

รายวิชา สังคมศึกษา

รหัสวิชา ส๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง สวดมนต์และแผ่เมตตา

ครูผู้สอน ครูอริษา แก้วไทรหงวน

ครูสุดารัตน์ จันทะแจ่ม



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘

สาวคนดีและแม่เมตตา



จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกประโยชน์ของการสวดมนต์
และแผ่เมตตาได้



นักเรียนเคยปฏิบัติ แบบในภาพหรือไม่





คำถามชวนคิด

นักเรียนไหว้พระสวดมนต์
ในเวลาใดบ้าง



เวลาเช้าหลังจาก
เคารพธงชาติ
ก่อนเข้าห้องเรียน



ก่อนเข้านอน



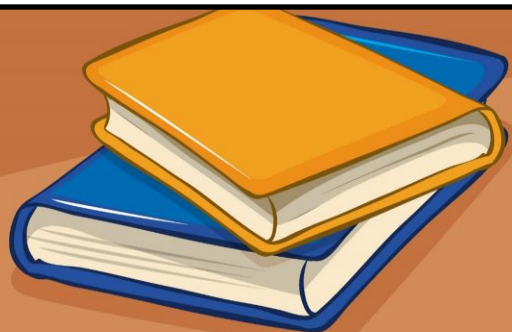


คำถามชวนคิด

เมื่อนักเรียนไหว้พระสวดมนต์
นักเรียนรู้สึกอย่างไร



จิตใจสงบ มีสมาธิ
พร้อมที่จะเรียนหนังสือ
หรือทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป



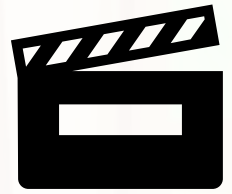


รับชมวิดีโอทัศน์...

การสวดมนต์







สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

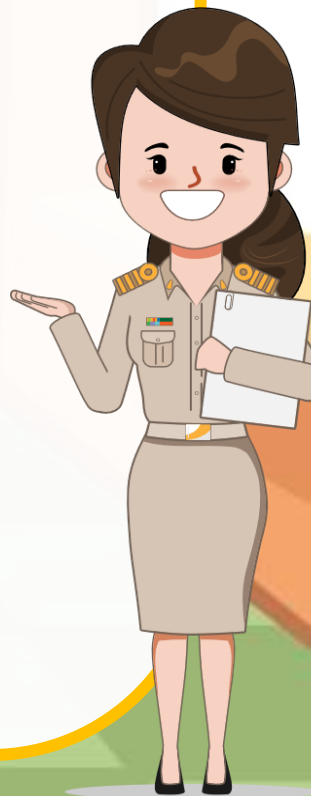
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: การสวดมนต์

เผยแพร่โดย: สำนักเทคโนโลยีเพื่อการเรียนการสอน

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เผยแพร่วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=8roldhnOlow&t=2s>



การสวดมนต์

เป็นการแสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

ฝึกให้เป็นผู้มีจิตใจผ่องใส

การฝึกสวดมนต์เป็นวิธีช่วยให้จิตสงบในเบื้องต้น

ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของสมาธิที่ทำให้เกิดสติ



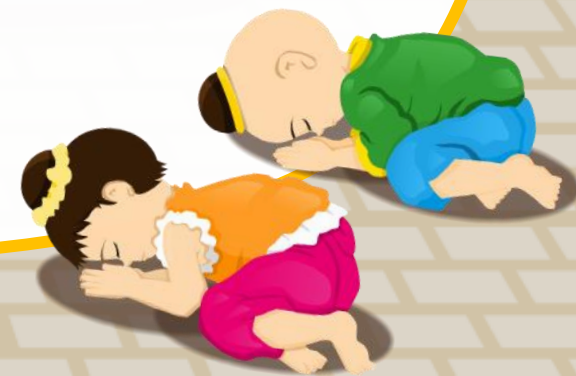
คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



