

รายวิชา สังคมศึกษา

รหัสวิชา ส๑๑๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง ความหมายและประโยชน์ของสติ

ครูผู้สอน ครูอริษา แก้วไทรหงวน

ครูสุดาร์ตน์ จันทะแจ่ม



ความหมายและประโยชน์ของสถิติ



จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายการปฏิบัติตนให้มีสติได้

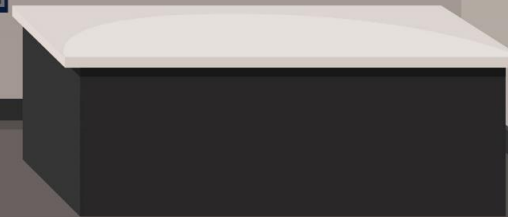
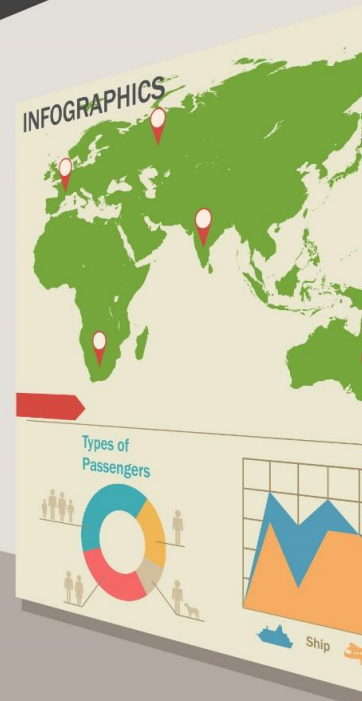
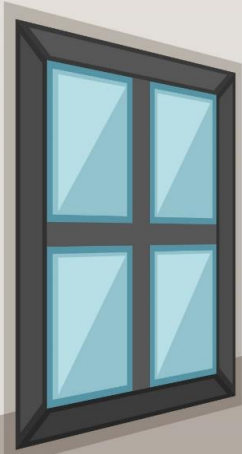


การสวดมนต์แผ่เมตตา มีวิธีปฏิบัติดังนี้

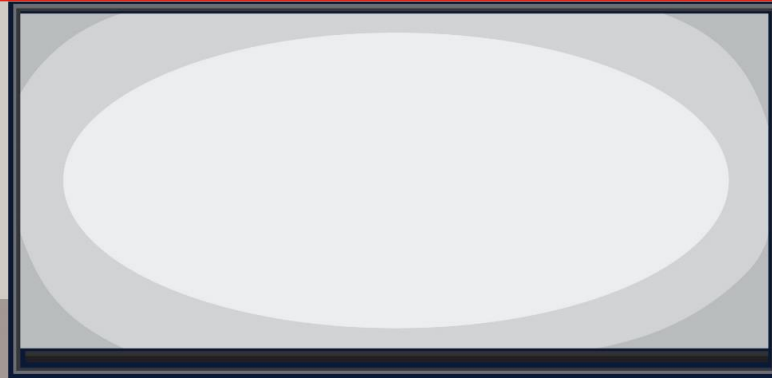
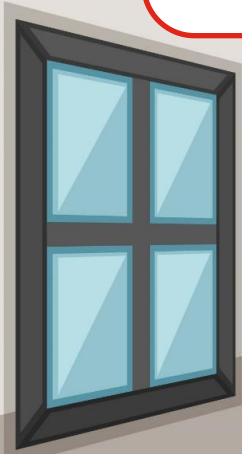
- ๑) นั่งคุกเข่าประนมมือ ทำจิตให้สงบ มีสมาธิ
- ๒) กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง
- ๓) กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
- ๔) กล่าวคำแผ่เมตตา



