



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ก
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒
แผนที่ ๑ ความสำคัญของศาสนา และศาสนาในประเทศไทย	๓
แผนที่ ๒ ประวัติความเป็นมาและแหล่งกำเนิดของศาสนาในประเทศไทย	๘
แผนที่ ๓ คัมภีร์และหลักธรรมของแต่ละศาสนา	๑๐
แผนที่ ๔ ศาสนาและการบำรุงศาสนสถาน	๑๑
แผนที่ ๕ สาวก ประวัติสาวก และการปฏิบัติตนของสาวก	๑๓
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๔
หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๖
แผนที่ ๑ ลักษณะสำคัญของศาสนพิธี พิธีกรรมของศาสนาต่างๆ	๑๘
แผนที่ ๒ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม เมื่อเข้าร่วมศาสนพิธีในศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นที่ตนนับถือ	๒๑
แผนที่ ๓ การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย	๒๓
แผนที่ ๔ วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขาและหลักธรรมโอวาท ๓	๒๖
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๘
หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓๓
แผนที่ ๑ การสวดมนต์และแผ่เมตตา	๓๔
แผนที่ ๒ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา	๓๘
แผนที่ ๓ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน อย่างมีสติ	๔๔
แผนที่ ๔ สมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน	๕๐
แผนที่ ๕ มารยาทของศาสนิกชน และมารยาทไทย	๕๒
แบบทดสอบหลังเรียน	๕๔

หน่วยย่อยที่ ๑
มุ่งมั่นและศรัทธา

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑๐ ข้อ


คำชี้แจง นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ศาสดา หมายความว่าอย่างไร
 - ก. พระพุทธรูป
 - ข. ศาสนสถาน
 - ค. วัดหรือโบสถ์
 - ง. ผู้ก่อตั้งศาสนา
๒. ศาสดาของพระพุทธศาสนาคือใคร
 - ก. พระเยซู
 - ข. พระพุทธเจ้า
 - ค. พระอัลเลาะห์
 - ง. พระนบีมุฮัมมัด
๓. ข้อใดหมายถึงเจ้าชายสิทธัตถะ
 - ก. พระราชโอรสของพระพุทธเจ้า
 - ข. พระนามเดิมของพระสารีบุตร
 - ค. พระบิดาของพระพุทธเจ้า
 - ง. พระนามเดิมของพระพุทธเจ้า
๔. ศาสนาใดสอนให้ศาสนิกชนถือศีลอด
 - ก. ศาสนาพุทธ
 - ข. ศาสนาคริสต์
 - ค. ศาสนาอิสลาม
 - ง. ศาสนาพราหมณ์
๕. ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ เป็นความหมายของหลักธรรมใด
 - ก. อริยสัจ ๔
 - ข. ไตรสิกขา
 - ค. หลักกรรม
 - ง. พระรัตนตรัย
๖. เพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงทรงออกผนวช
 - ก. ทำตามประเพณี
 - ข. ทดแทนบุญคุณพระมารดา
 - ค. ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์
 - ง. มีความสะดวกสบายมากเกินไป
๗. ศาสดาของศาสนาคริสต์ เป็นคนเชื้อชาติใด
 - ก. อเมริกา
 - ข. อาหรับ
 - ค. อังกฤษ
 - ง. ยิว
๘. ศาสนาคริสต์ มีถิ่นกำเนิดในประเทศใด
 - ก. คูเวต
 - ข. อิหร่าน
 - ค. อิสราเอล
 - ง. ซาอุดีอาระเบีย
๙. ข้อใดคือ พระเจ้าในศาสนาอิสลาม
 - ก. พระพรหม
 - ข. พระอัลเลาะห์
 - ค. พระยะโฮวา
 - ง. พระพุทธเจ้า
๑๐. ศิลปะในข้อใด ที่มีการสร้างสรรค์เกี่ยวกับศาสนาเป็นส่วนใหญ่
 - ก. งานปั้นดินเผา
 - ข. งานจิตรกรรมฝาผนัง
 - ค. งานแกะสลักผักผลไม้
 - ง. งานหัตถกรรมเครื่องจักสาน

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 เป็นต้นและศาสนวัตถุ เช่น พระพุทธรูป ไม้กางเขน เทวรูป เป็นต้น

๑.๒ มรดกทางด้านจิตใจ ทุกศาสนาเป็นบ่อเกิดวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อด้านจิตใจของคนไทยดั่งนั้นศาสนาจึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ 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





ใบงานที่ ๐๑ (สำหรับนักเรียนชั้น ป.๔-๕)

- คำชี้แจง**
- นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ เรื่อง ประวัติความเป็นมาของศาสนา เวลา ๒๐ นาที
 - บันทึกผลการศึกษาตามแบบที่กำหนด

ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๓. นำเสนอผลงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน

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

รูปภาพของศาสนาต่างๆ



พระพุทธเจ้าทรงแสดง
พระธรรมเทศนา



การกำเนิดพระเยซู



การประกอบพิธีฮัจญ์

สลากบัตริวิธีที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของศาสนา

ยึดเหนี่ยวจิตใจ

พัฒนาจิตใจ

แหล่งทำกิจกรรม

มรดกทางด้านจิตใจ

การพัฒนาชาติ

วัฒนธรรม

แผนภูมิตารางเปรียบเทียบประวัติของศาสดาของศาสนาต่างๆ

ศาสนา	ชื่อศาสดา	สถานที่ประสูติ	รวม พระชนมายุ	คัมภีร์ของ ศาสนา	ตัวอย่าง หลักธรรม
พระพุทธศาสนา	พระพุทธเจ้า	ลุมพินีวัน ประเทศเนปาล	๘๐ พรรษา	พระไตรปิฎก	โอวาท ๓
ศาสนาคริสต์	พระเยซู	กรุงเยรูซาเลม ประเทศ อิสราเอล	๓๓ ปี	ไบเบิล	บัญญัติ ๑๐ ประการ
ศาสนาอิสลาม	นบีมุฮัมมัด	เมืองเมกกะ ประเทศ ซาอุดีอาระเบีย	๖๓ ปี	อัลกุรอาน	หลัก ปฏิบัติ ๕ ประการ

