

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา

ครูผู้สอน ครูนจรักษ์ สุขเจริญ

ครูสุกฤณา นกเทียน



สติ สมาธิ ปัญญา



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญาได้
๒. สามารถนำหลักการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญาอย่างสม่ำเสมอ

“หมากับไก่”



หมากับไก่เป็นเพื่อนรักกันมานาน
วันหนึ่งสัตว์ทั้งสองเดินทางไปด้วยกัน



เมื่อคำลงจิ้งแวงะพักแรม
ที่ต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่ง



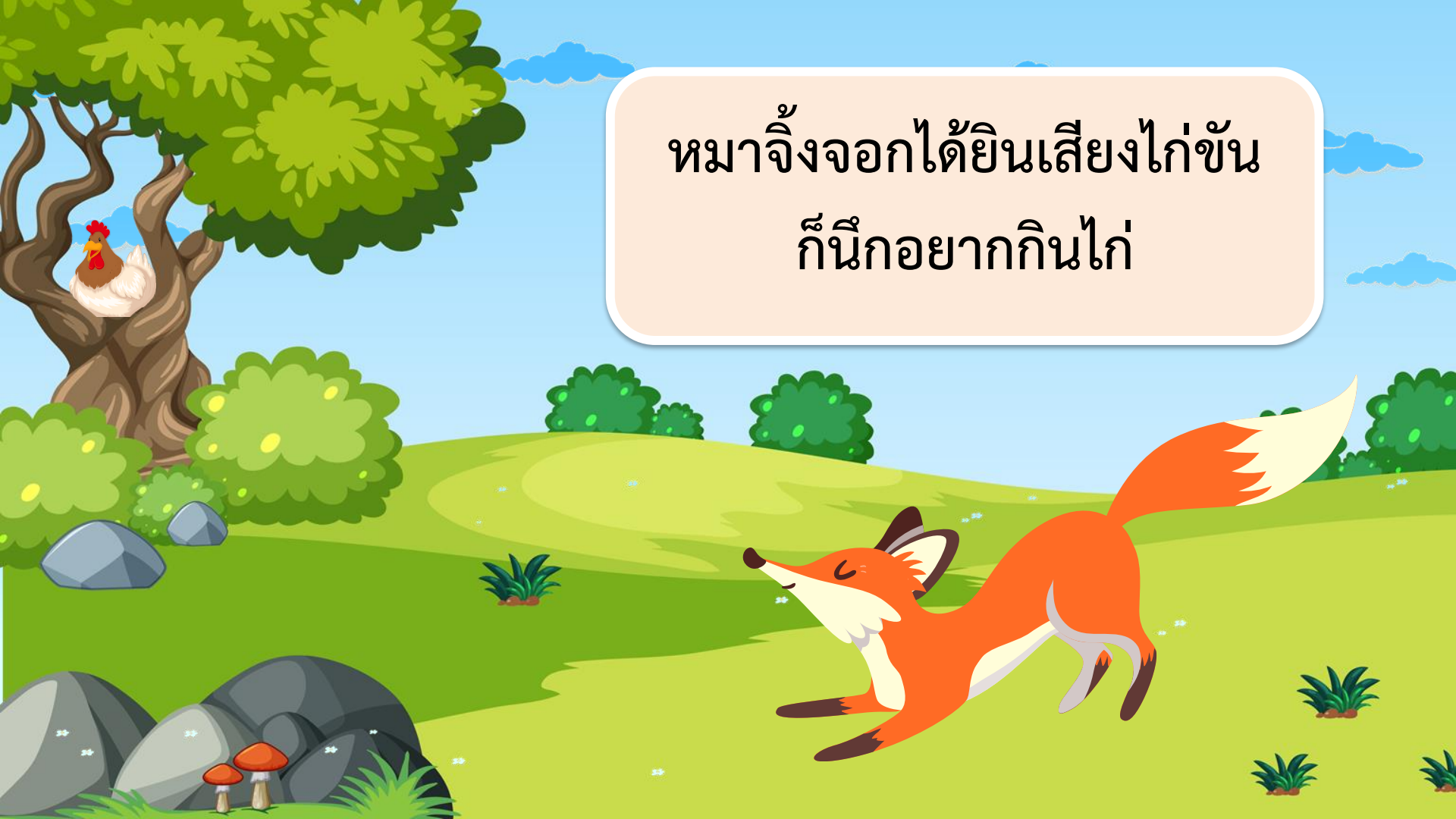
ไก่บินขึ้นไปนอนบนกิ่งไม้
ส่วนหมานอนที่โคนต้นไม้





