

การเคารพตนเอง

วัตถุประสงค์

- ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาตนเองและแบ่งปันพรสวรรค์ของเรา
- รู้ถึงความสำคัญของการให้ความเคารพร่างกายของเรา

บันทึกสำหรับวิทยากร

ผู้เข้าอบรมได้รำพึงถึงความผานกลมกลืนกับผู้อื่น และสิ่งสร้าง การอบรมครั้งนี้จะกล่าวถึงความผานกลมกลืนกับตนเอง โดยปกติตัวของเราเองมีอยู่หลายมิติแต่เราจะเลือกนำมาอภิปรายเพียงสองมิติเท่านั้น คือ อุปนิสัยทางด้านสุขภาพและด้านศักยภาพ มิติอื่นๆ เช่น พัฒนาการทางเพศและทางปัญญาที่สามารถที่จะนำมาใช้หัวข้อสำหรับการอภิปรายเพิ่มเติมต่อไป

ในช่วงแรกของการอบรมนี้เป็นเรื่องส่วนบุคคล เพราะว่าผู้เข้าอบรมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนี้เป็นวัยที่สำคัญเกี่ยวกับตนเองเป็นอย่างมาก ดังนั้น ควรเก็บกิจกรรมแรกเป็นความลับและควรที่จะทำใ้ในงานที่ 30 ในบรรยากาศที่เงียบสงบ

ต่อจากนั้นจะมีการเฉลิมฉลองพรสวรรค์ของแต่ละคนในกลุ่มใหญ่ แต่พึงระวังว่าผู้เข้าอบรมจะแสดงออกในทางลบต่อพรสวรรค์ที่ผู้อื่นมี เช่น การล้อเลียน การติดยึดความคิดที่ผิดๆ เกี่ยวกับสภาพของบุคคลหรือการตัดสินก่อนที่จะมีข้อมูลเพียงพอ

ท้ายที่สุดผู้เข้าอบรมจะได้ไตร่ตรองถึงผลดีของการให้ความเคารพร่างกายของตนให้เสนอแนวทางเชิงบวกในการพัฒนาความกลมกลืนกับตัวเอง แนะนำให้สร้างภาพลักษณ์เชิงบวกเกี่ยวกับทิศทางการดำเนินชีวิตของผู้เข้าอบรมขณะที่ก้าวไปสู่วัยรุ่น

อุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม

ใบงาน พระคัมภีร์

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. เชิญชวนให้ผู้เข้าอบรมให้จินตนาการถึงชีวิตของผู้เข้าอบรมใน 15 ปีข้างหน้าว่าเขาอยากจะเป็นอะไร และเขียนความคิดบนกระดาน
ตัวอย่าง : คนที่แต่งงานแล้ว ผู้ปกครอง นักศึกษาวิทยาลัย
2. ให้ผู้เข้าอบรมไตร่ตรองถึงพรสวรรค์ที่ต้องพัฒนา และวิธีที่พวกเขาประสงค์ที่จะแบ่งปันพรสวรรค์ของพวกเขาให้อภิปรายถึงพรสวรรค์ที่มีในกลุ่มใหญ่ โดยเน้นที่ความสำคัญของการพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ และแบ่งปันพรสวรรค์นั้นแก่ชุมชน
3. แจกพระคัมภีร์และให้อ่าน 1โครินธ์ 12:1-31 พร้อมกันและอภิปรายถึงพรสวรรค์ที่แตกต่างกัน แบ่งปันกันในแต่ละชุมชน เน้นที่การมีส่วนร่วมช่วยเหลืออย่างพิเศษเฉพาะตัวของแต่ละคนต่อส่วนรวม
แจกใ้**งานที่30** ให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติตามคำสั่งใ้ในใบงานและเขียนบันทึก 2 ชุด หลังจากใ้ผู้เข้าอบรมได้อ่านบันทึกของพวกเขาแล้ว ให้เข้ากลุ่มใหญ่เพื่อรวมจัดป้ายนิเทศ ที่แสดงว่าพระคริสตเจ้าทรงเป็นศูนย์กลางโดยล้อมรอบด้วยพรสวรรค์ของผู้เข้าอบรม

การอบรมครั้งที่ 11

ชื่อ _____

ใบงานที่ 30

วันที่ _____

การเคารพต่อพรสวรรค์ที่ผู้เข้าอบรมได้รับมาและแบ่งปัน

1. ให้เพื่อนร่วมชั้นเรียน 2 คน เขียนในสิ่งที่ผู้เข้าอบรมได้เห็นในตัวเขา และแบ่งปันพรสวรรค์ที่ผู้เข้าอบรมมี ให้พวกเขาอธิบายพรสวรรค์ 2 อย่างของผู้เข้าอบรมโดยใช้รูปแบบด้านล่างนี้