ใบงานที่ ๐๑ (สำหรับชั้น ป.๔-๕)

คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มย่อยแต่ละชั้น กลุ่มละ ๓ คน
๒. เลือกประธานและเลขานุการ
๓. นักเรียนร่วมกันเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับพระคัมภีร์และหลักธรรมของศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม
๔. ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ

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

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง ๑. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับการบำรุงศาสนสถาน



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

ตัวอย่างสื่อประกอบการสอน



พระอุโบสถ



มัสยิด



โบสถ์คริสต์



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนสรุปเกี่ยวกับประวัติของสาวก และวิธีการปฏิบัติตนของสาวกของศาสนาที่ตนนับถือ พร้อมกับวาดภาพประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

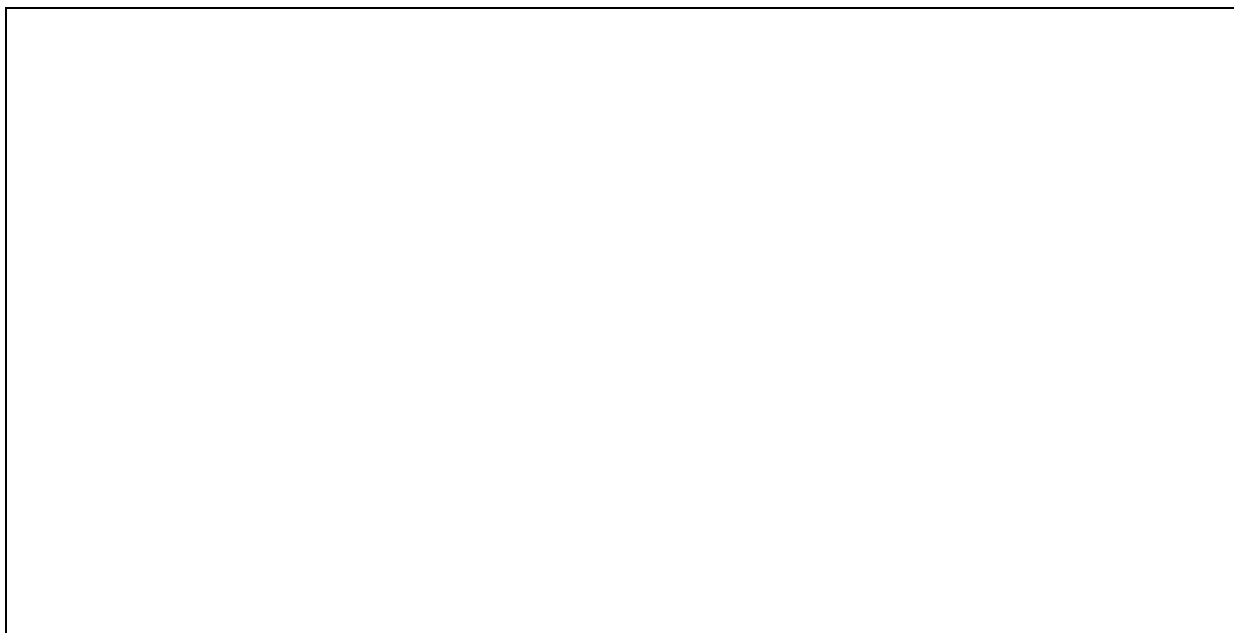
.....

.....

.....

.....

.....



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

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา
 ประถมศึกษาปีที่ ๕ จำนวน ๑๐ ข้อ

คำชี้แจง นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ศาสดาของศาสนาคริสต์ เป็นคนเชื้อชาติใด
 - ก. อเมริกา
 - ข. อาหรับ
 - ค. อังกฤษ
 - ง. ยิว
๒. ศาสดาของพระพุทธศาสนาคือใคร
 - ก. พระเยซู
 - ข. พระพุทธเจ้า
 - ค. พระอัลเลาะห์
 - ง. พระนบีมุฮัมมัด
๓. ข้อใดหมายถึงเจ้าชายสิทธัตถะ
 - ก. พระราชโอรสของพระพุทธเจ้า
 - ข. พระนามเดิมของพระสารีบุตร
 - ค. พระบิดาของพระพุทธเจ้า
 - ง. พระนามเดิมของพระพุทธเจ้า
๔. ศาสนาใดสอนให้ศาสนิกชนถือศีลอด
 - ก. ศาสนาพุทธ
 - ข. ศาสนาคริสต์
 - ค. ศาสนาอิสลาม
 - ง. ศาสนาพราหมณ์
๕. ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ เป็นความหมายของหลักธรรมใด
 - ก. อริยสัจ 4
 - ข. ไตรสิกขา
 - ค. หลักกรรม
 - ง. พระรัตนตรัย
๖. เพราะเหตุใด พระพุทธเจ้าจึงทรงออกผนวช
 - ก. ทำตามประเพณี
 - ข. ทดแทนบุญคุณพระมารดา
 - ค. ต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์
 - ง. มีความสะดวกสบายมากเกินไป
๗. ศาสดา หมายความว่าอย่างไร
 - ก. พระพุทธรูป
 - ข. ศาสนสถาน
 - ค. วัดหรือโบสถ์
 - ง. ผู้ก่อตั้งศาสนา
๘. ศาสนาคริสต์ มีถิ่นกำเนิดในประเทศใด
 - ก. คูเวต
 - ข. อิหร่าน
 - ค. อิสราเอล
 - ง. ซาอุดีอาระเบีย
๙. ข้อใดคือ พระเจ้าในศาสนาอิสลาม
 - ก. พระพรหม
 - ข. พระอัลเลาะห์
 - ค. พระยะโฮวา
 - ง. พระพุทธเจ้า
๑๐. ศิลปะในข้อใด ที่มีการสร้างสรรค์เกี่ยวกับศาสนาเป็นส่วนใหญ่
 - ก. งานปั้นดินเผา
 - ข. งานจิตรกรรมฝาผนัง
 - ค. งานแกะสลักผักผลไม้
 - ง. งานหัตถกรรมเครื่องจักสาน