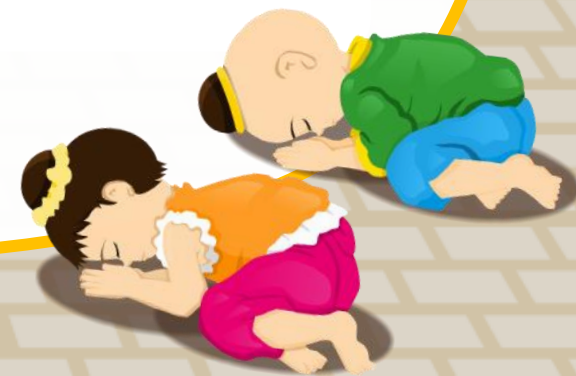
คำบูชาพระรัตนตรัย

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

(กราบ)

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า

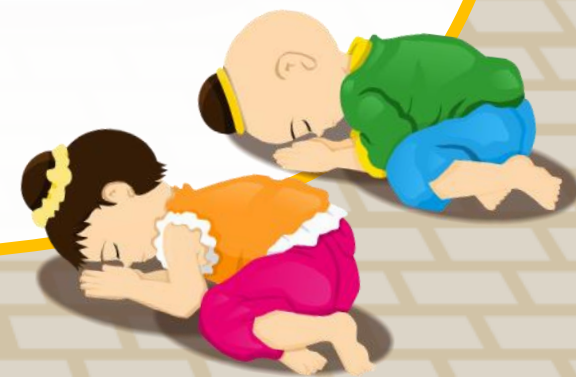
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน



คำบูชาพระรัตนตรัย

สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม

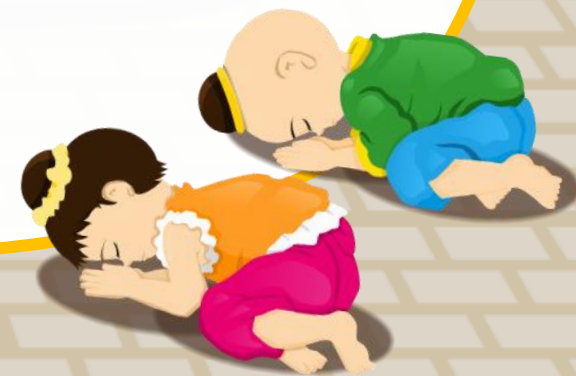
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว



คำบูชาพระรัตนตรัย

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

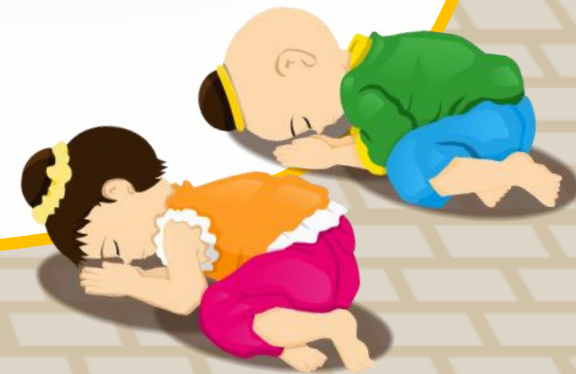


คำบูชาพระรัตนตรัย

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

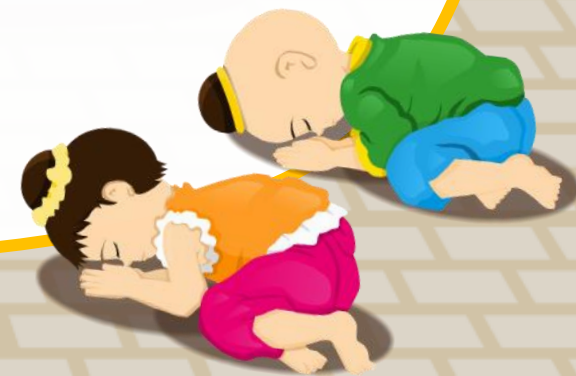
ปฏิบัติดีแล้ว



คำบูชาพระรัตนตรัย

สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์



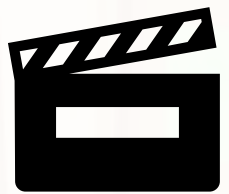


รับชมวิดีโอทัศน์...

