



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒
แผนที่ ๑ ความสำคัญของศาสนา และศาสนาในประเทศไทย (ใบงานที่ ๐๑)	๔
แผนที่ ๒ ประวัติความเป็นมาของศาสนา (ใบงานที่ ๐๑)	๖
แผนที่ ๓ คัมภีร์และหลักธรรมของแต่ละศาสนา (ใบงานที่ ๐๑)	๘
แผนที่ ๔ ประวัติและการปฏิบัติตนของสาวก (ใบงานที่ ๐๑)	๑๑
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๒
หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๔
แผนที่ ๑ ศาสนพิธี พิธีกรรมและการปฏิบัติตนที่เหมาะสม (ใบงานที่ ๐๑)	๑๕
แผนที่ ๒ การยืน การเดิน การนั่ง (ใบงานที่ ๐๑)	๑๖
แผนที่ ๓ วันสำคัญทางศาสนา (ใบงานที่ ๐๑)	๑๗
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๘
หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒๑
แผนที่ ๑ สติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา (ใบงานที่ ๐๑)	๒๒
แผนที่ ๒ การสวดมนต์ แผ่เมตตา (ใบงานที่ ๐๑)	๒๕
แผนที่ ๓ การยืนด้วยสติ (ใบงานที่ ๐๑)	๓๐
แผนที่ ๔ การนั่งสมาธิ การนอนด้วยสติ (ใบงานที่ ๐๑)	๓๔
แผนที่ ๕ การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ (ใบงานที่ ๐๑)	๓๖
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๘

หน่วยย่อยที่ ๑
มุ่งมั่นและศรัทธา

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี ประถมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....

คำชี้แจง ครูอ่านแบบทดสอบให้นักเรียนฟัง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

๑. ทุกศาสนาสอนคนให้ทำดี คำว่า “ทำดี” หมายถึงข้อใด

- ก. ทำในสิ่งที่ทุกคนชื่นชม
- ข. ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ
- ค. ทำในสิ่งที่ผู้อื่นได้ประโยชน์

๒. เพราะเหตุใดเจ้าชายสิทธัตถะจึงออกผนวช

- ก. ต้องการห่างจากครอบครัว
- ข. ต้องการหาทางพ้นทุกข์
- ค. ต้องการอยู่อย่างสงบ

๓. ใครคือศาสดาของศาสนาพุทธ

- ก. พระเยซู
- ข. พระยะโฮวา
- ค. พระพุทธเจ้า

๔. ชาวพุทธตัวอย่างควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี
- ข. ให้เงินขทานบ่อยๆ
- ค. ตักบาตรทุกเช้า

๕. การทำความดีขึ้นอยู่กับใคร

- ก. คุณครู
- ข. พ่อแม่
- ค. ตนเอง

๖. เราควรสวดมนต์เพื่ออะไร

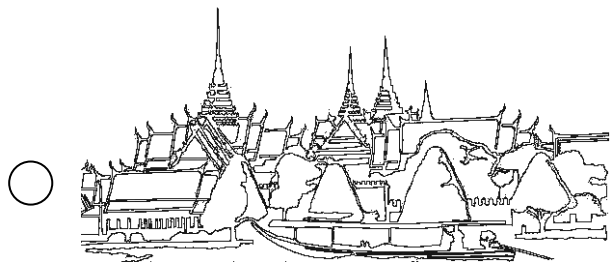
- ก. แสดงว่าสวดมนต์ได้
- ข. แสดงว่าเป็นชาวพุทธ
- ค. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

๗. ใครมีความกตัญญูกตเวที
- ก. ผนช่วยพ่อแม่ทำงาน
 - ข. นิดทานอาหารครบ ๕ หมู่
 - ค. แก้วชอบไปเที่ยวสวนสัตว์
๘. การแผ่เมตตาามีผลดีอย่างไร
- ก. ลดความเห็นแก่ตัว
 - ข. มีฐานะร่ำรวย
 - ค. ได้ขึ้นสวรรค์
๙. ทำอย่างไรถือว่าเป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อวัด
- ก. ระบายสีกำแพงวัด
 - ข. รักษาความสะอาดในวัด
 - ค. ชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นในวัด
๑๐. ใครเป็นผู้ดูแลศาสนสถาน
- ก. ครู
 - ข. ผู้นับถือศาสนาทุกคน
 - ค. พนักงานทำความสะอาดโรงแรม

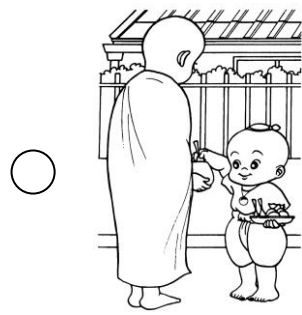
ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้ตามครู โยงคำกับภาพให้สัมพันธ์กัน และ
ระบายสีรูปภาพให้สวยงาม