หน่วยย่อยที่ ๒
ปฏิบัติมาเป็นิจ

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยไฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำสั่ง : ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ๑) ข้อสำคัญของการถวายสังฆทานคือข้อใด
 ก. ต้องเจาะจงพระสงฆ์
 ข. ไม่ต้องเจาะจงพระสงฆ์
 ค. ต้องกระทำที่วัดเท่านั้น
 ง. ต้องถวายเพียงภัตตาหารเท่านั้น
- ๒) การถวายสังฆทาน ต้องนิมนต์พระสงฆ์ตั้งแต่กี่รูปขึ้นไป
 ก. ๔ รูป
 ข. ๖ รูป
 ค. ๗ รูป
 ง. ๘ รูป
- ๓) การจัดสถานที่ถวายสังฆทานต้องมีสิ่งใด
 ก. บาตรน้ำมนต์
 ข. เิงเทียน ๑ คู่
 ค. แจกันดอกไม้
 ง. โต๊ะหมู่บูชา
- ๔) เมื่อเริ่มทำพิธีถวายสังฆทาน ใครเป็นผู้จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
 ก. ลูก
 ข. พ่อแม่
 ค. ใครก็ได้
 ง. ผู้ที่ตั้งใจถวาย
- ๕) ข้อใดเป็นคำถวายสังฆทาน
 ก. อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตาณิ...
 ข. อิมัง สุขะพัญญุชชะ สัมปันนัง...
 ค. สุขุทินนัง วัตตะ เม ทานัง...
 ง. หันทะทานิ มะยัง ภันเต อาปุจฉามะ
- ๖) ในการทำบุญงานมงคล ข้อใดที่เจ้าภาพต้องเตรียมการก่อน
 ก. ประเคนเครื่องรับรองที่จัดไว้
 ข. เชิญพระพุทธรูปมาตั้งบนที่บูชา
 ค. ถวายเครื่องไทยธรรม
 ง. ประเคนภัตตาหาร
- ๗) ข้อใดไม่ใช่โอกาสในการทำบุญงานมงคล
 ก. งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่
 ข. งานฉลองรับปริญญา
 ค. งานแต่งงาน
 ง. งานฌาปนกิจ
- ๘) ข้อใดคือจำนวนพระสงฆ์ที่นิมนต์มาในพิธีทำบุญงานมงคล
 ก. ๙ รูป
 ข. ๘ รูป
 ค. ๖ รูป
 ง. ๔ รูป

- ๙) เมื่อพระสงฆ์อนุโมทนา เจ้าภาพปฏิบัติอย่างไร
- | | |
|-----------------|---------------|
| ก. ถวายภัตตาหาร | ข. อาราธนาศีล |
| ค. จุดธูปเทียน | ง. กรวดน้ำ |
- ๑๐) น้ำที่เจ้าภาพนำมาใช้กรวดน้ำ ควรเป็นน้ำในข้อใด
- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| ก. น้ำต้มสุก | ข. น้ำสะอาด |
| ค. น้ำฝนรองจากกลางแจ้ง | ง. น้ำประปาที่รองทิ้งไว้ ๒ วัน |

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.....

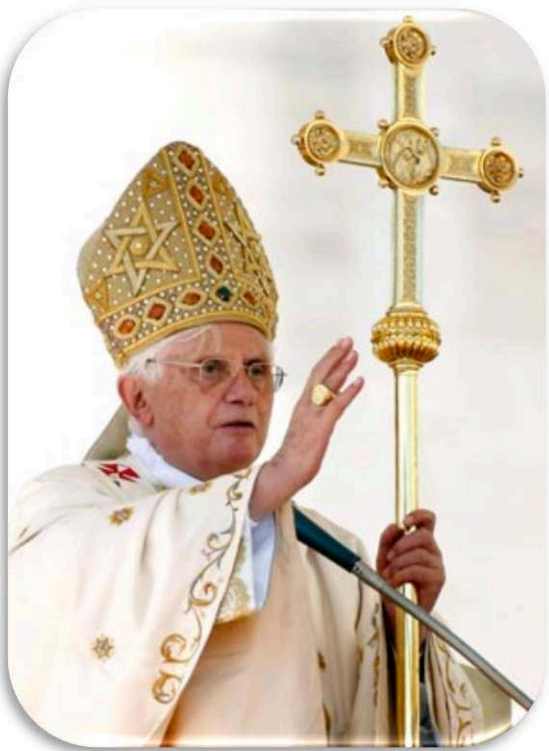
ใบงานที่ ๐๓

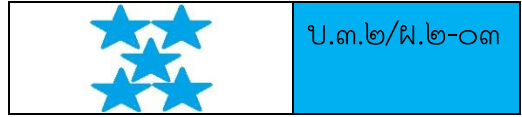
คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มรายชั้น
๒. สมาชิกร่วมกันเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับงานศพ
๓. ส่งตัวแทนนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่ ชั้น.....