การแผ่เมตตา







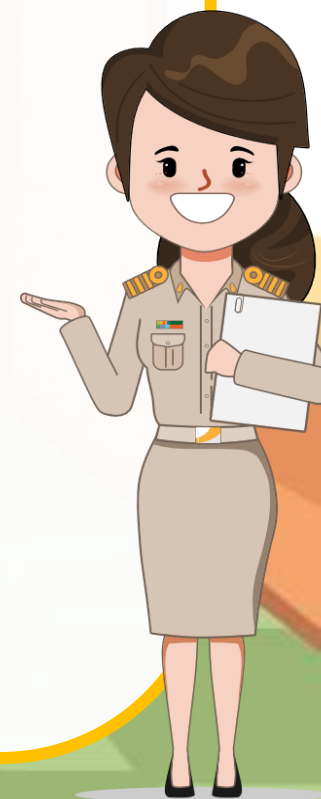
สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: การแผ่เมตตา

เผยแพร่โดย: สำนักเทคโนโลยีเพื่อการเรียนการสอน
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

เผยแพร่วันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๒

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=8roldhnOlow&t=2s>



การแผ่เมตตา



เป็นการแสดงความปรารถนาดี
ต่อผู้อื่นด้วยการสำรวมจิตและนึกถึงผู้อื่น
ซึ่งจะช่วยขัดเกลาให้เป็นผู้มีจิตใจเมตตา
เอื้ออาทรต่อผู้อื่น

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

(สับ-เพ-สัด-ตา)

อะเวรา โหนตุ

(อะ-เว-รา-โหน-ตุ)

อัปยาปัชฌา โหนตุ

(อับ-พะ-ยา-ปัด-ชา-โหน-ตุ)

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่
เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวร
แก่กันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย



คำแผ่เมตตา

อะนินฺหา โหนตุ

(อะ-นึ-คา-โหน-ตุ)

สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตุ

(สุ-ชี-อัด-ตา-นัง-ปะ-ริ-หะ-รัน-ตุ)

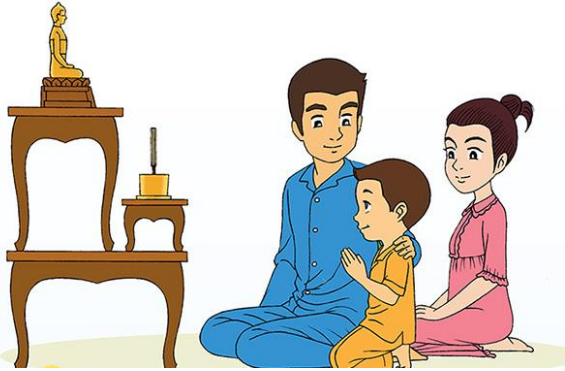
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี

ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษา

ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด





คำถามชวนคิด

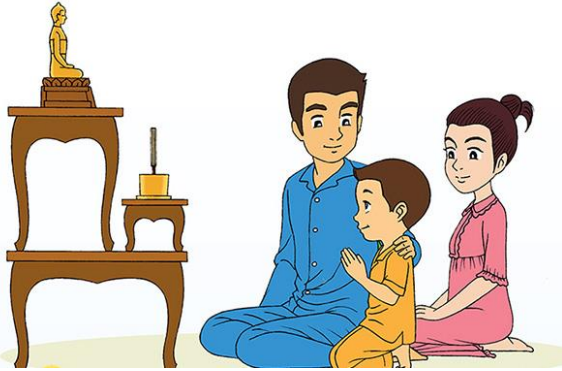
นักเรียนแม่เมตตา

ตอนไหนบ้าง



หลังสวดมนต์ไหว้พระตอนเช้า
ก่อนนอนหรือหลังการทำบุญต่าง ๆ





คำถามชวนคิด

ถ้านักเรียนสวดมนต์และแผ่เมตตา
เป็นประจำ จะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง



การสวดมนต์: ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน
และมีสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ



การแผ่เมตตา: ทำให้เป็นผู้มีความเมตตา
เห็นอกเห็นใจผู้อื่นและลดความเห็นแก่ตัวลง



การสวดมนต์แผ่เมตตา มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- ๑) นั่งคุกเข่าประนมมือ ทำจิตให้สงบ มีสมาธิ
- ๒) กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง
- ๓) กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
- ๔) กล่าวคำแผ่เมตตา



ประโยชน์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตา

๑. ฝึกจิตใจให้มีสติ

มีสมาธิทำให้ผลการเรียนดีขึ้น



ประโยชน์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตา



๒. จิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี
มีจิตใจที่โอบอ้อมอารี มีเมตตา