บันทึก

ถึง : _____

จาก : _____

วัน เดือน ปี : _____

พรสวรรค์ที่ผู้เข้าอบรมมีต่อชุมชนคือ : _____

บันทึก

ถึง : _____

จาก : _____

วัน เดือน ปี : _____

พรสวรรค์ที่ผู้เข้าอบรมมีต่อชุมชนคือ : _____

การอบรมครั้งที่ 11

ใบงานที่ 31

ชื่อ _____

วันที่ _____

กฎทั่วไป 3 ข้อ

กฎข้อ 1 :

รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสร้างคุณภาพให้ร่างกายอาหารที่มีคุณภาพ

ประกอบด้วยกลุ่มอาหารพื้นฐาน 4 กลุ่มดังนี้

- ขนมปัง ธัญพืช ก๋วยเตี๋ยว ข้าว (วันละ 3 มื้อ)
- ผัก ผลไม้ (วันละ 3 มื้อ)
- ปลา สัตว์ปีก เนื้อสัตว์ ถั่ว (วันละ 2 มื้อ)
- นม และผลิตภัณฑ์จากนม (วันละ 3 มื้อสำหรับวัยรุ่น)

กฎข้อ 2 :

พักผ่อนและออกกำลังกายให้พอเพียง ควรนอนหลับเฉลี่ย 8-9 ชั่วโมงต่อวันเพื่อรักษาระดับพลังงาน

การออกกำลังกายช่วยให้ตื่นตัวและเพิ่มความอดทน

กฎข้อ 3 :

รักษาสมดุลภาพในการดำเนินชีวิต พวกเราทุกคนต้องการเวลาเพื่อเล่าเรียน สันทนาการท่องเที่ยว

และภาวนา คนที่มีสุขภาพสมบูรณ์จะจัดแบ่งเวลาสำหรับการทำงาน และทำสิ่งที่ทำให้ตนมีความสุข

การอบรมครั้งที่ 11

ใบงานที่ 32

ชื่อ _____

วันที่ _____

อุปนิสัยที่ถูกสุขลักษณะของผู้เข้าอบรม

ทำตารางสำหรับอุปนิสัยที่ถูกสุขลักษณะของผู้เข้าอบรมในช่วงสัปดาห์ถัดไป

1. การบริโภค (DIET)

วันที่	ธัญพืช	ผัก / ผลไม้	มื้ออาหาร	นม
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

2. การพักผ่อน และออกกำลังกาย

วันที่	ชั่วโมงที่นอนหลับ	กิจกรรมการออกกำลังกาย
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

3. ดุลยภาพ เวลาที่ใช้ไป

วันที่	ชั่วโมงเรียน	สันทนากการ	ภาวณา	งานอดิเรก	อื่นๆ

การไตร่ตรอง (REFLECTION)

ผู้เข้าอบรมต้องเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของผู้เข้าอบรมหรือไม่ _____

แผนการปฏิบัติสำหรับการปรับปรุง _____

ปริศนาอักษรไขว้

1. ให้ค้นหาคำข้างล่างนี้ โดยสามารถใช้ได้ทั้งแนวดิ่ง แนวนอน ทแยง และย้อนกลับ

live	hot	say	rest	balance
healthy	pasta	meat	exercise	lifestyle
well-balanced	bread	beans	sleep	time
food	vegetables	milk	energy	study
rice	fish	dairy	day	recreate
fruits	fowl	teens	gifts	pray
body	reverence	habits	four	work
exercise	improve	holy		

H D R S B T O H D P K D
 E O Y I T O S O A R R A
 A O G S C I D L I A O Y
 L F R L F E U Y R Y W T
 T V E E O O X R Y A S A
 H E N E U M W X F E N E
 Y G E P R I P L R X A M
 D E C N A L A B L L E W
 S T F I G K S R I E B R
 T A S N E E T E V S I E
 I B E M I T A A E I M C
 B L X E S T U D Y C P R
 A E X E R C I S E R R E
 H S E C N A L A B E O A
 L I F E S T Y L E X V T
 E C N E R E V E R E E E

2. ให้เลือกมา 5 คำเพื่อแต่งประโยค (โดยใช้ด้านหลังของกระดาษ)