บัตรภาพ





ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมในงานทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้
ญาติมิตร

A large rectangular area with a dashed border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มคณะชั้นกลุ่มละ ๕ คน และเลือกประธาน
๒. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ เวลา ๑๐ นาที
๓. ประธานนำปฏิบัติในการไหว้พระสงฆ์ ไหว้บุคคลทั่วไป และกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์
๔. คัดเลือกตัวแทนเข้าประกวดการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๑ คน
๕. ส่งผู้แทนกำหนดเกณฑ์คัดเลือกและเป็นกรรมการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

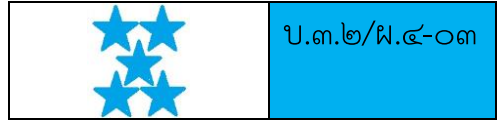
คำชี้แจง สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาใบความรู้ พร้อมกับนำเสนอหน้าชั้นเรียน

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

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

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



ใบงานที่ ๐๓

คำชี้แจง นักเรียนวาดภาพวิธีปฏิบัติตามไตรสิกขาและหลักธรรมโอวาท ๓ พร้อมเขียนอธิบายประกอบภาพ

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

แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยไฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำสั่ง ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑) การถวายสังฆทาน ต้องนิมนต์พระสงฆ์ตั้งแต่กี่รูปขึ้นไป

ก. ๔ รูป

ข. ๖ รูป

ค. ๗ รูป

ง. ๘ รูป

๒) ข้อสำคัญของการถวายสังฆทานคือข้อใด

ก. ต้องเจาะจงพระสงฆ์

ข. ไม่ต้องเจาะจงพระสงฆ์

ค. ต้องกระทำที่วัดเท่านั้น

ง. ต้องถวายเพียงภัตตาหารเท่านั้น

๓) เมื่อเริ่มทำพิธีถวายสังฆทาน ใครเป็นผู้จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

ก. ลูก

ข. พ่อแม่

ค. ใครก็ได้

ง. ผู้ที่ตั้งใจถวาย

๔) การจัดสถานที่ถวายสังฆทานต้องมีสิ่งใด

ก. บาตรน้ำมนต์

ข. เชิงเทียน ๑ คู่

ค. แจกันดอกไม้

ง. โต๊ะหมู่บูชา

๕) ในการทำบุญงานมงคล ข้อใดที่เจ้าภาพต้องเตรียมการก่อน

ก. ประเคนเครื่องรับรองที่จัดไว้

ข. เชิญพระพุทธรูปมาตั้งบนที่บูชา

ค. ถวายเครื่องไทยธรรม

ง. ประเคนภัตตาหาร

๖) ข้อใดเป็นคำถวายสังฆทาน

ก. อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ...

ข. อิมัง สูปะพยัญชนะ สัมปันนัง. ..

ค. สุทินนัง วะตะ เม ทานัง. ..