ประโยชน์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตา



๓. เป็นคนมีระเบียบวินัย
มีความประพฤติดี

ประโยชน์ของการสวมหมวกและแผ่นเมตตา

๔. มีความรอบคอบในการดำเนินชีวิต



กิจกรรม

หนูน้อย คนเก่ง

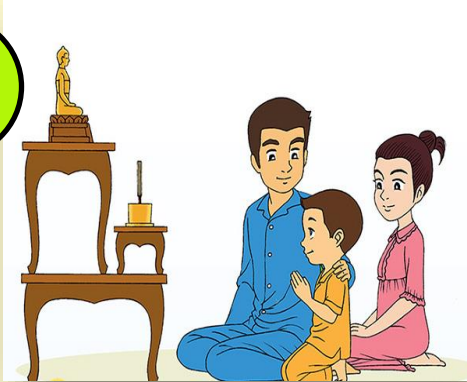
การสวดมนต์
และแผ่เมตตา



เรียงลำดับขั้นตอนการสวดมนต์และแผ่เมตตาให้ถูกต้องโดยใช้หมายเลข ๑-๔

กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

๓



กล่าวคำแผ่เมตตา

๔



นั่งคุกเข่าประนมมือ

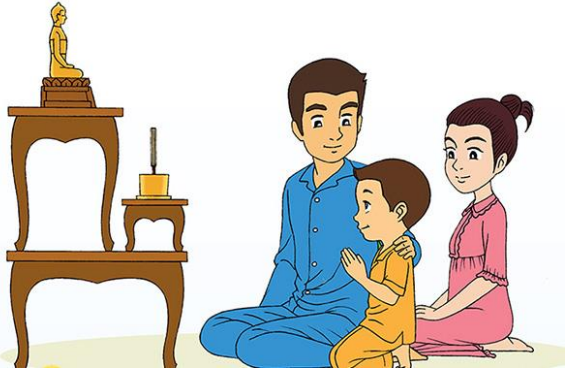
๑



กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง

๒





คำถามชวนคิด

การสวดมนต์และแผ่เมตตาทุกวัน

จะส่งผลดีต่อตัวนักเรียน

และคนรอบข้างอย่างไร





ทำให้จิตใจผ่องใส
ไม่พุ้งซ่าน เป็นมิตรที่ดีต่อคนรอบข้าง

ใบงานที่ ๑ เรื่อง ประโยชน์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง พาจิตแจ่มใส
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง สวดมนต์และแผ่เมตตา
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเส้นใต้ประโยคที่เป็นประโยชน์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตา

๑. การสวดมนต์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีเงินทองมากมาย
๒. เป็นการฝึกควบคุมจิตใจให้สามารถทำงานได้สำเร็จ
๓. การสวดมนต์แผ่เมตตาช่วยให้มองเห็นอนาคต
๔. จิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี
๕. การแผ่เมตตาช่วยขัดเกลาจิตใจให้เป็นผู้มีเมตตา
๖. มีสมาธิ ทำให้สติในการดำเนินชีวิต
๗. ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว ไม่ต้องการเผื่อแผ่
๘. ทำให้มีจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน พร้อมทั้งจะทำการสิ่งต่างๆ ต่อไป
๙. การสวดมนต์ช่วยให้เป็นผู้มีอิทธิปาฏิหาริย์ เหาะเหินเดินอากาศได้

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนเรียงลำดับขั้นตอนการสวดมนต์และแผ่เมตตา โดยนำคำที่กำหนดให้เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้องตามลำดับ

กล่าวคำแผ่เมตตา

กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง

นั่งคุกเข่าประนมมือ

กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย



๑.

๒.

๓.

๔.