ครั้นฟ้าสางไก่ก็โง่กงคอขันรับ
อรุณ " เอ้ก อี้ เอ้ก เอ้ก "

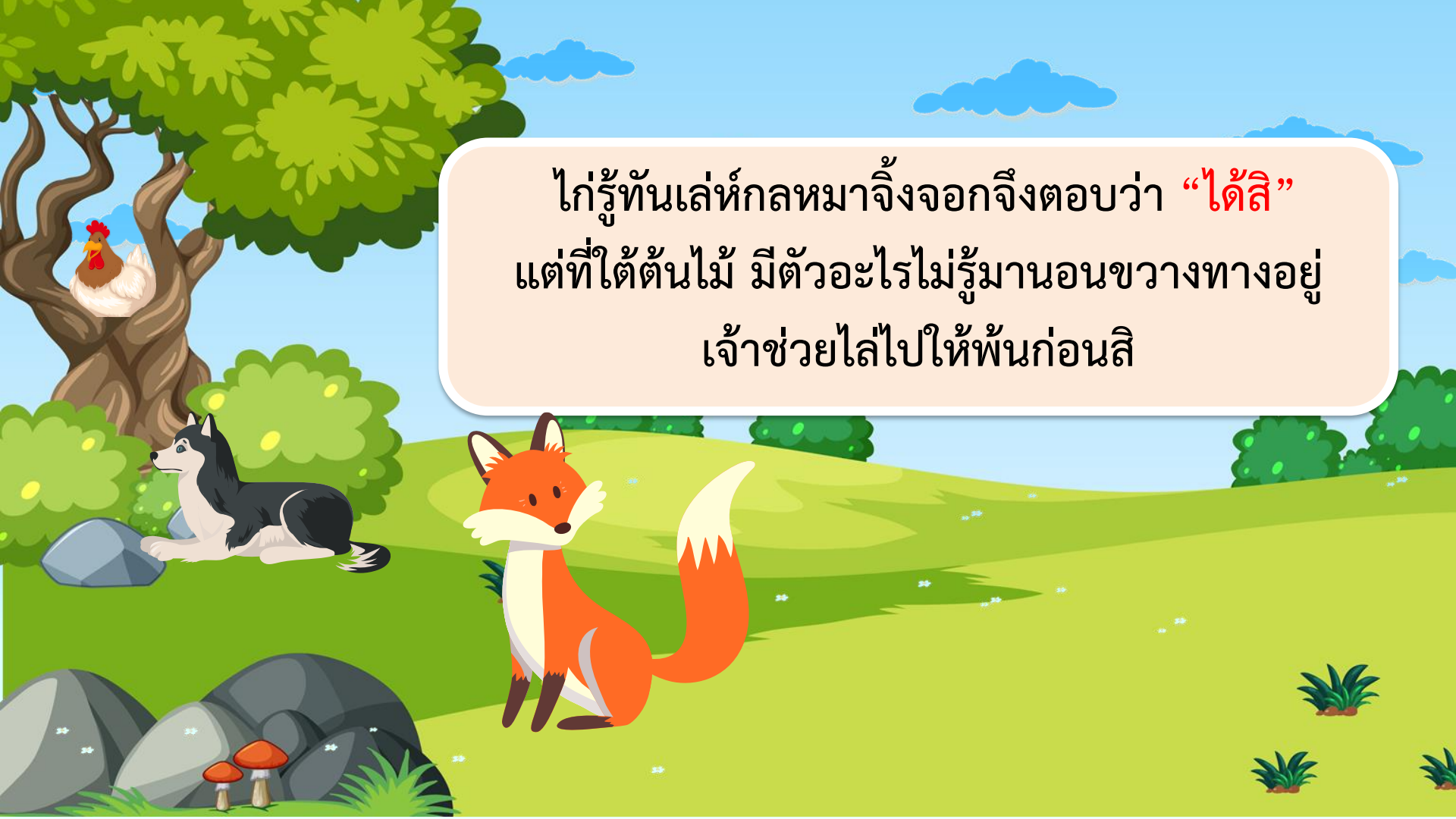
หมาจิ้งจอกได้ยินเสียงไก่ขัน
ก็นึกอยากกินไก่