ง. หันทะทานิ มะยัง ภันเต อาปุจฉามะ

๗) ข้อใดคือจำนวนพระสงฆ์ที่นิยมนิมนต์มาในพิธีทำบุญงานมงคล

ก. ๙ รูป

ข. ๘ รูป

ค. ๖ รูป

ง. ๔ รูป

๘) ข้อใดไม่ใช่โอกาสในการทำบุญงานมงคล

ก. งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่

ข. งานฉลองรับปริญญา

ค. งานแต่งงาน

ง. งานฌาปนกิจ

๙) น้ำที่เจ้าภาพนำมาใช้กรวดน้ำ ควรเป็นน้ำในข้อใด

ก. น้ำต้มสุก

ข. น้ำสะอาด

ค. น้ำฝนรองจากกลางแจ้ง

ง. น้ำประปาที่รองทิ้งไว้ ๒ วัน

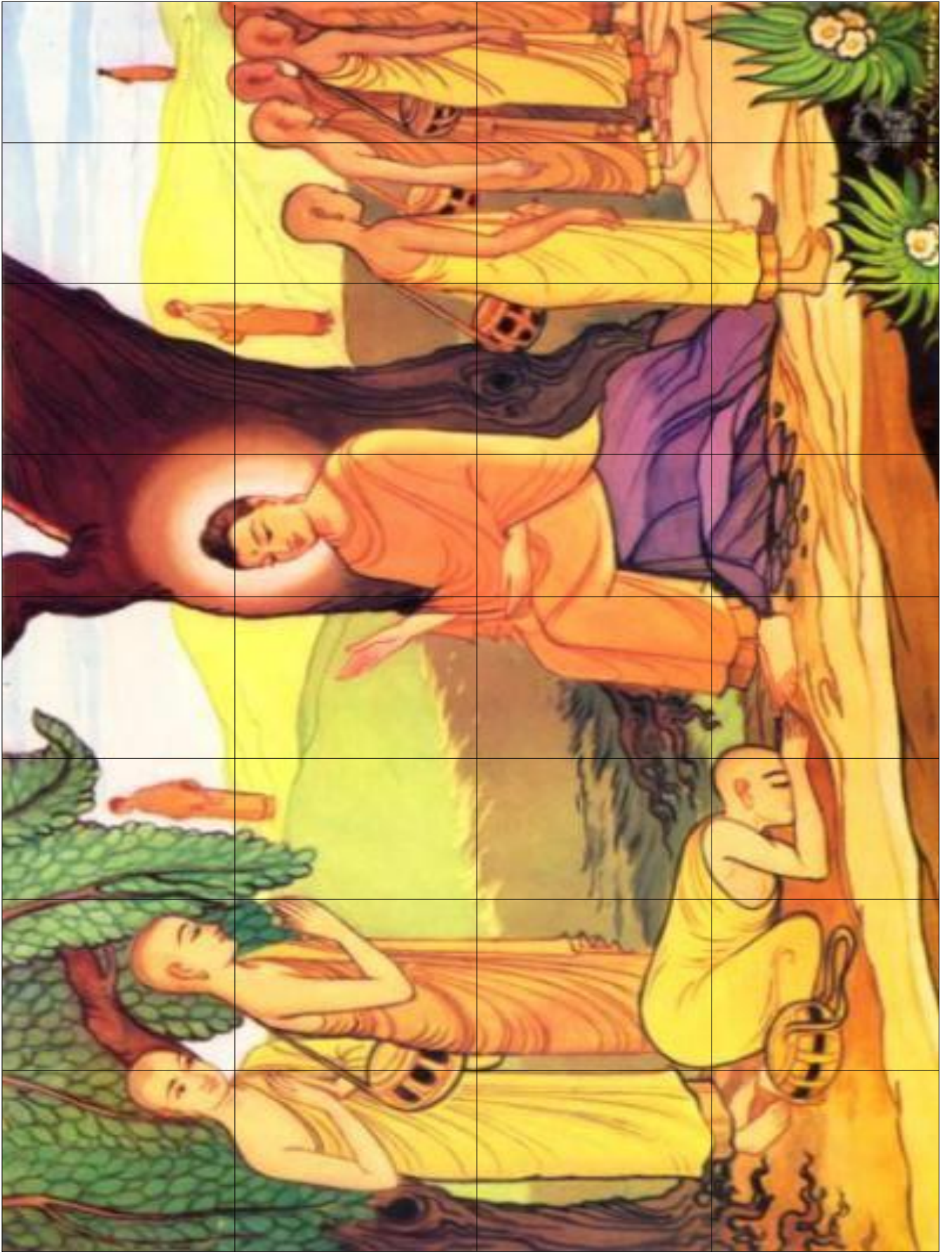
๑๐) เมื่อพระสงฆ์อนุโมทนา เจ้าภาพปฏิบัติอย่างไร

ก. ถวายภัตตาหาร

ข. อาราธนาศีล

ค. จุดธูปเทียน

ง. กรวดน้ำ





หน่วยย่อยที่ ๓
พาจิตแจ่มใส

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี
หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. การสวดมนต์บทสรรเสริญพระพุทธคุณ เป็นการน้อมรำลึกถึงสิ่งใด</p> <p>ก. พระพุทธเจ้า</p> <p>ข. พระสงฆ์</p> <p>ค. พระธรรม</p> <p>ง. พระรัตนตรัย</p>	<p>๖. การเคลื่อนไหวอิริยาบถในชีวิตประจำวันควรมีสิ่งใดกำกับ</p> <p>ก. ความรู้สึก</p> <p>ข. ลมหายใจ</p> <p>ค. สติสัมปชัญญะ</p> <p>ง. อารมณ์</p>
<p>๒. บทสวดมนต์สรรเสริญพระสังฆคุณ เป็นการสวดสรรเสริญสิ่งใด</p> <p>ก. พระพุทธเจ้า</p> <p>ข. พระสงฆ์</p> <p>ค. พระอรหันต์</p> <p>ง. พระรัตนตรัย</p>	<p>๗. “มะนาวเปรี้ยว น้ำตาลหวาน” เป็นการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งใด</p> <p>ก. ตา</p> <p>ข. หู</p> <p>ค. จมูก</p> <p>ง. ลิ้น</p>
<p>๓. เสื้อผ้าแบบไหนไม่ควรสวมใส่ในขณะที่ทำสมาธิ</p> <p>ก. เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วสบายตัว</p> <p>ข. เสื้อผ้าที่ไม่หลวมรุ่มร่าม</p> <p>ค. เสื้อผ้าที่คับแน่นเกินไป</p> <p>ง. เสื้อผ้าที่ไม่ใช้สีฉูดฉาด</p>	<p>๘. ข้อใดแสดงว่าเราเดินอย่างมีสติ</p> <p>ก. เดินเร็วๆ ให้ทันคนอื่น</p> <p>ข. ขณะเดินรู้ว่ากำลังเดิน</p> <p>ค. ขณะเดินคุยโทรศัพท์ไปด้วย</p> <p>ง. คิดเรื่องต่างๆ ขณะเดิน</p>
<p>๔. ข้อใดเป็นการภาวนาที่ไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. ลมหายใจเข้าว่าพุท</p> <p>ข. ลมหายใจออกว่าโฮ</p> <p>ค. ตั้งสติตามลมหายใจเข้า - ออก</p> <p>ง. ภาวนาขอให้มิใช่ชกลาภ</p>	<p>๙. ใครมีสมาธิในการฟัง</p> <p>ก. ตึกทำการบ้านขณะฟังครู</p> <p>ข. พลอยเหม่อไปนอกห้องขณะที่ครูสอน</p> <p>ค. ภูมิตอบคำถามของครูจากการฟัง</p> <p>ง. น้อยพูดแข่งกะครู</p>
<p>๕. ข้อใด คือ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. เพื่อให้เรียนเก่ง</p> <p>ข. เพื่อให้มีคนนับถือ</p> <p>ค. เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง</p> <p>ง. เพื่อให้มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง</p>	<p>๑๐. การทำสิ่งใดถ้าไม่มีสติจะเกิดผลเสียมากที่สุด</p> <p>ก. เดินข้ามถนน</p> <p>ข. ฟังเพลง</p> <p>ค. อ่านหนังสือ</p> <p>ง. ดูโทรทัศน์</p>

ภาพการขาดสติสัมปชัญญะ



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

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนดูภาพ แล้วอภิปรายร่วมกันถึงสาเหตุและผลที่จะเกิดขึ้น



สาเหตุของการกระทำในภาพ คือ.....