บทบาทสมมติ



จากสถานการณ์เกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น





คำถามชวนคิด



นักเรียนเคยมีพฤติกรรม
แบบในสถานการณ์หรือไม่

ที่มา : https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=13286





คำถามชวนคิด



นักเรียนมีวิธีใดบ้าง
ที่จะไม่ทำให้เกิด
เหตุการณ์ดังกล่าว

ตั้งสติ เพื่อให้เกิดสมาธิในการเรียน



สติ

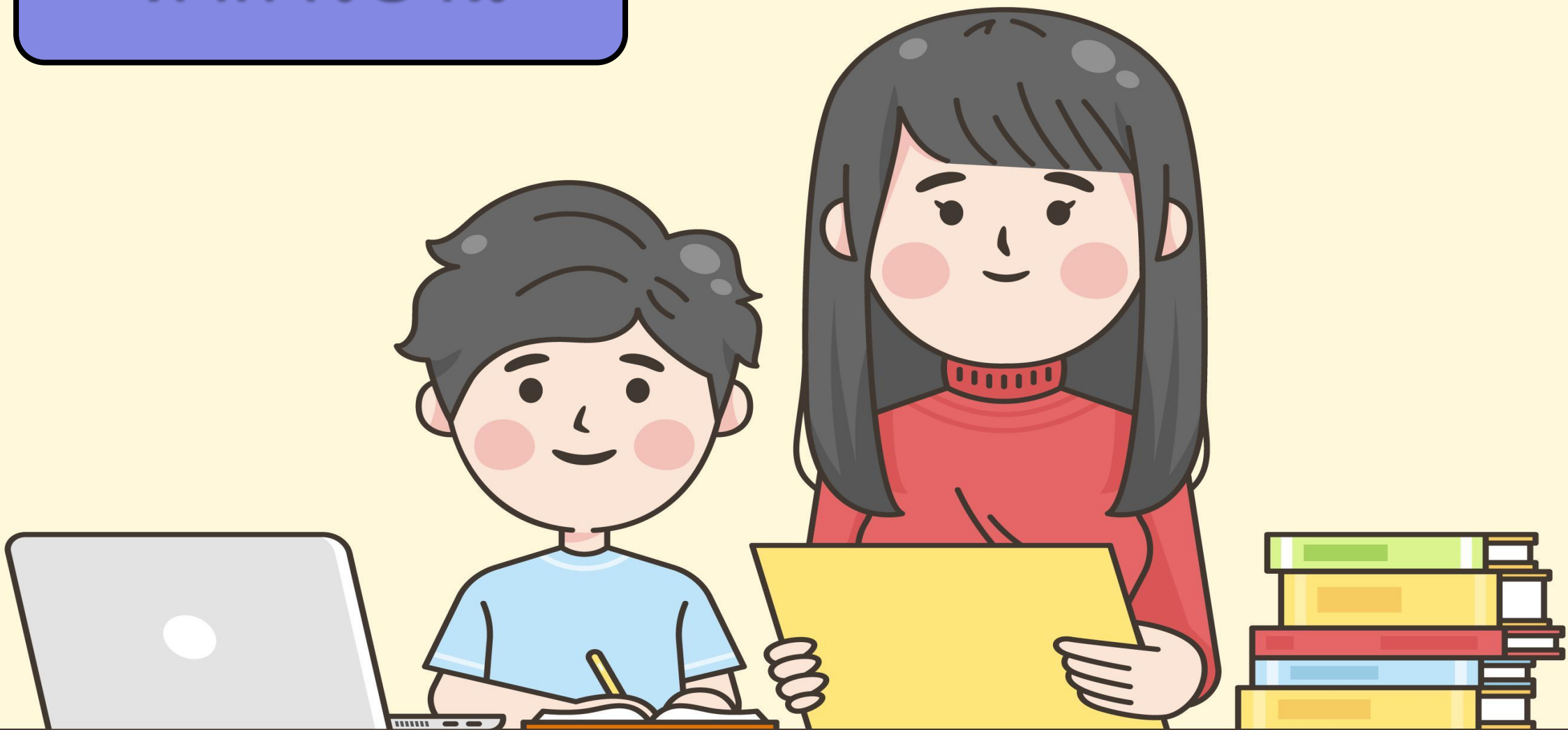


สติ คือ ความระลึกได้
ความจำได้ หรือความไม่พลั้งเผลอ
ในแต่ละวันเราต้อง
ทำกิจกรรมหลายอย่าง

