

รายวิชาสังคมศึกษา

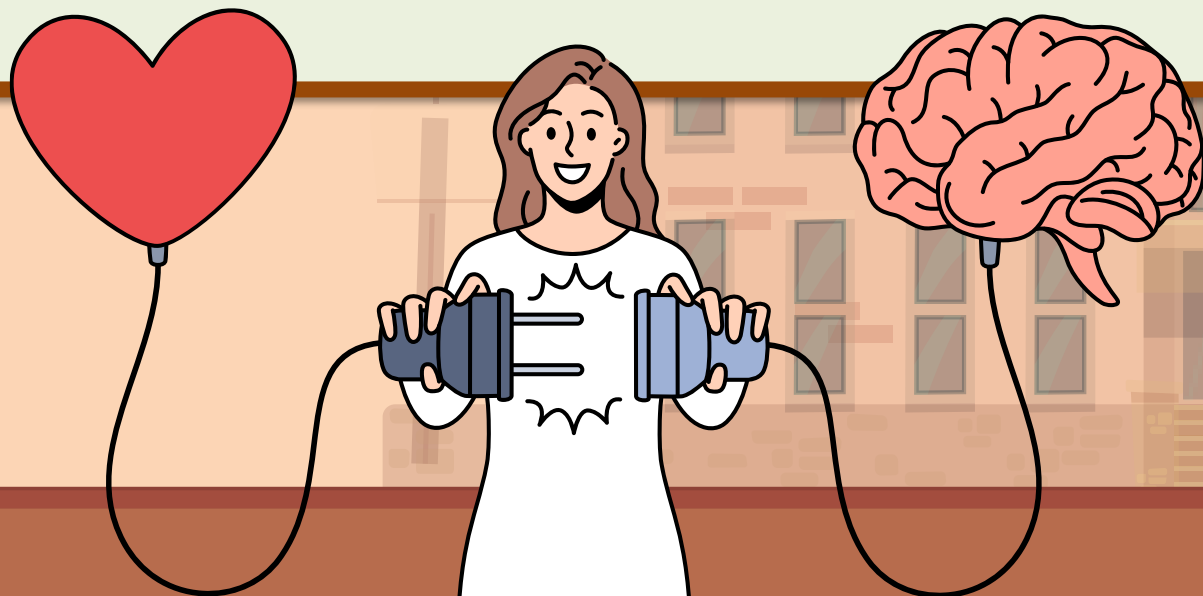
รหัสวิชา สด๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

ครูผู้สอน ครูนจรักษ์ สุขเจริญ
ครูสกุณา นกเทียน

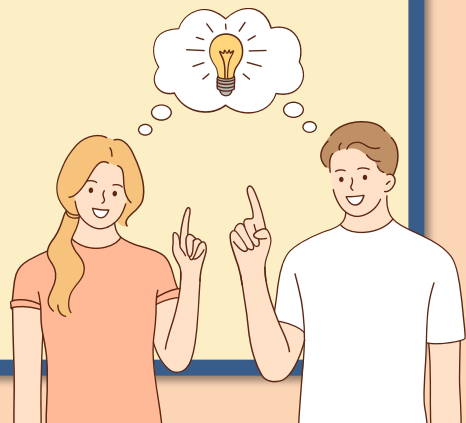


การบริหารจิตและเจริญปัญญา



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายแนวทางการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้
๒. สามารถปฏิบัติการบริหารจัดการและเจริญปัญญาได้
๓. ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญาอย่างสม่ำเสมอ



สติ-สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา



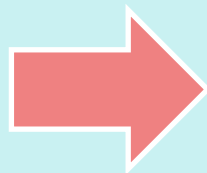
สติ-สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา เป็นหลักธรรม
ที่ช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติไม่ตกอยู่ในความประมาท
และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข



สติ-สัมปชัญญะ



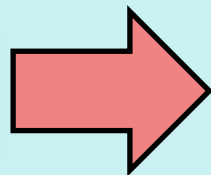
สติ



ความรู้สึกได้ นึกได้
ความไม่พลั้งเพลอ



สัมปชัญญะ



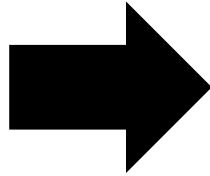
ความรู้ตัวอยู่เสมอ
ไม่ประมาท



สมาธิ



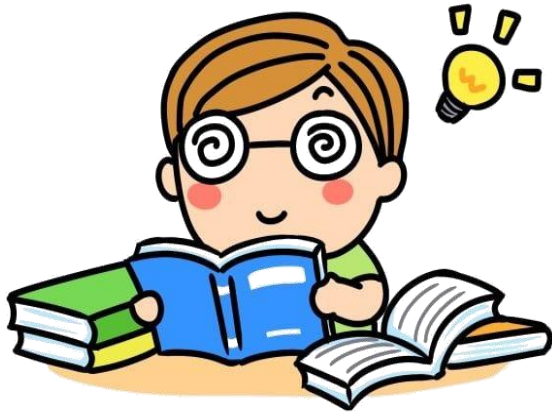
สมาธิ



ความมีจิตใจตั้งมั่น
การทำใจให้สงบแน่วแน่
ไม่ฟุ้งซ่าน



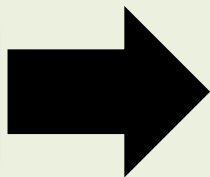
เช่น ขณะอ่านหนังสือ
จิตใจก็จดจ่อ
คิดใคร่ครวญเฉพาะเรื่องที่กำลังอ่าน



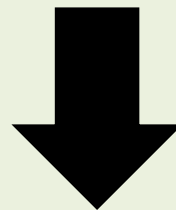
ປຶ້ម



ปัญญา



ความรู้
หรือความจริงในสิ่งต่าง ๆ



เช่น รู้ในวิชาความรู้,
รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ,
รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น



