบุคลิกลักษณะดีขึ้น

การพักผ่อน ในวันหนึ่งๆ นั้นเราต้อง นั่ง เดิน เรียนหนังสือ ทำงานบ้าน เมื่อออกแรงทำงานหรือเล่นนานๆ เราจึงควรหยุดพัก เพื่อผ่อนคลายลดความเหน็ดเหนื่อย ทำให้ร่างกายและจิตใจกลับคืนมีกำลังขึ้นมาใหม่ วิธีนี้เรียกว่า การพักผ่อน

การพักผ่อน ทำได้หลายวิธี เช่น นั่งพัก อ่านหนังสือ เปลี่ยนอิริยาบถ เล่นเกมที่สนุกและไม่ออกแรงมากนัก

การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือ การนอนหลับ เพราะขณะนอนหลับ จะช่วยขจัดความเมื่อยล้า

การนอนหลับจำเป็นมากสำหรับร่างกาย เพราะเป็นการผ่อนคลาย ทำให้อวัยวะภายในของร่างกายลดการทำงาน และได้พักผ่อนด้วย



การสร้างสุขนิสัยที่ดีในการนอน มีดังนี้

๑. นอนในที่อากาศถ่ายเท เย็น แสงสว่างน้อย
๒. นอนให้ตรงตามเวลา ควรนอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้า
นอนให้ได้อย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมง
๓. นอนในท่าสบาย ไม่นอนรวมกันหลาย ๆ คน
๔. ไม่รับประทานอาหารที่ย่อยยากก่อนนอน เพราะจะทำให้
นอนหลับได้ช้า
๕. ที่นอน ผ้าห่ม หมอน เครื่องนอน ชุดนอน ควรดูแล
รักษาให้สะอาดอยู่เสมอ



๖. ถ้านอนไม่หลับควรอ่านหนังสือหรือฟังเพลงเบาๆ จะช่วยให้หลับได้เร็ว

๗. ทำจิตใจให้สงบและอาจภาวนาบทสวดทางศาสนาของตนก่อนนอน

พ่อของสันตินับถือศาสนาพุทธ เขาสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืน สันติปฏิบัติตาม ทำให้เขานอนหลับได้ง่ายและตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น

เขานอนวันละกี่ชั่วโมง และเขารู้สึกง่วงในระหว่างนั่งเรียนหนังสือหรือไม่ ถ้าเคยคิดดูว่าเป็นเพราะอะไรจึงเป็นเช่นนั้น

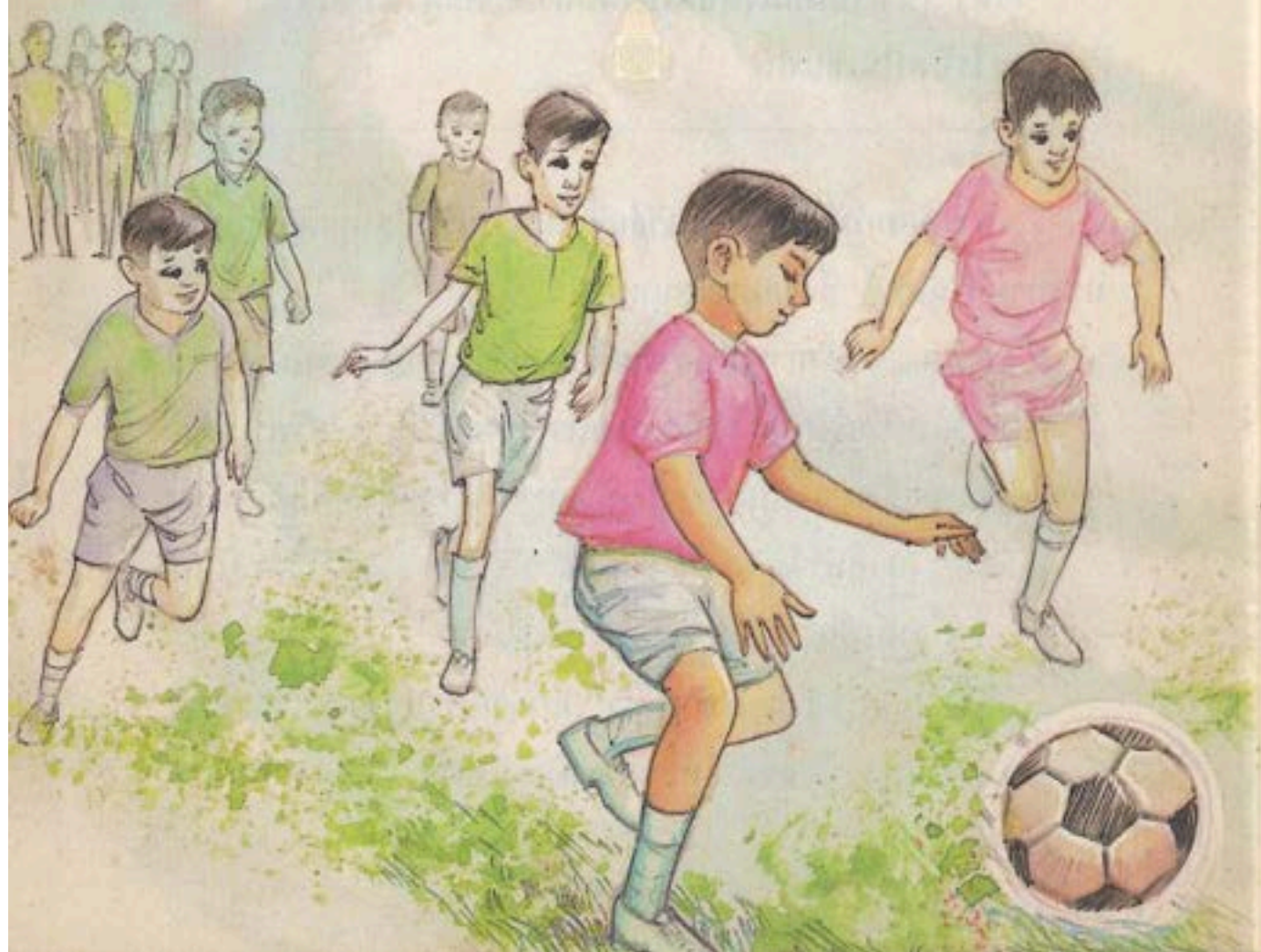
การออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งในการปรับปรุงบุคลิกลักษณะทางกายที่ได้ผลดี ที่ง่ายและสนุกด้วย

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง หลังจากการออกกำลังกายแล้ว เราจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า การมีร่างกายแข็งแรง เป็นทางหนึ่งที่จะช่วยให้เราอยู่ได้อย่างเป็นสุข การออกกำลังกายทำได้หลายวิธี เช่น ทำงาน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย หรือเล่นกีฬา เป็นต้น

การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อต้องทำงาน ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายมีความ

อดทน คล่องแคล่ว รวดเร็ว และมีกำลังเรี่ยวแรงดี งานบางอย่างที่หนักและต้องใช้เวลาานานกล้ามเนื้อต้องสมบูรณ์จึงจะทำงานได้ดี