เรียนหนังสือ



ทำการบ้าน



ทำงานบ้าน



วิ่งเล่น



ออกกำลังกาย



สติ

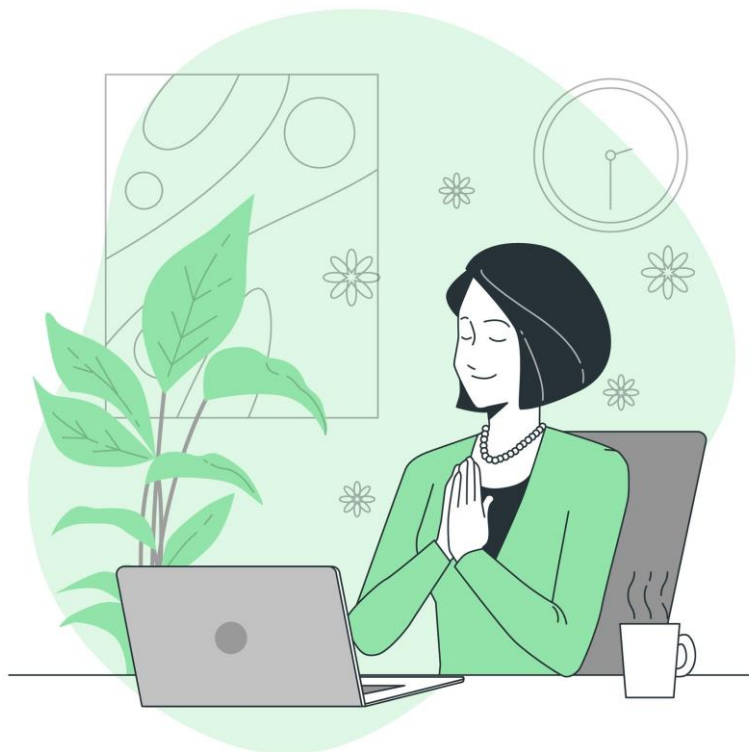
คนที่มีสติจะมีความสุขรอบคอบ

และสามารถควบคุมตนเองได้

ดังนั้น เราต้องหมั่นฝึกจิตใจ

ของเราให้มีสติที่สมบูรณ์

อย่างสม่ำเสมอ





คำถามชวนคิด



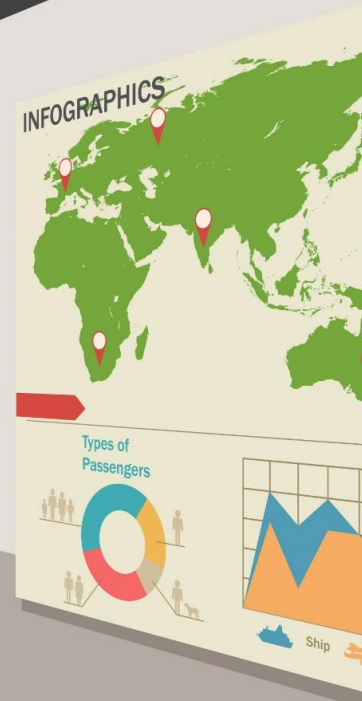
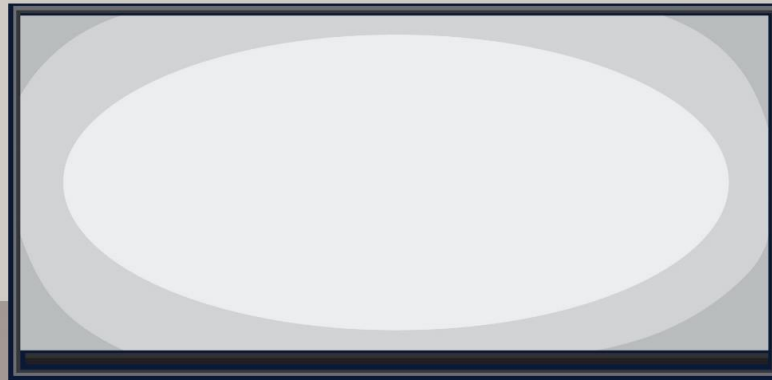
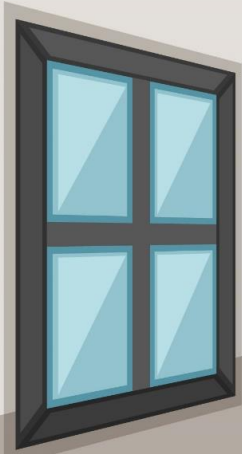
การมีสติ