พระพุทธ



พระธรรม



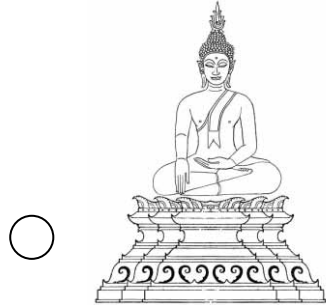
พระสงฆ์



ตัวแทนของ
พระพุทธเจ้า



ศาสนสถาน



ชื่อสกุล..... ชั้น.....เลขที่

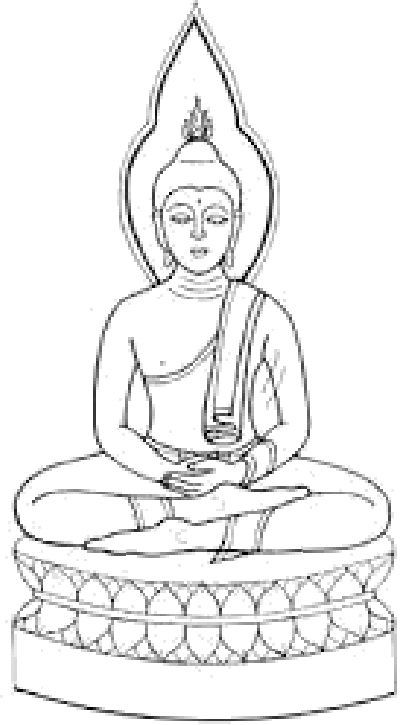
เพลง ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว

คนเราทุกคนว่ายวนผลกรรมนำเนื่อง
 ตกตำรุ่งเรื่องเกี่ยวเนื่องแต่กรรมของตน
 ความดีค้ำจุนจากบุญกุศล
 ความชั่วจากบาปทุกข์ทน
 เพราะตนนั้นก่อเวรไว้บางคนถือดี
 มั่งมีเพราะทำกรรมชั่ว
 นั้นบาปสาปตัว เกลือกกล้วเมามัวเขลาไป
 บางคนระอาว่าเหตุไฉน
 ทำดีแต่จนเหลือใจ ไม่เห็นได้ดีเหมือนว่า
 อย่าเพลिनถือว่าเงินเป็นใหญ่
 จิตใจเหนือสิ่งใดล้ำค่า
 เพราะความทุกข์ ความสุขใด
 เป็นที่ใจใช้ที่ตา อย่าพะวงหลงลืมตน
 ทำดีทุกที่ย่อมมีผลดีโดยทั่ว ก่อกรรมทำชั่วได้ชั่ว
 ตอบแทนทุกคน คนดีรักดีโชคดีมีผล
 คนชั่ว ชั่วโฉดเฉาชน ไม่พ้นผลกรรมซ้ำเติม

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนคัดเนื้อเพลงประวัติพระพุทธเจ้าด้วยตัวบรรจงเต็มบรรทัด แล้วระบายสีให้สวยงาม

เพลง ประวัติพระพุทธเจ้า
 พระพุทธเจ้าชื่อว่าสิทธัตถะ สุทโธทนะเป็นพระราชบิดา
 พระนางมหายาเป็นพระราชมารดาของพระองค์
 ประสูติวันเพ็ญเดือน ๖ ขึ้นมาในโลกที่ประเทศอินเดีย
 สิบหกปีท่านจึงมีเมียรูปร่างงามเหลือชื่อว่านางพิมพา
 ยี่สิบเก้าปีท่านจึงออกบวช ทรงผนวชตัดเกศเกศา
 ที่ฝั่งน้ำอโนมานที สามสิบห้าปี เป็นพระสัมมา
 แปรสัพพัญญูแล้วแต่เราเสียใจแย้ที่กรุงกุสินารา



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เพลง ประวัติพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าชื่อว่าสิทธัตถะ สุทโธทนะเป็นพระราชบิดา
พระนางมหายาเป็นพระราชมารดาของพระพุทธองค์
ประสูติวันเพ็ญเดือน ๖ ขึ้นมาในโลกที่ประเทศอินเดีย
สิบหกปีท่านจึงมีเมียรูปร่างงามเหลือชื่อว่านางพิมพา
ยี่สิบเก้าปีท่านจึงออกบวช ทรงผนวชตัดเกศเกศา
ที่ฝั่งน้ำอโนมานที สามสิบห้าปี เป็นพระสัมมา
แปดสิบปีนิพพานแล้วแห่เราเสียใจแย้ที่กรุงกุสินารา
(ซ้ำทั้งหมด)

หมายเหตุ เพลงประวัติพระพุทธเจ้า มีไฟล์เพลงในคู่มือครู
หน่วยที่ ๓ หน่วยย่อยที่ ๑ แผ่นที่ ๒



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนคัดข้อความและฝึกอ่านให้คล่อง เกี่ยวกับโอวาท ๓

โอวาทข้อที่ ๑ ละเว้นจากการทำความชั่ว



.....

