

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์

ครูผู้สอน

ครูวรพรรณ ศรีอรุณ

ครูจิตติรัตน์ ดิษฐวงศ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

บอกการฝึกสมาธิการบริหารจิตได้

๒.

ฝึกสมาธิการบริหารจิตด้วยการยืน การเดิน การนั่ง และการนอนได้

๓.

ตระหนัก และเห็นความสำคัญของการทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์











??

คำถามชวนคิด



จากภาพนักเรียน
เคยปฏิบัติแบบใดบ้าง

??



การนั่งสมาธิ



นักเรียนยังไม่เคย
ปฏิบัติแบบใดตามภาพ

??



การยื่น การนอน



นักเรียนต้องการฝึกสมาธิ
แบบใด เพราะอะไร

??



แบบเดิน เพราะต้องการ
ฝึกสมาธิแบบการเคลื่อนไหว



โอวาท ๓ หมายถึง หลักคำสอน
ที่สำคัญของพระพุทธเจ้าที่ควรนำไปปฏิบัติ
คือ การไม่ทำความชั่ว การทำความดี
การทำจิตให้ผ่องใสบริสุทธิ์



การทำจิตใจ ให้ผ่องใสบริสุทธิ์



การบริหารจิต

“คือ การฝึกฝนให้จิตสงบนิ่ง
อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เพื่อให้เกิดความสงบ มั่นคง
ไม่หวั่นไหวกับสภาวะต่าง ๆ
ที่เข้ามากระทบ”



ฝึกการยืนอย่างมีสติ



ฝึกการยืนอย่างมีสติ

“ให้กำหนดรู้ว่า ตนกำลังยืนอยู่
ยืนอยู่ที่ใด เวลาใด และกำหนด
ลมหายใจเข้า – ออก อย่างช้า ๆ”



ฝึกการเดินอย่างมีสติ



ฝึกการเดินอย่างมีสติ

“ให้กำหนดรู้ว่า ตนกำลังเดินอยู่
ก้าวเท้าซ้ายก็ให้กำหนดรู้ว่าเท้าซ้าย
ก้าวเท้าขวา ก็ให้กำหนดรู้ว่าเท้าขวา
เดินไม่ช้าไม่เร็วจนเกินไป”



ฝึกการนั่งอย่างมีสติ



ฝึกการนั่งอย่างมีสติ

“ให้กำหนดรู้ว่า ตนกำลังนั่งอยู่
ควรนั่งให้ตัวตรง และกำหนด
ลมหายใจเข้า – ออก อย่างช้า ๆ”



ฝึกการนอนอย่างมีสติ



ฝึกการนอนอย่างมีสติ

“ให้กำหนดรู้ว่า ตนกำลังนอนอยู่
พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะให้นอนในท่าสี่หุไสยา
คือ การนอนตะแคงขวา เป็นท่านอนที่สุภาพ”