มีผลดีอย่างไร

ระลึกได้เสมอว่าเรากำลังทำอะไรอยู่
และต้องทำอะไรต่อไป



บทบาทสมมติ





คำถามชวนคิด



หากไม่มีสติ
จะส่งผลอย่างไร



ไม่เข้าใจในสิ่งที่ครูถาม
เพราะนึกถึงเรื่องอื่น

กิจกรรม

สำรวจตนเอง



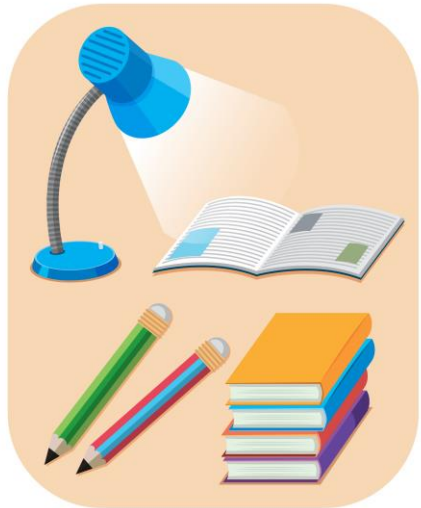
ให้นักเรียนยกตัวอย่าง
การทำกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าขาดสติ
หรือขาดความระมัดระวังจะเกิดอะไรขึ้น

เล่นในสนามเด็กเล่นโดยไม่ระมัดระวัง
อาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้





คำถามชวนคิด



สติกับการทำการบ้าน
เกี่ยวข้องกันอย่างไร

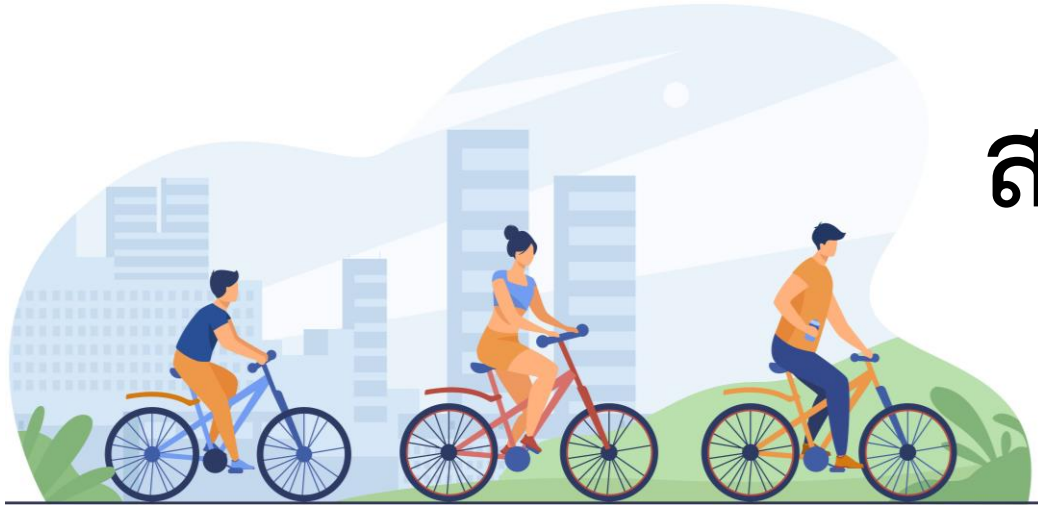


หากขาดสติในการทำการบ้าน จะทำให้ขาดความรอบคอบในงาน
ที่กำลังทำ ทำให้ทำงานออกมาไม่เรียบร้อย





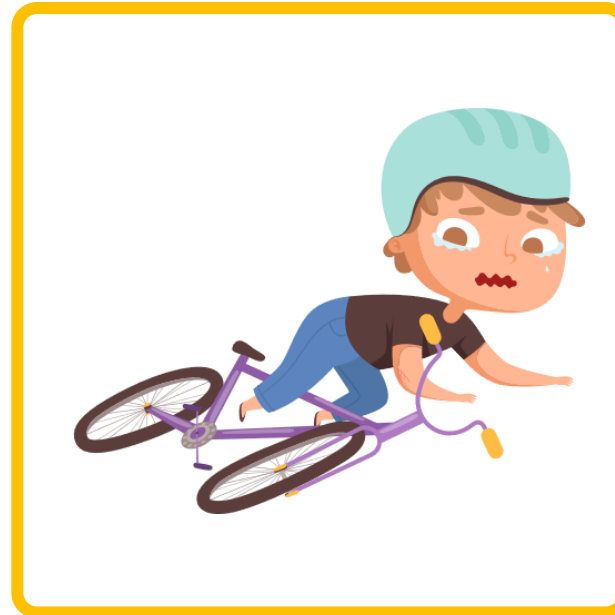
คำถามชวนคิด



สถิติกับการขับเคลื่อนพาหนะ
เกี่ยวข้องกันอย่างไร



หากขาดสติในการขับขี่ยานพาหนะจะทำให้จิตใจวอกแวก
และละสายตาจากการขับขี่ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้