พ่อของสันติเป็นชาวไร่ เขาขุดดิน ตายหญ้า รดน้ำต้นไม้ เขาทำงานได้ตลอดทั้งวันจึงมีกล้ามเนื้อแข็งแรง สันติก็มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงเพราะเขาได้ออกกำลังกายด้วยการช่วยพ่อทำงาน และเมื่อเสร็จงานแล้วเขาจะไปเล่นฟุตบอลกับโสภณและสมศักดิ์ ส่วนภาวิณีชอบว่ายน้ำ เธอว่ายได้หลายเที่ยวโดยไม่รู้สึกละเมื่อย ภาวนาคู่แฝดของภาวิณีกลับชอบขี่รถจักรยาน และขี่ได้นานโดยไม่รู้สึกละเมื่อยเลยเช่นกัน แต่ถ้าเราให้ภาวิณีไปขี่รถจักรยาน ให้สันติและ



ภาวนาไปว่ายน้ำแต่ทุกคนจะทำได้ไม่นาน และรู้สึกเหนื่อยเพราะ
ไม่ได้เล่นเป็นประจำ

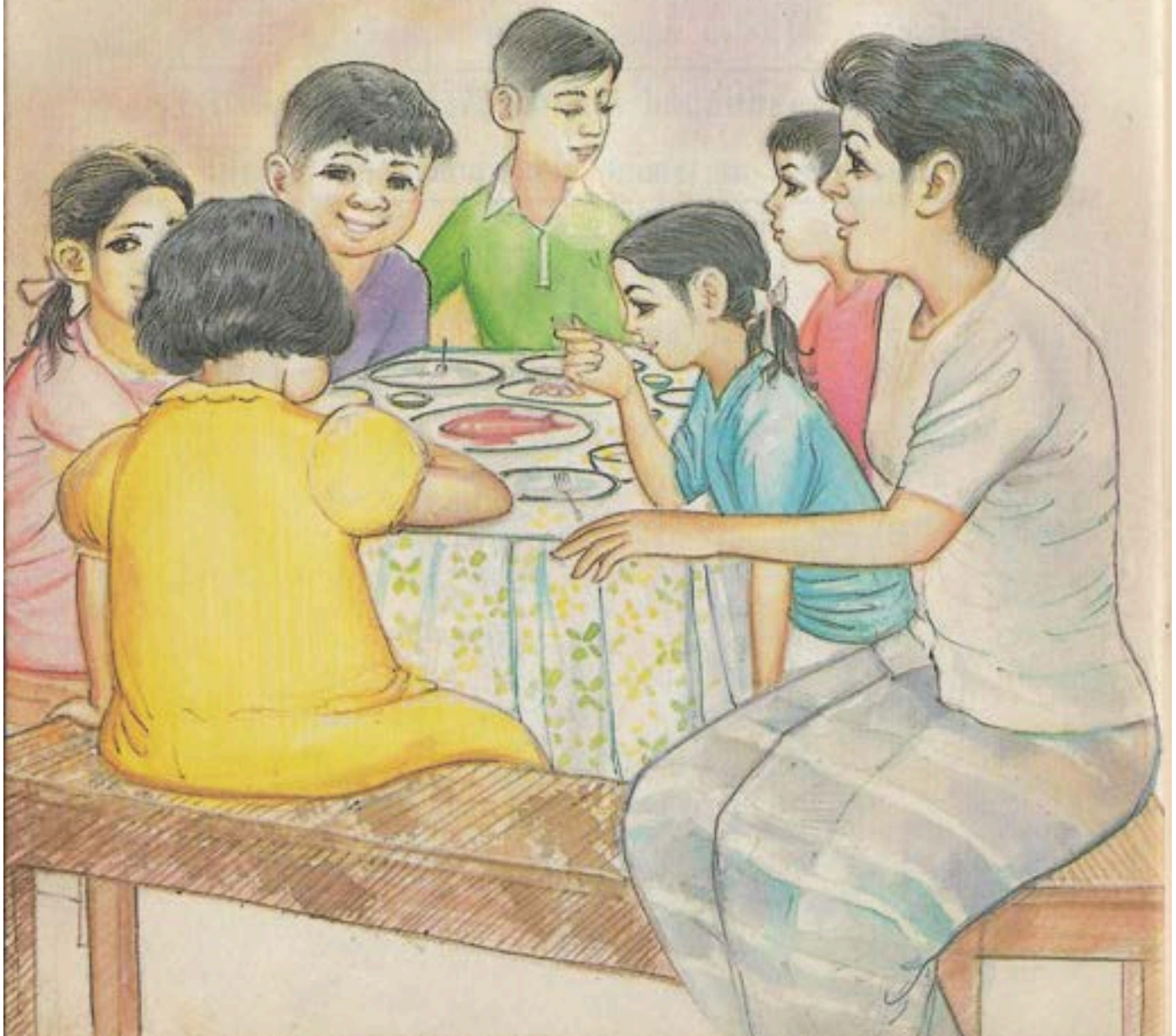
เมื่อโรงเรียนของภาวนา ภาวินี ไสภณ ไสภา สมศักดิ์
และสันติ จัดแข่งขันฟุตบอลระหว่างชั้นเรียน ไสภณ สมศักดิ์ และ
สันติก็ร่วมลงแข่งขันด้วย สันติเล่นฟุตบอลได้ดี เขาเลี้ยงลูกบอลได้
คล่องแคล่ว และยิงประตูได้ ทำให้ทีมของเขาเป็นฝ่ายชนะ ภาวนา
ภาวินี และไสภา ร้องเพลงเชียร์ ทำให้ทุกคนสนุกกับการแข่งขัน
ครั้งนี้มาก

เธอชอบออกกำลังกายด้วยวิธีใด ชอบเล่นกีฬา
หรือเกมอะไร และเธอเล่นได้นานตามที่เธอต้องการหรือไม่



วันหนึ่ง โสภณ โสภา สมศักดิ์ และสันติ มาเล่นอยู่ที่บ้าน
ของภานาและภาวิณี เมื่อถึงเวลาอาหารกลางวัน แม่ของภานาและ
ภาวิณีจึงจัดอาหารเลี้ยงเด็ก ๆ ก่อนรับประทานอาหารแม่ได้พูดว่า

"วันนี้จะขอทดสอบความรู้พวกเด็ก ๆ อาหารที่จัดเลี้ยงใน
วันนี้มีข้าวสวย ขนมนจีน แกงไก่ ผักผักคะน้า ไข่เจียว หมูทอด-



กระเทียมพริกไทย ทองหยีบ ส้ม มะละกอ และกล้วยหอม แต่ละอย่างทีกล่าวนานี้เป็นอาหารหมู่ใดและมีประโยชน์อย่างไร

ภาวนา ตอบเป็นคนแรก “ข้าวสวย ทองหยีบ ฝอยทอง เป็นอาหารหมู่แป้งค่ะ อาหารประเภทนี้ให้พลังงานแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง”

