



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒
แผนที่ ๑ ความสำคัญของศาสนา และศาสนาในประเทศไทย	๓
แผนที่ ๒ ประวัติความเป็นมาและแหล่งกำเนิดของศาสนาในประเทศไทย	๙
แผนที่ ๓ คัมภีร์และหลักธรรมของแต่ละศาสนา	๑๑
แผนที่ ๔ ศาสนาและการบำรุงศาสนสถาน	๑๒
แผนที่ ๕ สาวก ประวัติสาวก และการปฏิบัติตนของสาวก	๑๔
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๕
หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๘
แผนที่ ๑ ลักษณะสำคัญของศาสนพิธี พิธีกรรมของศาสนาต่างๆ	๑๙
แผนที่ ๒ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม เมื่อเข้าร่วมศาสนพิธีในศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นที่ตนนับถือ	๒๐
แผนที่ ๓ การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย	๒๕
แผนที่ ๔ วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขาและหลักธรรมโอวาท ๓	๒๙
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๐
หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓๕
แผนที่ ๑ ภาพการขาดสติสัมปชัญญะ	๓๖
แผนที่ ๒ การฝึกปฏิบัติวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญา	๔๐
แผนที่ ๓ ประโยชน์ของการยืน การเดิน การนั่งและการนอนอย่างมีสติ	๔๖
แผนที่ ๔ สมာธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน	๕๒
แผนที่ ๕ การพัฒนาจิต ตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ	๕๔
แบบทดสอบหลังเรียน	๕๖

หน่วยย่อยที่ ๑
มุ่งมั่นและศรัทธา

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....
คำชี้แจง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของพระพุทธศาสนาต่อสังคมไทย
 - ก. เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
 - ข. เป็นแหล่งจัดงานรื่นเริง
 - ค. เป็นศูนย์รวมการทำความดี
 - ง. เป็นที่ประกอบศาสนพิธีและเป็นแหล่งทำกิจกรรมทางสังคม
๒. ข้อใดกล่าวถึงพระพุทธศาสนาได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. พระพุทธศาสนาถือกำเนิดในประเทศเนปาล
 - ข. พระพุทธศาสนากำเนิดมาแล้วประมาณ ๓,๕๐๐ ปี
 - ค. พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนา
 - ง. วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันคริสต์มาสและวันอาสาฬหบูชา
๓. ข้อใดกล่าวถึง “ปัญญาวัคคีย์” ไม่ถูกต้อง
 - ก. ทำให้เกิดวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันวิสาขบูชา
 - ข. เคยปรนนิบัติรับใช้พระพุทธเจ้า
 - ค. มีพระสงฆ์องค์แรกเกิดขึ้นในพระพุทธศาสนา
 - ง. มีพระรัตนตรัยครบสาม
๔. ข้อใดเกี่ยวข้องกับพระเจ้าพิมพิสารตามประวัติพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องที่สุด
 - ก. เคยปรนนิบัติรับใช้พระพุทธเจ้า
 - ข. ทำให้เกิดวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันอาสาฬหบูชา
 - ค. มีพระรัตนตรัยครบสาม
 - ง. ทรงถวายวัดเวฬุวัน (สวนไผ่) ซึ่งเป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา
๕. วันใด เป็นวันสำคัญของศาสนาคริสต์
 - ก. วันที่ ๑ มกราคม ของทุกๆ ปี
 - ข. วันที่ ๒๕ มกราคม ของทุกๆ ปี
 - ค. วันที่ ๒๕ ธันวาคม ของทุกๆ ปี
 - ง. วันที่ ๑๐ ธันวาคม ของทุกๆ ปี

๖. ข้อใดกล่าวถึงศาสนาอิสลาม**ไม่ถูกต้อง**
- ชาวไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือนับถือศาสนาอิสลามมากกว่าพระพุทธศาสนา
 - ศาสนาอิสลามกำเนิดขึ้นที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย
 - ผู้นับถือศาสนาอิสลาม เรียกว่า มุสลิม
 - นบีมุฮัมมัด เป็นศาสดาของศาสนาอิสลาม
๗. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
- การละหมาด การถือศีลอด เป็นการปฏิบัติตนของศาสนาคริสต์
 - ศาสนาคริสต์มีหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ บัญญัติ ๓ ประการและหลักความรักในพระเจ้า
 - พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่ละเว้นจากความชั่ว
 - โอวาทปาฏิโมกข์หรือโอวาท ๓ เป็นหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา
๘. บุคคลใดแสดงออกทางวาจาได้เหมาะสมที่สุด
- สมศรีพูดกับคุณครูว่า “คุณครูไปเที่ยวด้วยหนูไหม”
 - สมคิดพูดกับสมชายว่า “เราคงจะไปเที่ยวกับเธอไม่ได้นะ”
 - ธนุบอกคุณพ่อว่า “วันนี้เราไม่ไปโรงเรียนนะ”
 - พิชัยพูดกับพระที่เดินผ่านว่า “ไปไหนครับ”
๙. ข้อใดกล่าว**ไม่ถูกต้อง**
- ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา
 - สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นพระมารดาผู้อภิบาล ๒ กษัตริย์ไทย
 - ผู้ดี คือ ผู้ประพฤติชอบทั้ง ๓ ระดับ คือ ระดับครอบครัว ระดับโรงเรียน และระดับชุมชน
 - สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงเป็นสมเด็จพระย่าของแผ่นดิน
๑๐. หลักคำสอนใดที่ทุกๆ ศาสนาเหมือนกัน
- สอนให้ทุกคนละหมาดวันละ ๕ เวลา
 - สอนให้ทุกคนบริจาคทาน
 - สอนให้ทุกคนนับถือพระเจ้าองค์เดียว
 - สอนให้ทุกคนทำความดี

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง

๑. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของศาสนา
๒. นำเสนอข้อมูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้น



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

ใบความรู้ที่ ๐๑ (สำหรับนักเรียน)

ความสำคัญของศาสนา

๑. ศาสนาเป็นมรดกทางวัฒนธรรม

ศาสนาทุกศาสนามีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อสังคมไทย เพราะทำให้เกิดมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าต่างๆ ขึ้นมากมายในประเทศไทย ดังนี้

๑.๑ มรดกทางด้านรูปธรรม ได้แก่ ศาสนสถาน เช่น วัด โบสถ์ เจดีย์ หอไตร มัสยิด เทวสถาน ศาลเจ้า เป็นต้น และศาสนวัตถุ เช่น พระพุทธรูป ไม้กางเขน เทวรูป เป็นต้น

๑.๒ มรดกทางด้านจิตใจ ทุกศาสนาเป็นบ่อเกิดวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อด้านจิตใจของคนไทย ดังนั้นศาสนาจึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นศูนย์รวมการทำความดีและเป็นหลักในการพัฒนาจิตใจ

๒. เป็นหลักในการพัฒนาชาติ

๒.๑ การพัฒนาด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม หลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาชาติทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น ภาวนา ๔ ไตรสิกขา อริยสัจ ๔ เป็นต้น

๒.๒ การพัฒนาด้านจิตใจ หลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาด้านจิตใจ คือ หลักโอวาท ๓

(ที่มา:เยาวลักษณ์ อักษร และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์ หน้า ๓-๖, มปป.)

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง

๑. นักเรียนสืบค้นข้อมูลชื่อศาสนาในประเทศไทยจากระบบอินเทอร์เน็ตและบันทึกข้อมูล

๑.๑ ชื่อเว็บไซต์.....

๑.๒ ชื่อศาสนาในประเทศไทย

.....