ชื่อ - สกุล..... ชั้น ป.๑/.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๑

เรื่อง ประโยชน์ของการสวดมนต์ และแผ่เมตตา



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

นักเรียนทำใบงานที่ ๑
เรื่อง ประโยชน์ของการ
สวดมนต์และแผ่เมตตา



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

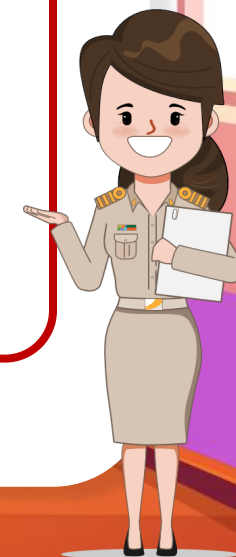
๑. แจกใบงานที่ ๑ เรื่อง
ประโยชน์ของการสวดมนต์
และแผ่เมตตา
๒. อธิบายคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง
๓. เดินดูนักเรียนเพื่อสอบถาม
ความเข้าใจและให้ความ
ช่วยเหลือตามความเหมาะสม



ใบงานที่ ๑

เรื่อง ประโยชน์ของการสวดมนต์ และแผ่เมตตา

คำชี้แจง ตอนที่ ๑ ให้นักเรียนขีดเส้นใต้ประโยคที่เป็น
ประโยชน์ของการสวดมนต์และแผ่เมตตา



๑. การสวดมนต์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีเงินทองมากมาย
๒. เป็นการฝึกควบคุมจิตใจให้สามารถทำงานได้สำเร็จ
๓. การสวดมนต์แผ่เมตตาช่วยให้มองเห็นอนาคต
๔. จิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี
๕. การแผ่เมตตาช่วยขัดเกลาจิตใจให้เป็นผู้มีเมตตา
๖. มีสมาธิ ทำให้มีสติในการดำเนินชีวิต
๗. ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว ไม่ต้องการเพื่อแผ่
๘. ทำให้มีจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน พร้อมที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป
๙. การสวดมนต์ช่วยให้เป็นผู้มีอิทธิปาฏิหาริย์ เหาะเหิน
เดินอากาศได้

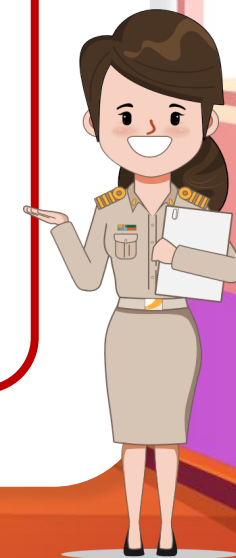




ใบงานที่ ๑

เรื่อง ประโยชน์ของการสวดมนต์ และแผ่เมตตา

คำชี้แจง ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนเรียงลำดับขั้นตอนการ
สวดมนต์และแผ่เมตตา โดยนำคำที่กำหนดให้เติมลงใน
ช่องว่างให้ถูกต้องตามลำดับ



กล่าวคำแม่เมตตา

กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง

นั่งคุกเข่าประนมมือ

กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย



๑.

๒.

๓.

๔.





เฉลย ใบงานที่ ๑

เรื่อง ประโยชน์ของการ
สวดมนต์และแผ่เมตตา



๑. การสวดมนต์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีเงินทองมากมาย
๒. เป็นการฝึกควบคุมจิตใจให้สามารถทำงานได้สำเร็จ
๓. การสวดมนต์แผ่เมตตาช่วยให้มองเห็นอนาคต
๔. จิตใจเบิกบาน อารมณ์ดี
๕. การแผ่เมตตาช่วยขัดเกลาจิตใจให้เป็นผู้มีเมตตา
๖. มีสมาธิ ทำให้มีสติในการดำเนินชีวิต
๗. ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว ไม่ต้องการเพื่อแผ่
๘. ทำให้มีจิตใจไม่ฟุ้งซ่าน พร้อมที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป
๙. การสวดมนต์ช่วยให้เป็นผู้มีอิทธิปาฏิหาริย์ เหาะเหิน
เดินอากาศได้



กล่าวคำแม่เมตตา

กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง

นั่งคุกเข่าประนมมือ

กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย



๑. **นั่งคุกเข่าประนมมือ**
.....

๒. **กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง**
.....

๓. **กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย**
.....

๔. **กล่าวคำแม่เมตตา**
.....



สวดมนต์และแผ่เมตตา

การสวดมนต์และการแผ่เมตตา จะทำให้มี
จิตใจที่สงบ บริสุทธิ์ และช่วยทำให้เป็นผู้มีจิตใจ
เมตตา กรุณาต่อผู้อื่น ลดความเห็นแก่ตัว





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ความหมาย

และประโยชน์ของสติ





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒

เรื่อง ฝึกให้มีสติ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