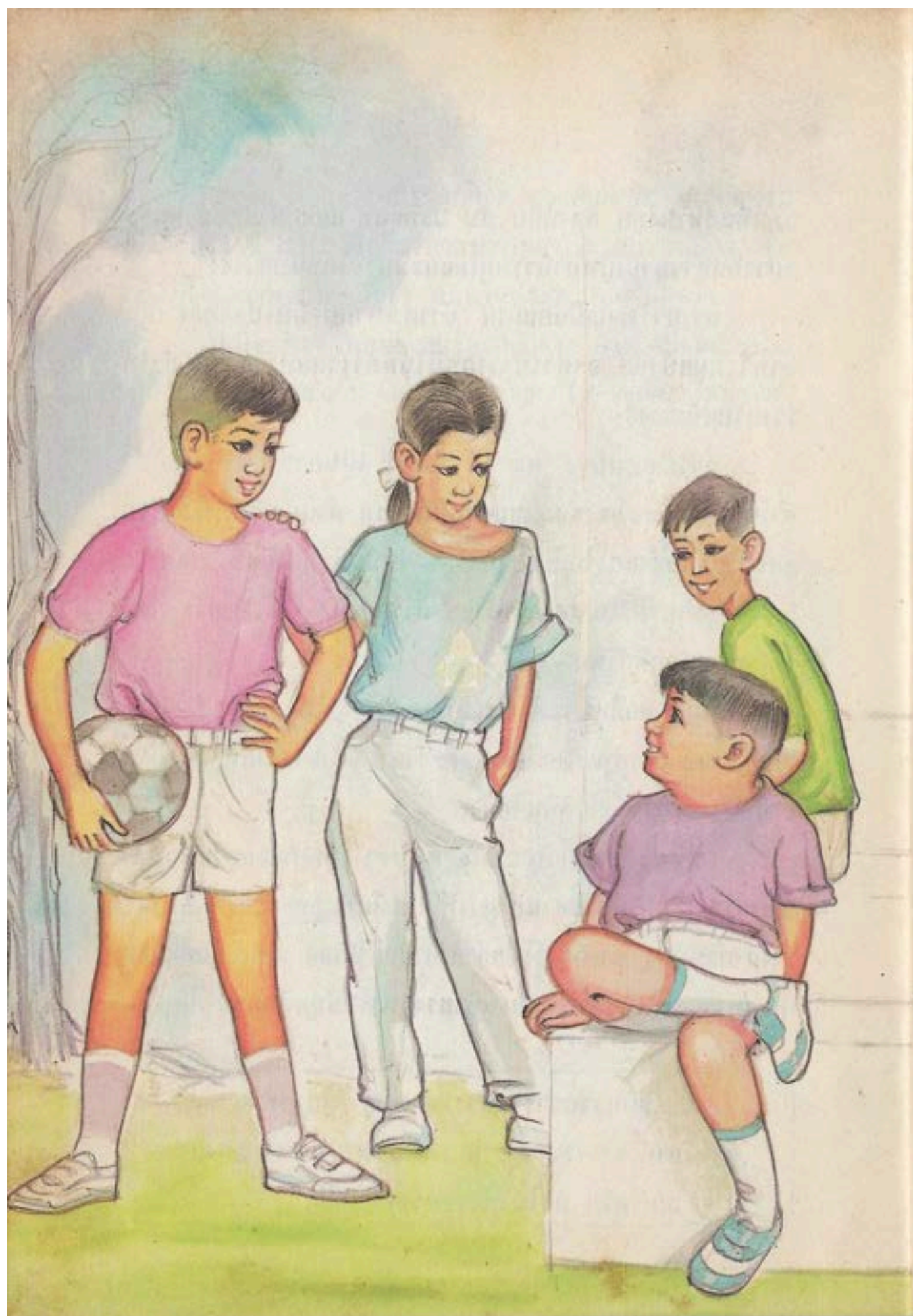
ภาวิณีตอบบ้าง “หมู ไก่ และไข่ เป็นอาหารพวกเนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่วนน้ำมันที่ใช้เจียวไข่ และกะทิที่ใช้ทำแกงไก่เป็นอาหารพวกไขมันที่ทำให้มีพลังงานค่ะ”

“เก่งจริง” แม่ของภาวนาและภาวิณีชม และถามต่อว่า “ใครจะมีอะไรบอกอีกไหม”

สันติ ยกมือขึ้นแล้วตอบอย่างรวดเร็ว “ส้ม มะละกอ กล้วยหอม เป็นอาหารจำพวกเกลือแร่ และมีวิตามินด้วย ช่วยในการทำงานบางอย่างของร่างกายดีขึ้นได้ด้วย”

แม่ของภาวนาและภาวิณี ตอบว่า “ทุกคนตอบได้ถูกต้อง ถ้าเรารู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง และถ้าได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนเพียงพอจะช่วยให้เติบโตและแข็งแรง ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีด้วย”

เขียนรายการอาหารที่เธอชอบรับประทาน แล้วดูว่าวันหนึ่ง ๆ เธอได้อาหารที่มีประโยชน์พอเพียงแก่ร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่ได้จะแก้ไขอย่างไร



บุคลิกลักษณะทางวาจา

การพูดที่ดี

การพูดเป็นการแสดงความรู้สึกนึกคิด เพราะเป็นการสื่อความหมายโดยใช้การพูดเป็นการแสดงความรู้ ความสามารถออกมาเป็นคำพูดให้ผู้อื่นฟังแล้วเข้าใจได้