ฝึกสมาธิการบริหารจิต

ให้นักเรียนฝึกสมาธิการบริหารจิต

ด้วยการยืน การเดิน

การนั่ง และการนอน

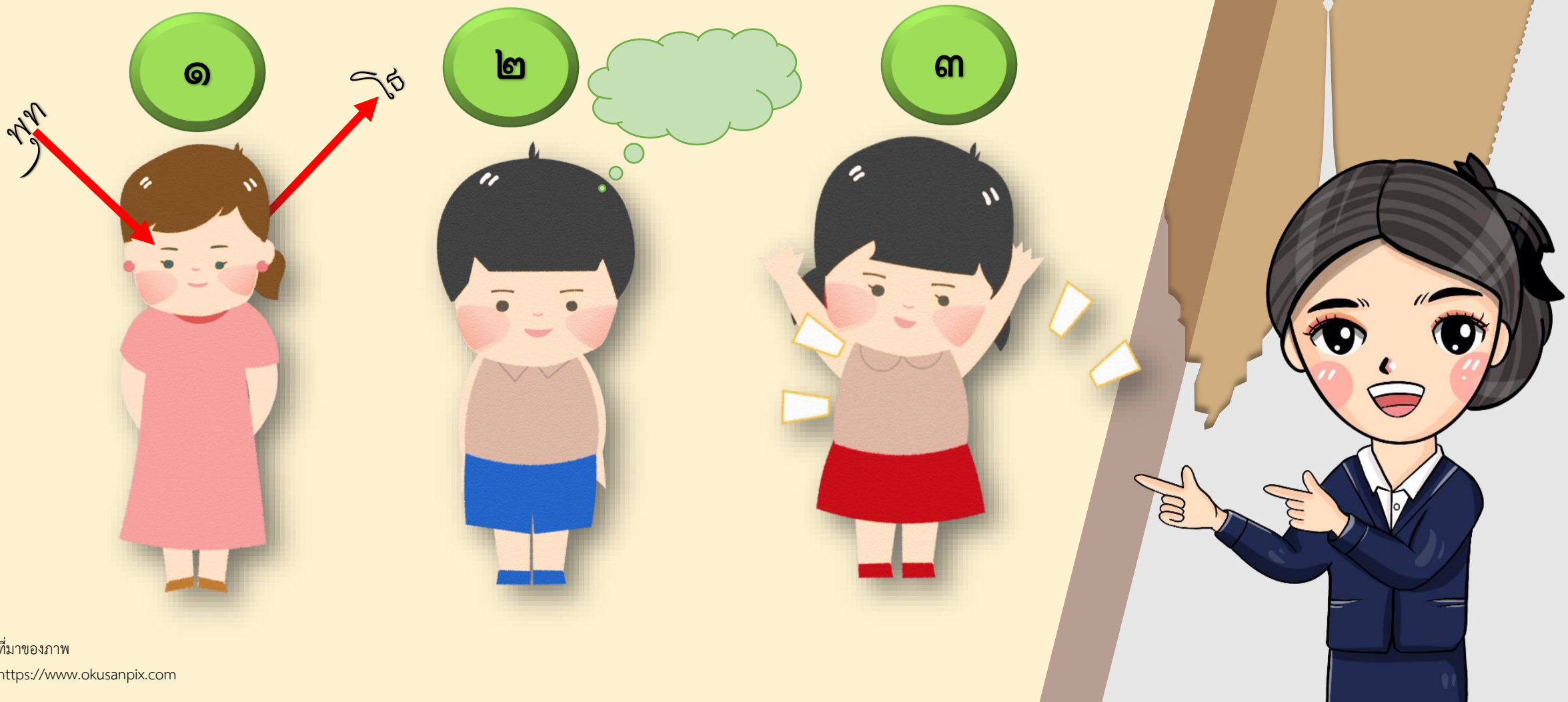


กิจกรรมเกม

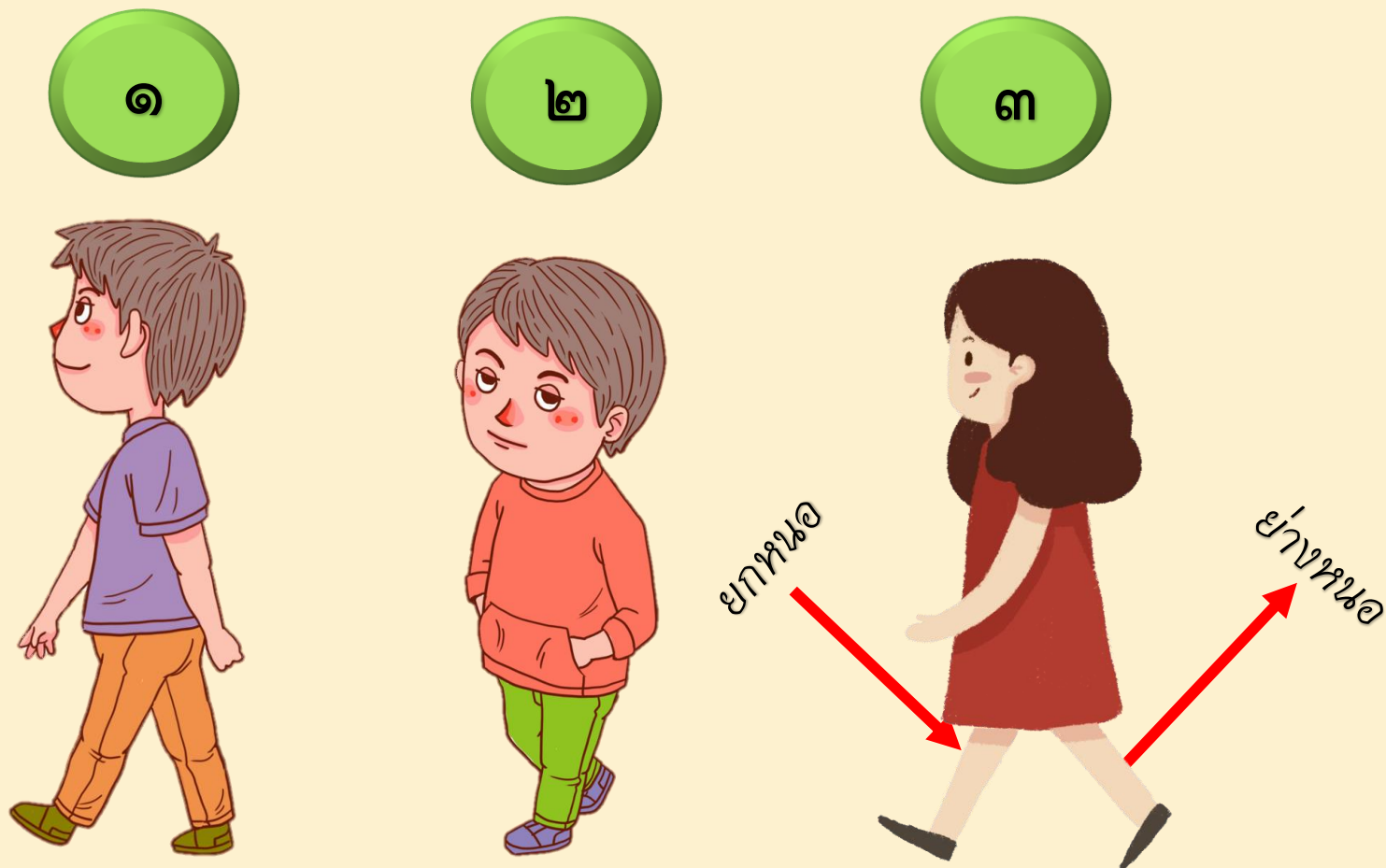
ให้นักเรียนดูภาพการฝึกสมาธิ
และเลือกตอบภาพใด
ที่มีการฝึกสมาธิได้สำเร็จ