.....

โอวาทข้อที่ ๒ ทำความดีให้ถึงพร้อม



.....

.....

โอวาทข้อที่ ๓ ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์



.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๔

คำชี้แจง นักเรียนโยงเส้นข้อความให้สัมพันธ์กันเกี่ยวกับศาสนาและพระคัมภีร์



★ พระคัมภีร์ไบเบิล



★ พระคัมภีร์อัลกุรอาน



★ พระคัมภีร์ไตรปิฎก



★ พระคัมภีร์พระเวท

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่

นิทาน

เรื่อง นายทหารหนุ่มกับหญิงแม่ลูกอ่อน

ครั้งหนึ่งมีเรือโดยสารแล่นมาจากกลางทะเล เกิดประสบลมพายุรุนแรงจนเรือไม่สามารถแล่นต่อไปได้และกำลังจะจมลง นายทหารหนุ่มประจำเรือ จึงให้ผู้หญิง เด็กและคนชราลงเรือเล็ก ซึ่งตนเป็นผู้บังคับเรือ และต้องจำกัดจำนวนคน ดังนั้น ผู้ชายที่แข็งแรงให้ช่วยตนเองโดยว่ายน้ำไป

ในเรือลำเล็กมีหญิงแม่ลูกอ่อนผู้หนึ่ง ซึ่งสามิต้องลงไปว่ายน้ำที่กลางทะเล นางร้องไห้ คร่ำครวญ ร่ำพิงร่ำพันกับลูกของตนเองว่า “ลูกเอ๋ยถึงเราจะขึ้นไปบนฝั่งได้ แต่เราจะต้องอดตายเพราะพ่อของเจ้าต้องจมน้ำตายแน่ๆ เราจะทำอย่างไร” นายทหารหนุ่มได้ยินดังนั้นจึงเกิดความสงสาร คิดว่าเราตัวคนเดียว แม้จะตายก็ไม่มีใครลำบาก เขาจึงนำเรือเล็กเข้าไปใกล้ชายฝั่ง เป็นสามีมของผู้หญิงคนนั้น แล้วสั่งให้ขึ้นมาบนเรือนำเรือให้ไปถึงฝั่ง ส่วนตัวนายทหารหนุ่ม ลงไปในทะเลแทน ด้วยจิตใจที่ติงามประกอบกับที่มีสติมั่นคง กล้าหาญและอดทน เขาจึงสามารถว่ายน้ำจนไปถึงฝั่งได้อย่างปลอดภัย คุณความดีของทหารผู้นี้ เป็นที่รู้จัก ได้รับรางวัลและคำยกย่องสรรเสริญ





ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนระบายสีตามจินตนาการจากการฟังเรื่องสามเณรบัณฑิต



สามเณรบัณฑิตปฏิบัติกรรม

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี ประถมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....
คำชี้แจง ครูอ่านแบบทดสอบให้นักเรียนฟัง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

๑. ทุกศาสนาสอนคนให้ทำดี คำว่า “ทำดี” หมายถึงข้อใด
 - ก. ทำในสิ่งที่ทุกคนชื่นชม
 - ข. ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ
 - ค. ทำในสิ่งที่ผู้อื่นได้ประโยชน์
๒. เพราะเหตุใดเจ้าชายสิทธัตถะจึงออกผนวช
 - ก. ต้องการห่างจากครอบครัว
 - ข. ต้องการหาทางพ้นทุกข์
 - ค. ต้องการอยู่อย่างสงบ
๓. ใครคือศาสดาของศาสนาพุทธ
 - ก. พระเยซู
 - ข. พระยะโฮวา
 - ค. พระพุทธเจ้า
๔. ชาวพุทธตัวอย่างควรมีลักษณะอย่างไร
 - ก. ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี
 - ข. ให้อภัยคนอื่นบ่อยๆ
 - ค. ตักบาตรทุกเช้า
๕. การทำความดีขึ้นอยู่กับใคร
 - ก. คุณครู
 - ข. พ่อแม่
 - ค. ตนเอง
๖. เราควรสวดมนต์เพื่ออะไร
 - ก. แสดงว่าสวดมนต์ได้
 - ข. แสดงว่าเป็นชาวพุทธ
 - ค. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
๗. ใครมีความกตัญญูกตเวที
 - ก. ฝนช่วยพ่อแม่ทำงาน
 - ข. นิดทานอาหารครบ ๕ หมู่
 - ค. แก้วชอบไปเที่ยวสวนสัตว์
๘. การแผ่เมตตา มีผลดีอย่างไร
 - ก. ลดความเห็นแก่ตัว
 - ข. มีฐานะร่ำรวย
 - ค. ได้ขึ้นสวรรค์
๙. ทำอย่างไรถึงถือว่าเป็นผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อวัด
 - ก. ระบายสีกำแพงวัด
 - ข. รักษาความสะอาดในวัด
 - ค. ชวนเพื่อนไปวิ่งเล่นในวัด
๑๐. ใครเป็นผู้ดูแลศาสนสถาน
 - ก. ครู
 - ข. ผู้นำถือศาสนาทุกคน
 - ค. พนักงานทำความสะอาดโรงแรม