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนนำเสนอผลงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในชั้นเรียน



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

ภาพประกอบ





รูปภาพของศาสนาต่างๆ



พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนา



การกำเนิดพระเยซู



การประกอบพิธีฮัจญ์

สลากบัตริวิธีที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของศาสนา

ยึดเหนี่ยวจิตใจ

พัฒนาจิตใจ

แหล่งทำกิจกรรม

มรดกทางด้านจิตใจ

การพัฒนาชาติ

วัฒนธรรม

แผนภูมิตารางเปรียบเทียบประวัติของศาสดาของศาสนาต่างๆ

ศาสนา	ชื่อศาสดา	สถานที่ประสูติ	รวมพระชนมายุ	คัมภีร์ของศาสนา	ตัวอย่างหลักธรรม
พระพุทธศาสนา	พระพุทธเจ้า	ลุมพินีวัน ประเทศเนปาล	๘๐ พรรษา	พระไตรปิฎก	โอวาท ๓
ศาสนาคริสต์	พระเยซู	กรุงเยรูซาเลม ประเทศอิสราเอล	๓๓ ปี	ไบเบิล	บัญญัติ ๑๐ ประการ
ศาสนาอิสลาม	นบีมุฮัมมัด	เมืองเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย	๖๓ ปี	อัลกุรอาน	หลักปฏิบัติ ๕ ประการ

ใบงานที่ ๐๑ (สำหรับชั้น ป.๔-๕)

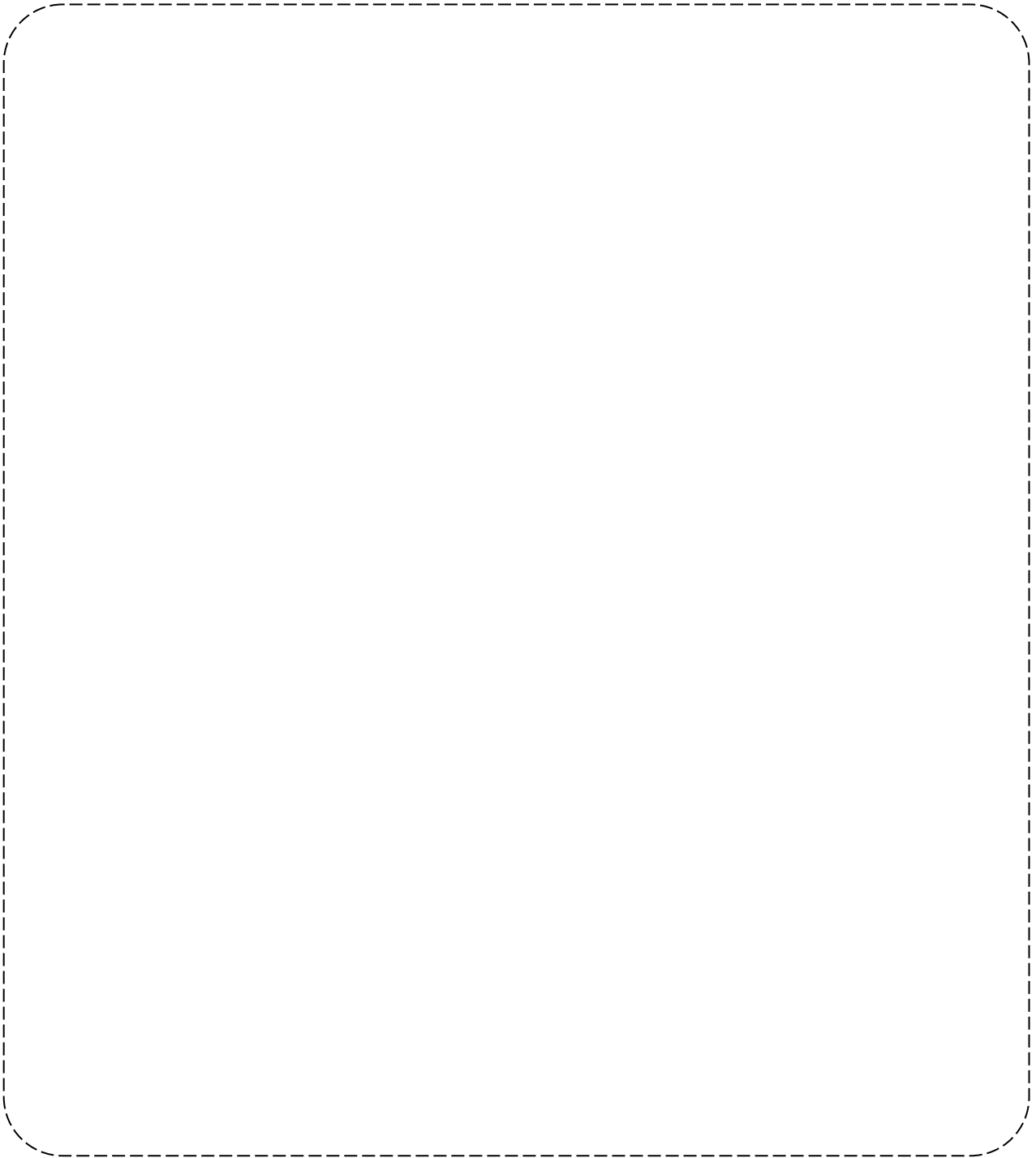
คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มย่อยคละชั้น กลุ่มละ ๓ คน
๒. เลือกประธานและเลขานุการ
๓. นักเรียนร่วมกันเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับพระคัมภีร์และหลักธรรมของศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม
๔. ส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับการบำรุงศาสนสถาน



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

ตัวอย่างสื่อประกอบการสอน



พระอุโบสถ



มัสยิด



โบสถ์คริสต์



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนสรุปเกี่ยวกับประวัติของสาวก และวิธีการปฏิบัติตนของสาวกของศาสนาที่ตนนับถือ พร้อมกับวาดภาพประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา
ประถมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....
คำชี้แจง นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- ข. สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เป็นพระมารดาผู้อภิบาล 2 กษัตริย์ไทย
- ค. ผู้ดี คือ ผู้ประพฤติชอบทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับครอบครัว ระดับโรงเรียน และระดับชุมชน
- ง. สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงเป็นสมเด็จพระย่าของแผ่นดิน

2. ข้อใดกล่าวถึงพระพุทธศาสนาได้ถูกต้องที่สุด

- ก. พระพุทธศาสนาถือกำเนิดในประเทศเนปาล
- ข. พระพุทธศาสนากำเนิดมาแล้วประมาณ 3,500 ปี
- ค. พระพุทธเจ้าเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนา
- ง. วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันคริสต์มาสและวันอาสาฬหบูชา

3. ข้อใดกล่าวถึง “ปัญญาวัคคีย์” ไม่ถูกต้อง

- ก. ทำให้เกิดวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันวิสาขบูชา
- ข. เคยปรณนิบัติรับใช้พระพุทธเจ้า
- ค. มีพระสงฆ์องค์แรกเกิดขึ้นในพระพุทธศาสนา
- ง. มีพระรัตนตรัยครบสาม

4. ข้อใดเกี่ยวข้องกับพระเจ้าพิมพิสารตามประวัติพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องที่สุด

- ก. เคยปรณนิบัติรับใช้พระพุทธเจ้า
- ข. ทำให้เกิดวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันอาสาฬหบูชา
- ค. มีพระรัตนตรัยครบสาม
- ง. ทรงถวายวัดเวฬุวัน (สวนไผ่) ซึ่งเป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา

5. วันใด เป็นวันสำคัญของศาสนาคริสต์

- ก. วันที่ 1 มกราคม ของทุกๆ ปี
- ข. วันที่ 25 มกราคม ของทุกๆ ปี
- ค. วันที่ 25 ธันวาคม ของทุกๆ ปี
- ง. วันที่ 10 ธันวาคม ของทุกๆ ปี

6. ข้อใดกล่าวถึงศาสนาอิสลามไม่ถูกต้อง

- ก. ชาวไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือนับถือศาสนาอิสลามมากกว่าพระพุทธศาสนา
- ข. ศาสนาอิสลามกำเนิดขึ้นที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย
- ค. ผู้นับถือศาสนาอิสลาม เรียกว่า มุสลิม
- ง. นบีมุฮัมมัด เป็นศาสดาของศาสนาอิสลาม

7. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
- การละหมาด การถือศีลอด เป็นการปฏิบัติตนของศาสนาคริสต์
 - ศาสนาคริสต์มีหลักธรรมสำคัญ ได้แก่ บัญญัติ 3 ประการ หลักความรักในพระเจ้า
 - พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่ละเว้นจากความชั่ว
 - โอวาทปาฏิโมกข์หรือโอวาท 3 เป็นหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา
8. บุคคลใดแสดงออกทางวาจาได้เหมาะสมที่สุด
- สมศรีพูดกับคุณครูว่า “คุณครูไปเที่ยวด้วยหนูไหม”
 - สมคิดพูดกับสมชายว่า “เราคงจะไปเที่ยวกับเธอไม่ได้นะ”
 - ธนูบอกคุณพ่อว่า “วันนี้เราไม่ไปโรงเรียนนะ”
 - พิชัยพูดกับพระที่เดินผ่านว่า “ไปไหนครับ”
9. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของพระพุทธศาสนาต่อสังคมไทย
- เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ
 - เป็นแหล่งจัดงานรื่นเริง
 - เป็นศูนย์รวมการทำความดี
 - เป็นที่ประกอบศาสนพิธีและเป็นแหล่งทำกิจกรรมทางสังคม
10. หลักคำสอนใดที่ทุกๆ ศาสนามีเหมือนกัน
- สอนให้ทุกคนละหมาดวันละ 5 เวลา
 - สอนให้ทุกคนบริจาคทาน
 - สอนให้ทุกคนนับถือพระเจ้าองค์เดียว
 - สอนให้ทุกคนทำความดี

หน่วยย่อยที่ ๒
ปฏิบัติมาเป็นิจ

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยไฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำสั่ง : ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑) พิธีกรรมที่มีขึ้นเพื่อเป็นแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน เพื่อแสดงออกถึงความเชื่อทางพุทธศาสนา หมายถึงข้อใด

- | | |
|------------------|-------------|
| ก. ศาสนพิธี | ข. วันสำคัญ |
| ค. หลักธรรมคำสอน | ง. ศาสนสถาน |

๒) ข้อใดเป็นศาสนพิธีในงานมงคล

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ก. ทำบุญหน้าศพ ๗ วัน | ข. ทำบุญอุปัชฌ์ |
| ค. ทำบุญอุสูนิบาติ | ง. อุปสมบท |

๓) การนิมนต์พระงานมงคลจะนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์เป็นเลขคู่ ยกเว้นตามข้อใด

- | | |
|----------------|--------------------|
| ก. งานฉาบฉวย | ข. งานวันเกิด |
| ค. งานมงคลสมรส | ง. งานขึ้นบ้านใหม่ |

๔) ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับศาสนพิธีในงานมงคล

- ก. การนิมนต์พระสงฆ์มาใช้คำว่า ขออาราธนาสวดพระพุทธมนต์
- ข. นิยมพระมาเป็นจำนวนคู่
- ค. เป็นการทำบุญเกี่ยวกับการตายหรือทำในสิ่งที่คิดว่าร้ายให้กลายเป็นดี
- ง. มีที่มาจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๕) ข้อใดเป็นกุศลพิธี

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| ก. การทำบุญเลี้ยงพระในงานวันเกิด | ข. งานมงคลสมรส |
| ค. การเวียนเทียน | ง. การทำบุญในงานศพ |

๖) ข้อใดไม่ใช่ทานพิธี

- | | |
|------------------------|----------------|
| ก. ถวายตนเป็นพุทธมามกะ | ข. ถวายสังฆทาน |
| ค. ถวายผ้าป่า | ง. ถวายสลากภัต |

๗) พิธีต่างๆ ไป รวมถึงรัฐพิธีด้วย หมายความว่าถึงข้อใด

- | | |
|------------|--------------|
| ก. ราชพิธี | ข. บุญพิธี |
| ค. ทานพิธี | ง. ปกิณกพิธี |

๘) ข้อใดคือความหมายของทานพิธี

- | | |
|-------------------|------------------|
| ก. พิธีบำเพ็ญกุศล | ข. พิธีทำบุญ |
| ค. พิธีถวายทาน | ง. พิธีเบ็ดเตล็ด |

๙) พิธีว่าด้วยการบำเพ็ญกุศล เช่น การรักษาอุโบสถศีล จัดอยู่ในศาสนพิธีข้อใด

ก. กุศลพิธี

ข. บุญพิธี

ค. ทานพิธี

ง. ปกิณกพิธี

๑๐) กุศลพิธีข้อใดที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติในตอนเย็นของวันมาฆบูชา

ก. พิธีกรรมถือนิสสัย

ข. พิธีเข้าพรรษา

ค. พิธีทำวัตรสวดมนต์

ง. พิธีเวียนเทียน

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง

- ๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่มตามความเหมาะสมและเลือกประธานกลุ่ม
- ๒. ศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ ดังนี้ (เวลา ๑๐ นาที)
 - กลุ่มที่ ๑ ศีลธรรมของศาสนาพุทธ
 - กลุ่มที่ ๒ ศีลธรรมของศาสนาคริสต์
 - กลุ่มที่ ๓ ศีลธรรมของศาสนาอิสลาม
 - กลุ่มที่ ๔ ศีลธรรมของศาสนาพราหมณ์
 - กลุ่มที่ ๕ ศีลธรรมของศาสนาซิกข์
- ๓. ประเด็นในการศึกษาดังนี้
 - ๓.๑ ชื่อศาสนา
 - ๓.๒ ขั้นตอนพิธีกรรม
 - ๓.๓ ประโยชน์
- ๔. บันทึกผลงานข้อ ๓ และส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

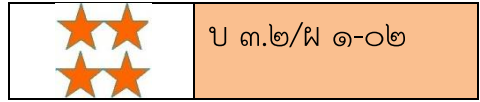
.....

.....

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

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

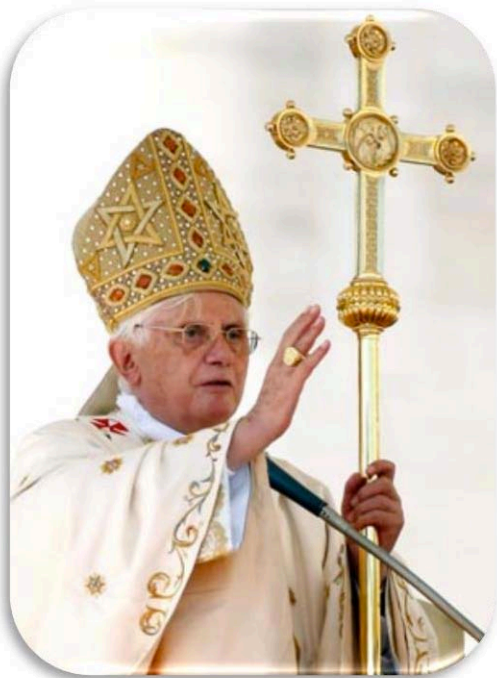


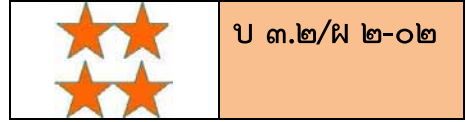
ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มรายชั้น
๒. สมาชิกร่วมกันเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับงานมงคลสมรส
๓. ส่งตัวแทนนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้

บัตรภาพ





ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมในงานมงคลสมรส

A large rectangular area enclosed by a dashed black border. Inside this area, there are 20 horizontal dotted lines, providing a guide for handwriting practice.

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่ ชั้น.....

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง

- ๑. แบ่งกลุ่มคณะชั้นกลุ่มละ ๕ คน และเลือกประธาน
- ๒. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ เวลา ๑๐ นาที
- ๓. ประธานนำปฏิบัติในการไหว้พระสงฆ์ ไหว้บุคคลทั่วไป และกราบ

แบบเบญจางคประดิษฐ์

- ๔. คัดเลือกตัวแทนกลุ่มเข้าประกวดการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๑ คน
- ๕. นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งผู้แทนกำหนดเกณฑ์คัดเลือกและเป็นกรรมการตัดสิน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่..... ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

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

รูปการกราบ



บทกลอนพระรัตนตรัย

พระรัตนตรัย

พระพุทธรูป พระธรรมะ และพระสงฆ์
 ล้วนต่างองค์ เป็นสามพระ หรือโฉน
 หรือเป็นองค์ เดียวกัน ที่ชั้นใน
 ดูเท่าไร ก็ไม่เห็น เป็นสามองค์
 นั้นถูกแล้ว ถ้าดูกัน แต่ชั้นนอก
 คือดูออก มีพุทธรูป จอมพระสงฆ์
 ได้ตรัสรู้ ซึ่งพระธรรม ทรงจำนง
 สอนพระสงฆ์ ทั้งหลาย ให้รู้ตาม
 แต่เมื่อดู ชั้นใน กลับได้พบ
 ว่าธรรมหนึ่ง ซึ่งอยู่ครบ ในพระสาม
 ทั้งพุทธ สงฆ์ หรือว่าองค์ พระธรรมงาม
 ล้วนมีความ สะอาด สว่าง สงบ บรรจบกัน ฯ

อ.พุทธทาส ภิกขุ

http://dhama-m.blogspot.com/2009/06/blog-post_5009.html

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาใบความรู้ พร้อมกับนำเสนอหน้าชั้นเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

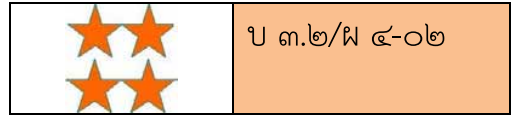
.....

