

# รายวิชา สังคมศึกษา

รหัส ส๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

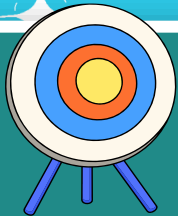
เรื่อง ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อายุตนะ ๖

ครูผู้สอน ครูนจรงค์ สุขเจริญ



# ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อายตนะ ๖





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการรับสัมผัสผ่านอายตนะ ๖
๒. มีสติในการแสดงออกหลังรับสัมผัสผ่านอายตนะ ๖
๓. เห็นประโยชน์ของการมีสติในการแสดงออก  
อย่างเหมาะสม



# ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อายตนะ ๖

โอวาท ๓ เป็นคำสอนที่เป็นหัวใจของศาสนาพุทธทำจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นส่วนหนึ่งของโอวาท ๓ ชีวิตประจำวัน เราต้องรับรู้อารมณ์ความรู้สึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เรสัมผัสได้ **ทางตา** คือการมองเห็น **ทางหู** คือ การได้ยิน **ทางจมูก** คือ การได้กลิ่น **ทางลิ้น** คือ การลิ้มรส **ทางกาย** คือ การสัมผัส และ **ทางใจ** คือ ความรู้สึกด้านอารมณ์ สิ่งเหล่านี้มีทั้งดีและไม่ดี ถ้าปฏิบัติตนให้มีสติจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข



ประสาทสัมผัสทั้ง ๕  
ที่ใช้ในการสังเกตมีอะไรบ้าง



ตา

=

ดู

หู

=

ฟัง

จมูก

=

กลิ่น



ลึน

=

รับรส

กาย

=

สัมผัส







ทนายภาพ

สิ่งที่รับสัมผัส







เห็นของขวัญแล้ว  
เป็นอย่างไร

○ คะแนน

?

