

## โครงการคุณธรรม

เรื่อง หนูจำxonิ้วหน้อย จะรับน้อยหรือรับมาก

“Like or dislike for lunch”

### ๑. สาระสำคัญของโครงการ

จากการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียนโรงเรียนวัดเตาปูน โรงเรียนมีโครงการอาหารกลางวันฟรี สำหรับนักเรียนทุกวัน ซึ่งหลังจากการรับประทานอาหารกลางวันเสร็จแล้ว พบว่า จะมีเศษอาหารเหลือทิ้งเป็นจำนวนมาก พวกเราจึงได้จับกลุ่มกันและได้ทดลองสุ่มสัมภาษณ์นักเรียนที่รับประทานอาหารไม่หมด ทำให้ได้ข้อสรุปว่าสาเหตุเพราะไม่หิวข้าว แม่ครัวตักอาหารให้ตนเองเยอะเกินไป ซึ่งพวกเราก็คิดว่าเป็นจริง เพราะบางวันเรายังรู้สึกแบบนั้นเลย

ดังนั้น กลุ่มของเราจึงคิดว่าน่าจะมีวิธีการที่จะแก้ไขปัญหานี้ให้หมดไปได้ จึงได้เริ่มทำการเก็บข้อมูล แล้วนำเสนอปัญหาที่พบแก่คุณครูที่ปรึกษา เพื่อขอคำปรึกษาในการร่วมมือกันแก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น จากนั้นวิเคราะห์ปัญหาที่พบในปัจจุบัน เพื่อกำหนดเป็น “ปัญหาที่อยากแก้” กลุ่มของเราจึงได้ข้อสรุปว่าจะจัดทำโครงการคุณธรรม เรื่อง “หนูจำxonิ้วหน้อย จะรับน้อยหรือรับมาก” เพื่อเป็นการแก้ปัญหาในเรื่องการรับประทานอาหารไม่หมด และให้นักเรียนบอกแม่ครัวให้ตักแต่พอดีกิน โดยการยกนิ้วเป็นสัญลักษณ์

### ๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒. เพื่อสนองแนวพระราชดำริตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
๓. เพื่อให้นักเรียนทุกคนมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง
๔. เพื่อให้นักเรียนสามารถกำหนดปริมาณของอาหารกลางวันที่จะรับประทานในแต่ละวันได้เอง
๕. เพื่อให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ และมีระเบียบวินัยเพิ่มมากยิ่งขึ้น

### ๓. ปัญหาและสาเหตุ

เนื่องจากนักเรียนไม่หิวข้าวและไม่อยากรับประทานอาหารกลางวัน หากแต่เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารกลางวันแม่ครัวหรือครูเวรจะตักข้าวให้นักเรียนเยอะเหมือนปกติทั่วไป ทำให้นักเรียนที่ไม่หิวข้าวรับประทานอาหารกลางวันไม่หมดจน ทำให้ต้องเหลือทิ้งเป็นเศษขยะทุกวัน อีกทั้งนักเรียนยังไม่มีมารยาทต่ออาหารที่ได้รับมาแล้วต้องรับประทานให้หมด ขาดความตระหนักในเรื่องของความพอเพียงและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



### ๔. เป้าหมายและทางแก้

เป้าหมายและทางแก้ไขในเรื่องนี้ คือ ให้นักเรียนทุกคนแสดงสัญลักษณ์ความต้องการของตนเองว่าตนเองต้องการอาหารมากหรือต้องการอาหารน้อยเพื่อให้ครูหรือแม่ครัวได้รับรู้ถึงความต้องการปริมาณอาหารของตนเองและจะได้ตักอาหารให้ตรงกับความต้องการ และเมื่อแสดง สัญลักษณ์แล้วนักเรียนทุกคนจะต้องรับผิดชอบรับประทานอาหารกลางวันของตนเองให้หมดจาน ไม่ให้เหลือทิ้งเป็นเศษขยะ ซึ่งถ้าหากนักเรียนทุกคนสามารถกำหนดปริมาณอาหารได้ด้วยตนเองแล้ว การที่จะรับประทานเหลือทิ้งเป็นเศษอาหารก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