.....

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

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



ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพวิธีปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาและหลักธรรมโอวาท ๓ พร้อมทั้งตั้งชื่อภาพ
ชื่อภาพ.....

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่ ชั้น.....

แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยไฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำสั่ง : ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑) พิธีกรรมที่มีขึ้นเพื่อเป็นแบบแผนในการประพฤติปฏิบัติของพุทธศาสนิกชน เพื่อแสดงออกถึงความเชื่อทางพุทธศาสนา หมายถึงข้อใด

- | | |
|------------------|-------------|
| ก. ศาสนพิธี | ข. วันสำคัญ |
| ค. หลักธรรมคำสอน | ง. ศาสนสถาน |

๒) ข้อใดเป็นศาสนพิธีในงานมงคล

- | | |
|----------------------|--------------|
| ก. ทำบุญหน้าศพ ๗ วัน | ข. ทำบุญอัฐิ |
| ค. ทำบุญอุสุณีบาติ | ง. อุปสมบท |

๓) การนิมนต์พระงานมงคลจะนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญพระพุทธมนต์เป็นเลขคู่ ยกเว้นตามข้อใด

- | | |
|----------------|----------------------|
| ก. งานอุปสมบท | ข. งานวันเกิด |
| ค. งานมงคลสมรส | ง. งานขึ้นปีบ้านใหม่ |

๔) ข้อใดไม่ถูกต้องเกี่ยวกับศาสนพิธีในงานมงคล

- | |
|--|
| ก. การนิมนต์พระสงฆ์มาใช้คำว่า ขออาราธนาสวดพระพุทธมนต์ |
| ข. นิมนต์พระมาเป็นจำนวนคู่ |
| ค. เป็นการทำบุญเกี่ยวกับการตายหรือทำในสิ่งที่คิดว่าร้ายให้กลายเป็นดี |
| ง. มีที่มาจากการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า |

๕) ข้อใดเป็นกุศลพิธี

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| ก. การทำบุญเลี้ยงพระในงานวันเกิด | ข. งานมงคลสมรส |
| ค. การเวียนเทียน | ง. การทำบุญในงานศพ |

๖) ข้อใดไม่ใช่ทานพิธี

- | | |
|------------------------|----------------|
| ก. ถวายตนเป็นพุทธมามกะ | ข. ถวายสังฆทาน |
| ค. ถวายผ้าป่า | ง. ถวายสลากภัต |

๗) พิธีต่างๆ ไป รวมถึงรัฐพิธีด้วย หมายความว่าข้อใด

- | | |
|------------|--------------|
| ก. ราชพิธี | ข. บุญพิธี |
| ค. ทานพิธี | ง. ปกิณกพิธี |

๘) ข้อใดคือความหมายของทานพิธี

- | | |
|-------------------|------------------|
| ก. พิธีบำเพ็ญกุศล | ข. พิธีทำบุญ |
| ค. พิธีถวายทาน | ง. พิธีเบ็ดเตล็ด |

๙) พิธีว่าด้วยการบำเพ็ญกุศล เช่น การรักษาอุโบสถศีล จัดอยู่ในศาสนพิธีข้อใด

ก. กุศลพิธี

ข. บุญพิธี

ค. ทานพิธี

ง. ปกิณกพิธี

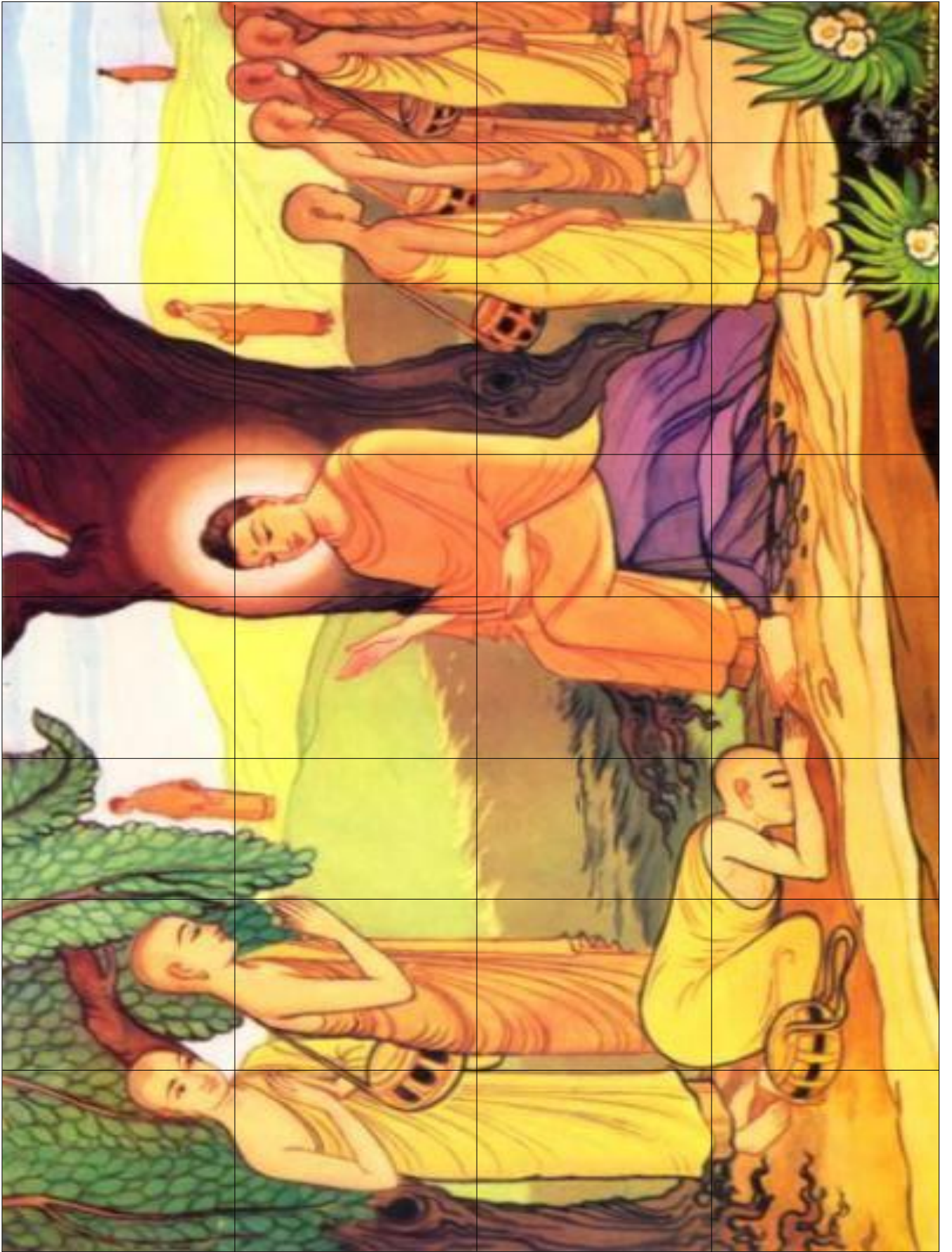
๑๐) กุศลพิธีข้อใดที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติในตอนเย็นของวันมาฆบูชา