ปัญญาสามารถเกิดได้ ๓ หนทาง

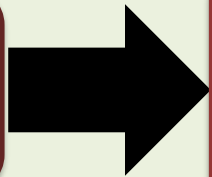
สุตมยปัญญา

จินตามยปัญญา

ภาวนามยปัญญา



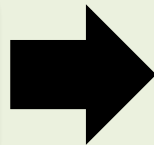
สุดท้ายปัญญา



ปัญญาเกิดจากการเรียนรู้
จากครู อาจารย์ การได้ฟัง
การได้อ่านมาก ๆ



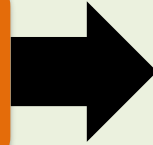
จินตามยปัญญา



ปัญญาเกิดจากการคิดค้น
การพิจารณาไตร่ตรอง
สิ่งที่ตนเรียนรู้



ภาวนามยปัญญา

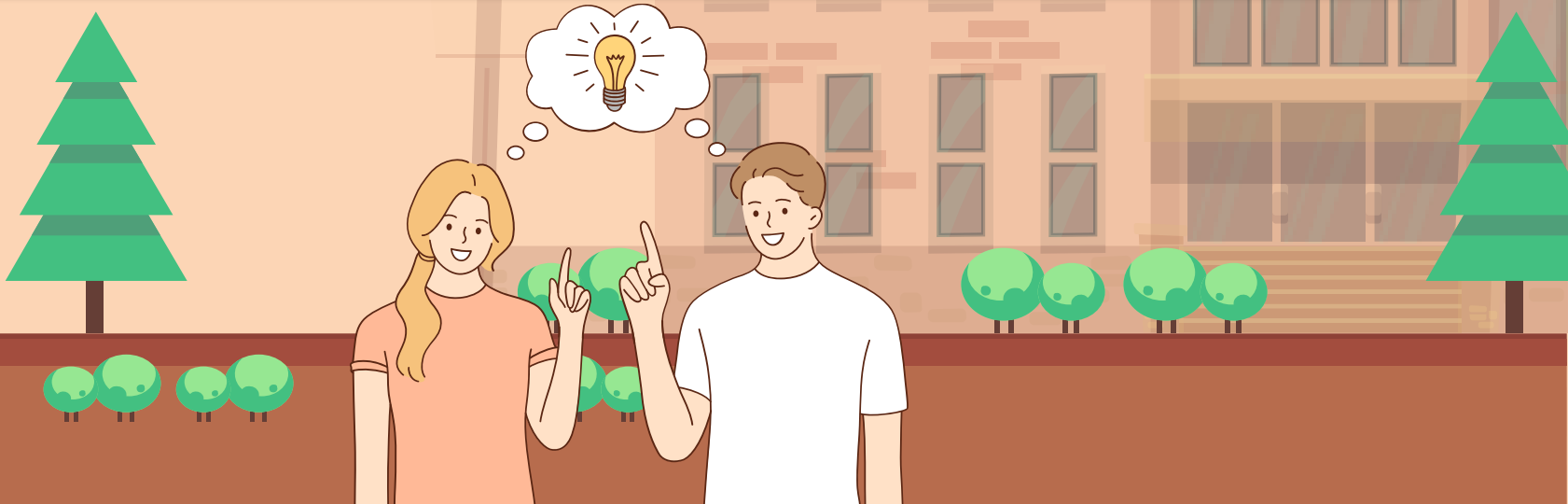


ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติ หรือ
เกิดจากการศึกษาอบรมจน
แตกฉาน



การเจริญสติ สมาธิ และปัญญา

อย่างสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อผู้ฝึกปฏิบัติอย่างไร



ทำให้ผู้ฝึกมีความจำดีและมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา
การมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคง จะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น
ทำให้คิด ทำ พูด ในสิ่งที่ดี ไม่เสื่อมตัว
สามารถใช้พิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ได้จนเกิด
ปัญญารู้แจ้งสิ่งที่ถูกต้อง



เลขาธิการหอสมุดแห่งชาติ

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

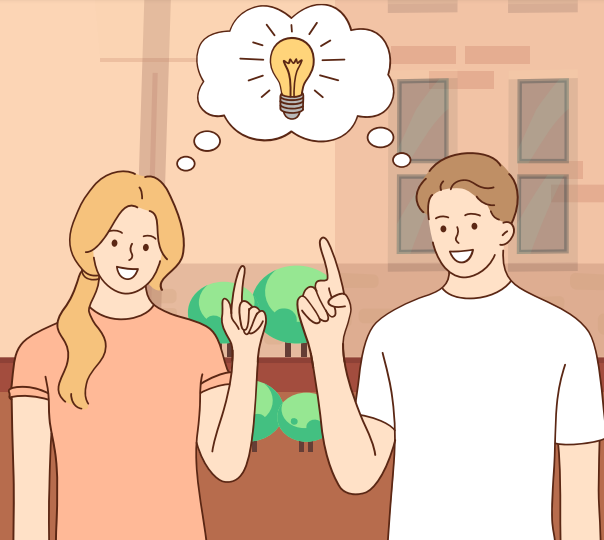
จาก youtube ช่อง เสถียรธรรมสถาน SDS Channel

เรื่อง ดั่งดอกไม้บาน

เผยแพร่เมื่อ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๓

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

การบริหารจิตและเจริญปัญญา



เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดสมาธิ (จิตสงบ)

และเกิดปัญญา (ความรู้) เพราะผู้ที่ได้รับการฝึก
บริหารจิตอย่างมีสมาธิ และเกิดปัญญา สามารถคิด
วิเคราะห์ แก้ปัญหา และทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้ดี



คำถามชวนคิด

นักเรียนจะสามารถบริหารจัดการและ
เจริญปัญญาได้โดยวิธีใดบ้าง



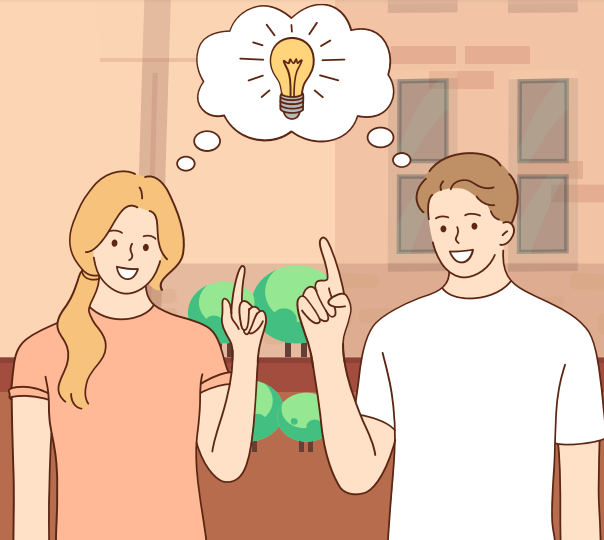
คำตอบ

นั่งสมาธิ สวดมนต์

อ่านหนังสือ ฟังดนตรี



วิธีการฝึกบริหารจิต



การตั้งใจทำสิ่งหนึ่งด้วยความเอาใจใส่มุ่งมั่นทำให้สำเร็จ
เช่น การอ่านหนังสือเตรียมสอบ ต้องมีสมาธิ
ตั้งมั่นในเรื่องที่อ่าน คิดวิเคราะห์ตาม
แล้วจึงเกิดปัญญา