สอบได้คะแนนไม่ดี  
แล้วเป็นอย่างไร

ตา

=

ดู

หู

=

ฟัง

จมูก

=

กลิ่น



สิ้น

=

รับรส



กาย

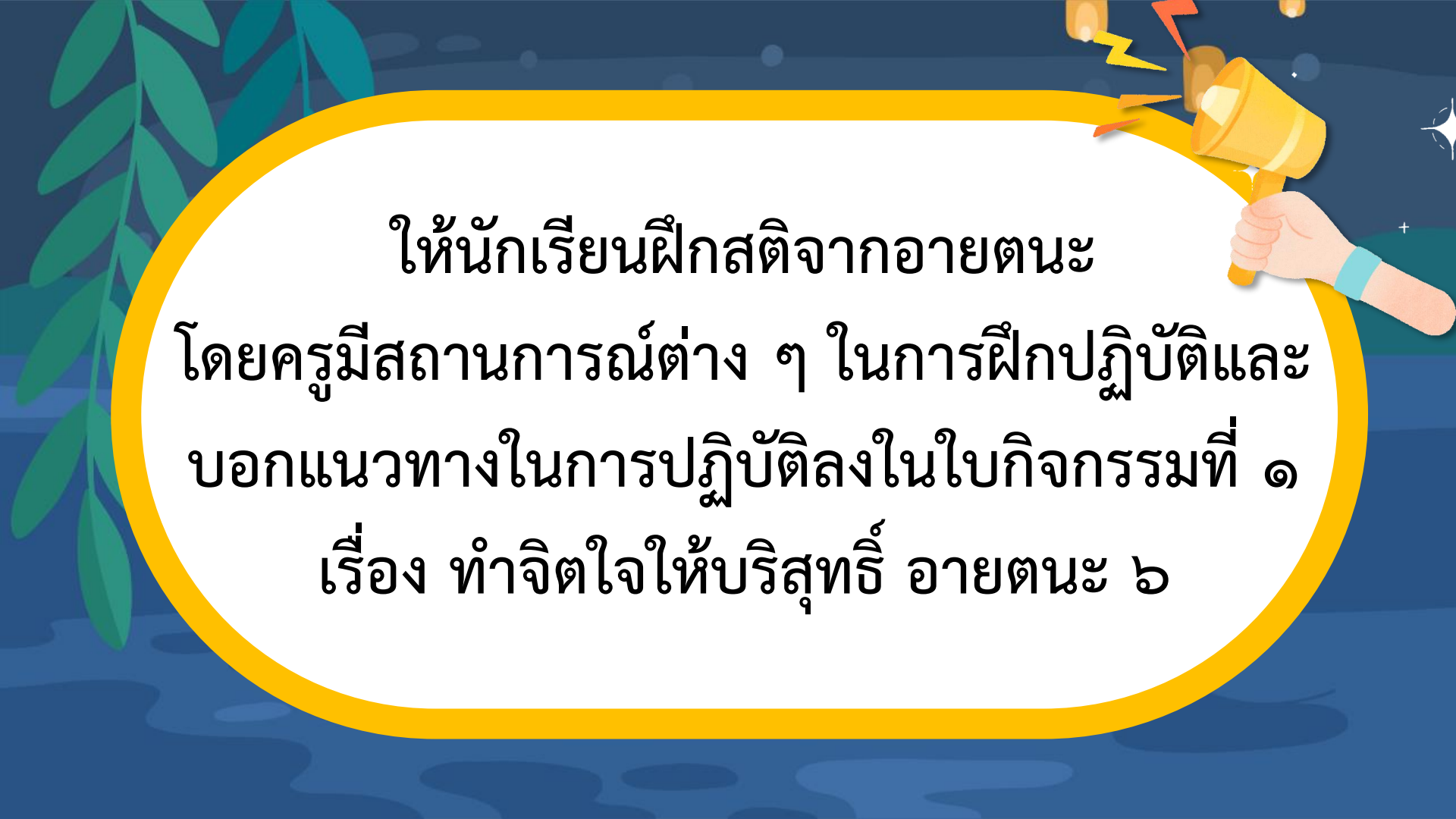
=

สัมผัส

ใจ

=

ความรู้สึกรู้ด้านอารมณ์



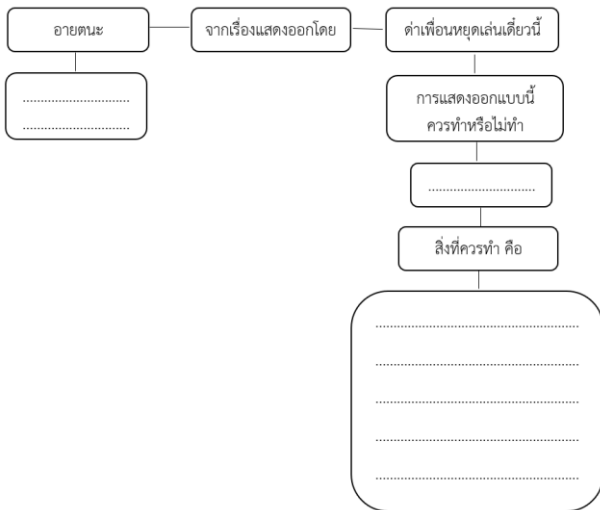
ให้นักเรียนฝึกสติจากอายตนะ  
โดยครุมีสถานการณ์ต่าง ๆ ในการฝึกปฏิบัติและ  
บอกแนวทางในการปฏิบัติลงในใบกิจกรรมที่ ๑  
เรื่อง ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อายตนะ ๖

ใบกิจกรรมที่ ๑ เรื่อง จิตใจให้บริสุทธิ์ อายุตะนะ 6  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง พระธรรม  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง จิตใจให้บริสุทธิ์ อายุตะนะ 6  
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการฝึกสติจากสถานการณ์ที่กำหนดจากหัวข้อของแต่ละกลุ่มที่ได้

### กลุ่มที่ ๑

ในคาบเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ครูให้นักเรียนจับกลุ่มเพื่อเรียนรู้และทำ  
กิจกรรมแต่มีกลุ่มหนึ่งนั่งเล่นของเล่นกัน จนเสียงดังมาก จึงทำให้กลุ่มของดิฉันไม่มี  
สมาธิในการทำงาน ดิฉันหงุดหงิดมาก จึงตะโกนว่าไปว่า ไม่มีมารยาทหยุดเล่น  
เดี๋ยวนี้