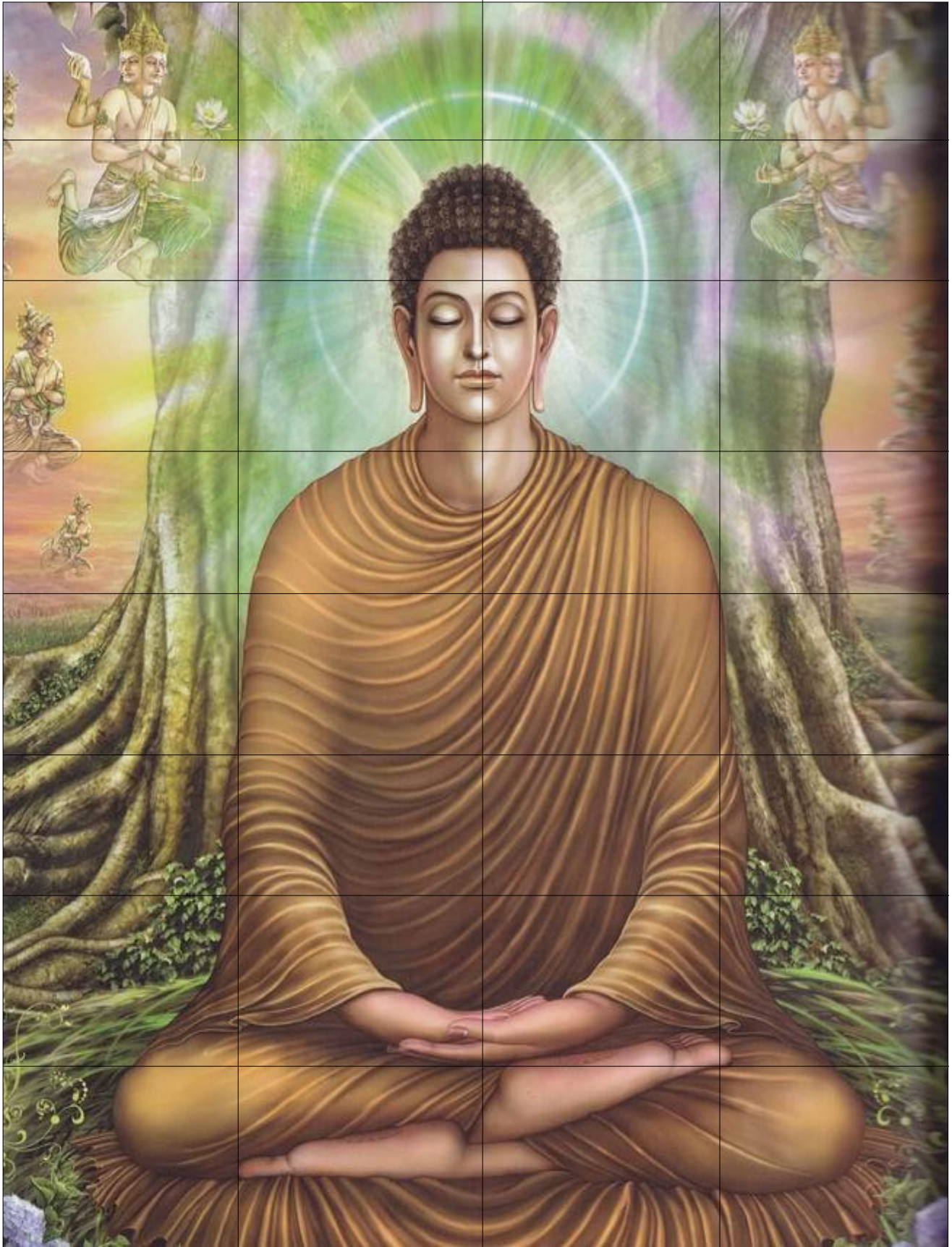
ก. พิธีกรรมถือนิสาสัย

ข. พิธีเข้าพรรษา

ค. พิธีทำวัตรสวดมนต์

ง. พิธีเวียนเทียน





หน่วยย่อยที่ ๓
พวจิตแจ่มใส

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. ข้อใดแสดงถึงการมีปัญหา</p> <p>ก. ดำสอบได้ที่หนึ่ง</p> <p>ข. แต่งสอนเพื่อนทำการบ้าน</p> <p>ค. เขียนทำงานเสร็จเร็วกว่าคนอื่น</p> <p>ง. ขาวคิดไตร่ตรองในการแก้ปัญหา</p>	<p>๖. จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือข้อใด</p> <p>ก. มีความสนุกสนาน</p> <p>ข. มีสุขภาพแข็งแรง</p> <p>ค. มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง</p> <p>ง. ให้เรียนเก่ง</p>
<p>๒. การทำให้ไม่ลืมตัว ไม่ผลอ้ว เป็นผลมาจาก</p> <p>การปฏิบัติตามหลักธรรมข้อใด</p> <p>ก. สติ</p> <p>ข. สมาธิ</p> <p>ค. ปัญญา</p> <p>ง. สติ - สัมปชัญญะ</p>	<p>๗. ดอกมะลิกลิ่นหอม เป็นการรับรู้อารมณ์ด้วยสิ่งใด</p> <p>ก. ตา</p> <p>ข. หู</p> <p>ค. ลิ้น</p> <p>ง. จมูก</p>
<p>๓. สถานที่ใดเหมาะสำหรับการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. สถานที่ที่มีเสียงเพลงเบาๆ</p> <p>ข. สถานที่ที่มีกลิ่นดอกไม้หอม</p> <p>ค. สถานที่ที่สงบสงัด</p> <p>ง. สถานที่ที่โล่งกว้าง</p>	<p>๘. ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการพัฒนาปัญญา</p> <p>ก. ฟังมาก</p> <p>ข. ทำมาก</p> <p>ค. คิดมาก</p> <p>ง. เทียบมาก</p>
<p>๔. ผู้ที่มีสติ มีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. คิดให้รอบคอบก่อนลงมือทำ</p> <p>ข. ตัดสินใจทำงานอย่างรวดเร็ว</p> <p>ค. คิดเรื่องอื่นขณะครูสอน</p> <p>ง. ลุกขึ้นไปเหลาดินสอขณะครูสอน</p>	<p>๙. การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร</p> <p>ก. จิตใจสงบ</p> <p>ข. หน้าตาผ่องใส</p> <p>ค. มีความจำดีขึ้น</p> <p>ง. อารมณ์มั่นคง</p>
<p>๕. ก่อนฝึกนั่งสมาธิต้องทำอะไรเป็นอันดับแรก</p> <p>ก. แผ่เมตตา</p> <p>ข. สมาทานศีล</p> <p>ค. ไหว้พระสวดมนต์</p> <p>ง. กล่าวคำอธิษฐาน</p>	<p>๑๐. บุคคลในข้อใดกำลังขาดสติ</p> <p>ก. แต่งใจจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือ</p> <p>ข. ฟังกำลังคุยโทรศัพท์ขณะข้ามถนน</p> <p>ค. ดำกำลังจดบันทึกความรู้จากการอ่าน</p> <p>ง. สัมรู้ตัวว่ากำลังลงบันได</p>

ภาพการขาดสติสัมปชัญญะ



ที่มา : http://region4.prd.go.th/ewt_news.php?nid=19840

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนดูภาพ แล้วอภิปรายร่วมกันถึงสาเหตุและผลที่จะเกิดขึ้น



สาเหตุของการกระทำในภาพ คือ.....

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

ผลที่อาจจะเกิดขึ้น คือ

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



ใบงานที่ ๐๒

ความหมายและประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายตามหัวข้อที่กำหนด

๑. ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

สติสัมปชัญญะ

.....

สมาธิ

.....

ปัญญา

.....

๒. ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

๑) ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะจะเกิดผลเสียอย่างไร

.....

.....

๒) การมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ จะเกิดผลดีอย่างไร

.....

.....

