



กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

รายวิชา ส 23103 สังคมศึกษา 6

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554

ครูผู้สอน : นางสาวจิราพร พิมพิวิชัย

เรื่อง ความสุขในการดำรงชีวิต

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่..... ชั้น ม. 3 /.....

กิจกรรมที่ 16 ให้นักเรียนอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ชีวิตพอเพียง” แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

ชีวิตพอเพียง

ข้อมูลทางวิชาการจากหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเห็นตรงกันว่า ปัจจุบันคนไทยเป็นโรคเครียดเพิ่มขึ้น ภาวะของโรคเครียดหรือความเครียดปรากฏออกมาในรูปแบบแตกต่างกัน เช่น หงุดหงิด ซึมเศร้า

กลุ่มบุคคลที่เป็นโรคเครียดหรือเสี่ยงต่อการเป็นโรคเครียด ส่วนมากแล้วมักเป็นกลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเมือง โดยเฉพาะเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานครที่มีสารพัดปัญหา เช่น การจราจรติดขัด ค่าครองชีพสูง ยาเสพติดแพร่ระบาด รวมทั้งสภาพสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ ขาดความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน รวมความว่าสภาพการต่อสู้ดิ้นรนในการดำรงชีวิตมีส่วนสำคัญที่ทำให้คนเป็นโรคเครียด

ในขณะที่เดียวกันชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในชนบท โอกาสการเป็นโรคเครียดกลับมีน้อย “ลูงมี” คือตัวอย่างของคนชนบทที่ไม่เคยตกเป็นทาสของความเครียด แม้คนในเมืองจะได้รับผลกระทบจากน้ำมันราคาแพง สินค้าขึ้นราคา แต่ลูงมีก็ยังดำเนินชีวิตตามปกติ ทำสวนเกษตรทฤษฎีใหม่และดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ไม่ต้องดิ้นรนตามกระแสทุนนิยม เมื่อมีเวลาว่างก็ชักชวนชาวบ้านไปปฏิบัติฝึกหัดขัดเกลาจิตใจตนเอง สภาพการดำเนินชีวิตจึงประกอบด้วยความสงบและไม่ตกเป็นทาสความเครียด

1. “คนไทยเป็นโรคเครียดเพิ่มขึ้น” นักเรียนคิดว่าจริงหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....  
.....

2. อะไรคือสาเหตุความเครียดของคนในเมือง จงยกตัวอย่างอย่างน้อย 3 กรณี

.....  
.....  
.....

3. เพราะเหตุใดลูงมีและชาวบ้านจึงไม่เครียด ทั้งๆ ที่เผชิญกับปัญหาหลายอย่าง เช่น ปัญหาน้ำมันแพงและสินค้าขึ้นราคา ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาที่ทุกคนในชาติย่อมได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน

.....  
.....  
.....

4. นักเรียนเคยเครียดหรือไม่ เครียดเรื่องอะไร และนักเรียนมีวิธีแก้เครียดอย่างไร

.....  
.....  
.....