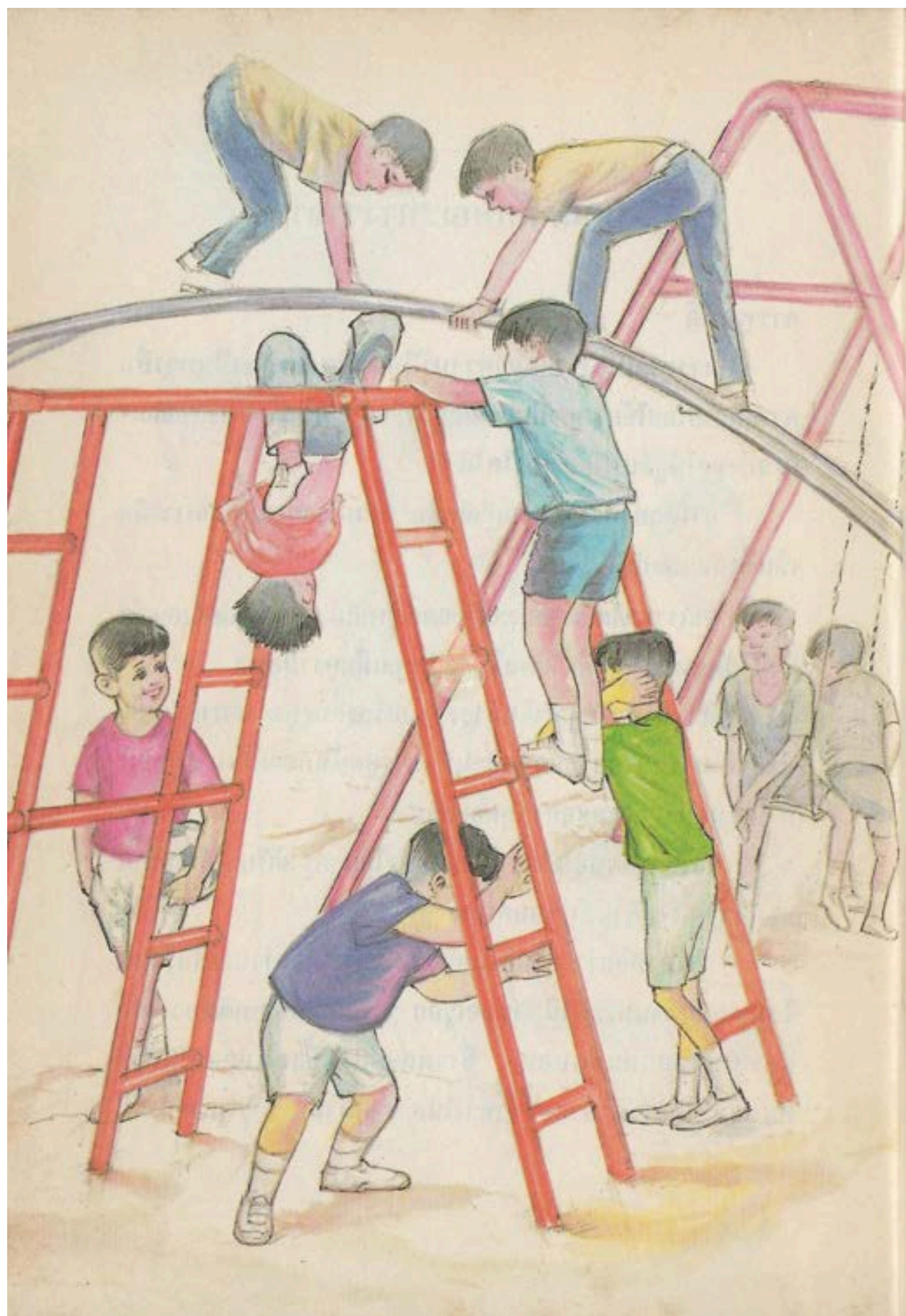
การพูดทำให้เราสนุกเพลิดเพลิน เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

คนเราพูดโดยมีจุดมุ่งหมายแตกต่างกัน เช่น พูดเพื่อบอกเล่าสิ่งที่ได้พบเห็น พูดเพื่อให้คนอื่นรู้หรือพูดเพื่อความสนุก

ถ้าเรารู้จักวิธีพูดให้เหมาะสมกับเรื่องที่จะพูด เหมาะกับคนที่ฟัง เหมาะกับโอกาสและสถานที่ การพูดนั้นก็จะเป็นการพูดที่ดี ทำให้คนอยากฟังและอยากพูดคุยด้วย

ในตอนเช้าของชั่วโมงเรียนภาษาไทย ครูได้เรียกให้นักเรียนออกมาพูดเรื่องสิ่งที่ฉันชอบคนละ ๑-๒ นาที

ภาวนาบอกว่า ชอบอ่านหนังสือ ภาวิณีบอกว่าชอบร้องเพลง ไสภณชอบอ่านหรือฟังนิทานมอญก๊วย สมศักดิ์ชอบเดินทางไกล และสันติชอบเล่นฟุตบอล ซึ่งแต่ละคนได้ชี้แจงเหตุผลในสิ่งที่ตนชอบ โดยใช้ภาษาและท่าทางในการพูดตามเวลาที่ครูกำหนดให้



บุคลิกลักษณะทางใจ

การควบคุมอารมณ์

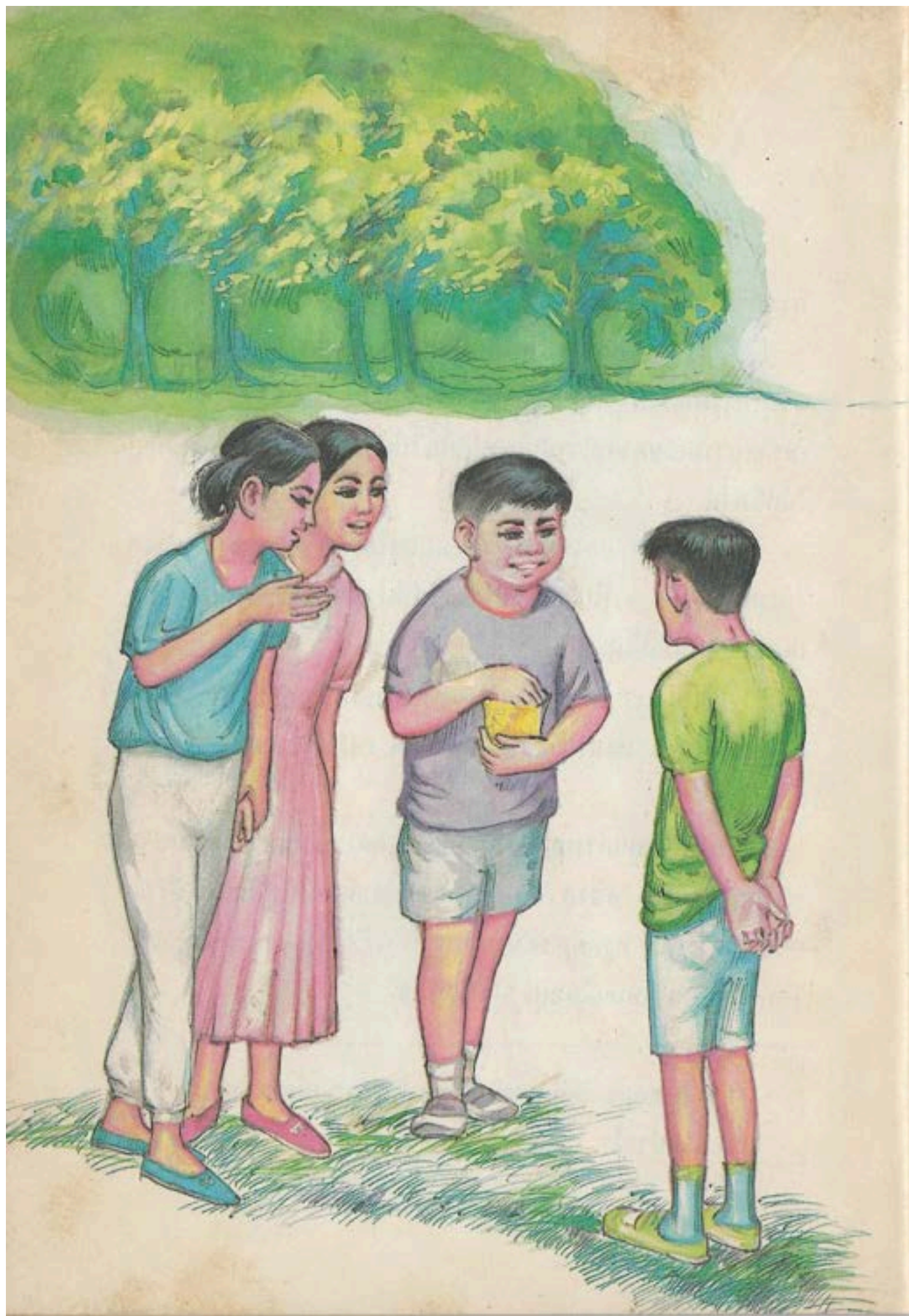
อารมณ์ของคนเราเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ บางทีอารมณ์ดี บางทีอารมณ์ร้าย เธอคงเคยได้ยินคำพูดที่ว่า “โกรธง่าย หายเร็ว” เพราะอารมณ์ของคนเรามักจะเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อมและผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้