ประโยชน์ของการมีสติ

๑. ทำให้รู้สึกตัวว่า
กำลังทำอะไรอยู่
และสามารถควบคุมตนเอง
ให้ทำแต่สิ่งที่ดี



ประโยชน์ของการมีสติ



๒. เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ
ได้รวดเร็วมีความจำดี



ประโยชน์ของการมีสติ

๓. มีจิตใจสงบ มั่นคง
ไม่ตกใจง่าย



ประโยชน์ของการมีสติ



๔. ทำให้เป็นคนที่รอบคอบ
ไม่ประมาท



กิจกรรม ชวนมอง

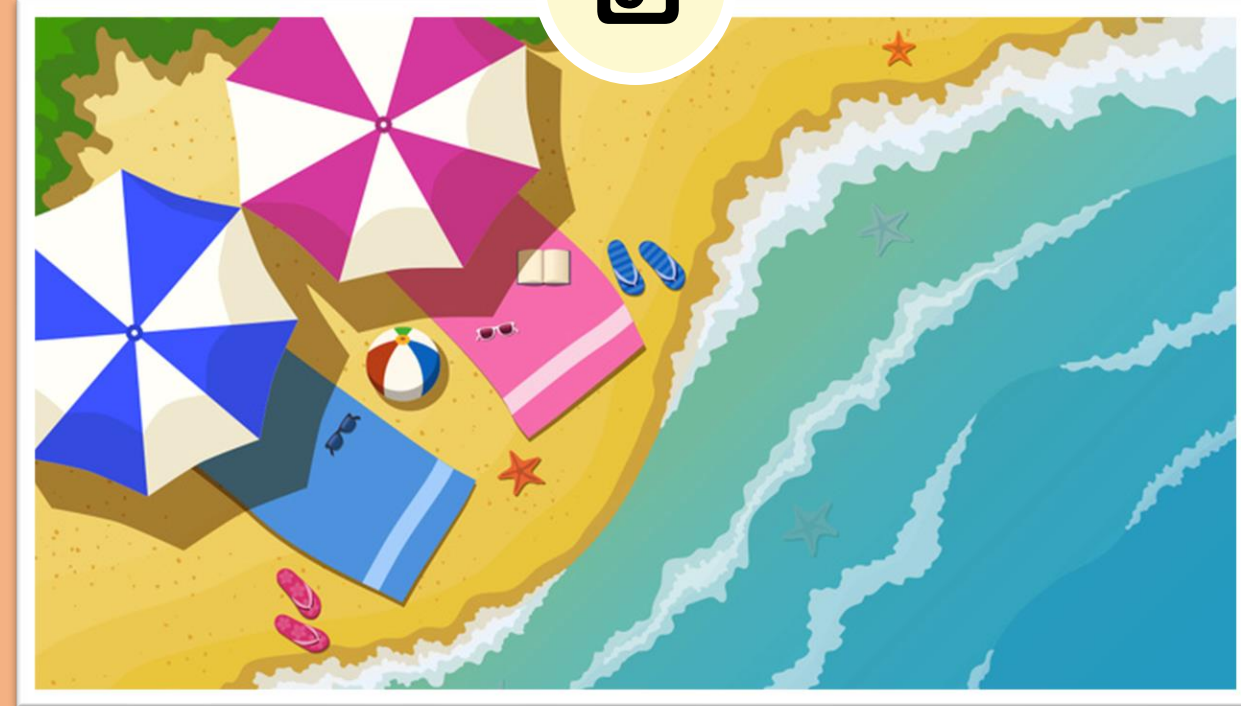
ให้สังเกตความแตกต่าง
ระหว่างภาพทั้ง ๒ ภาพ



