

รายวิชา สังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ตักบาตร (๒)

ครูผู้สอน ครูสุดารัตน์ ปัญญาดี



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกขั้นตอนการตักบาตร
๒. ปฏิบัติตนในการตักบาตร



คำถาม

การตักบาตรมีคุณค่าอย่างไร
ต่อผู้ตักบาตร

เริ่มต้นวันใหม่ด้วยจิตใจแจ่มใส
มีบุญเกื้อหนุนในใจ ไม่พ่ายแพ้ต่อบาป



คำถาม

การตักบาตรมีผลดีต่อ
พระพุทธศาสนาอย่างไร

เป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนา



อาหารที่นำมาตักบาตร



อาหารที่นำมาตัดกบตร



ใส่ใจ ใส่บาตร

ttc
สภาองค์กรของผู้บริโภค
Thailand Consumers Council

เพื่อสุขภาพของพระสงฆ์

✓ 4 เลือก

- มองหาร้านอาหารที่ขายข้าวกล้อง
- เลือกเมนูผัก • เพิ่มเมนูปลา
- เสริมโปรตีนและแคลเซียมด้วยนมวัว

✗ 2 เลี่ยง

- เมนูกทอด หรือ ผัดน้ำมันเยิ้ม ๆ
- เมนูแกงกะทิ ใช้สูตรนมครึ่ง กะทิครึ่ง



แนะนำสังเกตข้อมูลบนฉลาก หวาน มัน เค็ม (GDA) และวันหมดอายุของผลิตภัณฑ์

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ถ้วย

พลังงาน	น้ำตาล	ไขมัน	โซเดียม
70 กิโลแคลอรี	16 กรัม	0 กรัม	20 มิลลิกรัม
*4%	*25%	*0%	*1%

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณสูงสุดที่บริโภคได้ต่อวัน

วันหมดอายุ EXP : 030924



น้ำตาล

บริโภคไม่เกิน
วันละ 24 กรัม
หรือ 6 ช้อนชา



ไขมัน

บริโภคไม่เกิน
วันละ 24 กรัม
หรือ 6 ช้อนชา



เกลือ

ได้รับไม่เกินวันละ
1 ช้อนชา 5 กรัม
หรือปริมาณโซเดียม
2,000 มิลลิกรัม



หรือสังเกตสัญลักษณ์
ทางเลือกสุขภาพ (Healthier Choice)
เป็นตัวช่วยเลือกซื้อผลิตภัณฑ์

ข้อควรทำ

๑. สังเกตวันหมดอายุ
๒. ดูฉลากก่อนเลือกของ

กิจกรรม

เลือกให้ถูก
และเหมาะสม



กิจกรรม

ตัดกระดาษ เติมนุญ



สรุปบทเรียน



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ตักบาตร (๓)

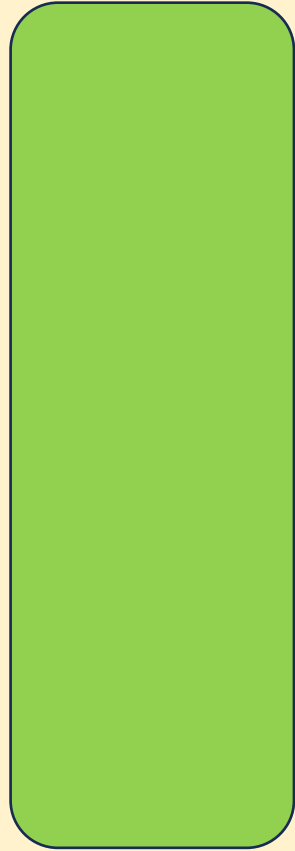
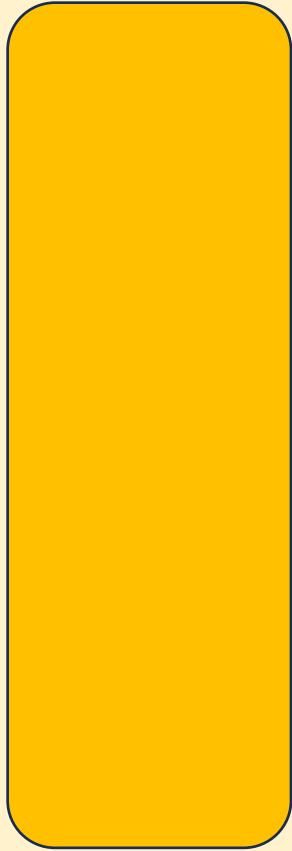
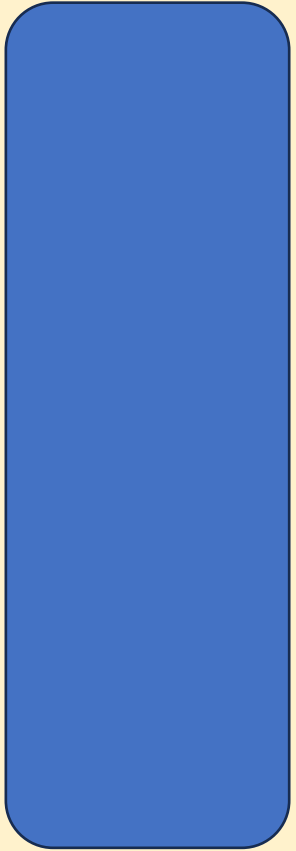
สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. อาหารที่จะนำมาตักบาตร
๒. แบบประเมินการตักบาตร
๓. สื่อสำหรับครู เรื่อง ตักบาตร ๓

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



แถบสี



สีน้ำเงิน - ระดับ ๓

สีเหลือง - ระดับ ๒

สีเขียว - ระดับ ๑



แบบประเมิน

พฤติกรรมที่สังเกต	ปฏิบัติตน เหมาะสม	ปฏิบัติตนไม่ เหมาะสม
๑. เตรียมอาหารใหม่ ประชุม ไม่เป็นของเหลือที่รับประทานแล้ว		
๒. แต่งกายสุภาพ เรียบร้อย กริยา สำนวมน ขณะตักบาตรให้ถอดรองเท้า		
๓. พนมมือไหว้ ก้มศีรษะใ้ นิ้วแม่มือจรดระหว่างคิ้ว กล่าวคำว่า นิมนต์ค่ะ/ครับ		
๔. นั่งลง ยกอาหารที่จะตักบาตรเสมอหน้าผาก แล้วอธิษฐานขอถวายทาน		
๕. ใส่อาหารลงในบาตรด้วยความสำรวมน		
๖. ใส่อาหารเสร็จแล้วให้ไหว้อีกครั้ง		
๗. พนมมือรับพร เมื่อท่านให้พรเสร็จให้ไหว้อีกครั้ง		
รวม		