หน่วยย่อยที่ ๒
ปฏิบัติมาเป็นิจ

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นกิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ครูอ่านโจทย์ให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนของชาวพุทธที่เหมาะสมที่สุด
 - ก. รักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด
 - ข. ทำบุญเฉพาะวันเกิดเท่านั้น
 - ค. สวมกระโปรงสั้นมาทำบุญที่วัด
๒. ใครรู้จักแบ่งเบาภาระให้กับพ่อแม่
 - ก. เด็กหญิงปูเป้ที่บ้านตอนเย็น
 - ข. เด็กหญิงแก้วไปเรียนหนังสือทุกวัน
 - ค. เด็กหญิงฝ้ายชวนเพื่อนไปเที่ยวที่บ้าน
๓. วันใดเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา
 - ก. วันขึ้นปีใหม่
 - ข. วันวิสาขบูชา
 - ค. วันปิยะมหาราช
๔. การกราบเบญจางคประดิษฐ์ ใช้สำหรับการกราบใคร
 - ก. พระสงฆ์
 - ข. พ่อและแม่
 - ค. คุณครู
๕. ศาสนาทุกศาสนามีสิ่งใดที่เหมือนกัน
 - ก. ศาสดา
 - ข. พระธรรม
 - ค. จุดมุ่งหมาย
๖. การนับถือศาสนามีประโยชน์ต่อเราในข้อใดมากที่สุด
 - ก. มีจิตใจเมตตากรุณา
 - ข. มีสุขภาพแข็งแรง
 - ค. มีความร่ำรวย
๗. คนไทยนิยมให้ลูกชายบวชเป็นพระสงฆ์เพื่ออะไร
 - ก. เพื่อไม่ให้ตกนรก
 - ข. เพื่อให้ศึกษาหลักธรรม
 - ค. เพื่อให้พ่อแม่ได้ขึ้นสวรรค์
๘. นักเรียนควรปฏิบัติต่อพระสงฆ์อย่างไร
 - ก. หาสิ่งของถวายแต่พระสงฆ์
 - ข. ซื้อของราคาแพงถวายพระสงฆ์
 - ค. เคารพ นอบน้อมต่อพระสงฆ์
๙. ชาวพุทธที่ดีควรปฏิบัติตนอย่างไร
 - ก. ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน
 - ข. เข้าวัด ฟังธรรมเป็นประจำทุกวัน
 - ค. ชักชวนผู้อื่นให้มานับถือ
พระพุทธศาสนา
๑๐. ข้อใดเป็นการปฏิบัติต่อเพื่อนที่ดีที่สุด
 - ก. ช่วยสอนการบ้าน
 - ข. พาเพื่อนไปเที่ยว
 - ค. ชวนเพื่อนหนีเรียน