ในวัยเด็ก อารมณ์ของเด็กมักจะใจร้อน ต้องการสิ่งต่าง ๆ ให้รวดเร็วทันใจ อารมณ์เปลี่ยนง่าย โกรธง่ายหายเร็ว รักสนุก ชอบเล่นและชอบมีเพื่อน

สันติและสมศักดิ์สนิทกันมาก เขาเล่นด้วยกันได้นาน และเข้าอกเข้าใจกัน ยอมรับและให้อภัยต่อกัน เพราะรู้จักควบคุมอารมณ์ได้

การควบคุมอารมณ์ของเราให้รู้จักแสดงออกในทางที่ดี มีความอดทน อดกลั้น ต้องอาศัยการฝึกฝน พ่อแม่เป็นผู้ฝึกเราให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ครูก็มีส่วนช่วยอบรมเราให้มีกิริยามารยาทดี และรู้จักควบคุมอารมณ์เมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น

เธอละ มีเพื่อนสนิทกี่คน ใครบ้าง เมื่อโกรธเพื่อน
เธอทำอย่างไร



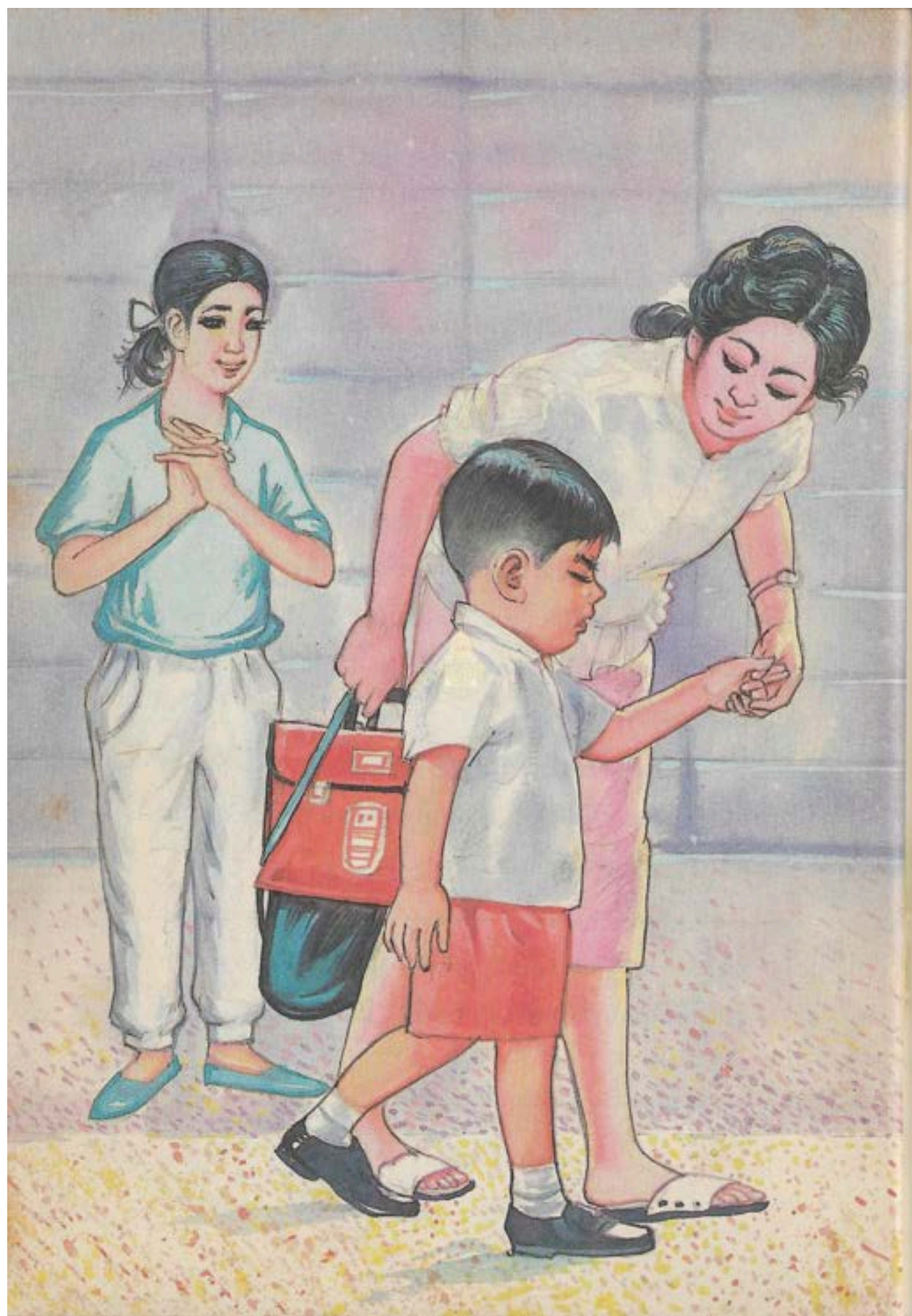
อารมณ์แจ่มใสจิตใจเบิกบาน

เมื่อร่างกายแข็งแรง อารมณ์และจิตใจจะสดใสเบิกบาน ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน ถ้าเจ็บป่วยเป็นไข้ตัวร้อน จิตใจก็จะเซื่องซึม เหงาหงอย ถ้ามีทุกข์โศกเศร้าใจก็จะกินไม่ได้นอนไม่หลับ ดังนั้น หากเธออยากมีอารมณ์เบิกบานต้องรักษาสุขภาพร่างกายด้วย

อารมณ์ที่แจ่มใสทำให้จิตใจปลอดโปร่ง มองสิ่งที่อยู่รอบตัวด้วยความเป็นสุข ทำอะไรพูดสิ่งใดก็จะทำได้ด้วยดี การหัวเราะ การมีอารมณ์ขัน หน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใส จะช่วยทำให้เพื่อนๆ ที่อยู่ร่วมกันมีความสุข มีอารมณ์ร่าเริงเบิกบานไปด้วย และจะช่วยให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี

สมศักดิ์ สามารถเล่าเรื่องขำขันให้เพื่อนๆ ฟังโดยทำให้เพื่อนๆ หัวเราะได้ในขณะที่เขามีสีหน้าปกติ ทุกคนจึงชอบให้สมศักดิ์เล่าเรื่องสนุก เพราะทำให้ทุกคนเบิกบานใจ

เธอชอบฟังเรื่องขำขันไหม ลองเล่าเรื่องที่เธอคิดว่า
สนุกให้เพื่อนสนิทของเธอฟังดูซิว่า เพื่อนของเธอหัวเราะ
หรือไม่



ความมีน้ำใจ

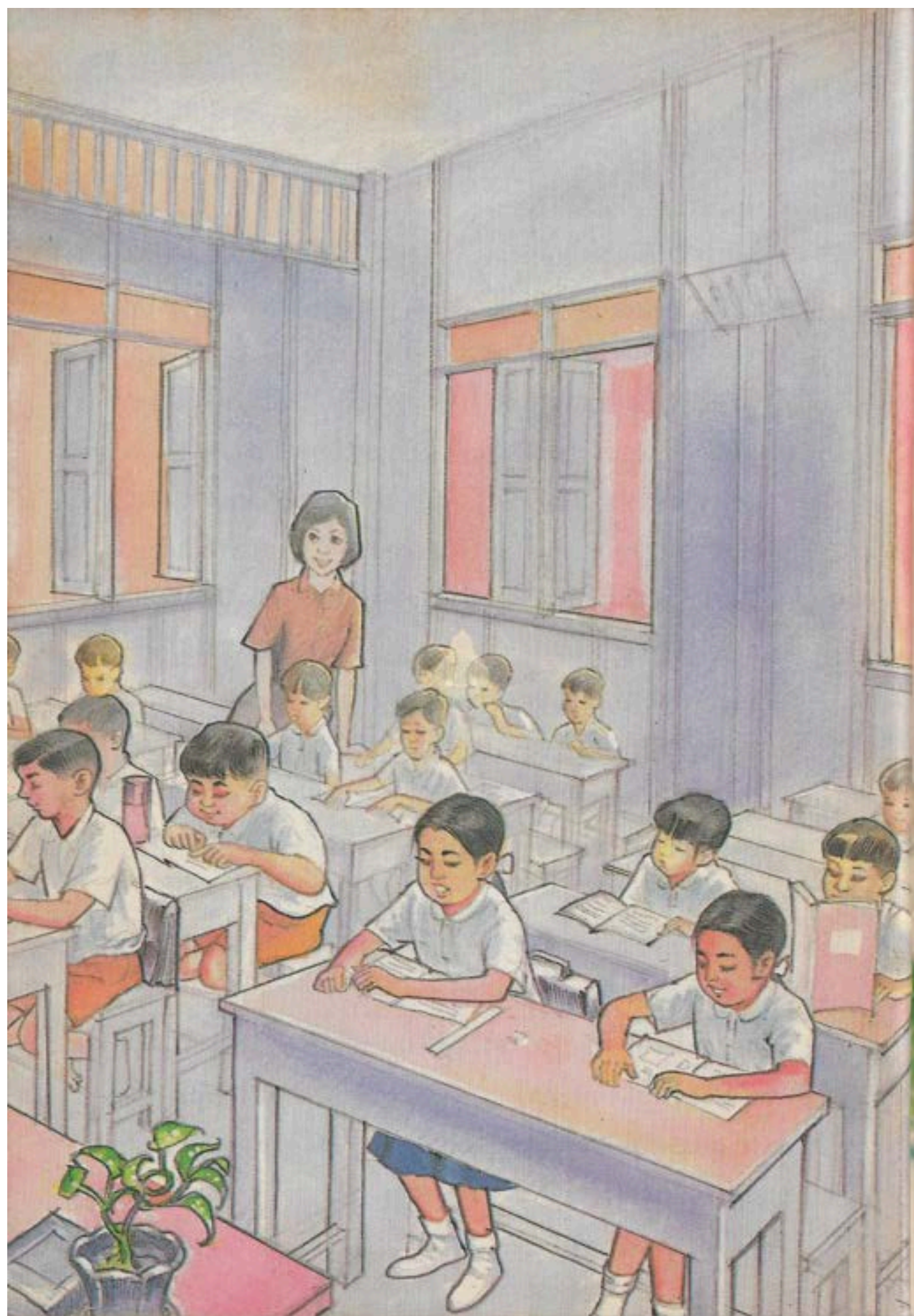
วันต่อมาครูได้ทบทวนเรื่องเพื่อนดี และเสริมว่าการมีเพื่อน และการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยนั้น ความมีน้ำใจเป็นสิ่งจำเป็น เพราะทำให้เข้าใจกัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน

น้ำใจเป็นสิ่งแสดงถึงความดีงามของจิตใจ เป็นสิ่งที่เกิดจากความมีเมตตา กรุณา ปรานี และเป็นสิ่งที่บอกถึงความดีงามของคนได้

เราคนไทยได้ชื่อว่าเป็นคนมีน้ำใจ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้โดยไม่หวังผลตอบแทน น้ำใจเป็นนิสัยของคนไทย ครูนำบทความที่ตัดมาจากหนังสือพิมพ์ ให้นักเรียนคนหนึ่งออกมาอ่านให้เพื่อนฟังว่า “วันหนึ่งฉันพบเด็กชายเล็กๆ คนหนึ่งกำลังเดินร้องไห้เพราะพลัดหลงจากแม่ในตลาดสด ฉันถามเด็กคนนั้นว่าเป็นลูกใคร บ้านอยู่ที่ไหน แล้วฉันพาเด็กคนนั้นไปส่งที่บ้านซึ่งอยู่ไม่ไกลจากตลาด พ่อแม่ของเด็กคนนั้นดีใจมาก เพราะกำลังจะออกไปตามหาลูกคนนี้อยู่พอดี ฉันดีใจที่ได้ช่วยเด็กตัวเล็กๆ คนหนึ่ง”

เธอคิดว่าเรื่องนี้เป็น การแสดงน้ำใจหรือไม่ และเธอเคยช่วยเหลือผู้อื่นหรือไม่ และเมื่อช่วยแล้วเธอมีความรู้สึกอย่างไร

มารยาท คือการแสดงออกด้วยท่าทางกิริยาและวาจา ซึ่งเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม มารยาทเกิดจากคนเป็นผู้กำหนด มารยาทของแต่ละคนแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อม เชื้อชาติ ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม

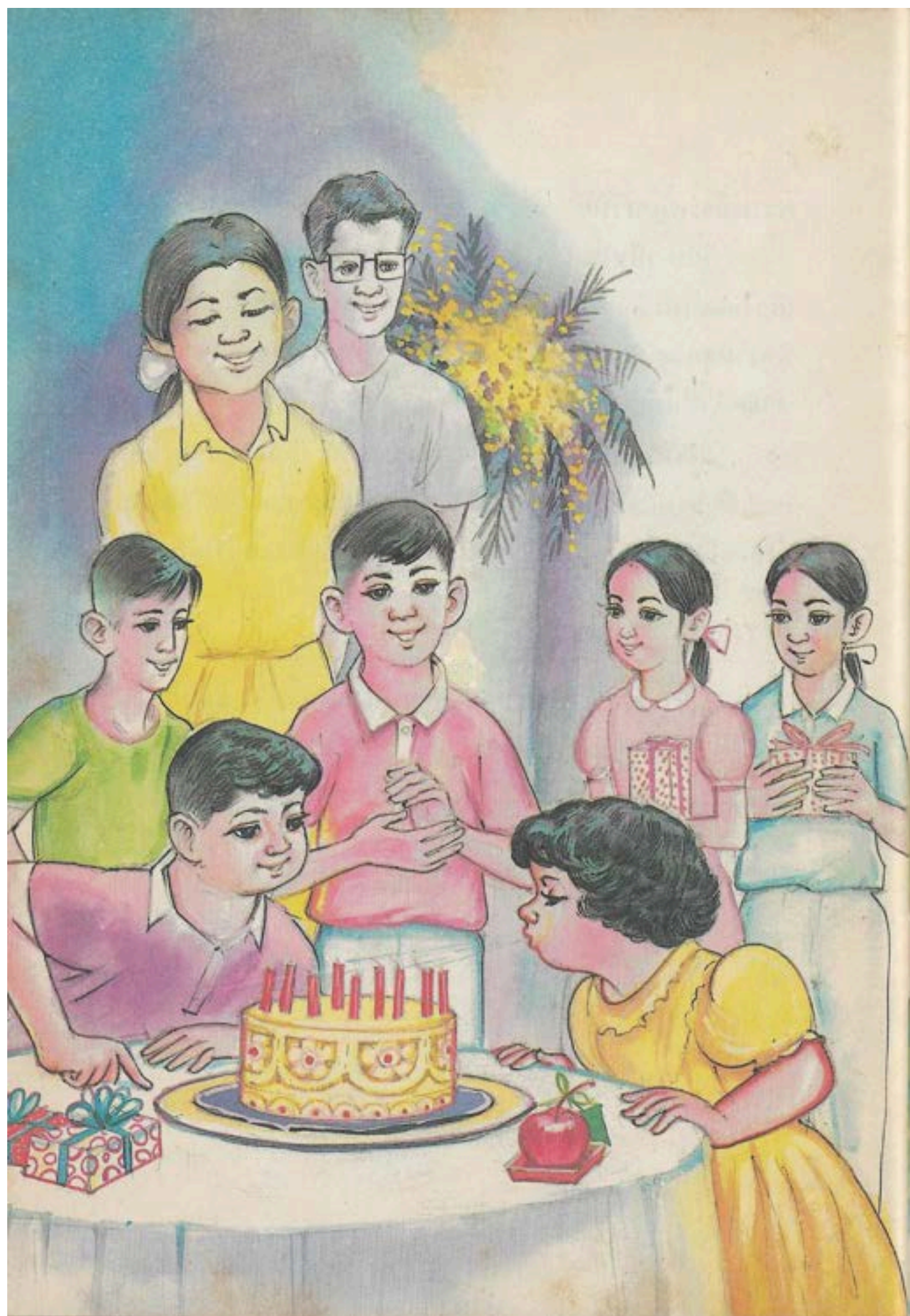


ความมีระเบียบวินัย

วินัย เป็นสิ่งสำคัญและจะต้องปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก วินัยที่เด็กไทยควรมี คือ ความซื่อสัตย์สุจริต กตัญญูกตเวที รู้จักประหยัด มีความสุภาพ เรียบร้อย มีความรับผิดชอบ กล้าหาญ และมีความสามัคคี เป็นต้น

นักเรียนในห้องเรียนของภavana ภาวินี ไสภณ สันติ และสมศักดิ์ มีระเบียบวินัยดี เพราะคุณครูประจำชั้นเอาใจใส่ในเรื่องความประพฤติของนักเรียน ดูแลแนะนำอยู่เสมอๆ ให้ทุกคนทำได้ถูกต้อง

เมื่ออยู่กันตามลำพังทุกคนในห้องของเธอมี
ระเบียบวินัยดีหรือไม่



บุคลิกลักษณะที่ดีมีประโยชน์

บุคลิภาพที่ดีต้องประกอบด้วยบุคลิกลักษณะทางกาย ทางวาจา และทางใจ การมีบุคลิภาพลักษณะทางกายดีจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการทำงาน หรือเคลื่อนไหวอิริยาบถได้คล่องแคล่วรวดเร็ว ทำให้เกิดความมั่นใจเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ และยังมีส่วนที่สำคัญอีกอย่างคือความมีมารยาท

บุคลิกลักษณะทางวาจา จะช่วยให้พูดได้ประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง แก่งานและเพื่อนฝูงทำให้ทุกคนพอใจ เข้าใจและช่วยเหลือหรือร่วมงานกันด้วยความเต็มใจ ทำให้ผลงานสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

บุคลิกลักษณะทางใจนั้นเป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน และทำให้เห็นได้ด้วยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เช่น เป็นผู้มีน้ำใจ มีความกล้าหาญ อดทน เสียสละ และมีระเบียบวินัยเป็นสำคัญ ต้องฝึกฝนตั้งแต่เด็กโดยเฉพาะวินัยในตนเอง

การแสดงออกทางการปฏิบัติซึ่งถ้าไม่ได้ออกมาจากจิตใจแล้วจะไม่สามารถทำได้ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดผลเสีย เพราะเมื่อคนอื่นรู้ว่าเป็นการสร้างทำโดยไม่มีความจริงใจอย่างแท้จริงแล้ว ก็จะเลิกคบหาสมาคมด้วย ทำให้ขาดเพื่อน ขาดผู้ช่วยเหลือในยามจำเป็น

ฉะนั้นถ้าเรารู้ว่าบุคลิกลักษณะด้านใดของเรายังไม่ดีก็ควรจะต้องรีบฝึกฝนและทำให้ได้ทั้งด้านจิตใจ วาจา และการกระทำ

ทางกาย บุคลิกลักษณะทุกอย่างสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้น ถ้ารู้วิธี
ในการปรับปรุง และจะทำให้เราเป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะที่ดีมีประโยชน์
ทำให้มีชีวิตอย่างเป็นสุข มั่นคง และเจริญก้าวหน้าไปด้วยดี



คำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ ๔๘๔/๒๕๒๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการหนังสืออ่านเพิ่มเติม ระดับประถมศึกษา

เพื่อให้การปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ระดับประถมศึกษา ฉบับที่ กระทรวงศึกษาธิการจัดประกวดสมบูรณ์และสามารถใช้ในโรงเรียนได้ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการพิจารณาและปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับดังกล่าว ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการให้รางวัลหรือค่าตอบแทนผู้จัดทำหลักสูตร หนังสือ หรือคู่มือที่ใช้ในการเรียนการสอน พ.ศ. ๒๕๒๗ ดังต่อไปนี้

