

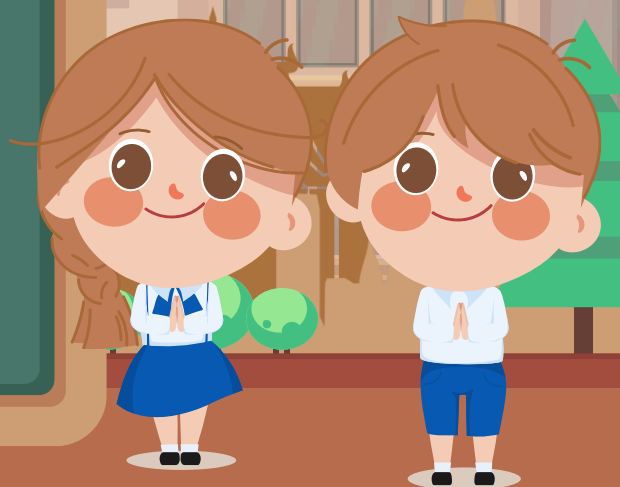
รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

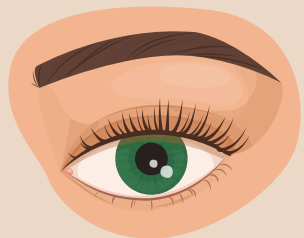
เรื่อง การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖

ครูผู้สอน ครูนจรักษ์ สุขเจริญ

ครูสุกฤณา นกเทียน

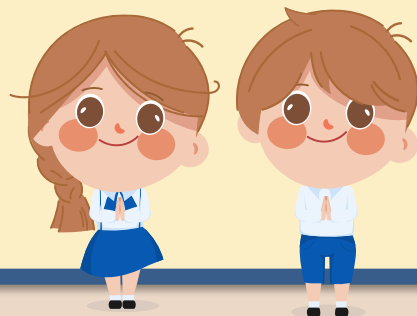


การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ได้
๒. ปฏิบัติตนโดยการกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖ ได้
๓. เห็นคุณค่าและเห็นความสำคัญของการกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖





<https://www.sanook.com/horoscope/141433/>

คำถามชวนคิด

เราจะฝึกสติเพื่อกำหนดรู้ในทางใด
ได้อีกบ้างนอกเหนือไปจากที่ได้ฝึกยื่น
เดิน นั่ง และนอนมาแล้ว