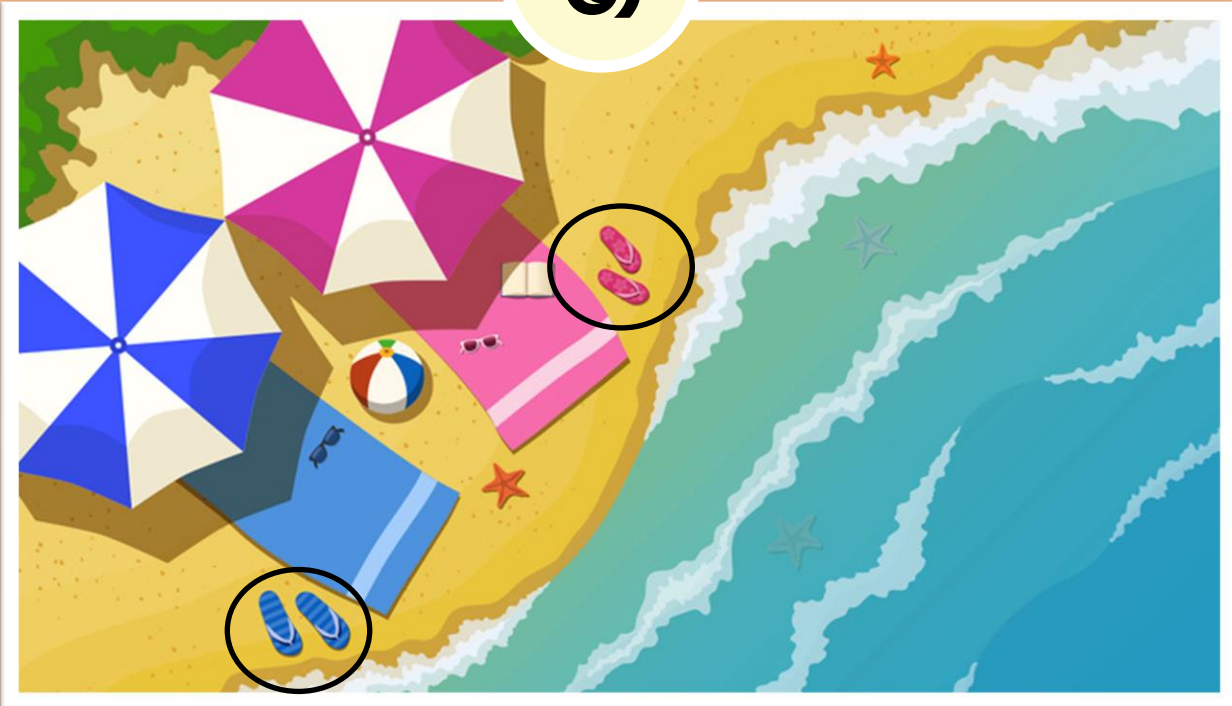
၁



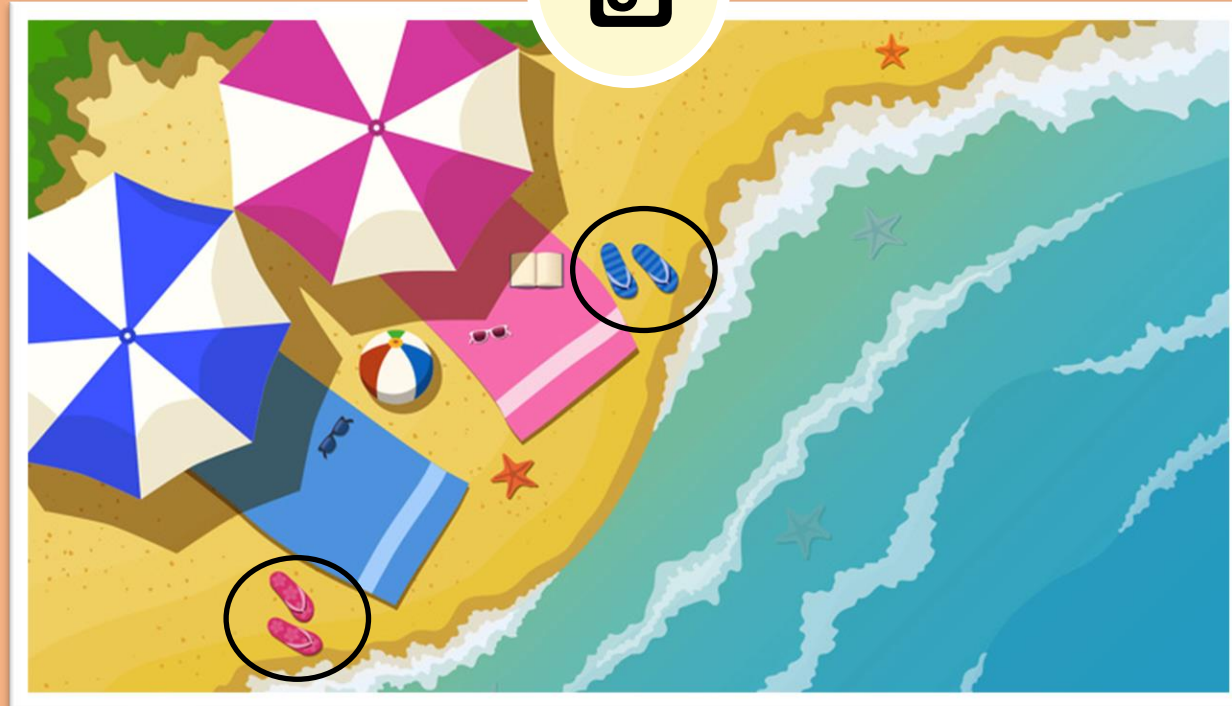
၂



၁



၂



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ฝึกให้มีสติ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง พหุจิตแจ่มใส
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ความหมายและประโยชน์ของสติ
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกผลของการทำกิจกรรมที่ครูกำหนดให้

กิจกรรมที่ทำ	ผลที่จะเกิดขึ้น
๑. มีผลการเรียนที่ดี
๒. หกหล้มโดยเดิน ไม่มองทางจนได้รับ บาดเจ็บ
๓. นั่งสมาธิทุกเช้าหลังตื่น นอน
๔. เล่นในสนามเด็กเล่นจน แขนเจ็บ
๕. ทำงานตกแตก
๖. ไม่ตั้งใจอ่านหนังสือ

ใบงานที่ ๒

เรื่อง ฝึกให้มีสติ



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

นักเรียนทำใบงานที่ ๒
เรื่อง ฝึกให้มีสติ



คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. แจกใบงานที่ ๒ เรื่อง ฝึกให้มีสติ
๒. อธิบายคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง
๓. เดินดูนักเรียนเพื่อสอบถามความเข้าใจและให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม



ใบงานที่ ๒ เรื่อง ฝึกให้มีสติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกผลของการทำกิจกรรม
ที่ครูกำหนดให้



กิจกรรมที่ทำ	ผลที่จะเกิดขึ้น
๑. มีผลการเรียนที่ดี
๒. หกล้มโดยเดิน ไม่มองทางจนได้รับ บาดเจ็บ
๓. นั่งสมาธิทุกเช้าหลังตื่น นอน
๔. เล่นในสนามเด็กเล่นจน แขนเจ็บ
๕. ทำงานตกแตก
๖. ไม่ตั้งใจอ่านหนังสือ





เฉลย ใบงานที่ ๒

เรื่อง ฝึกให้มีสติ



กิจกรรมที่ทำ	ผลที่จะเกิดขึ้น
๑. มีผลการเรียนที่ดี	ภูมิใจในตนเองและมีความรู้เพิ่มขึ้น
๒. หกล้มโดยเดิน ไม่มองทางจนได้รับ บาดเจ็บ	ได้รับบาดเจ็บทั้งร่างกาย และเสียทรัพย์สิน
๓. นั่งสมาธิทุกเช้าหลังตื่น นอน	มีจิตที่สงบ มีความมั่นคง
๔. เล่นในสนามเด็กเล่นจน แขนเจ็บ	ไม่สะดวกต่อการใช้ชีวิต
๕. ทำงานตกแตก	เสียสิ่งของเครื่องใช้ โดยเปล่าประโยชน์
๖. ไม่ตั้งใจอ่านหนังสือ	อ่านไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจบทเรียน



ความหมายและประโยชน์ของสติ

การมีสติเป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิและปัญญา
ผู้ที่มีสติอยู่เสมอจะไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

เล่นและทำงานอย่างมีสติ





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การมีสติ

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