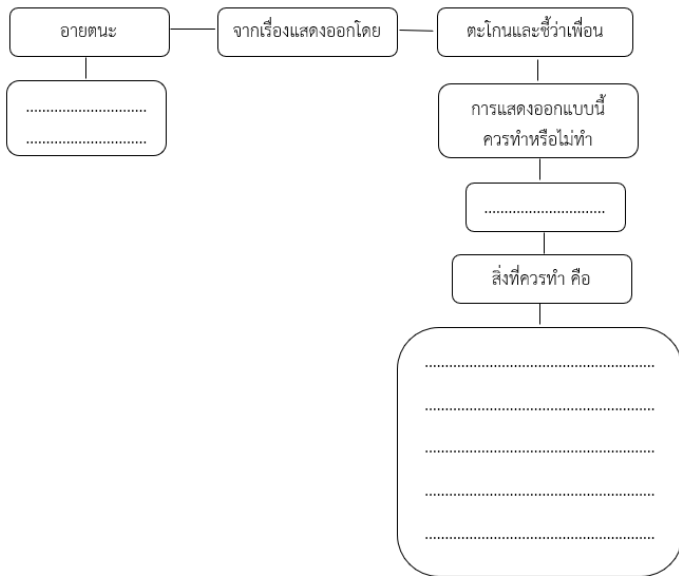
# ใบกิจกรรมที่ ๑

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



### กลุ่มที่ ๒

เวรประจำวันอังคาร ไม่ได้ทำความสะอาดพื้น และไม่นำถังขยะไปเทและทำความสะอาดถังขยะ จึงทำให้วันพุธห้องเรียนมีกลิ่นเหม็นมาก ฉันทนกลิ่นเหม็นไม่ได้ ลูกชั้นยื่นขี้ไปทางเวรวันอังคารแล้วพูดว่าแย่ที่สุด



หมายเหตุ ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับบริบทและการจัดการเรียนของสถานศึกษา



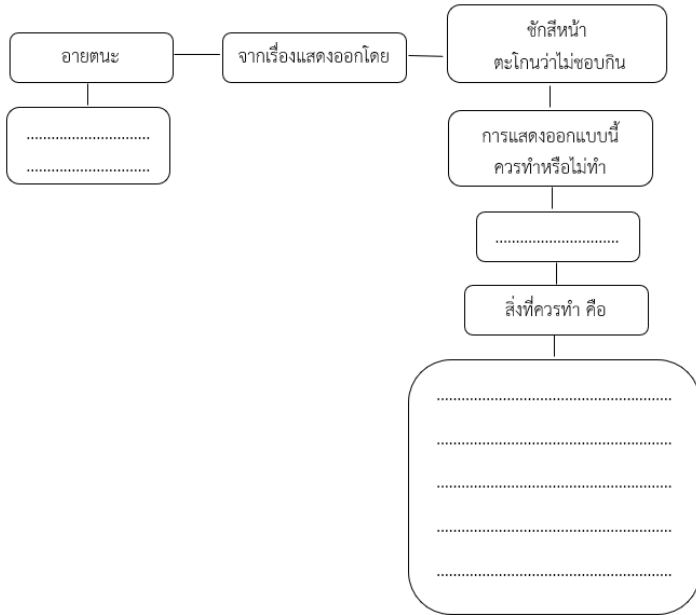
# ใบกิจกรรมที่ ๑

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



### กลุ่มที่ ๓

วันนี้แม่ทำข้าวผัด เป็นอาหารเย็น เมื่อน้อยเห็นหน้าตาของข้าวผัดจึงบอกกับแม่ว่า ก็ดูน่ากินนะคะ แต่ไม่ค่อยชอบ



หมายเหตุ ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับบริบทและการจัดการเรียนของสถานศึกษา