คำตอบ

ฝึกกำหนดรู้ทางตา ทางจมูก
และทางหู

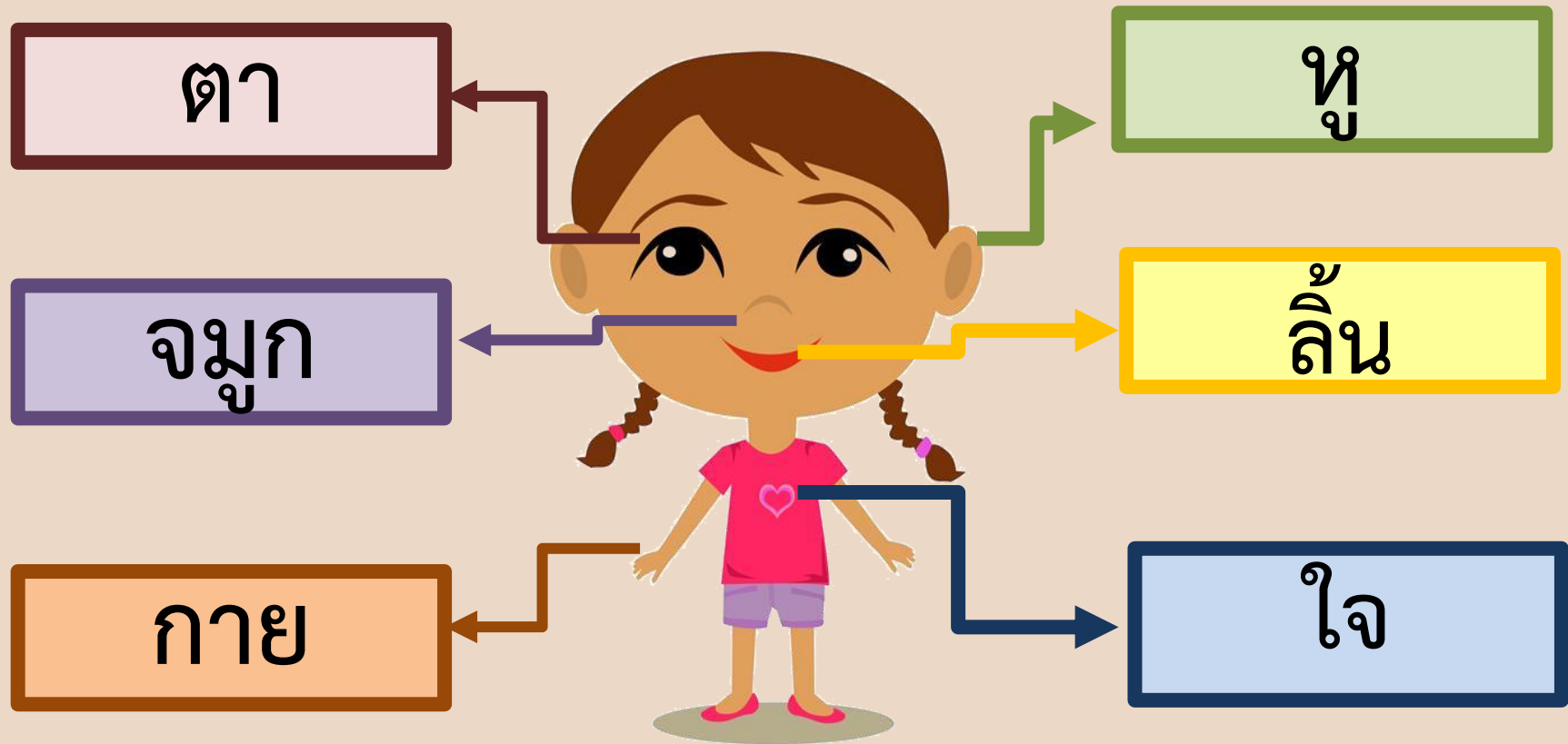


ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราต้องรับรู้อารมณ์
ความรู้สึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เราสัมผัสผ่านอายตนะต่าง ๆ
คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย
และทางใจ



ดังนั้น นักเรียนจึงควรฝึกจิตให้มีสติ
กำหนดรู้ว่าสิ่งไหนดีหรือสิ่งไหนไม่ดี
สิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ







รูป



เสียง



กลิ่น



รส



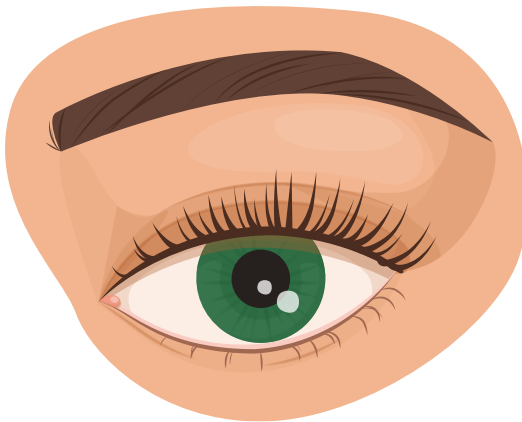
สิ่งที่ถูกต้องกาย



อารมณ์



ตา



เมื่อมองเห็นรูปก็ให้รู้ว่าเห็นภาพอะไร
มีประโยชน์อย่างไร







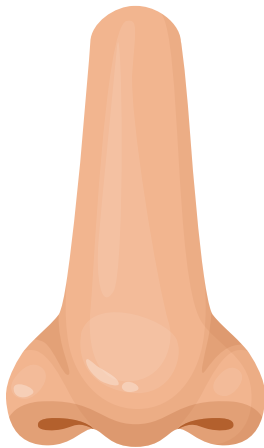
หู



เมื่อได้ยินเสียงให้รู้ว่าได้ยินเสียงอะไร เช่น
เสียงเพลง หรือเสียงคนพูดคุย



จมูก



เมื่อได้กลิ่นก็ให้รู้ว่าเป็นกลิ่นอะไร เช่น
กลิ่นดอกไม้ กลิ่นขนม



ลิ้น



เมื่อสัมผัสถูกรสให้รู้ว่ารสชาติอะไร เช่น
เปรี้ยว เค็ม เผ็ด



กาย



เมื่อสัมผัสกายก็รู้ว่าเป็นเช่นใด เช่น
ลมพัดเย็น แดดร้อน





ใจ



รับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่กระทบ เช่น ดีใจ เสียใจ
รัก เกลียด แต่ให้มีสติควบคุมตัวเอง





