ใบกิจกรรม เรื่อง 3 ช่องต้องทำ

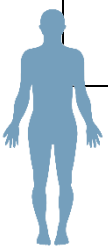
รายวิชาสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียน “ระบุความทุกข์ของนักเรียนตอนนี้ที่ต้องการไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน” โดยระบุสาเหตุของทุกข์นั้นและถ้าทุกข์นั้นหายไปแล้วจะรู้สึกอย่างไรด้วย เมื่อระบุทั้ง 3 ประเด็นแล้ว ให้นักเรียนคิดวิธีการที่จะทำให้ทุกข์นั้นดับหรือหายไป โดยวิธีการต่าง ๆ 3 ด้าน ได้แก่ ทางกายหรือการปฏิบัติทางร่างกาย, ทางจิตใจหรือการปฏิบัติทางใจ และทางปัญญาหรือการปฏิบัติโดยการใช้สมอง สติปัญญา

“ทุกข์ของนักเรียนที่ต้องแก้ไขคืออะไร” _____

“ทุกข์นี้เกิดจากอะไร” _____

“ถ้าทุกข์นี้หายไปแล้วจะเกิดอะไร” _____

“ฉันมีวิธีการที่จะทำให้ทุกข์นี้หมดไป คือ...”

เป็นแนวทางการปฏิบัติทางกาย	เป็นแนวทางการปฏิบัติทางจิตใจ	เป็นแนวทางการปฏิบัติโดยใช้ปัญญา
ตัวอย่าง... ความประพฤติต่าง ๆ ที่ดี, พูดดี, มีมารยาท เป็นต้น	ตัวอย่าง...ไม่อาฆาต พยาบาท, สำรวม, มีสมาธิ เป็นต้น	ตัวอย่าง...การคิดดี, การพิจารณาโดยใช้ปัญญา เป็นต้น