๓) นักเรียนสามารถพัฒนาปัญญาของตนเองได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

ความหมายของสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

สติสัมปชัญญะ เป็นลักษณะอาการของจิตของเรา แบ่งเป็น ๒ ประการ คือ สติ และ สัมปชัญญะ

สติ คือ ความนึกได้ ระลึกได้ การระลึกสิ่งที่ทำเช่นนักเรียนมีหน้าที่เรียนก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวว่ากระทำอะไรอยู่

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตสงบมั่นคงไม่วอกแวก

ปัญญา คือ ความรอบรู้ หรือชาญฉลาดในสิ่งต่างๆเช่นนักเรียนเรียนวิชาที่เรียนอย่างชาญฉลาด

สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา มีประโยชน์ทำให้เราผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำแนกและมีสติรู้ตัวอยู่กับการเรียนการศึกษาอยู่ตลอดเวลาการมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคงจะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นทำให้คิดทำพูดในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัวไม่เผลอตัวใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่างๆได้จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด



ใบงานที่ ๐๑

การฝึกปฏิบัติวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญา

คำชี้แจง นักเรียนฝึกปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามขั้นตอน ดังนี้

๑. นั่งเตรียมพร้อมในการกราบพระ ตั้งใจกล่าวคำนมัสการและคำบูชาพระรัตนตรัย
๒. เปลี่ยนท่านั่งเป็นขัดสมาธิด้วยท่าที่สบายๆ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายวางบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินได้สะดวก กำหนดสติให้มั่นคง
๓. ภาวนาในใจว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก เพื่อให้จิตมีเครื่องยึดเหนี่ยว ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจิตใจสงบ (อาจจะใช้วิธีการทำสมาธิแบบอื่นได้)
๔. เมื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาเสร็จแล้วให้กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง จากนั้นให้แผ่เมตตาและกรวดน้ำทุกครั้ง

ใบความรู้ที่ ๐๑

วิธีฝึกปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญา

การฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญา ควรฝึกทุกวันวันละ ๑๐ - ๑๕ นาที ซึ่งมีขั้นตอนวิธีการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งเตรียมพร้อมในการกราบพระ ตั้งใจกล่าวคำนมัสการและคำบูชาพระรัตนตรัย
๒. เปลี่ยนท่านั่งเป็นขัดสมาธิด้วยท่าที่สบายๆ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายวางบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินได้สะดวก กำหนดสติให้มั่นคง
๓. ภาวนาในใจว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก เพื่อให้จิตมีเครื่องยึดเหนี่ยว ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจิตใจสงบ (อาจจะใช้วิธีการทำสมาธิแบบอื่นได้)
๔. เมื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาเสร็จแล้วให้กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง จากนั้นให้แผ่เมตตาและกรวดน้ำทุกครั้ง
๕. ใช้เวลาฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
๖. นักเรียนร่วมอภิปรายผลจากการฝึกปฏิบัติ

ใบความรู้ที่ ๐๒

บทสวดมนต์ บทแผ่เมตตา และบทกรวดน้ำ

บทนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

(กราบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิงตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธีงภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมังนะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้าขออนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)



บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น
อะเวรา (โหนดุ)	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปยาปัชฌา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา (โหนดุ)	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุชี อัตตานิังปะริหะรันตุ	จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิด

บทกรวดน้ำ(อย่างย่อ)

อิทัง เม ญาตินังโหตุ สุขิตา โหนดุ ญาตะโย
 ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของ ข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมี
 ความสุข สุขใจเถิด



เกม บอกซำฮ้ำทวน

จุดประสงค์ เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ

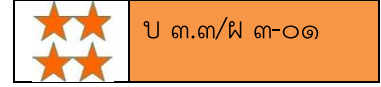
จำนวนผู้เล่น ๓ - ๕คน

วิธีการเล่น ๑. ให้คนแรกบอกชื่ออะไรก็ได้ที่เป็นหมวดหมู่ชัดเจน เช่น ผลไม้
สิ่งของ ชื่อประเทศ ชื่อจังหวัด เป็นต้น

๒. คนที่สองต้องบอกชื่อในหมวดหมู่เดียวกัน แต่ต้องบอกซ้ำของคน
แรกด้วย

๓. คนที่สาม สี และห้า ก็ทำเช่นเดียวกับคนที่สอง โดยการบอกทุก
ครั้งจะต้องบอกตั้งแต่คนแรก คนที่สอง คนที่สาม คนที่สี่และคนที่ห้าทุกครั้ง..

๔. ถ้ามีผู้เล่นคนใดบอกลำดับผิด ก็จะถูกคัดออก คนสุดท้ายที่บอก
ได้ถูกต้องจะเป็นผู้ชนะ



ใบงานที่ ๐๑

ประโยชน์ของการยืน การเดิน การนั่งและการนอนอย่างมีสติ

คำชี้แจง นักเรียนบอกประโยชน์ของการยืน การเดิน การนั่งและการนอนอย่างมีสติที่มีต่อการเรียนของนักเรียนพร้อมกับตกแต่งชิ้นงานให้สวยงาม

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

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง การยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ

ในชีวิตประจำวันของเรา อริยาบถของการยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นสิ่งที่เราสามารถใช้เป็นประจำ แต่จะอย่างไรให้อริยาบถเหล่านั้นเต็มไปด้วยสติและสัมปชัญญะ เพื่อให้เป็นการยืน เดิน นั่ง นอน อย่างพร้อมสมบูรณ์ไม่ผิดพลาด

วิธีฝึกสติโดยใช้วิธีการยืน เดิน นั่งนอน ซึ่งเป็นอริยาบถที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น

ยืน ยืนตัวตรง ขาชิด มีสติตั้งมั่น ภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ”

เดิน จิตอยู่ที่เท้าของทุกอย่างก้าว มีสติตั้งมั่น ภาวนาว่า “เดินหนอ เดินหนอ”

นั่ง ตั้งกายให้ตรง มีสติรู้ตัวว่านั่งอยู่ ภาวนาว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ”

นอน ก็รู้ว่านอนและให้ภาวนาว่า “นอนหนอ นอนหนอ”

การฝึกนี้มีประโยชน์ ทำให้นักเรียนมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ความจำดี และเรียนหนังสือเก่ง ขณะเรียนหนังสือมีสติจำสิ่งที่ครูสอน จะทำให้นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่ครูสอนชัดเจน มีความจำได้แม่นยำ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การมีสติอยู่กับตัว จะทำให้เราทำอะไรๆ ไม่ผิดพลาด

นอกจากนี้ การมีสติทำให้รู้จักระมัดระวังตัว ยับยั้งไม่ให้ไปในทางเสื่อมเสีย กระตือรือร้น ไม่นิ่งอยู่กับที่ ไม่นิ่งเฉย ไม่ดูดาย ไม่เกียจคร้าน รอบคอบในการทำงาน เช่น มีสติเมื่อเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ก็ไม่สูบ ยับยั้งตัวเองได้ เป็นต้น

การฝึกสติ

การฝึกสติเป็นการกำหนดรู้ความรู้สึก เมื่ออวัยวะต่างๆ ได้สัมผัสกับสิ่งรอบกาย ได้แก่ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส และกายสัมผัสสิ่งที่มากระทบ

ตัวอย่าง การฝึกเห็น เช่น

เมื่อตาเห็นรูป ก็กำหนดว่า **เห็นหนอ เห็นหนอ**

เห็นรูปอะไร เช่น เห็นดอกไม้ ก็กำหนดว่า **เห็นดอกไม้หนอ เห็นดอกไม้หนอ**

เกิดความรู้สึกชอบ หรือ ไม่ชอบ ถ้าชอบก็กำหนดว่า **ชอบหนอ ชอบหนอ**

ถ้าไม่ชอบก็กำหนดว่า **ไม่ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ**

*ฝึกการได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรสสัมผัส ก็ฝึกในลักษณะเดียวกันนี้