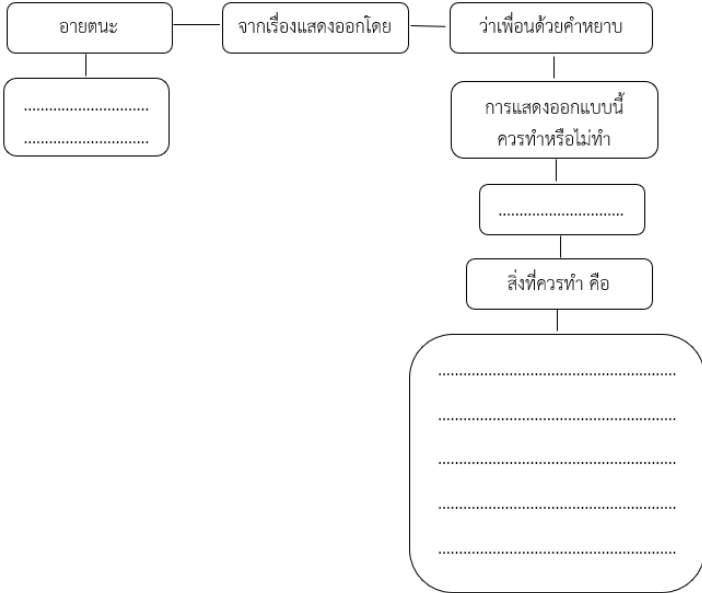


# ใบกิจกรรมที่ ๑

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

#### กลุ่มที่ ๔

กรมอุตุนิยมวิทยา แจ้งว่าจะมีอากาศร้อนแต่สิ่งใดก็ชอบวิ่งเล่นที่สนามกับเพื่อน ๆ  
เวรพักกลางวันอยู่เหมือนทุกวัน เมื่อถึงห้องเรียนเพื่อนแกล้งสิ่งใดทำให้สิ่งใดไม่ไหว  
เพราะตอนนั้นสิ่งใดเห็น้อยจากการวิ่งกับเพื่อนจึงพูดสิ่งที่ไม่ดีออกไป



หมายเหตุ ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับบริบทและการจัดการเรียนของสถานศึกษา

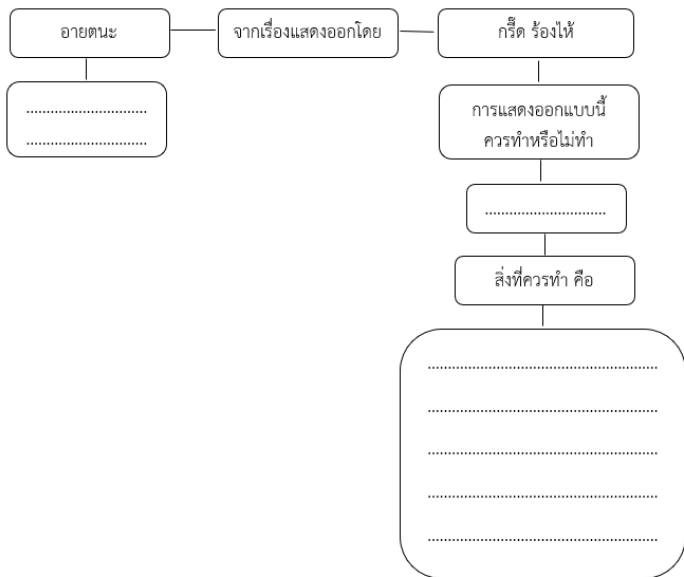


# ใบกิจกรรมที่ ๑

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

### กลุ่มที่ ๕

วันนี้มีการจัดงานวันเด็กมีการจับสลากเพื่อมอบของขวัญให้เด็ก ๆ ทุกคน  
แต่ปีจับได้ ดินสอ จิ้งร้องกรีด ร้องไห้ ไม่อยากได้



หมายเหตุ ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับบริบทและการจัดการเรียนของสถานศึกษา



# ใบกิจกรรมที่ ๑

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

# ขั้นปฏิบัติ



**คำชี้แจง :** ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์และ  
บอกวิธีการใดในการจัดการกับตนเอง



# คำชี้แจง

## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์และบอกวิธีการใดในการจัดการกับตนเอง



## คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนอ่านสถานการณ์และบอกวิธีการใดในการจัดการกับตนเอง
๒. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม

ใบงานที่ ๓ เรื่อง จิตใจให้บริสุทธิ์ อายตนะ 6  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง พระธรรม  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง จิตใจให้บริสุทธิ์ อายตนะ 6  
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์และบอกวิธีการในการจัดการกับตนเอง