### ๕. หลักธรรมและพระราชดำรินำมาใช้

หลักธรรมอริยสัจ ๔ กระบวนการอริยสัจ ๔ คือ กระบวนการสำคัญในการแก้ปัญหา นักเรียนต้องเรียนรู้สภาพปัญหา รู้จักวิเคราะห์หาสาเหตุ รู้จักวางเป้าหมาย และสรรหากิจกรรมที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา ทั้งนี้โครงการคุณธรรม “หนูจำxonิ้วหน้อย จะรับน้อยหรือรับมาก” เป็นแนวทางที่จะสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ได้มีการพัฒนาความคิด จากกระบวนการอริยสัจ ๔ เป็นวงรอบกรอบเพชร (Diamond Circle) เพื่อให้มีความชัดเจนเป็นรูปธรรม สามารถทบทวนตรวจสอบความถูกต้องของการแก้ไขปัญหาได้มากยิ่งขึ้น ดังผังมโนทัศน์วงรอบกรอบเพชร (Diamond Circle) และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความพอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกัน

## ๖. วิธีการดำเนินงาน

๑. กลุ่มนักเรียนที่มีความสนใจเรื่องความ  
เศรษฐกิจพอเพียง ร่วมกันประชุมวางแผน วิเคราะห์  
ปัญหาที่พบในโรงเรียนวัดเตापูน คือ การ  
รับประทานอาหารกลางวันแล้วไม่หมดจาน ทำให้  
เหลือเศษอาหารทิ้ง

๒. เก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมา  
ประกอบการพิจารณาหาแนวทางแก้ไข โดยการเลือก  
ทำโครงการคุณธรรม

๓. ปรึกษาคุณครูที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ  
ในการจัดทำโครงการคุณธรรม

๔. ประชาสัมพันธ์โครงการคุณธรรม

๕. จัดทำโครงการคุณธรรม เรื่อง “หนูจำ  
xonน้ำหน้อย จะรับน้อยหรือรับมาก”

๖. ดำเนินการปฏิบัติกิจกรรมโครงการ  
คุณธรรม

๗. สรุปผลการดำเนินโครงการ

๘. จัดทำรายงานการดำเนินโครงการให้  
คุณครูที่ปรึกษาและผู้บริหารทราบ



๗. สรุปผลการดำเนินโครงการคุณธรรม พบว่า  
นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการคุณธรรมในครั้งนี้ นักเรียน  
มีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับระดับมากที่สุด  
และเมื่อจำแนกเป็นรายชื่อนักเรียนก็มีความพึงพอใจ  
ในแต่ละช้อมากที่สุดเช่นเดียวกัน การเก็บสถิติเศษ  
อาหารที่เหลือทิ้งตั้งแต่ก่อนระยะเวลาดำเนินโครงการ  
จนถึงการดำเนินโครงการและสิ้นสุดการดำเนิน  
โครงการ พบว่า เศษอาหารที่เหลือทิ้งมีน้ำหนักลดลง  
อย่างเป็นที่น่าพอใจเป็นอย่างยิ่งและไม่มีเหลือเลยเมื่อ  
เสร็จสิ้นโครงการคุณธรรม นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการ  
คุณธรรมในครั้งนี้ มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ  
เศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้น นักเรียนสามารถกำหนด  
ปริมาณของอาหารกลางวันที่จะรับประทานในแต่ละ  
วันได้เอง ทำให้ไม่มีเศษอาหารเหลือทิ้งอีกต่อไป และ  
นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการคุณธรรมความรับผิดชอบ  
และมีระเบียบวินัยเพิ่มมากขึ้น



## โครงการคุณธรรม

เรื่อง หนูจำxonน้ำหน้อย จะรับน้อยหรือรับมาก

“Like or dislike for lunch”

ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ

นักเรียนกลุ่มหนูน้อยเศรษฐกิจพอเพียง  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๖

คุณครูที่ปรึกษาโครงการ

คุณครูสุภัทรรักษ์

กระสินหอม

คุณครูชนธิกาญจน์

กระสินหอม

โรงเรียนวัดเตापูน

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรีเขต ๒