เรื่อง การยืนอย่างมีสติ

ฝึกยืนอย่างมีสติ

ตั้งสติให้มั่น ปฏิบัติตามอริยาบถ ดังนี้

๑. ยืนตัวตรงตามสบาย ไม่ต้องเกร็งตัวในท่าสงบ เท้าห่างกันพอสมควร
๒. ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว
๓. สายตาทอดลงจับที่ปลายจมูกของตนเอง ไม่สอดสายไปมองที่อื่น
๔. ยกมือซ้ายพร้อมกับภาวนาว่า
ยกหนอ (ยกมือซ้าย)
มาหนอ (โน้มแขนซ้ายมาที่หน้าท้อง)
วางหนอ (วางแขนซ้ายไว้บนหน้าท้อง)
๕. ยกมือขวาพร้อมกับภาวนาว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ เช่นเดียวกับมือซ้าย
๖. กำหนดรู้ที่อาการ อาการเคลื่อนไหวของท้องขณะหายใจเข้าภาวนาในใจว่า
พองหนอ ขณะหายใจออกภาวนาว่า ยุบหนอ นั่นคือ ภาวนาขณะหายใจ เข้า – ออก ว่า ยุบ
หนอ – พองหนอ ติดต่อกันไป
๗. เมื่อภาวนาได้สัก 3 – 5 นาที จึงกำหนดในใจว่า อยากเลิกหนอ ยกมือขวาขึ้น
ซ้ายๆ มาคว่ำไว้ข้างลำตัว และยกมือซ้ายขึ้นซ้ายๆ มาวางคว่ำไว้ข้างลำตัว

เรื่อง การเดินอย่างมีสติ

ฝึกเดินอย่างมีสติ

ตั้งสติให้มั่น ปฏิบัติตามอริยาบถ ดังนี้

๑. การเตรียมตัวท่าพร้อม
ผู้ฝึกเดินจงกรมจะเตรียมตัวและปฏิบัติตามจังหวะด้วยความสำรวม ทั้งกาย วาจา ใจ คือ
กาย ยืนตัวตรงในท่าสงบตามสบาย สายตาทอดมองไปข้างหน้าไม่เกิน 3 เมตร ไม่เหลียว
แลดูสิ่งอื่นๆ มือกุมประสานกันไว้ด้านหลัง
ขณะออกเดิน มือกุมประสานกันไว้ด้านหลัง เท้าจะก้าวซ้ายๆ ก้าวประมาณ 1 ฝ่าเท้า ทรง
ตัวอยู่ให้หนึ่ง ไม่บิดไปมา
วาจา เปล่งคำภาวนาเบาๆ หรือ เปล่งคำภาวนาในใจด้วยถ้อยคำกะทัดรัดชัดเจน พร้อมกับการ
เคลื่อนไหวของร่างกาย
ใจ กำหนดจิตตามอริยาบถที่ร่างกายเคลื่อนไหวให้ทันวาจา นั่นคือทำใจให้รู้สึกพร้อมในร่างกาย
เคลื่อนไหว และเปล่งคำภาวนา
๒. เริ่มเดินจงกรม
ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวขณะยืน ตามองจับปลายจมูกของตนเอง จะช่วย
ไม่ให้สอดสายไปมองที่อื่น

ยกมือซ้าย พร้อมกับภาวนาซ้ำๆว่า **ยกหนอ มาหนอ วางหนอ** โดยวางมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง
ยกมือขวา พร้อมกับภาวนาซ้ำๆว่า **ยกหนอ มาหนอ วางหนอ** โดยวางมือขวาทับข้อมือซ้าย
 แล้วใช้นิ้วกลางและหัวแม่มือรวบข้อมือซ้ายไว้

๓. ให้ภาวนาพร้อมปฏิบัติ

ภาวนาเบาๆ ซ้ำๆ เป็นจังหวะจะช่วยให้กระแสนจิตสงบลงได้เร็ว และช่วยให้
 สติตั้งมั่น ปฏิบัติดังนี้

- ๑) ยืน - หนอ (3 ครั้ง) ขณะนี้กำหนดเห็นภาพของตนเองยืนอยู่
- ๒) อยาก - เดิน - หนอ (3 ครั้ง) ใจเตรียมที่จะเดิน ตามองทางเดิน ห่างออกไป 3 - 4 ก้าว
- ๓) ขวา - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ ปฏิบัติดังนี้
 ยกหนอ ยกเท้าลอยขึ้น ย่างหนอ เลื่อนเท้าที่ยกไปเหยียบหนอ ยกเท้าลงให้ปลายเท้า
 ไปข้างหลัง ข้างหน้าซ้ำๆ แล้วนั่ง ตะแคงก่อนแล้วจึงวางเต็มฝ่าเท้า

4. ระยะทางเดินและวิธีหมุนตัวกลับ

เมื่อเดินจงกรมได้ประมาณ 9 ก้าว จะหยุดในก้าวที่ 10

ภาวนาว่า **ซ้าย - ยกหนอ - เตรียมหนอ - หยุดหนอ** เท้าซ้ายจะมาชิดเท้าขวา หยุดยืนตรง

- ๑) เมื่อหยุดยืนตรงภาวนาในใจว่า ยืน - หนอ (3 ครั้ง) ใจนึกเห็นภาพตนเองกำลังยืนอยู่
- ๒) อยาก - กลับ - หนอ (3 ครั้ง) ใจนึกอยากหมุนตัวกลับสู่ทิศทางเดิม
- ๓) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๔) ชิด - หนึ่ง ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา
- ๕) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๖) ชิด - สอง ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา (หันได้ 90 องศา)
- ๗) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๘) ชิด - สาม ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา (หันได้ 135 องศา)
- ๙) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๑๐) ชิด - สี่ ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา (หันได้ 180 องศา) ขณะนี้ผู้ฝึก
 จะหันตัวไปทิศทางเดิม

๔. การเดินจงกรมที่แยกกลับ เมื่อหันกลับสู่ทางเดิมแล้ว เตรียมตัวเดินกลับ
 ต้องตั้งสติให้มั่นตามองทางเดินภาวนาเบาๆว่า

- ๑) ยืน - หนอ (3 ครั้ง) ใจนึกอยากเห็นภาพตนเองกำลังยืนอยู่
- ๒) อยาก - เดิน - หนอ (3 ครั้ง) ตามองตามแนวทางที่จะเดิน เตรียมเดิน
- ๓) ขวา - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ
- ๔) ซ้าย - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

เดินที่แยกกลับเหมือนตอนที่เดินมา จะเห็นว่าถ้าเดินจงกรมเพียง 10 ก้าว ไปกลับ 1 เที้ยว จะ
 ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ถ้ามีเวลาน้อยฝึกเดิน 10 ก้าว ไปกลับ 2 เที้ยว ใช้เวลา 10 นาที

ถ้ามีเวลามากฝึกเดิน 10 ก้าว ไปกลับ 4 เที้ยว ใช้เวลา 20 นาที

๕. การหยุดเดินจงกรม เมื่อกลับสู่จุดตั้งต้น และต้องการจะหยุดเดิน ให้ยืนตรง กำหนดในใจ พร้อมกับภาวนาเบาๆ อยาก – หยุด – นอ (3 ครั้ง) แล้วยกมือขวาออกค่อยๆเลื่อนลง พร้อมกับภาวนาว่า

มือขวา ยกนอ – ลงนอ - ปล่อยนอ (ปล่อยมือขวาลงข้างตัวสบาย)

มือซ้าย ยกนอ – ลงนอ - ปล่อยนอ (ปล่อยมือซ้ายเช่นเดียวกัน)

ขณะฝึกต้องกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและเท้าตลอดเวลา เช่น กำหนดรู้ที่มือเมื่อยกช้าๆ โดยข้อศอกแนบลำตัว ยกแต่มือไปข้างหน้า จนแขนและมือทำมุม 90 องศากับลำตัวที่ข้อศอก แล้วกำหนดรู้ที่มือต่อไป เมื่อค่อยๆเลื่อนมือมาวางที่หน้าท้อง หรือ กำหนดรู้ที่ฝ่าเท้า เมื่อยกเท้าแล้วย่าง คือ เคลื่อนเท้าแล้วย่างไปข้างหน้า และเหยียบเมื่อปลายเท้าจดลงแตะพื้นแล้ว ต่อจากนั้นจึงกดฝ่าเท้าค่อยๆเหยียบลงจนเต็มฝ่าเท้า เป็นต้น

การกำหนดรู้ คือ เอาจิตไปจับตามอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆตลอดเวลา การกำหนดรู้จึงเป็นการฝึกสติอีกวิธีหนึ่ง

เมื่อฝึกเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถแล้ว เดินเข้าห้องเรียนอย่างสงบ (ก่อนเริ่มเรียน ควรฝึกนั่งสมาธิตามวิธีเจริญสติ ประมาณ 3-5 นาที)