คนใดฝึกสมาธิแบบการยืนได้สำเร็จ ?



คนใดฝึกสมาธิแบบการเดินได้สำเร็จ ?



คนใดฝึกสมาธิแบบการนั่งได้สำเร็จ ?



คนใดฝึกสมาธิแบบการนอนได้สำเร็จ ?



๕ ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจงนักเรียน

๑. นักเรียนจับคู่กับเพื่อน
๒. นักเรียนแต่ละคู่ทำใบงานที่ ๔
เรื่อง การทำจิตใจให้บริสุทธิ์
๓. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน



คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน
๒. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ทำใบงานที่ ๔
เรื่อง การทำจิตใจให้บริสุทธิ์
๓. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงาน
หน้าชั้นเรียน
๔. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือ
ตามความเหมาะสม

ใบงานที่ ๔

เรื่อง การทำจิตใจให้บริสุทธิ์



วาดภาพ



๑. การบริหารจัดการที่เคยปฏิบัติมา คือ

.....

.....

.....

๒. เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกอย่างไร

.....

.....

.....



๓. เมื่อฝึกการบริหารจิตแล้วเกิดผลอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....



เฉลย

แนวคำตอบ

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การทำจิตใจให้บริสุทธิ์





๑. การบริหารจัดการที่เคยปฏิบัติมา คือ

.....การบริหารจิตแบบนั่งสมาธิ.....แบบการเดินสมาธิ.....

๒. เมื่อปฏิบัติแล้วรู้สึกอย่างไร

.....เมื่อปฏิบัติแล้วทำให้มีใจจดจ่อเกิดสมาธิในการเรียนมากขึ้น.....



๓. เมื่อฝึกการบริหารจิตแล้วเกิดผลอย่างไรบ้าง

.....มีความคิดที่ดีต่อผู้อื่น พูดจาดี ยิ้มแย้มแจ่มใส.....

.....เพราะจิตใจเราผ่องใสบริสุทธิ์.....

.....



สรุปบทเรียน





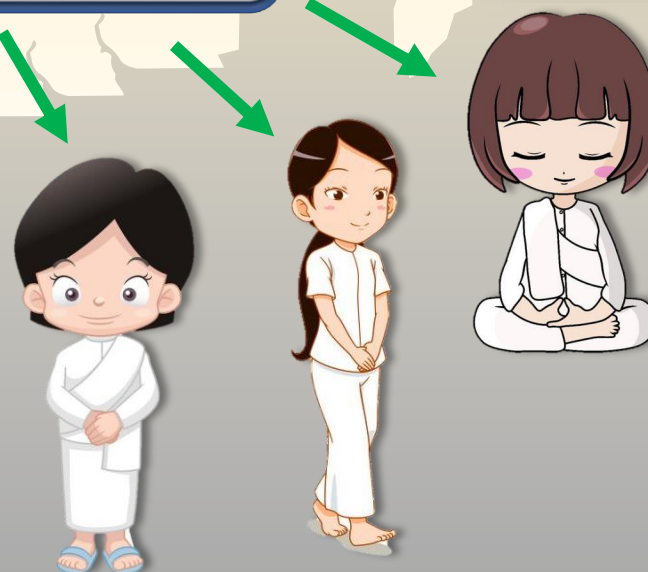
การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

การฝึกการบริหารจิต

ช่วยให้จิตใจ เกิดสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน

มีอารมณ์พอสงใส มีความจำดี

ทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข





นักเรียนจะนำการฝึกสมาธิการบริหารจิต
ไปดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร

??



จะนำการฝึกสมาธิในการนั่ง ไปปฏิบัติก่อนเข้านอน
ทุกวัน เพื่อให้ตนเองมีสมาธิเกิดสติปัญญาที่ดี
จะส่งผลให้เรียนหนังสือเข้าใจง่ายขึ้น



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเจริญปัญญา