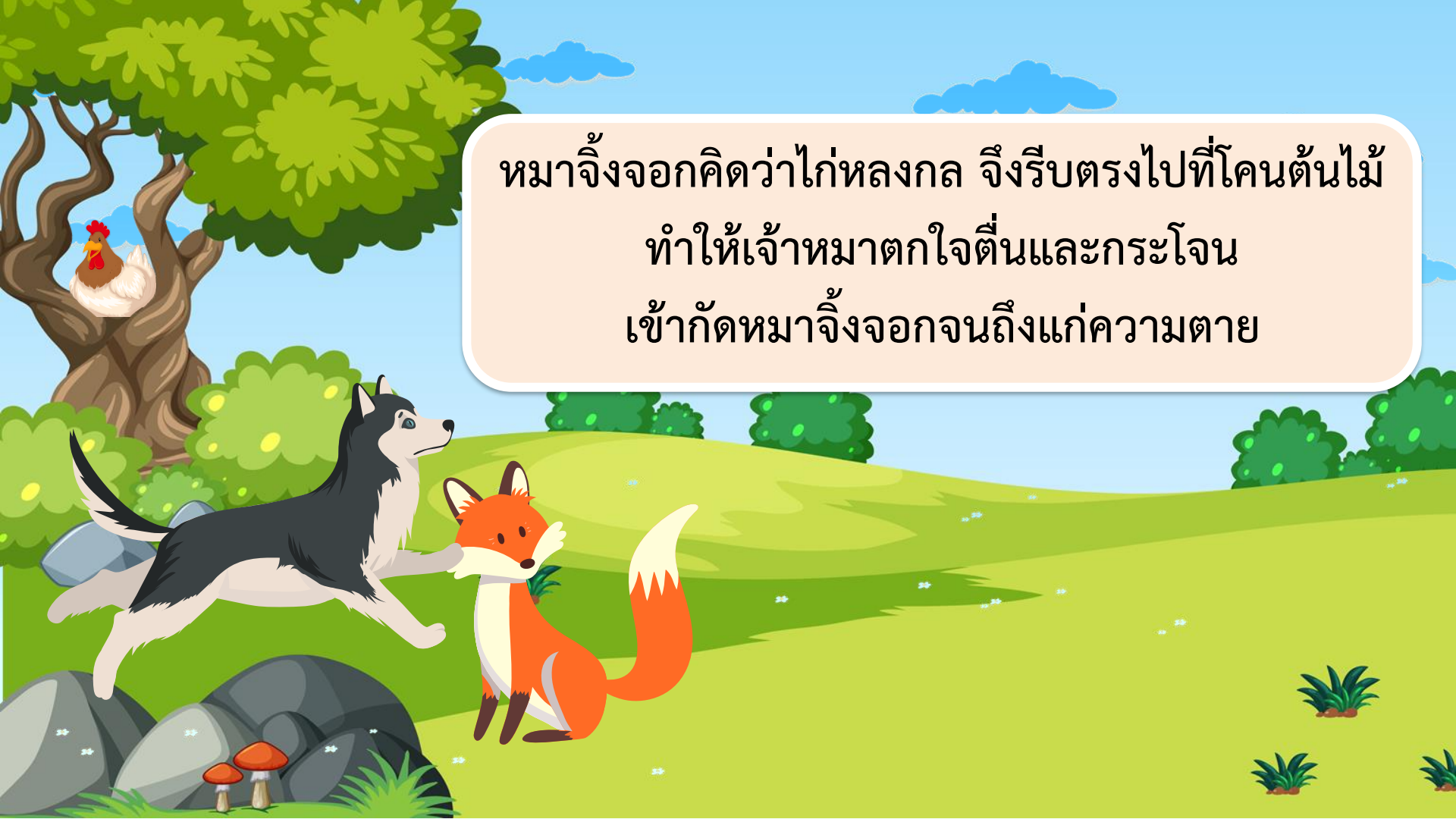


จึงคิดอุบายเดินไปที่ต้นไม้ใหญ่แล้วพูดกับไก่ว่า
“เสียงของเจ้าไพเราะเหลือเกิน
ได้โปรดลงมาร่วมร้องเพลงกับข้าหน่อยได้ไหมจ๊ะ”

ไก่อู้ทันเล่ห้กลหมาจ้จอกจ้จตอบว่า “ได้สิ”
แต่ที่ไต้ต้นไม้ มีตัวอะไรไม่รู้มานอนขวางทางอยู่
เจ้าช่วยไล่ไปให้พ้นก่อนสิ