เรื่อง การนั่งอย่างมีสติ

ฝึกนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เป็นการนั่งแบบพระพุทธรูปปางสมาธิ โดยนั่งแบบเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนตัก ใช้มือขวาวางทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรงตั้งสติให้มั่นอย่าให้ใจฟุ้งซ่าน กำหนดหายใจเข้าออกตามสบาย ตัวตั้งตรงหลังค้ำกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยเอาสติตั้งไว้ที่ท้อง ตามธรรมชาติของเรา เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองขึ้นและยุบลง และใช้กรรมกายในใจไม่ต้องออกเสียงว่า **พองนอ ยุบนอ**

กำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง หายใจเข้าออกภาวนาในใจตามอาการพอง – ยุบ ของท้องตามความเป็นจริง ไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ นั่งสมาธิเช่นนี้ประมาณ 3 - 5 นาที จากนั้นกำหนดในใจว่า

อยากเลิกนอ –

อยากเลิกนอ – อยากเลิกนอ ลืมตาขึ้นช้า ๆ กำหนดในใจว่า

เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ

หันไปทางซ้าย เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ หันไปจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงนอ – ตึงนอ – ตึงนอ ค่อยๆหันกลับมาหน้าตรง เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ

หันไปทางขวา เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ หันไปจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงนอ – ตึงนอ – ตึงนอ ค่อยๆหันกลับมาหน้าตรง เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ

เงยหน้าขึ้นข้างบน เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ เงยหน้าจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงหนอ – ตึงหนอ – ตึงหนอ ค่อยๆกลับมาหน้าตรง เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ

ก้มลงข้างล่าง เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ ก้มลงจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงหนอ – ตึงหนอ – ตึงหนอ ค่อยๆกลับมาหน้าตรง เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ

ยกมือขวาขึ้นช้าๆ คว่าวางบนเข่า ยกมือซ้ายขึ้นช้าๆ คว่าวางบนเข่า

กำมือซ้าย – ขวา และเหยียดนิ้วมือให้ตั้งทั้งสองข้าง ทำสลับกัน กำ – เหยียด ๑

(นับ 10 ครั้ง)

ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวาแล้วยกไปวางเหยียด ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้ายยกไปวางเหยียด และใช้มือทั้งสองข้างยันไว้ด้านหลัง ขณะที่เท้าเหยียดอยู่ให้หักปลายนิ้วเท้าลง ส่วนอีกข้างหนึ่งตั้งปลายนิ้วเท้าให้ตรง ให้หักปลายนิ้วเท้าสลับกัน (นับ 10 ครั้ง)

เรื่อง การนอนอย่างมีสติ

ฝึกนอนสมาธิ

ตั้งสติให้มั่น ค่อยๆ เอนนอนพร้อมกับภาวนาตามไปว่า นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ ช้า ๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้นักเรียนคอยสังเกตตนเองให้ดีว่า จะกลับไปตอน พองหนอ หรือ ยุบหนอ

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่นักเรียนได้ใช้สมาธิในการมอง การฟัง การอ่าน การคิด การถามและการเขียนมาอย่างละ ๑ เหตุการณ์ พร้อมบอกประโยชน์ที่เกิดขึ้น

พฤติกรรม	เหตุการณ์ / สถานการณ์	ประโยชน์ที่เกิดขึ้น
การมอง
การฟัง
การอ่าน
การคิด
การถาม
การเขียน

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง สมာธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

สมาธิ คือ การสำรวมใจให้มั่นคง ไม่วอกแวกนักเรียนหากมีสมาธิในการเรียนจะทำให้มีสมาธิ และพัฒนาปัญญาไปสู่การเรียนรู้ได้ซึ่งการพัฒนาการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียน สามารถฝึกได้ดังนี้

การฟัง ตั้งใจฟังอย่างสงบ จับใจให้ได้ใจความว่าเป็นเรื่องอะไร เกิดขึ้นที่ไหน มีใครเกี่ยวข้องบ้าง มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ข้อมูลนี้ต้องสืบค้นหาได้ที่ไหน

การอ่าน ทำใจให้สงบ มีความตั้งใจใคร่รู้ มีสมาธิในการอ่าน ตั้งใจอ่าน รู้ให้ได้ว่าอ่านเรื่องอะไร มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ค้นหาหลักฐานความจริงได้ที่ไหน

การคิด คิดไตร่ตรองในสิ่งที่ฟังมา หรือ อ่านมาแล้วว่า มีประโยชน์ หรือ มีโทษ แยกแยะหาเหตุผล และข้อเท็จจริง ควรตัดสินใจเชื่อหรือไม่

การถาม เมื่อไม่เข้าใจ หรือ สงสัย ในสิ่งที่ตนฟัง หรือ สิ่งที่ตนอ่าน ให้ถามครู หรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ ด้วยคำพูดที่สุภาพ

การเขียน จดบันทึก หรือ เขียน สิ่งที่ได้จากการรับฟัง การอ่าน การถาม และการติดตามเรื่องราว เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ต่อไป

ประโยชน์ของการฝึก จะทำให้นักเรียนพัฒนาการคิด การอ่าน การเขียน การถาม อย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาสติปัญญาและได้ความรู้ของตนอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มีบุคลิกภาพที่งดงาม

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ



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

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดีหน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. ข้อใดแสดงถึงการมีปัญหา</p> <p>ก. ดำสอปได้ทีหนึ่ง</p> <p>ข. แต่งสอนเพื่อนทำการบ้าน</p> <p>ค. เขียวทำงานเสร็จเร็วกว่าคนอื่น</p> <p>ง. ขาวคิดไตร่ตรองในการแก้ปัญหา</p>	<p>๖. จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือข้อใด</p> <p>ก. มีความสนุกสนาน</p> <p>ข. มีสุขภาพแข็งแรง</p> <p>ค. มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง</p> <p>ง. ให้เรียนเก่ง</p>
<p>๒. การทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว เป็นผลมาจากการปฏิบัติตามหลักธรรมข้อใด</p> <p>ก. สติ</p> <p>ข. สมาธิ</p> <p>ค. ปัญญา</p> <p>ง. สติ - สัมปชัญญะ</p>	<p>๗. ดอกมะลิกลิ่นหอม เป็นการรับรู้อารมณ์ด้วยสิ่งใด</p> <p>ก. ตา</p> <p>ข. หู</p> <p>ค. ลิ้น</p> <p>ง. จมูก</p>
<p>๓. สถานที่ใดเหมาะสำหรับการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. สถานที่มีเสียงเพลงเบาๆ</p> <p>ข. สถานที่มีกลิ่นดอกไม้หอม</p> <p>ค. สถานที่ที่สงบสงัด</p> <p>ง. สถานที่โล่งกว้าง</p>	<p>๘. ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการพัฒนาปัญญา</p> <p>ก. ฟังมาก</p> <p>ข. ทำมาก</p> <p>ค. คิดมาก</p> <p>ง. เทียบมาก</p>
<p>๔. ผู้ที่มีสติ มีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. คิดให้รอบคอบก่อนลงมือทำ</p> <p>ข. ตัดสินใจทำงานอย่างรวดเร็ว</p> <p>ค. คิดเรื่องอื่นขณะครูสอน</p> <p>ง. ลุกขึ้นไปเหลาดินสอขณะครูสอน</p>	<p>๙. การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร</p> <p>ก. จิตใจสงบ</p> <p>ข. หน้าที่น่าพอใจ</p> <p>ค. มีความจำดีขึ้น</p> <p>ง. อารมณ์มั่นคง</p>
<p>๕. ก่อนฝึกนั่งสมาธิต้องทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก</p> <p>ก. แผ่เมตตา</p> <p>ข. สมาทานศีล</p> <p>ค. ไหว้พระสวดมนต์</p> <p>ง. กล่าวคำอธิษฐาน</p>	<p>๑๐. บุคคลในข้อใดกำลังขาดสติ</p> <p>ก. แต่งใจจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือ</p> <p>ข. ฟังกำลังคุยโทรศัพท์ขณะข้ามถนน</p> <p>ค. ดำกำลังจดบันทึกความรู้จากการอ่าน</p> <p>ง. สัมรู้ตัวที่กำลังลงบันได</p>