ใบงานที่ ๐๑

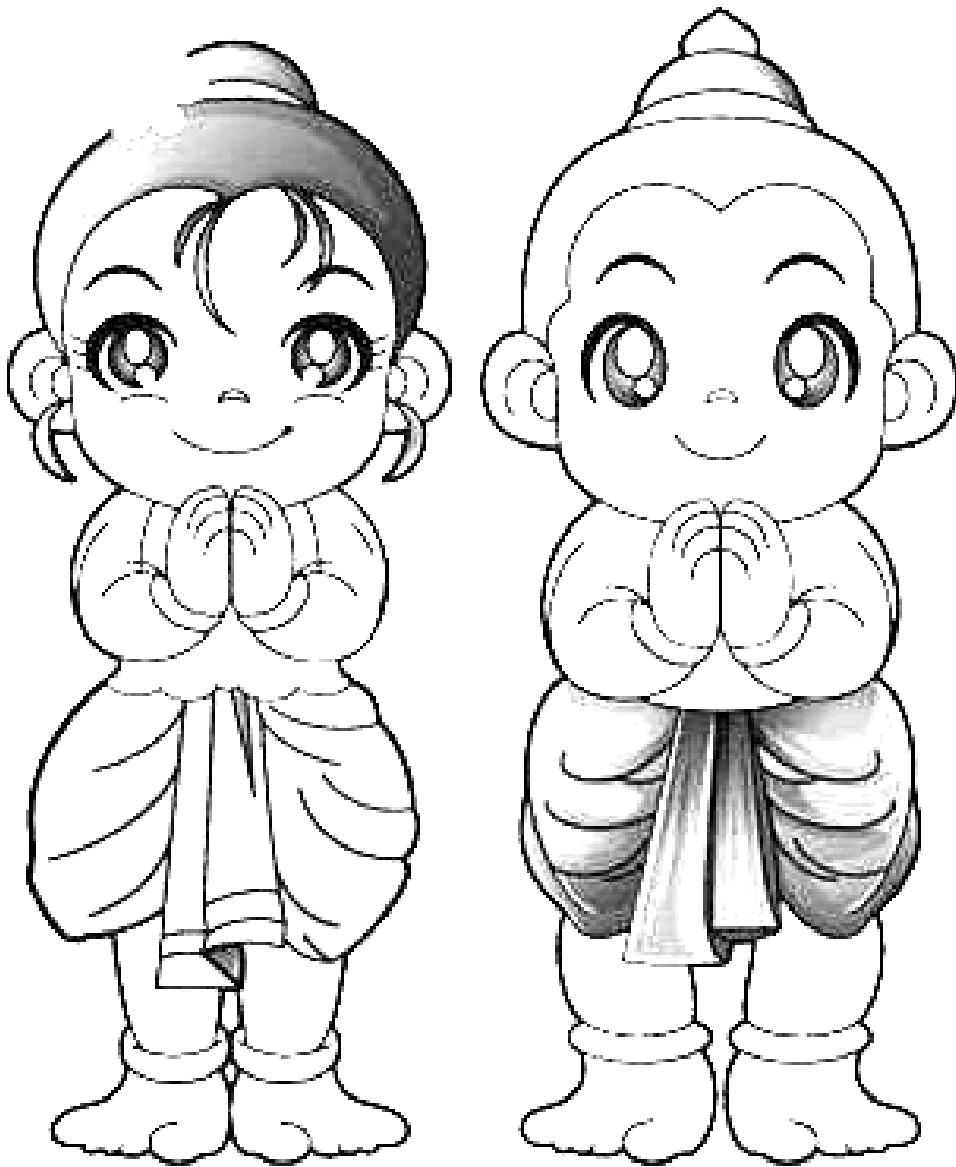
คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพระบายสีการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์



ชื่อ.....สกุล..... เลขที่ ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนระบายสีเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการยืน ตามกิจกรรมารยาทของไทย



ชื่อ.....สกุล..... เลขที่ ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง



นักเรียนเขียนบันทึกผลการศึกษาค้นคว้า

บันทึกผลการศึกษาค้นคว้า

Handwriting practice lines consisting of 21 horizontal dotted lines.

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

.....
คำชี้แจง ครูอ่านแบบทดสอบให้นักเรียนฟัง แล้วให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นการปฏิบัติตนของชาวพุทธที่เหมาะสมที่สุด

- ก. รักษาศีล ๕ อย่างเคร่งครัด
- ข. ทำบุญเฉพาะวันเกิดเท่านั้น
- ค. สวมกระโปรงสั้นมาทำบุญที่วัด

๒. ใครรู้จักแบ่งเบาภาระให้กับพ่อแม่

- ก. เด็กหญิงปูเป้บ้านดอนเย็น
- ข. เด็กหญิงแก้วไปเรียนหนังสือทุกวัน
- ค. เด็กหญิงฝ้ายชวนเพื่อนไปเที่ยวที่บ้าน

๓. วันใดเป็นวันสำคัญทางพุทธศาสนา

- ก. วันขึ้นปีใหม่
- ข. วันวิสาขบูชา
- ค. วันปิยะมหาราช

๔. การกราบเบญจางคประดิษฐ์ ใช้สำหรับการกราบใคร

- ก. พระสงฆ์
- ข. พ่อและแม่
- ค. คุณครู

๕. ศาสนาทุกศาสนามีสิ่งใดที่เหมือนกัน

- ก. ศาสดาเดียวกัน
- ข. พระธรรมเหมือนกัน
- ค. จุดมุ่งหมายสอนให้คนเป็นคนดี

๖. การนับถือศาสนามีประโยชน์ต่อเราในข้อใดมากที่สุด

- ก. มีจิตใจเมตตากรุณา
- ข. มีสุขภาพแข็งแรง
- ค. มีความร่ำรวย

๗. คนไทยนิยมให้ลูกชายบวชเป็นพระสงฆ์เพื่ออะไร

- ก. เพื่อไม่ให้ตกนรก
- ข. เพื่อให้ศึกษาหลักธรรม
- ค. เพื่อให้พ่อแม่ได้ขึ้นสวรรค์

๘. นักเรียนควรปฏิบัติต่อพระสงฆ์อย่างไร
- ก. หาสิ่งของถวายแด่พระสงฆ์
 - ข. ซื้อของราคาแพงถวายพระสงฆ์
 - ค. เคารพ นอบน้อมต่อพระสงฆ์
๙. ชาวพุทธที่ดีควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอน
 - ข. เข้าวัด ฟังธรรมเป็นประจำทุกวัน
 - ค. ชักชวนผู้อื่นให้มานับถือพระพุทธศาสนา
๑๐. ข้อใดเป็นการปฏิบัติต่อเพื่อนที่ดีที่สุด
- ก. ช่วยสอนการบ้าน
 - ข. พาเพื่อนไปเที่ยว
 - ค. ชวนเพื่อนหนีเรียน

หน่วยย่อยที่ ๓
พาจิตแจ่มใส

แบบทดสอบก่อนเรียน (แบบปรนัย)
ประจำหน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
จำนวน ๕ ข้อ เวลา ๑๐ นาที

คำชี้แจง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. นักเรียนคนใดปฏิบัติตนเป็นผู้มีสติได้ดีที่สุด
 - ก. สมชายตั้งใจเรียนหนังสือ
 - ข. สมศรีหยุดเรียนไปขายของ
 - ค. สมใจตั้งใจฟังเสียงดนตรี
๒. การยื่นสมาธิ มือของนักเรียนควรนำไว้ที่ใด
 - ก. ปล่อยไว้ข้างลำตัว
 - ข. วางไว้ที่หน้าท้อง
 - ค. กอดไว้ที่อก
๓. นักเรียนคนใดปฏิบัติการนั่งสมาธิได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. บัวแก้วปฏิบัติการนั่งสมาธิโดยนั่งพับเพียบ
 - ข. บัวคำวางมือขวาบนมือซ้ายไว้บนตัก
 - ค. บัวศรีนั่งพิงกับฝาผนังห้องในการนั่งสมาธิ
๔. นักเรียนคนใด ปฏิบัติการฝึกนอนกับสติ ได้ถูกต้อง
 - ก. วิชฌนอนคว่ำ มือทั้งสองข้างไขว้หลังไว้
 - ข. วิเชียรนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้อง
 - ค. วิชาญนอนตะแคง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ขา
๕. การเดินอย่างมีสติ ควรกำหนดคำ ภาวนาว่าอย่างไร
 - ก. ยืนหนอ ยืนหนอ
 - ข. เดินหนอ เดินหนอ
 - ค. นั่งหนอ นั่งหนอ



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนอ่านและเขียนคำที่กำหนดให้ตามครู และระบายสีรูปภาพให้สวยงาม

สติ

สัมปชัญญะ

สมาธิ

ปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



เพลง เด็กดี

ทำนอง : เพลงสามัคคีชุมนุม

เด็กดีต้องมีวิชาต้องหมั่นศึกษา ไม่เกียจไม่คร้าน
 ไม่คบกับพวกคนพาล พาลพาหาผิดจะติดสิ่งเลว
 ใฝ่เพียรแต่ทำความดี มีสามัคคีหนีสิ่งชั่วร้าย
 น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี

หล่าลา หล่าลา ล้าลา

หล่าลา ลาล้า ล่าหล่า ลาล้า

ล้าลา หล่าลา หล่าลา

หล่าลา ล้าลา ลาลา หล่าลา

ใฝ่เพียรแต่ทำความดี มีสามัคคีหนีสิ่งชั่วร้าย
น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี (ซ้ำ)

หล่าลา หล่าลา ล้าลา

หล่าลา ลาล้า ล่าหล่า ลาล้า

ล้าลา หล่าลา หล่าลา

หล่าลา ล้าลา ลาลา หล่าลา

ใฝ่เพียรแต่ทำความดี มีสามัคคีหนีสิ่งชั่วร้าย
น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี
น้ำใจและมิตรไมตรี มีให้ทุกเมื่อเพื่อเป็นคนดี

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนคัดคำบูชาพระรัตนตรัย ให้ถูกต้อง

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทัง อภิปุชะยามะ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อภิปุชะยามะ

ข้าพเจ้า ขอบูชาพระธรรมด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปุชะยามะ

ข้าพเจ้า ขอบูชาพระสงฆ์ด้วยเครื่องสักการะนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนคัดคำนมัสการพระรัตนตรัยให้ถูกต้อง

คำนมัสการพระรัตนตรัย
 อระหันต์ สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา
 พุทธังภาวะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)
 สวากขาโต ภาวะวะตา ธรรมโม
 ธรรมัง นมัสสามิ (กราบ)
 สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ
 สังฆังนมะมิ (กราบ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง นักเรียนคัดบทแผ่เมตตาให้ถูกต้อง

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

อะเวรา โหนตุ

อัปยาปัชฌา โหนตุ

อะนีฆา โหนตุ

สุชี อัตตานัง ปริหารันตุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



เพลง ตบแผละ

เนื้อร้อง-ทำนอง ศ.อำไพ สุจริตกุล

ตบแผละ ตบแผละ ตบแผละ
ปากใจตรงกันนั้นแหละ
เรา...มาลองฝึกกัน
จิตกายสัมพันธ์กับปากตบแผละ

คำถามสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ครูใช้คำถามต่อไปนี้ถามนักเรียนรายบุคคลเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกเดินด้วยสติ

๑. นักเรียนปฏิบัติการเดินด้วยสติไปทิศทางใด
๒. การเดินด้วยสตินักเรียนยกเท้าข้างใดก้าวเดินก่อน
๓. นักเรียนร้องเพลงใดประกอบการฝึกปฏิบัติการเดินด้วยสติ

คำถามสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ครูใช้คำถามต่อไปนี้ถามนักเรียนรายบุคคลเกี่ยวกับขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ

๑. การฝึกยืนสมาธิ นักเรียนจะนำมือไว้ที่ไหน และวางมือลักษณะอย่างไร
๒. นักเรียนก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบพื้นอยู่แล้ว แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้า แล้วมองลักษณะใด
๓. ก่อนฝึกนักเรียนต้องกล่าวคำอธิษฐานว่าอย่างไรบ้าง

	ป ๓.๓/ฝ ๓-๐๑
--	--------------

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการฝึกเขียนสมาธิ



A large rectangular box containing ten horizontal dotted lines for writing.

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการเดินทางด้วยสติ



A large rectangular box with a black border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำถามสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ครูใช้คำถามต่อไปนี้ถามนักเรียนรายบุคคลเกี่ยวกับขั้นตอนการนั่งสมาธิ



คำถามสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ครูใช้คำถามต่อไปนี้ถามนักเรียนรายบุคคลเกี่ยวกับขั้นตอนการนอนกับสติ



ใบงานที่ ๐๑

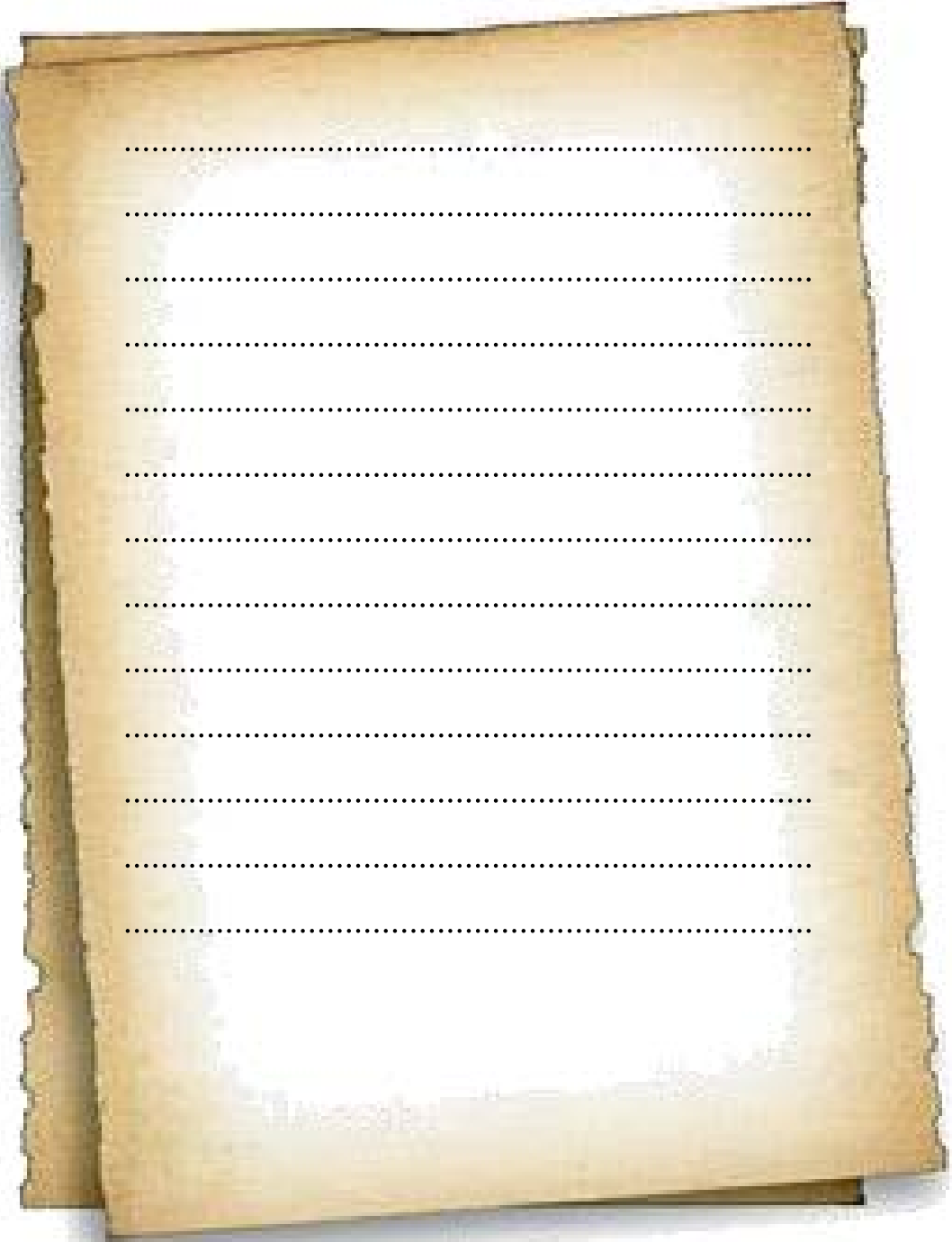
คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนั่งสมาธิ