หมาจิ้งจอกคิดว่าไก่หลงกล จึงรีบตรงไปที่โคนต้นไม้
ทำให้เจ้าหมาตกใจตื่นและกระโจน
เข้ากัดหมาจิ้งจอกจนถึงแก่ความตาย



นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า

เมื่อเผชิญอันตราย การมีสติและใช้ไหวพริบ
แก้ปัญหา ย่อมช่วยให้ตนพ้นภัย



คำถามชวนคิด

จากนิทานอีสป

เรื่อง **หมากับไก่**

นักเรียนชอบตัวละครตัวใด

เพราะสาเหตุใด



คำตอบ ชอบไก่

เพราะไก่มีความเฉลียวฉลาด
มีสติและไหวพริบดี



คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าถ้าไก่อ่หลงกลหลมาจิ้งจอก
จะเกิดผลอย่างไร



คำตอบ

ไก่ถูกหมาจิ้งจอก
จับกินเป็นอาหาร



คำถามชวนคิด

นิทานอีสป เรื่องหมากับไก่ ให้ข้อคิดอะไร

แก่นักเรียนบ้าง



คำตอบ

เมื่อเผชิญอันตราย

การมีสติและไหวพริบจะช่วยให้
สามารถพ้นภัยอันตรายได้



สติ-สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา



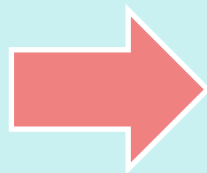
สติ-สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรม
ที่ช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติไม่ตกอยู่ในความประมาท
และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข



สติ-สัมปชัญญะ



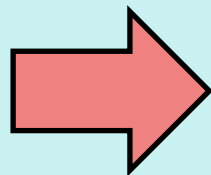
สติ



ความรู้สึกได้ นึกได้
ความไม่พลั้งเพลอ



สัมปชัญญะ



ความรู้ตัวอยู่เสมอ
ไม่ประมาท



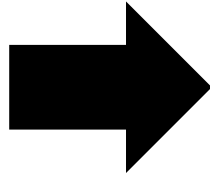
สมาธิ



สมาธิ



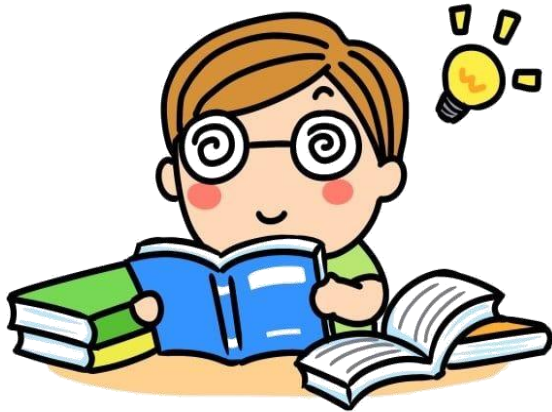
สมาธิ



ความมีจิตใจตั้งมั่น
การทำใจให้สงบแน่วแน่
ไม่ฟุ้งซ่าน

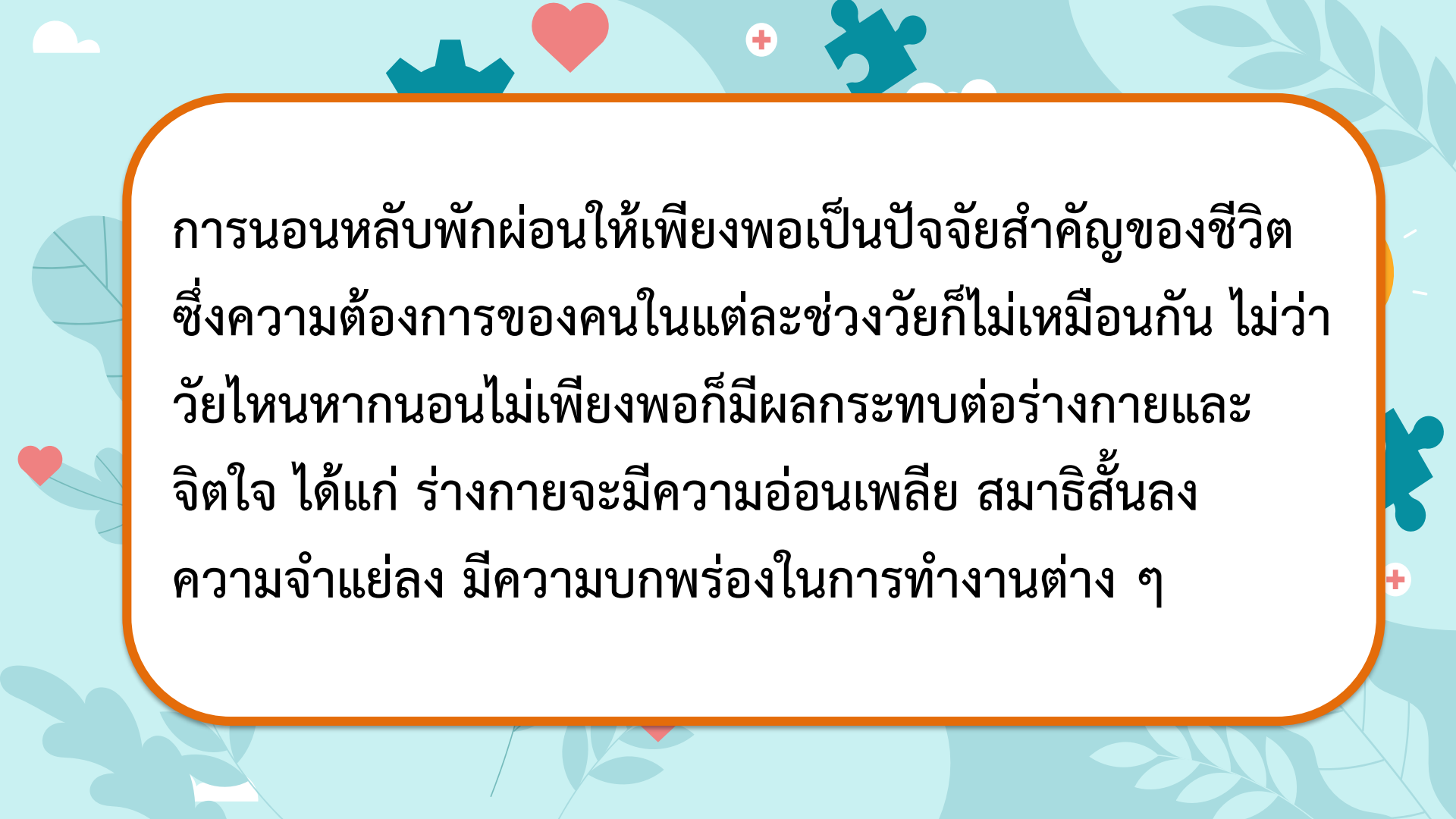


เช่น ขณะอ่านหนังสือ
จิตใจก็จดจ่อ คิดใคร่ครวญ
เฉพาะเรื่องที่กำลังอ่าน





แก้ปัญหาคาการนอนไม่หลับ แค่ปรับพฤติกรรม

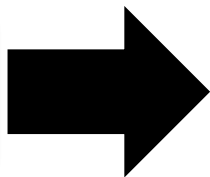


การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเป็นปัจจัยสำคัญของชีวิต
ซึ่งความต้องการของคนในแต่ละช่วงวัยก็ไม่เหมือนกัน ไม่ว่า
วัยไหนหากนอนไม่เพียงพอก็มีผลกระทบต่อร่างกายและ
จิตใจ ได้แก่ ร่างกายจะมีความอ่อนเพลีย สมาธิสั้นลง
ความจำแย่ลง มีความบกพร่องในการทำงานต่าง ๆ

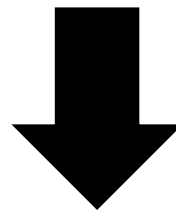
ປຶ້ម



ปัญญา



ความรู้
หรือความจริงในสิ่งต่าง ๆ



เช่น รู้ในวิชาความรู้,
รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ,
รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น



ปัญญาสามารถเกิดได้ ๓ หนทาง

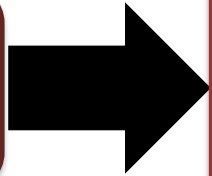
สุตมยปัญญา

จินตามยปัญญา

ภาวนามยปัญญา



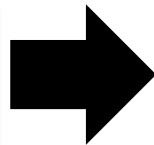
สุดท้ายปัญญา



ปัญญาเกิดจากการเรียนรู้
จากครู อาจารย์ การได้ฟัง
การได้อ่านมาก ๆ



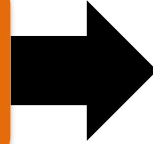
จินตามยปัญญา



ปัญญาเกิดจากการคิดค้น
การพิจารณาไตร่ตรอง
สิ่งที่ตนเรียนรู้



ภาวนามยปัญญา



ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติ หรือ
เกิดจากการศึกษาอบรมจน
แตกฉาน