คำถามชวนคิด

เมื่อนักเรียนได้ฝึกกำหนดความรู้สึก
ทางอายตนะทั้ง ๖ แล้ว มีความรู้สึกอย่างไร



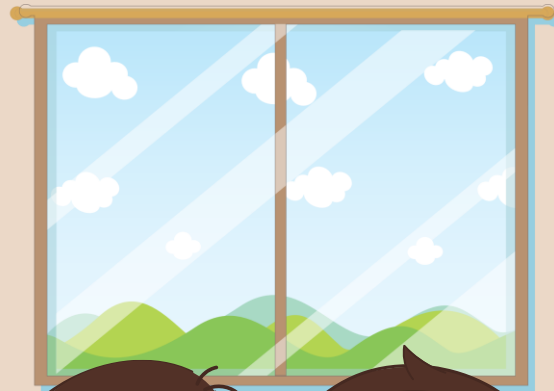
คำตอบ

ทำให้ตระหนักรู้และแยกแยะ
การได้ยิน ได้ฟัง ได้สัมผัส
สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวได้ชัดเจนขึ้น





ชั้นปฏิบัติ



คำชี้แจง : ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖



คำชี้แจง

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒
เรื่อง การกำหนดรู้ทาง
อายตนะทั้ง ๖

คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒
เรื่อง การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖
๒. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตาม
ความเหมาะสม

ใบงานที่ ๖ เรื่อง การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง พาจินต์มนต์
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การกำหนดรู้ทางอายตนะทั้ง ๖
รายวิชา สังคมศึกษา รหัส ส๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง: ให้นักเรียนยกตัวอย่างการกำหนดรู้อายตนะทั้ง ๖ ประการ

.....กำหนดรู้ทางตา คือ.....

.....กำหนดรู้ทางหู คือ.....

.....กำหนดรู้ทางจมูก คือ.....

.....กำหนดรู้ทางลิ้น คือ.....

.....กำหนดรู้ทางกาย คือ.....

.....กำหนดรู้ทางใจ คือ.....

ใบงานที่ ๖



.....กำหนดรู้ทางตา คือ.....

.....กำหนดรู้ทางหู คือ.....

.....กำหนดรู้ทางจมูก คือ.....

.....กำหนดรู้ทางลิ้น คือ.....

.....กำหนดรู้ทางกาย คือ.....

.....กำหนดรู้ทางใจ คือ.....



.....กำหนดรู้ทางตา คือ.....มองเห็นสุนัขกำลังวิ่งมาแต่ไกล.....

.....กำหนดรู้ทางหู คือ.....ได้ยินเสียงไก่ขันยามเช้า.....

.....กำหนดรู้ทางจมูก คือ.....ดมดอกมะลิแล้วหอมชื่นใจ.....

.....กำหนดรู้ทางลิ้น คือ.....กินมะนาวแล้วได้รสเปรี้ยว.....

.....กำหนดรู้ทางกาย คือ.....หนาวสั่นเมื่อตากฝน.....

.....กำหนดรู้ทางใจ คือ.....รู้สึกชื่นชอบการทำอาหาร.....



สรุปบทเรียน



การดำเนินชีวิตประจำวัน เราต้องรับรู้อารมณ์ความรู้สึก
ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เรสัมผัสหรือเข้ามากระทบผ่าน
อายตนะต่าง ๆ คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น
ทางกาย และทางใจ เมื่อฝึกจิตให้มีสติ จะสามารถกำหนด
รู้ได้ว่า สิ่งไหนดีหรือสิ่งไหนไม่ดีสิ่งไหนควรทำ
สิ่งไหนไม่ควรทำ



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่องสมาธิในการฟัง อ่าน คิด ถาม และเขียน



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๗

เรื่อง สมารถในการฟัง อ่าน คิด ถาม และเขียน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