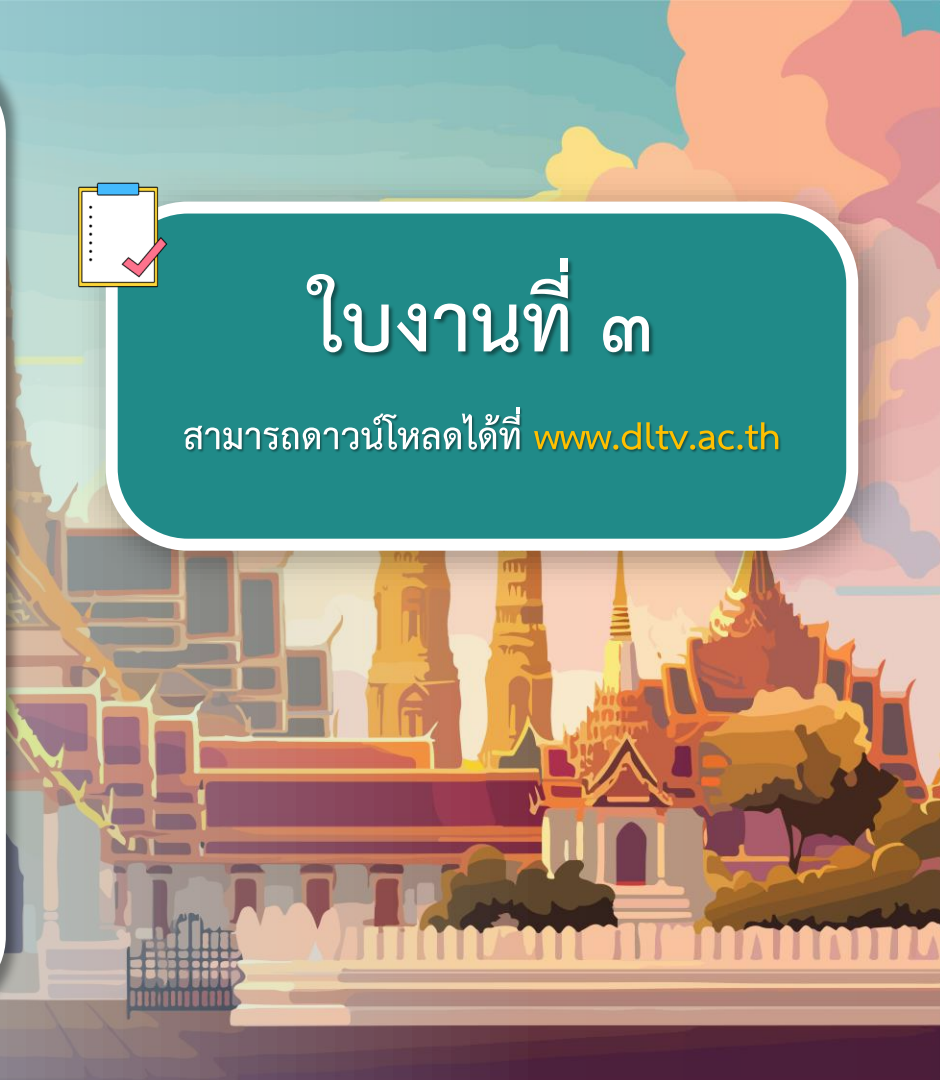
น้ำ เวลาพักกลางวันจะนั่งเล่นกับเพื่อนอยู่บริเวณสนามเด็กเล่น น้ำชอบเล่นชิงช้าอยู่เป็นประจำ แต่ฟ้าได้เดินเข้ามาแล้วแย่งชิงช้าที่น้ำเล่นอยู่ น้ำเลยต่อว่าฟ้าที่แย่งชิงช้าเล่น

๑. น้ำเห็นฟ้าแย่งชิงช้าเล่น นักเรียนรับรู้ผ่าน.....
๒. น้ำว่าเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคาย นักเรียนรับรู้ผ่าน.....
๓. ถ้านักเรียนเป็นฟ้า นักเรียนคิดว่าใจของฟ้าจะรู้สึกอย่างไร.....  
.....
๔. ถ้านักเรียนเป็นน้ำจะใช้สติควบคุมและแสดงออกอย่างไร.....  
.....
๕. ถ้านักเรียนขาดสติจะแสดงออกอย่างไร.....  
.....
๖. การแสดงออกโดยใช้การควบคุมดีกว่าขาดสติอย่างไร.....  
.....



## ใบงานที่ ๓

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)







น้ำ เวลาพักกลางวันจะนั่งเล่นกับเพื่อนอยู่บริเวณสนามเด็กเล่น น้ำชอบเล่นชิงช้าอยู่เป็นประจำ แต่ฟ้าได้เดินเข้ามาแล้วแย่งชิงช้าที่น้ำเล่นอยู่ น้ำเลยต่อว่าฟ้าที่แย่งชิงช้าเล่น

๑. น้ำเห็นฟ้าแย่งชิงช้าเล่น นักเรียนรับรู้ผ่าน.....
๒. น้ำว่าเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคาย นักเรียนรับรู้ผ่าน.....
๓. ถ้านักเรียนเป็นฟ้า นักเรียนคิดว่าใจของฟ้าจะรู้สึกอย่างไร.....
๔. ถ้านักเรียนเป็นน้ำจะใช้สติควบคุมและแสดงออกอย่างไร.....
๕. ถ้านักเรียนขาดสติจะแสดงออกอย่างไร.....
๖. การแสดงออกโดยใช้การควบคุมดีกว่าขาดสติอย่างไร.....





# แนวคำตอบ





น้ำ เวลาพักกลางวันจะนั่งเล่นกับเพื่อนอยู่บริเวณสนามเด็กเล่น น้ำชอบเล่นชิงช้าอยู่เป็นประจำ แต่ฟ้าได้เดินเข้ามาแล้วแย่งชิงช้าที่น้ำเล่นอยู่ น้ำเลยต่อว่าฟ้าที่แย่งชิงช้าเล่น

- ๑. น้ำเห็นฟ้าแย่งชิงช้าเล่น นักเรียนรับรู้ผ่าน.....**ตา**.....
- ๒. น้ำว่าเพื่อนด้วยคำพูดที่หยาบคาย นักเรียนรับรู้ผ่าน.....**หู**.....
- ๓. ถ้านักเรียนเป็นฟ้า นักเรียนคิดว่าใจของฟ้าจะรู้สึกอย่างไร.....**อารมณ์ไม่ดีที่เพื่อนแย่งชิงช้า**.....
- ๔. ถ้านักเรียนเป็นน้ำจะใช้สติควบคุมและแสดงออกอย่างไร.....**เดินหนี ไม่ทะเลาะกับเพื่อน**.....
- ๕. ถ้านักเรียนขาดสติจะแสดงออกอย่างไร.....**ทะเลาะกับเพื่อน ใช้คำหยาบว่าเพื่อน**.....
- ๖. การแสดงออกโดยใช้การควบคุมดีกว่าขาดสติอย่างไร.....**ทำให้ไม่เกิดปัญหาตามมาภายหลัง**.....





# สรุปบทเรียน

โอวาท ๓ เป็นคำสอนที่เป็นหัวใจของศาสนาพุทธทำจิตใจให้บริสุทธิ์เป็นส่วนหนึ่งของโอวาท ๓ ชีวิตประจำวันเราต้องรับรู้อารมณ์ความรู้สึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เราสัมผัสได้ **ทางตา** คือการมองเห็น **ทางหู** คือ การได้ยิน **ทางจมูก** คือ การได้กลิ่น **ทางลิ้น** คือ การลิ้มรส **ทางกาย** คือ การสัมผัส และ **ทางใจ** คือ ความรู้สึกด้านอารมณ์ สิ่งเหล่านี้มีทั้งดีและไม่ดี ถ้าปฏิบัติตนให้มีสติจะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข





# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

วางแผนการแสดง

บทบาทสมมติ





# สิ่งที่ต้องเตรียม

## ใบงานที่ ๔

เรื่อง วางแผนการแสดงบทบาทสมมติ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