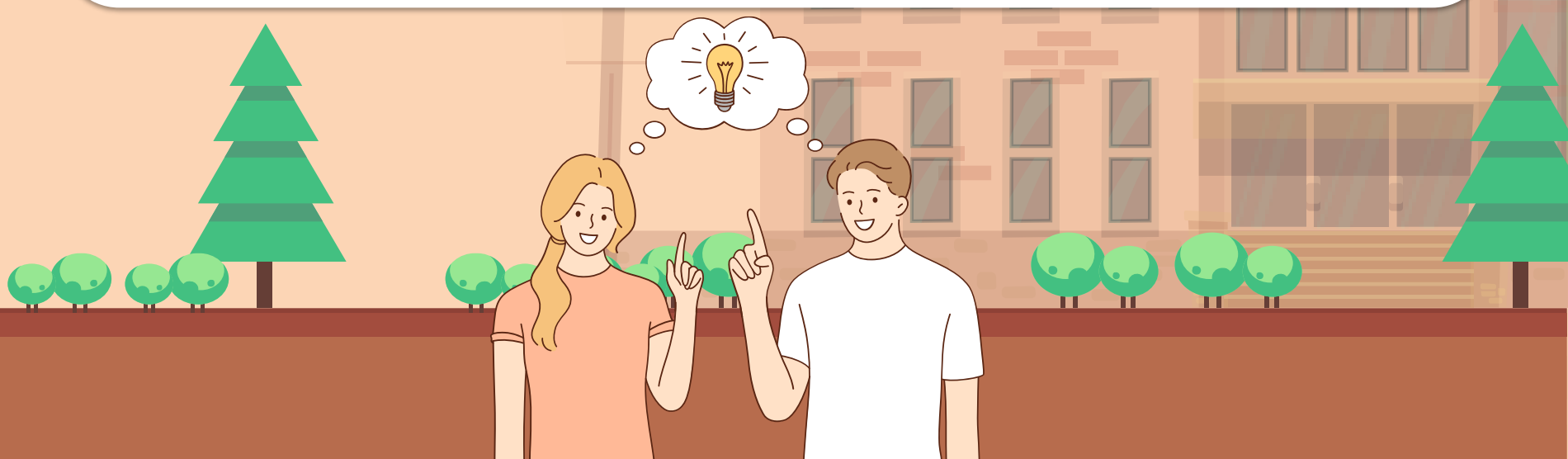


การฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญา เบื้องต้น
มีหลายวิธี เช่น การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก
การสวดมนต์ การฟังธรรม



การฝึกสมาธิ

โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก



๑. การนั่งสมาธิ
ควรนั่งในสถานที่ที่สงบ
ไม่พลุกพล่าน
ไม่มีเสียงรบกวนหรือเสียงดัง
นั่งในท่า นั่งขัดสมาธิ
เท้าขวาทับเท้าซ้าย
มือขวาทับมือซ้าย ลำตัวตรง



https://www.youngheartsasia.com/?menu=content_detail&cid=0063

๒. กำหนดลมหายใจเข้า – ออก
เมื่อหายใจเข้าภาวนาว่า พุท
หายใจออกภาวนาว่า โธ
มีสติรู้ตลอดการหายใจเข้า-ออก
และปฏิบัติไปจนกว่าจิตใจนิ่งสงบ



