

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา ส๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การฝึกให้มีสติและสมาธิ

ครูผู้สอน ครูฉัตรรัตน์

ดิษฐ์วงศ์

ครูวรรณ

ศรีอรุณ



เรื่อง...การฝึกใหม่สด
และสมาธิ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

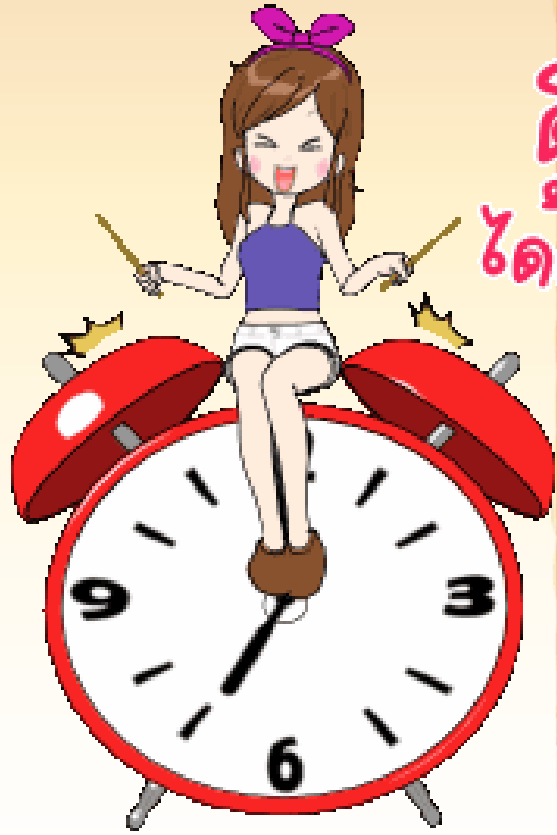
อธิบายความหมายของสติและสมาธิ

๒.

วิเคราะห์ประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิ

๓.

เห็นคุณค่าและความสำคัญของการฝึกให้มีสติและสมาธิเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข



อย่า
ตื่น
ได้อะ
ลือ



ให้นักเรียนนั่งสมาธิ

๓ นาที



ในขณะ
จิตใจสงบ มีสติ และ
นักเรี
สมาธิมากขึ้นค่ะ



ส่งผลดี เพราะทำให้เราเกิด
สติและจิตใจสงบค่ะ



ให้นักเรียนสังเกตภาพต่อไปนี่ว่า
ภาพใดเป็นภาพที่แสดงให้เห็นว่า
บุคคลในภาพดังกล่าวมี

สติ และ สมาธิ





ภาพที่
๑



ภาพที่
๒





ภาพที่
๓



ภาพที่
๔





ภาพใดแสดงออกถึงการมีสติและสมาธิ

ภาพที่
๒



ภาพที่
๓





ภาพใดแสดงออกถึงการไม่มีสติและสมาธิ

ภาพที่
๑



ภาพที่
๒



ก่อให้เกิดผลดี เพราะจะช่วยให้เราไม่
ประมาท จิตใจสงบค่ะ



เรียนไม่รู้เรื่อง เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายค่ะ



การฝึกให้ม ลดีและสมาธิ



ความหมายของสติ



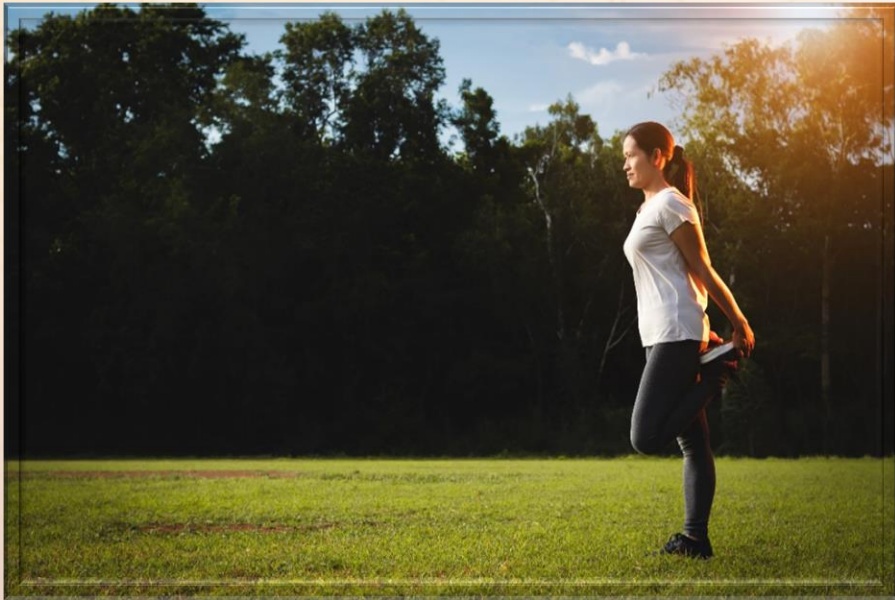
การฝึกสมาธิ มีประโยชน์
ต่อการเรียนของนักเรียน