๑. นางสาวพิณ ภาสบุตร	ประธานคณะกรรมการ
๒. นางสาวโชน จวบกลศึก	บรรณาธิการ
๓. นางวิจิตร จูธรรม	บรรณาธิการ
๔. นางอนธมาวดี ฉ้ายสมรรถผล	บรรณาธิการ
๕. นายพรวิทย์ แก้วศรี	บรรณาธิการ
๖. นายมนูญ คารามิตร	บรรณาธิการ
๗. นายสิทธิชัย ตันธนะสุฤทธิ์	บรรณาธิการ
๘. นางสาวอรุณ สภาพงศ์	บรรณาธิการ
๙. นางสาวเดือนใจ นาคะตะ	บรรณาธิการ
๑๐. นางสาวบุพิน ธาตรี	บรรณาธิการ
๑๑. นางสาววิภา อัครธรรม	บรรณาธิการ
๑๒. นางวัฒนา ภูชาฤทธิ์	บรรณาธิการ
๑๓. นางสาวปราณี สีนุสยาต	บรรณาธิการ
๑๔. นายสมเจตน์ กาฬศิษฐ์	บรรณาธิการ
๑๕. นายประเทศ สุรสติชัย	บรรณาธิการ
๑๖. นางสาววันย์ จุฬินทร์	บรรณาธิการ
๑๗. นายณรงค์ ประภาสโนบล	บรรณาธิการ
๑๘. นายปัญญา ไรยะคำ	บรรณาธิการ
๑๙. นายอิทธิพล ธีระพงษ์	บรรณาธิการ
๒๐. นางสาวธนิษฐา สุวรรณจุ	บรรณาธิการและเลขานุการ
๒๑. นางสุทิน ทองใส	บรรณาธิการและผู้ช่วยเลขานุการ

ให้คณะกรรมการมีอำนาจเชิญผู้ทรงคุณวุฒิมาร่วมดำเนินการได้ตามที่เห็นสมควร

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ตั้ง ณ วันที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๒๘

พ.ธ.ค.

(นายพจนอม แก้วคำนิค)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



คำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ วก ๓๑๔/๒๕๒๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการตัดสินผลการประกวดหนังสืออ่านเพิ่มเติมระดับประถมศึกษา กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

เพื่อให้การดำเนินการตัดสินผลการประกวดหนังสืออ่านเพิ่มเติม ระดับประถมศึกษา กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตดำเนินไปด้วยดี จึงแต่งตั้งคณะกรรมการตัดสินผลการประกวดหนังสือดังกล่าว ดังต่อไปนี้

๑. นายวิวก ปางทุมิพงศ์	ประธานกรรมการ
๒. นายกมล สุตประเสริฐ	กรรมการ
๓. นายประโมทย์ ไชยกิจ	กรรมการ
๔. ท่านผู้หญิงสมโรจน์ สวัสดิกุล ณ อยุธยา	กรรมการ
๕. คุณหญิงเบญจมา แสงมณี	กรรมการ
๖. นางสาวสุวิ จุติกุล	กรรมการ
๗. นางสมศรี สุกุมลนันทน์	กรรมการ
๘. นายพิทยา สายบุญ	กรรมการ
๙. นายเย็นใจ เลาหวนิช	กรรมการ
๑๐. นายรุ่ง แก้วแดง	กรรมการ
๑๑. นายศิริ ศิริบุตร	กรรมการ
๑๒. หม่อมราชวงศ์สุรวัชร ศรีวัชร	กรรมการ
๑๓. คุณหญิงพวงรัตน์ วิวัฒนานนท์	กรรมการ
๑๔. นางสาวทองคำ ณัฐสุร	กรรมการ
๑๕. นางสาวพัฒน ภาสบุตร	กรรมการ
๑๖. นางสาวอุษา ตันติเจริญ	กรรมการ
๑๗. นายสิงห์โต ปุกบุตร	กรรมการ
๑๘. นางประสาร มาลากุล ณ อยุธยา	กรรมการ
๑๙. นายสุวิทย์ แสงทองพราว	กรรมการ
๒๐. นายแพทย์สมชาย สุพันธ์วัฒน์	กรรมการ
๒๑. นายสมพงษ์ พลตะกูย	กรรมการ
๒๒. นางสรวัย โพธิ์ทอง	กรรมการ
๒๓. นางสุภรณ์ งามาทย์	กรรมการและเลขานุการ
๒๔. นางสาววิณา อัครธรรม	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๒๘

(นายจำเริญ จุลจิรินทร์)

ผู้ตรวจราชการกระทรวง วิชาการและการแทน

รองปลัดกระทรวงปฎิบัติราชการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



คำสั่งกระทรวงศึกษาธิการ

ที่ วก ๓๐๘/๒๕๒๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการตรวจสอบและพิจารณาต้นฉบับหนังสืออ่านเพิ่มเติมระดับประถมศึกษา กลุ่มสร้าง
ประสบการณ์ชีวิตฉบับประกวด

เพื่อให้การดำเนินการคัดสรรผลการประกวดหนังสืออ่านเพิ่มเติมระดับประถมศึกษา กลุ่มสร้าง
ประสบการณ์ชีวิตดำเนินไปด้วยดี จึงแต่งตั้งคณะกรรมการตรวจสอบและพิจารณาต้นฉบับหนังสือ
ที่ ๒ บุคคลลักษณะที่ดี ตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการว่าด้วยการตรวจและการพิจารณาหนังสือหรือคู่มือ
ที่ใช้ในการเรียนการสอน พ.ศ. ๒๕๒๔ ดังต่อไปนี้

คณะกรรมการตรวจสอบและพิจารณาต้นฉบับขั้นต้น

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| ๑. นางสมศรี สุกุมลนันทน์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. แพทย์หญิงสกลโต เวชชาชีวะ | กรรมการ |
| ๓. นางอัมพิกา นพสุวรรณ | กรรมการ |
| ๔. นางสาวกนิษฐา กาญจนจาวี | กรรมการ |
| ๕. นางสาวจินทนา ตั้งสุวรรณพานิช | กรรมการ |
| ๖. นางสาวอุษณีย์ วิไลนพันธ์ | กรรมการและเลขานุการ |

คณะกรรมการตรวจสอบและพิจารณาต้นฉบับขั้นสุดท้าย

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ๑. นางสาวสุรี จุติกุล | ประธานกรรมการ |
| ๒. นายแพทย์วิทยา นาควิระ | กรรมการ |
| ๓. นางประทุมพร สุวรรณตรา | กรรมการ |
| ๔. นางสุจิตรา แสงนิริญ | กรรมการ |
| ๕. นางสาวอุษณีย์ วิไลนพันธ์ | กรรมการและเลขานุการ |

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๒๘

(นายจำลอง จุติจันทร์)

ผู้ตรวจราชการกระทรวง ศึกษาธิการแทน
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



พิมพ์ที่ โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
 นายวิเวก ปางพุทธมงคล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา
 ๑๓๑ : ๓๐ - ๓๑ (๓)