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

ผลที่อาจจะเกิดขึ้น คือ

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

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



ใบงานที่ ๐๓

ความหมายและประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายตามหัวข้อที่กำหนด

๑. ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

สติสัมปชัญญะ

.....

สมาธิ

.....

ปัญญา

.....

๒. ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

๑) จงบอกผลเสียของการขาดสติสัมปชัญญะ

.....

.....

๒) การมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ จะมีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

๓) การมีปัญญาจะก่อให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง

.....

.....

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

ใบความรู้ที่ ๑

ความหมายของสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

สติสัมปชัญญะ เป็นลักษณะอาการของจิตของเรา แบ่งเป็น ๒ ประการ คือ สติ และ สัมปชัญญะ

สติคือความนึกได้ระลึกได้การระลึกสิ่งที่ทำเช่นนักเรียนมีหน้าที่เรียนก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

สัมปชัญญะคือการรู้ตัวว่ากระทำอะไรอยู่

สมาธิคือความตั้งมั่นของจิตสงบมั่นคงไม่วอกแวก

ปัญญาคือความรู้ หรือชาญฉลาดในสิ่งต่างๆเช่นนักเรียนเรียนวิชาที่เรียนอย่างชาญฉลาด

สติสัมปชัญญะสมาธิและปัญญามีประโยชน์ทำให้เราผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำแนกและมีสติรู้ตัวอยู่กับการเรียนการศึกษาอยู่ตลอดเวลาการมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคงจะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นทำให้คิดทำพูดในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัวไม่เผลอตัวใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่างๆได้จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด



ใบงานที่ ๐๑

การฝึกปฏิบัติวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญา

คำชี้แจง นักเรียนฝึกปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามขั้นตอนดังนี้

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	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น
อะเวรา (โหนดุ)	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปยาปัชฌา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา (โหนดุ)	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุชี อัตตานิังปะริหะรันตฺ	จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิด

บทกรวดน้ำ(อย่างย่อ)

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



เกม บอกซำฮ้ำทวน

จุดประสงค์ เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ

จำนวนผู้เล่น ๓ - ๕ คน

วิธีการเล่น ๑. ให้คนแรกบอกชื่ออะไรก็ได้ที่เป็นหมวดหมู่ชัดเจน เช่น ผลไม้
สิ่งของ ชื่อประเทศ ชื่อจังหวัด เป็นต้น

๒. คนที่สองต้องบอกชื่อในหมวดหมู่เดียวกัน แต่ต้องบอกซ้ำของ
คนแรกด้วย

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

๔. ถ้ามีผู้เล่นคนใดบอกลำดับผิด ก็จะถูกคัดออก คนสุดท้ายที่บอก
ได้ถูกต้องจะเป็นผู้ชนะ



ใบงานที่ ๐๒

ประโยชน์ของการยืน การเดิน การนั่งและการนอนอย่างมีสติ

คำชี้แจง นักเรียนเขียนบอกประโยชน์ของการยืน การเดิน การนั่งและการนอนอย่างมีสติ ที่มีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันพร้อมกับตกแต่งชิ้นงานให้สวยงาม

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 จะทำให้เราทำอะไรไม่ผิดพลาด

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 ยุบหนอ - พองหนอ ติดต่อกันไป
๗. เมื่อภาวนาได้สัก ๓ - ๕ นาที จึงกำหนดในใจว่า อยากเลิกหนอ ยกมือขวาขึ้น ซ้ำๆ มาคว่ำไว้ข้างลำตัว และยกมือซ้ายขึ้นซ้ำๆ มาวางคว่ำไว้ข้างลำตัว

เรื่อง การเดินอย่างมีสติ

ฝึกเดินอย่างมีสติ

ตั้งสติให้มั่น ปฏิบัติตามอริยาบถ ดังนี้

๑. การเตรียมตัวทำพร้อม

ผู้ฝึกเดินจงกรมจะเตรียมตัวและปฏิบัติตามจังหวะด้วยความสำรวม ทั้งกาย วาจา ใจ คือ

กาย ยืนตัวตรงในท่าสงบตามสบาย สายตาทอดมองไปข้างหน้าไม่เกิน ๓ เมตร ไม่เหลียวแลดูสิ่งอื่นๆ มือกุมประสานกันไว้ด้านหลัง

ขณะออกเดิน มือกุมประสานกันไว้ด้านหลัง เท้าจะก้าวซ้ำๆ ก้าวประมาณ ๑ ฝ่าเท้า ทรงตัวอยู่ให้หนึ่ง ไม่บิดไปมา

วาจา เปล่งคำภาวนาเบาๆ หรือ เปล่งคำภาวนาในใจด้วยถ้อยคำกะทัดรัดชัดเจน พร้อมกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ใจ กำหนดจิตตามอริยาบถที่ร่างกายเคลื่อนไหวให้ทันวาจา นั่นคือทำให้รู้สึกพร้อมในร่างกายเคลื่อนไหว และเปล่งคำภาวนา

๒. เริ่มเดินจงกรม

ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวขณะยืน ตามองจับปลายจมูกของตนเอง จะช่วยไม่ให้สอดสายไปมองที่อื่น

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

๓. ให้ภาวนาพร้อมปฏิบัติ

ภาวนาเบาๆ ซ้ำๆ เป็นจังหวะจะช่วยให้กระแสนจิตสงบลงได้เร็ว และช่วยให้
 สติตั้งมั่น ปฏิบัติดังนี้

- ๑) ยืน - หนอ (๓ ครั้ง) ขณะนี้กำหนดเห็นภาพของตนเองยืนอยู่
- ๒) อยาก - เดิน - หนอ (๓ ครั้ง) ใจเตรียมที่จะเดิน ตามองทางเดิน ห่างออกไป ๓ - ๔ ก้าว
- ๓) ขวา - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ ปฏิบัติดังนี้
 ยกหนอ ยกเท้าลอยขึ้น ย่างหนอ เลื่อนเท้าที่ยกไปเหยียบหนอ ยกเท้าลงให้ปลายเท้า
 ไปข้างหลัง ข้างหน้าซ้ำๆ แล้วนั่ง ตะแคงก่อนแล้วจึงวางเต็มฝ่าเท้า

๔. ระยะทางเดินและวิธีหมุนตัวกลับ

เมื่อเดินจงกรมได้ประมาณ ๙ ก้าว จะหยุดในก้าวที่ ๑๐ ภาวนาว่า **ซ้าย - ยกหนอ -**

เตรียมหนอ - หยุดหนอ เท้าซ้ายจะมาชิดเท้าขวา **หยุดยืนตรง**

- ๑) เมื่อหยุดยืนตรงภาวนาในใจว่า ยืน - หนอ (๓ ครั้ง) ใจนึกเห็นภาพตนเองกำลังยืนอยู่
- ๒) อยาก - กลับ - หนอ (๓ ครั้ง) ใจนึกอยากหมุนตัวกลับสู่ทิศทางเดิม
- ๓) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป ๔๕ องศา วางเท้าลง
- ๔) ชิด - หนึ่ง ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา
- ๕) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป ๔๕ องศา วางเท้าลง
- ๖) ชิด - สอง ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา (หันได้ ๙๐ องศา)
- ๗) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป ๔๕ องศา วางเท้าลง
- ๘) ชิด - สาม ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา (หันได้ ๑๓๕ องศา)
- ๙) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป ๔๕ องศา วางเท้าลง
- ๑๐) ชิด - สี่ ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา (หันได้ ๑๘๐ องศา) ขณะนี้ผู้ฝึก
 จะหันตัวไปทิศทางเดิม

๕. การเดินจงกรมที่เยวกลับ เมื่อหันกลับสู่ทางเดิมแล้ว เตรียมตัวเดินกลับ

ต้องตั้งสติให้มั่นตามองทางเดินภาวนาเบาๆว่า

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

เดินที่เยวกลับเหมือนตอนที่เดินมา จะเห็นว่าถ้าเดินจงกรมเพียง ๑๐ ก้าว ไปกลับ ๑ เที้ยว
 จะใช้เวลาประมาณ ๕ นาที

ถ้ามีเวลาน้อยฝึกเดิน ๑๐ ก้าว ไปกลับ ๒ เที้ยว ใช้เวลา ๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามากฝึกเดิน ๑๐ ก้าว ไปกลับ ๔ เที้ยว ใช้เวลา ๒๐ นาที

๕. **การหยุดเดินจงกรม** เมื่อกลับสู่จุดตั้งต้น และต้องการจะหยุดเดิน ให้ยืนตรง กำหนดในใจ พร้อมกับภาวนาเบาๆ อยาก – หยุด – นอ (๓ ครั้ง) แล้วยกมือขวาออกค่อยๆ เลื่อนลง พร้อมกับภาวนาว่า

มือขวา ยกนอ – ลงนอ - ปล่อยนอ (ปล่อยมือขวาลงข้างตัวสบาย)

มือซ้าย ยกนอ – ลงนอ - ปล่อยนอ (ปล่อยมือซ้ายเช่นเดียวกัน)

ขณะฝึกต้องกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและเท้าตลอดเวลา เช่น กำหนดรู้ที่มือเมื่อยกช้าๆ โดยข้อศอกแนบลำตัว ยกแต่มือไปข้างหน้า จนแขนและมือทำมุม ๙๐ องศา กับลำตัวที่ข้อศอก แล้วกำหนดรู้ที่มือต่อไป เมื่อค่อยๆ เลื่อนมือมาวางที่หน้าท้อง หรือ กำหนดรู้ที่ฝ่าเท้า เมื่อยกเท้าแล้วย่าง คือ เคลื่อนเท้าแล้วย่างไปข้างหน้า และเหยียบเมื่อปลายเท้าจดลงแตะพื้นแล้ว ต่อจากนั้นจึงกดฝ่าเท้าค่อยๆ เหยียบลงจนเต็มฝ่าเท้า เป็นต้น

การกำหนดรู้ คือ เอาจิตไปจับตามอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ตลอดเวลา การกำหนดรู้ จึงเป็นการฝึกสติอีกวิธีหนึ่ง

เมื่อฝึกเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถแล้ว เดินเข้าห้องเรียนอย่างสงบ (ก่อนเริ่มเรียน ควรฝึกนั่งสมาธิตามวิธีเจริญสติ ประมาณ ๓-๕ นาที)