https://www.youngheartsasia.com/?menu=content_detail&cid=0063

คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าเมื่อฝึกแล้ว

จะเกิดประโยชน์

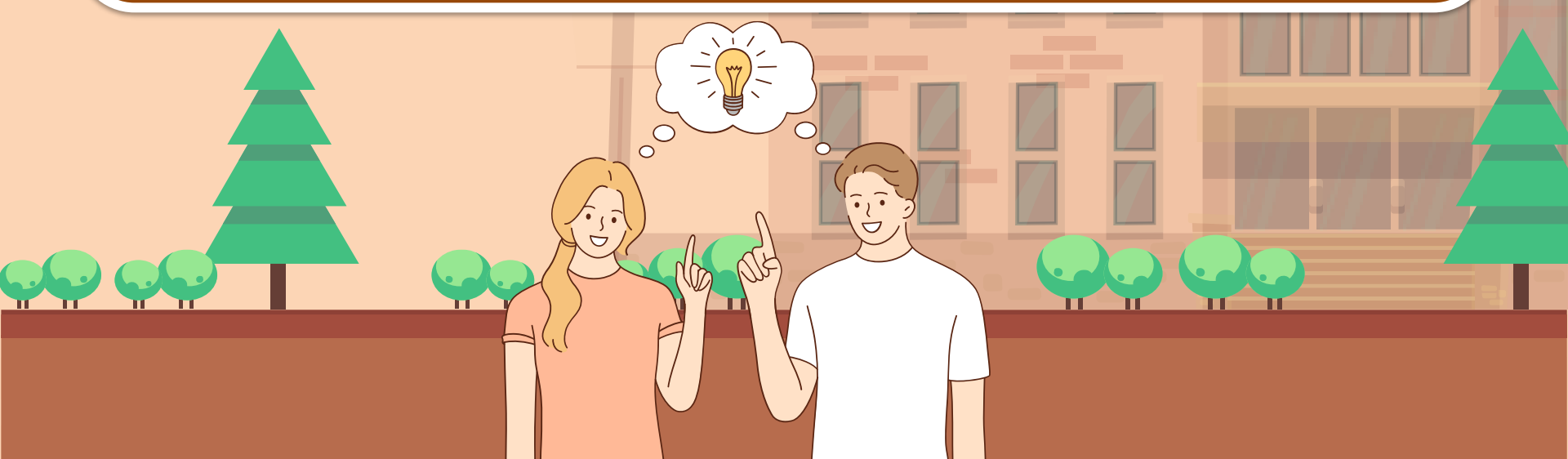


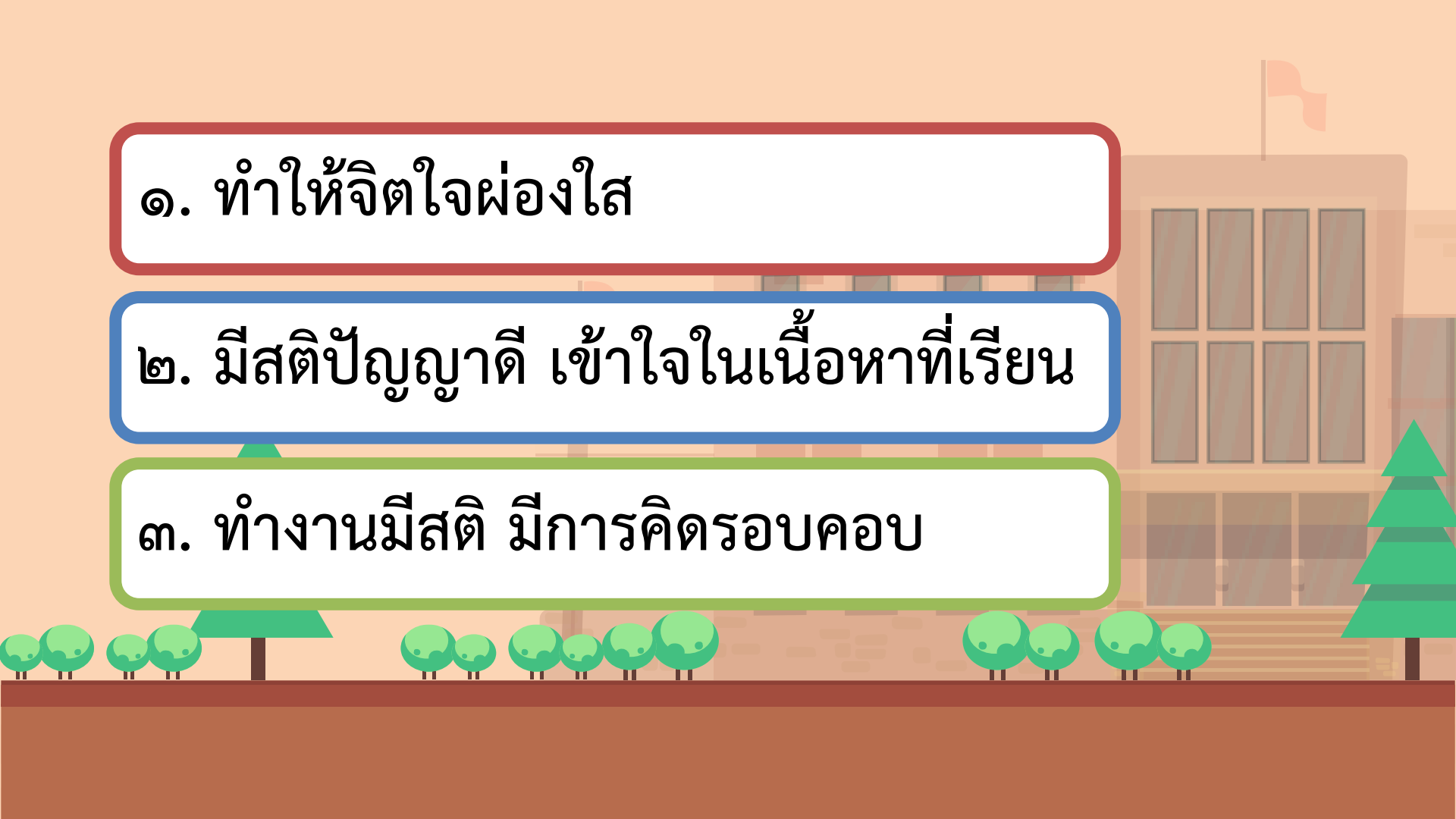
คำตอบ

มีสมาธิในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
ทำให้จิตใจสงบ นอนหลับสบาย



ประโยชน์ของการบริหารจัดการ และเจริญปัญญา





๑. ทำให้จิตใจผ่องใส

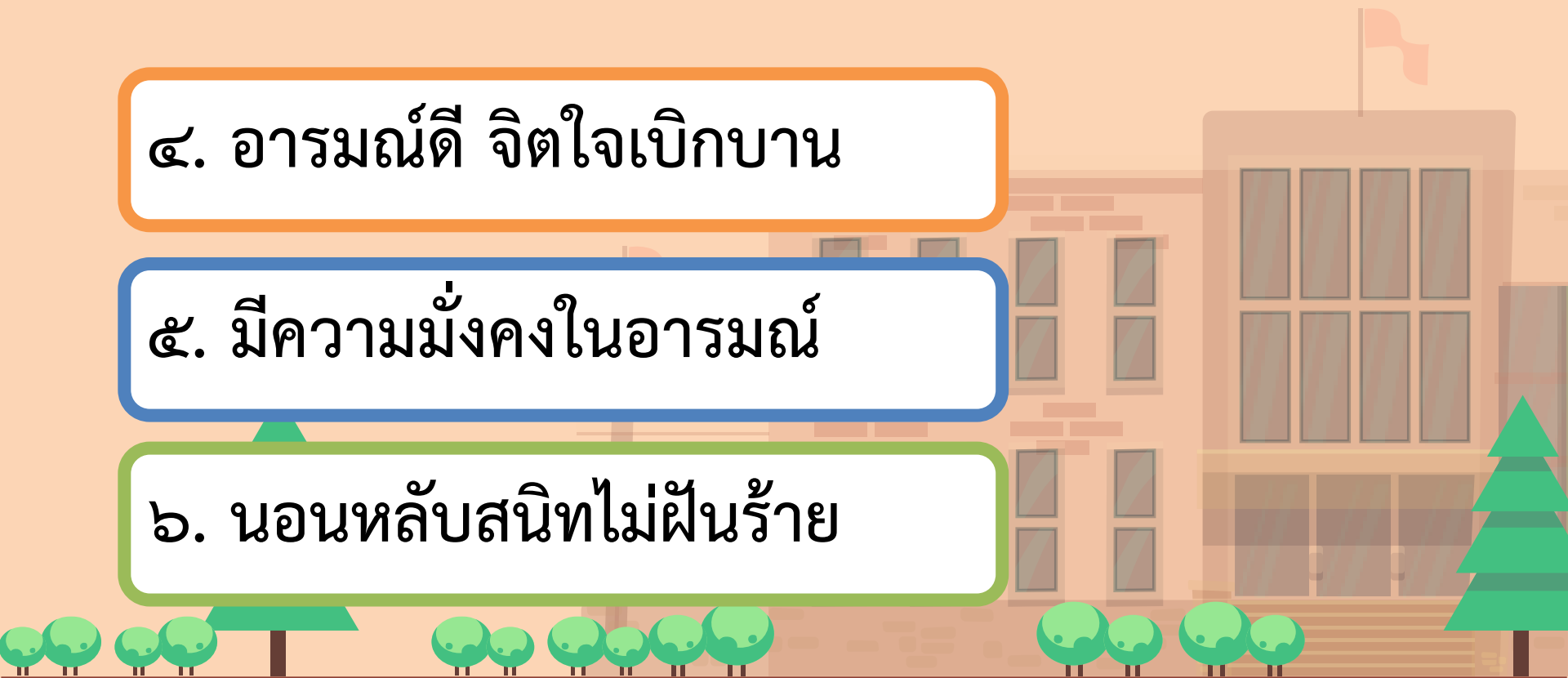
๒. มีสติปัญญาดี เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน

๓. ทำงานมีสติ มีการคิดรอบคอบ

๔. อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน

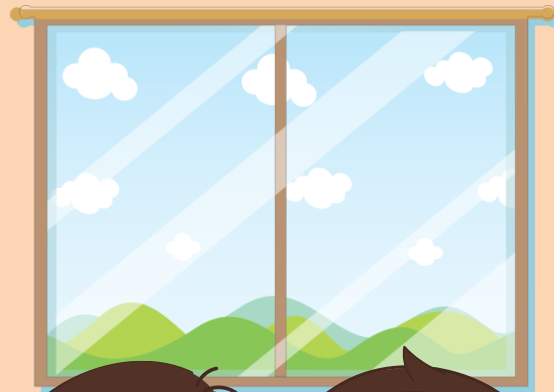
๕. มีความมั่นคงในอารมณ์

๖. นอนหลับสนิทไม่ฝันร้าย





ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา



คำชี้แจง

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒
เรื่อง การบริหารจัดการและ
เจริญปัญญา

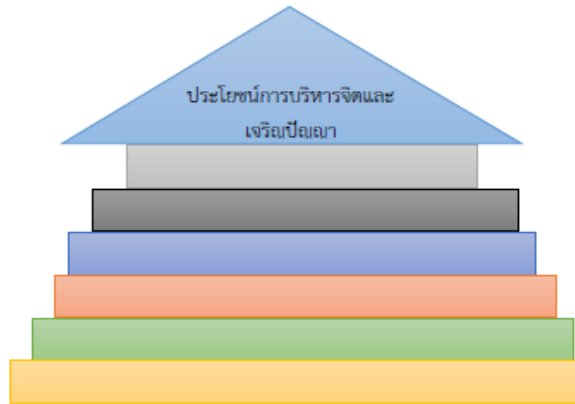


คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒
เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
๒. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตาม
ความเหมาะสม

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พหุจิตแจ่มใส
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
รายวิชา สังคมศึกษา รหัส ส๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกประโยชน์การบริหารจิตและเจริญปัญญา



ใบงานที่ ๒



ประโยชน์การบริหารจิต
และเจริญปัญญา



ประโยชน์การบริหาร
จิตและเจริญปัญญา

๑. ทำให้จิตใจสงบผ่องใส

๒. ทำงานมีสติและรอบคอบ

๓. มีความมั่นคงในอารมณ์

๔. เกิดสติปัญญาดี เข้าใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น

๕. อารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน

๖. นอนหลับสนิท



สรุปบทเรียน



การบริหารจิตและเจริญปัญญา เป็นวิธี
การที่จะทำให้เกิดสมาธิ (จิตสงบ) และเกิดปัญญา
(ความรู้) เพราะผู้ที่ได้รับการฝึกบริหารจิต
อย่างมีสมาธิ และเกิดปัญญา จะสามารถคิด วิเคราะห์
แก้ปัญหา และทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การสวมหน้ากากและแผ่เมตตา



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การสวดมนต์และแผ่เมตตา

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