สติ หมายถึง ความระลึกได้
สำนึกรู้อยู่เสมอ ไม่ประมาท ไม่
เผลอและทำสิ่งที่ดีอยู่ตลอดเวลา

ประโยชน์ของการมีสติ

๑. รู้ตัวอยู่ว่ากำลังทำอะไร มีสติควบคุมตัวเองให้ทำแต่สิ่งที่ดี
๒. มีความจำดี เรียนรู้ได้รวดเร็วทำงานได้สำเร็จ
๓. จิตสงบ มั่นคง รู้จักควบคุมอารมณ์ได้
๔. เป็นคนรอบคอบไม่ประมาท

ความหมายของสมาธิ



จิตใจสงบ อดทนอดกลั้น
ต่อสิ่งต่าง ๆ

สมาธิ หมายถึง
ความตั้งใจมั่น มีความมุ่งมั่น
ไม่วอกแวก

ประโยชน์ของการมีสมาธิ

๑. จิตใจสงบ

๒. มีสมาธิในการเรียน ทำให้เรียนรู้ได้รวดเร็วและเข้าใจ
เนื้อหาในบทเรียน

๓. อดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจ



การฝึกสมาธิเบื้องต้นด้วยการนับลมหายใจ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกให้จิตใจเกิดสมาธิ มีความมุ่งมั่น
แน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สามารถปฏิบัติได้หลายวิธี การนับลม
หายใจเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย โดยมีขั้นตอนการ
ปฏิบัติ ดังนี้



๑. เลือกสถานที่ที่สงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน





๒. ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิ โดยให้ขาขวาทับขาซ้าย มือ
ขวาทับมือซ้าย ลำตัวตั้งตรง





๓. กำหนดลมหายใจเข้าออก ดังนี้
ขณะหายใจเข้านับ ๑ หายใจออก
นับ ๑ ให้นับเป็นคู่ ๆ จนไปถึงหายใจเข้า
นับ ๕ หายใจออกนับ ๕ เมื่อถึง ๕ แล้วให้
เริ่มนับใหม่เป็นหายใจเข้านับ ๕ หายใจ
ออกนับ ๕



การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ



ถอยกลับไปจนถึง หายใจเข้า
นับ ๑ หายใจออกนับ ๑ โดยให้
นับเป็นคู่สลับกันไปมา หรืออาจ
ภาวนาในใจโดยขณะหายใจเข้า
ภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า
ธ ทำไปเรื่อย ๆ จนจิตใจสงบ



การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ



การฝึกการยืน เดิน นั่ง นอนอย่างมีสติ

การยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นอิริยาบถที่เราปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การฝึกสติตามหลักพระพุทธศาสนาโดยการยืน เดิน นั่ง นอน จะทำให้มี สติ-สัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต การฝึกสมาธิโดยการ ยืน เดิน นั่ง นอน มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้





การยืน

ยืนตัวตรง ขาชิด มือขวาทับมือซ้าย
มีสติกับทำยืน ภาวนาว่า “ยืนหนอ ๓”
รู้ตัวกับทำยืนของตัวเอง

การเดิน

มือขวาทับมือซ้าย จิตอยู่ที่เท้าของ
ทุกอย่างก้าว มีสติตั้งมั่น ภาวนาว่า
“เดินหนอ ๓” ให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา





การนั่ง

นั่งตั้งกายให้ตรง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับ
มือซ้าย มีสติรู้ตัวว่านั่ง ภาวนาว่า “นั่งหนอ ๓”
ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา

การนอน

ให้กำหนดรู้ว่าตนกำลังนอนอยู่ พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะให้
นอนในท่าสี่เหลี่ยม คือการนอนตะแคงขวาเป็นท่านอนที่สุขภาพ



การฝึกนอนอย่างมีสติ



การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน



ในการศึกษาเล่าเรียน นักเรียนควรมีสมาธิในการฟังครู คิดตามที่ครูสอน ถามเพื่อความเข้าใจ เขียนเพื่อค้นหาคำตอบ และอ่านหนังสือเพิ่มเติมซึ่งเป็นวิธีที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียน การฝึกให้มีสมาธิขณะเรียนสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



๑. ฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ ให้รู้ว่าฟัง
เรื่องอะไร ได้อะไรจากการฟัง

๕. เขียนบันทึกสิ่งที่
ได้จากการฟัง
อ่าน คิด ถาม
อย่างเป็นระบบ
เพื่อเป็นข้อมูลและ
ป้องกันการลืม



๒. อ่านอย่างตั้งใจ
ใส่ใจให้รู้ว่าได้
อะไรจากการอ่าน

๔. ถามในสิ่งที่สงสัย
ฟังคำตอบอย่างตั้งใจ

๓. คิดตามเรื่องที่ได้ฟัง ที่ได้อ่าน
อย่างมีเหตุมีผล อย่างตั้งใจ

การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อนักเรียน เพราะทำให้มีสติอยู่กับตัว
ตลอดเวลา เป็นคนช่างสังเกต ความจำดี และเรียนหนังสือเก่ง ทำให้
รู้จักระมัดระวัง ยับยั้งไม่ให้ไปในทางเสื่อมเสีย ขณะเรียนหนังสือมีสติ
จำสิ่งที่ครูสอนจะทำให้นักเรียนเข้าใจสิ่งที่เรียน
อย่างชัดเจน



นักเรียนตภาพ และ
วิเคราะห์คำตอบเกี่ยวกับ
สติ และ สมาธิ ดังนี้



ขับรถอย่างมีสติ



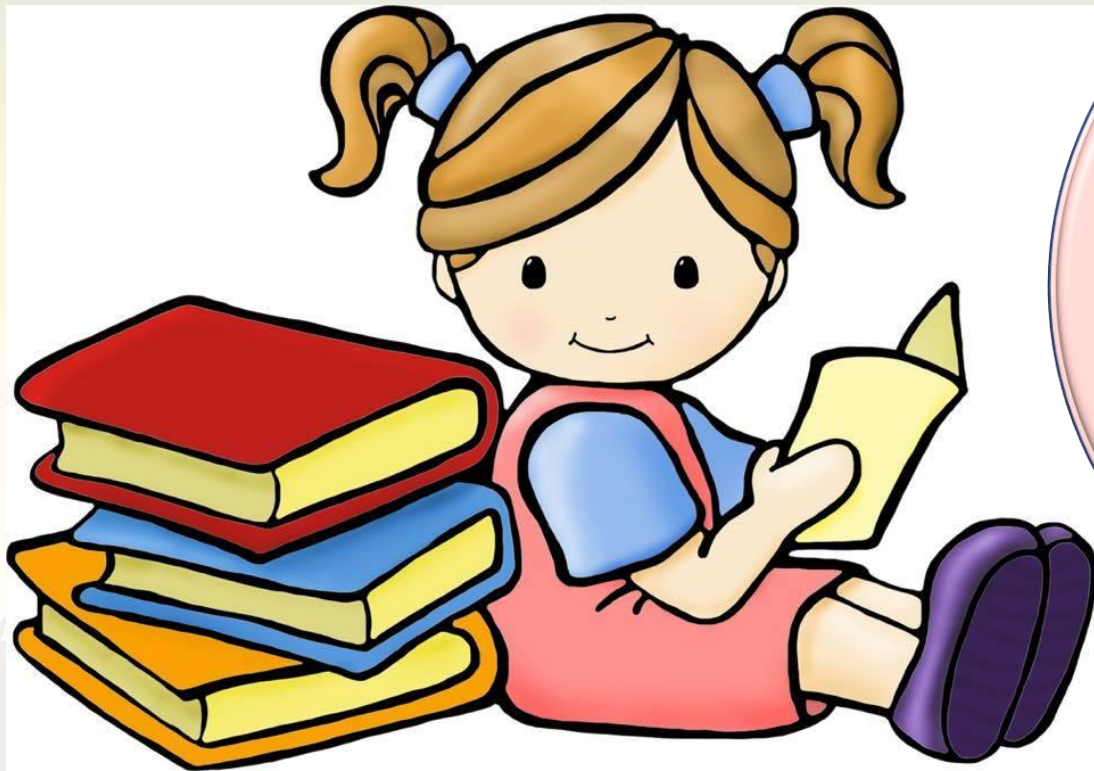
ถ้าขับรถอย่างมี
สติ และมีสมาธิ
ระหว่างขับรถก็จะ
ลดอุบัติเหตุบน
ท้องถนน