เรื่อง การนั่งอย่างมีสติ

ฝึกนั่งสมาธิ

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

กำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง หายใจเข้าออกภาวนาในใจตามอาการพอง – ยุบ ของท้อง ตามความเป็นจริง ไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ นั่งสมาธิเช่นนี้ประมาณ ๓ - ๕ นาที จากนั้นกำหนดในใจว่า **อยากเลิกนอ –**

อยากเลิกนอ – อยากเลิกนอ ลืมตาขึ้นช้า ๆ กำหนดในใจว่า

เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ

หันไปทางซ้าย เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ หันไปจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า **ตั้งนอ – ตั้งนอ – ตั้งนอ** ค่อยๆ หันกลับมาหน้าตรง เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ

หันไปทางขวา เห็นนอ – เห็นนอ – เห็นนอ หันไปจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า **ตั้งนอ – ตั้งนอ – ตั้งนอ** ค่อยๆ หันกลับมาหน้าตรง 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 และเหยียดนิ้วมือให้ตึงทั้งสองข้าง ทำสลับกัน กำ – เหยียด ๑

(นับ ๑๐ ครั้ง)

ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวาแล้วยกไปวางเหยียด ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้ายยกไปวางเหยียด และใช้มือทั้งสองข้างยันไว้ด้านหลัง ขณะที่เท้าเหยียดอยู่ให้ห้กปลายนิ้วเท้าลง ส่วนอีกข้างหนึ่งตั้งปลายนิ้วเท้าให้ตรง ให้ห้กปลายนิ้วเท้าสลับกัน (นับ ๑๐ 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 ไม่ออกแวงนักเรียนหากมีสมาธิในการเรียนจะทำให้มีสมาธิ 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.....

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนสรุปความรู้ตาม เรื่อง การพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี
หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. การสวดมนต์บทธรรเสริญพระพุทธคุณ เป็นการน้อมรำลึกถึงสิ่งใด</p> <p>ก. พระพุทธเจ้า</p> <p>ข. พระสงฆ์</p> <p>ค. พระธรรม</p> <p>ง. พระรัตนตรัย</p>	<p>๖. การเคลื่อนไหวอิริยาบถในชีวิตประจำวันควรมีสิ่งใดกำกับ</p> <p>ก. ความรู้สึก</p> <p>ข. ลมหายใจ</p> <p>ค. สติสัมปชัญญะ</p> <p>ง. อารมณ์</p>
<p>๒. บทสวดมนต์สรรเสริญพระสังฆคุณ เป็นการสวดสรรเสริญสิ่งใด</p> <p>ก. พระพุทธเจ้า</p> <p>ข. พระสงฆ์</p> <p>ค. พระอรหันต์</p> <p>ง. พระรัตนตรัย</p>	<p>๗. “มะนาวเปรี้ยว น้ำตาลหวาน” เป็นการรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งใด</p> <p>ก. ตา</p> <p>ข. หู</p> <p>ค. จมูก</p> <p>ง. ลิ้น</p>
<p>๓. เสื้อผ้าแบบไหนไม่ควรสวมใส่ในขณะที่ทำสมาธิ</p> <p>ก. เสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วสบายตัว</p> <p>ข. เสื้อผ้าที่ไม่หลวมรุ่มร่าม</p> <p>ค. เสื้อผ้าที่คับแน่นเกินไป</p> <p>ง. เสื้อผ้าที่ไม่ใช้สีฉูดฉาด</p>	<p>๘. ข้อใดแสดงว่าเราเดินอย่างมีสติ</p> <p>ก. เดินเร็วๆ ให้ทันคนอื่น</p> <p>ข. ขณะเดินรู้ว่ากำลังเดิน</p> <p>ค. ขณะเดินคุยโทรศัพท์ไปด้วย</p> <p>ง. คิดเรื่องต่างๆ ขณะเดิน</p>
<p>๔. ข้อใดเป็นการภาวนาที่ไม่ถูกต้อง</p> <p>ก. ลมหายใจเข้าว่าพุท</p> <p>ข. ลมหายใจออกว่าโฮ</p> <p>ค. ตั้งสติตามลมหายใจเข้า - ออก</p> <p>ง. ภาวนาขอให้มีความสุข</p>	<p>๙. ใครมีสมาธิในการฟัง</p> <p>ก. ตึกทำการบ้านขณะฟังครู</p> <p>ข. พลอยเหม่อไปนอกห้องขณะที่ครูสอน</p> <p>ค. ภูมิตอบคำถามของครูจากการฟัง</p> <p>ง. น้อยพูดแข่งกะครู</p>
<p>๕. ข้อใด คือ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. เพื่อให้เรียนเก่ง</p> <p>ข. เพื่อให้มีคนนับถือ</p> <p>ค. เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง</p> <p>ง. เพื่อให้มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง</p>	<p>๑๐. การทำสิ่งใดถ้าไม่มีสติจะเกิดผลเสียมากที่สุด</p> <p>ก. เดินข้ามถนน</p> <p>ข. ฟังเพลง</p> <p>ค. อ่านหนังสือ</p> <p>ง. ดูโทรทัศน์</p>

A large sheet of cream-colored paper with a decorative, wavy border. The paper is filled with horizontal blue dashed lines, designed for handwriting practice. The lines are evenly spaced and cover most of the page area.

A large, rectangular sheet of light beige paper with a decorative, wavy border. The paper is filled with horizontal blue dashed lines, intended for handwriting practice. The lines are evenly spaced and run across the width of the page.