A rectangular piece of aged, yellowed paper with a slightly textured surface and irregular, deckled edges. The paper is oriented vertically and contains ten horizontal dotted lines spaced evenly down its length, providing a guide for handwriting. The paper is set against a plain white background.

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนอนกับสติ



A piece of aged, yellowed paper with horizontal dotted lines for writing. The paper has a slightly textured appearance and is oriented vertically.

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

	ป.๓.๓/ฝ ๕-๐๑
--	--------------

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการฝึกแก้ปัญหาอาหารอย่างมีสติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำถามสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ครูใช้คำถามต่อไปนี้ถามนักเรียนรายบุคคลเกี่ยวกับ
ขั้นตอนการรับประทานอาหารอย่างมีสติ

๑. นักเรียนปฏิบัติกร
รับประทานอาหารอย่างมีสติมี
ประโยชน์อย่างไรบ้าง

๒. การรับประทานอาหาร
อย่างมีสติ ต้องปฏิบัติอย่างไรบ้าง

๓. นักเรียนกล่าวคำบูชาก่อน
รับประทานอาหารอย่างไรบ้าง

แบบทดสอบหลังเรียน (ปรนัย)
ประจำหน่วยที่ ๓ คุณธรรมนำไทย หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
จำนวน ๕ ข้อ เวลา ๑๐ นาที

คำชี้แจง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ครูอ่านโจทย์ให้ฟัง

๑. การเดินอย่างมีสติ ควรกำหนดคำ ภาวนาว่าอย่างไร
 - ก. ยืนหนอ ยืนหนอ
 - ข. เดินหนอ เดินหนอ
 - ค. นั่งหนอ นั่งหนอ

๒. นักเรียนคนใดปฏิบัติตนเป็นผู้มีสติได้ดีที่สุด
 - ก. สมชายตั้งใจเรียนหนังสือ
 - ข. สมศรีหยุดเรียนไปขายของ
 - ค. สมใจตั้งใจฟังเสียงดนตรี

๓. การยืนสมาธิ มือของนักเรียนควรนำไว้ที่ใด
 - ก. ปล่อยไว้ข้างลำตัว
 - ข. วางไว้ที่หน้าท้อง
 - ค. กอดไว้ที่อก

๔. นักเรียนคนใดปฏิบัติการนั่งสมาธิได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. บัวแก้วปฏิบัติการนั่งสมาธิโดยนั่งพับเพียบ
 - ข. บัวคำวางมือขวาบนมือซ้ายไว้บนตัก
 - ค. บัวศรีนั่งฟังกับฝาผนังห้องในการนั่งสมาธิ

๕. นักเรียนคนใด ปฏิบัติการฝึกนอนกับสติ ได้ถูกต้อง
 - ก. วิชัยนอนคว่ำ มือทั้งสองข้างไขว้หลังไว้
 - ข. วิเชียรนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้อง
 - ค. วิชาญนอนตะแคง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ขา