คำถามชวนคิด

นักเรียนมีวิธีการใดบ้าง
ที่จะทำให้เกิด**สมาธิ**



คำตอบ

นั่งสมาธิ

ฟังดนตรีที่ผ่อนคลาย





เสถียรธรรมสถาน

<https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก youtube ช่อง เสถียรธรรมสถาน SDS Channel

เรื่อง ดั่งดอกไม้บาน

เผยแพร่เมื่อ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๓

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78>

คำถามชวนคิด

เมื่อนักเรียนฝึกนั่งสมาธิแล้ว

มีความรู้สึกอย่างไร



คำตอบ

รู้ลึกสงบ ปลอดภัย

สบายกายสบายใจ



คำตอบ

รู้ลึกสงบ ปลอดภัย

สบายกายสบายใจ



การเจริญสติ สมาธิ และปัญญา
อย่างสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อผู้ฝึก
ปฏิบัติอย่างไร

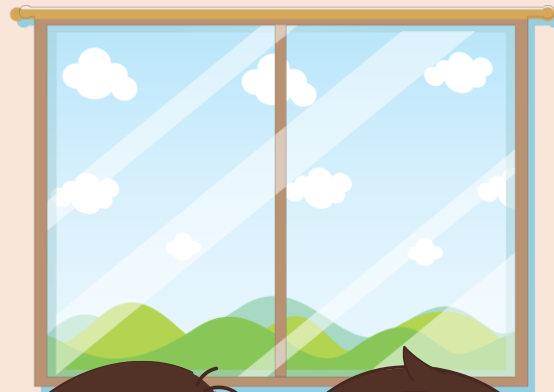


ทำให้ผู้ฝึกมีความจำดีและมี**สติ**รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา
การมีสติดี สัมผัสญาณะมั่นคง จะทำให้เกิด**สมาธิ**ตั้งมั่น
ทำให้คิด ทำ พูด ในสิ่งที่ดี ไม่ลืมหืมตัว สามารถใช้พิจารณา
ใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ได้จนเกิด**ปัญญา**รู้แจ้งสิ่งที่ถูกต้อง





ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง สติ สมานธิ ปัญญา



คำชี้แจง

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑
เรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา



คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑
เรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา
๒. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตาม
ความเหมาะสม

ใบงานที่ ๑ เรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พหุจิตแจ่มใส
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สติ สมาธิ ปัญญา
รายวิชา สังคมศึกษา รหัส ส๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง: ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของสติสัมปชัญญะ
สมาธิ และปัญญา แล้วสรุปเป็นความคิดรวบยอด โดยใช้คำถาม ดังนี้

๑.สติ มีความหมายว่าอย่างไร

๒.สัมปชัญญะ มีความหมายว่าอย่างไร

ใบงานที่ ๑



๓.สมาชิก มีความหมายว่าอย่างไร

๔. ปัญญา มีความหมายว่าอย่างไร

๕. การมีสติสัมปชัญญะ สมาชิก และปัญญา มีประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติอย่างไร

ใบงานที่ ๑



๑. สติ มีความหมายว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



๒. สัมปชัญญะ มีความหมายว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



๓.สมาธิ มีความหมายว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



๔. ปัญญา มีความหมายว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



๕. การมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญามีประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติ

อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....



๑. สติ มีความหมายว่าอย่างไร

.....ความระลึกได้ นึกได้.....

๒. สัมปชัญญะมีความหมายว่าอย่างไร

.....ความรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท.....

๓. สมาธิมีความหมายว่าอย่างไร

.....การมีจิตมุ่งมั่น แน่วแน่ ไม่วอกแวก.....



๔. ปัญญามีความหมายว่าอย่างไร

.....มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ตามความเป็นจริง.....

๕. การมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญามีประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติอย่างไร

.....ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำดี และมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา การมีสติที่ดี และสัมปชัญญะที่มั่นคงจะทำให้เกิดสมาธิและเกิดปัญญาตามมา.....



สรุปบทเรียน



การฝึกอบรมจิตใจของตนให้มี
สติ-สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา ย่อมช่วยให้
ผู้ที่ปฏิบัติไม่ตกอยู่ในความประมาท
แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การบริหารจัดการและปัญญา



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒

เรื่อง การบริหารจัดการและปัญญา

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