ดื่มเหล้าขับรถอย่างไม่มีสติ



จะทำให้เราไม่มีสติ
ซึ่งไม่ควรขับรถ
และไม่ควรดื่มเหล้า
เพราะผิดศีลข้อ ๕

นักเรียนสอบได้ที่ ๑



นักเรียนมีสมาธิใน
การเรียนทำให้
นักเรียนเรียนเข้าใจ
และผลการเรียนดี
ขึ้น

นักเรียนสอบตก



นักเรียนไม่มีสมาธิ ทำให้การเรียน การอ่าน การจำของนักเรียนไม่ชัดเจน ทำให้ผลการเรียนแย่งลง

สรุปประโยชน์ของการฝึกสติ
และสมาธิในชีวิตประจำวัน
มีอะไรบ้าง



ถ้าเขียนหนังสือโดยไม่มีสติก็จะเขียนผิดพลาด , ถ้า
ระหว่างเรียนไม่มีสมาธิ ก็จะเรียนหนังสือไม่เข้าใจค่ะ



๕ ขั้นปฏิบัติ



คำชี้แจงนักเรียน

๑. นักเรียนศึกษาเรื่องการฝึกให้มีสติและสมาธิจากหนังสือเรียน
๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๖ เรื่องการฝึกให้มีสติและสมาธิ
๓. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนศึกษาเรื่องการฝึกให้มีสติและสมาธิจากหนังสือเรียน
๒. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๖ เรื่องการฝึกให้มีสติและสมาธิ
๓. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
๔. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

ใบงานที่ ๒

เรื่อง การฝึกให้มีสติและสมาธิ

คำชี้แจง

ให้นักเรียนอธิบายความหมายของสติ
และสมาธิพร้อมทั้งบอกประโยชน์ของ
การมีสติและสมาธิ

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การฝึกให้มีสติและสมาธิ หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง พลัทธิธรรมเบื้องต้น แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การฝึกให้มีสติและสมาธิ รายวิชาสังคมศึกษา รหัสวิชา ๓๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓	
คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความหมายของสติและสมาธิพร้อมทั้งบอกประโยชน์ของการมีสติและสมาธิ	
สติ หมายถึง	สมาธิ หมายถึง
ประโยชน์ของการมีสติ	ประโยชน์ของการมีสมาธิ
ชื่อ.....นามสกุล.....	ชั้น.....เลขที่.....

สติ หมายถึง

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

สมาธิ หมายถึง

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

ประโยชน์ของการมีสติ

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

ประโยชน์ของการมีสมาธิ

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

เฉลย

ใบงานที่ ๖
เรื่อง การฝึกให้มัลลิตและสมาธิ



สติ หมายถึง

ความระลึกได้ในสิ่งที่ทำ พูดและ
คิด ทั้งที่เกิดขึ้นในอดีตหรือ
เหตุการณ์ต่างๆในปัจจุบัน

ประโยชน์ของการมีสติ

ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำ
แม่นยำในการเรียนและมีสติ
รู้ตัวอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา

สมาธิ หมายถึง

ความตั้งใจมั่น มีความ
มุ่งมั่น ไม่วอกแวก

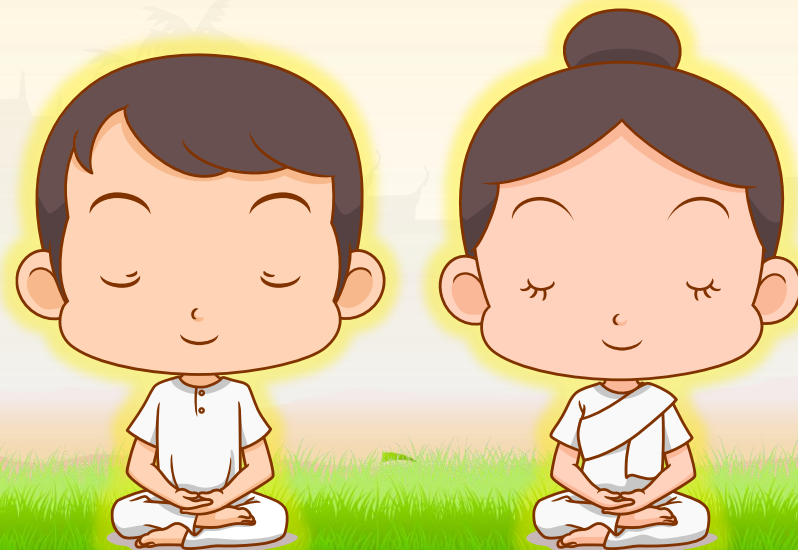
ประโยชน์ของการมีสมาธิ

ทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน และทำให้
การเรียนการทำงานต่างๆ
สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

สรุปบทเรียน



การฝึกให้มี สติ และ สมาธิ เป็นการ บริหารจิต และ เจริญปัญญา ที่สามารถปฏิบัติได้เป็นประจำทุกวัน และช่วยให้ผู้ปฏิบัติมี สติ และ สมาธิ ในการดำเนินชีวิต





ชื่อ : _____ วัน เดือน ปี _____

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง หลักธรรมน้อมนำจิตใจ

คำชี้แจง

๑. ระบายสีลงใน ☆ ของแต่ละกิจกรรมที่นักเรียนคิดว่าทำได้เพื่อประเมินการเรียนรู้
ของนักเรียน ตามระดับการประเมินต่อไปนี้

☆ ปรับปรุง ☆ ☆ พอใช้ ☆ ☆ ☆ ค่อนข้างดี ☆ ☆ ☆ ดี ☆ ☆ ☆ ดีมาก
☆ ☆



กิจกรรม	ระดับความสามารถ
๑. อธิบายความหมายและความสำคัญของพระไตรปิฎก	☆☆☆☆☆
๒. ปฏิบัติตนในการแสดงความเคารพพระรัตนตรัย	☆☆☆☆☆
๓. เห็นความสำคัญของการนำหลักธรรมโอวาท ๓ ไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	☆☆☆☆☆
๔. อธิบายความหมายและความสำคัญของพุทธศาสน สุภามิต	☆☆☆☆☆
๕. ฝึกสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย และ แผ่เมตตา	☆☆☆☆☆
๖. วิเคราะห์ประโยชน์ของการฝึกสติและสมาธิ	☆☆☆☆☆



๒. นับจำนวนดาวจากตารางข้างบนเพื่อบันทึกผลการเรียนรู้ของนักเรียน ดังนี้

☆ จำนวน

.....

☆☆ จำนวน

.....

☆☆☆ จำนวน

.....

☆☆☆☆ จำนวน

.....

☆☆☆☆ จำนวน

.....

☆



๓. วงกลมรอบผลการเรียนรู้ของนักเรียน โดยนับจากข้อที่ได้ดาวมากที่สุด
ปรับปรุง พอใช้ ค่อนข้างดี ดี ดีมาก

๔. กาเครื่องหมาย ลงใน ที่นักเรียนวางแผนจะทำเพื่อพัฒนาการเรียนในครั้งต่อไป (เลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ)

ตั้งใจทำงานจนเสร็จ

มีสมาธิในการเรียน

มีมารยาทในการฟังและการพูด

ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง หน้าที่ชาวพุทธ

