

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง ตักบาตร (๑)

ครูผู้สอน ครูอาทิตย์ ชัยเทพา



เรื่อง

ตักบาตร (๑)

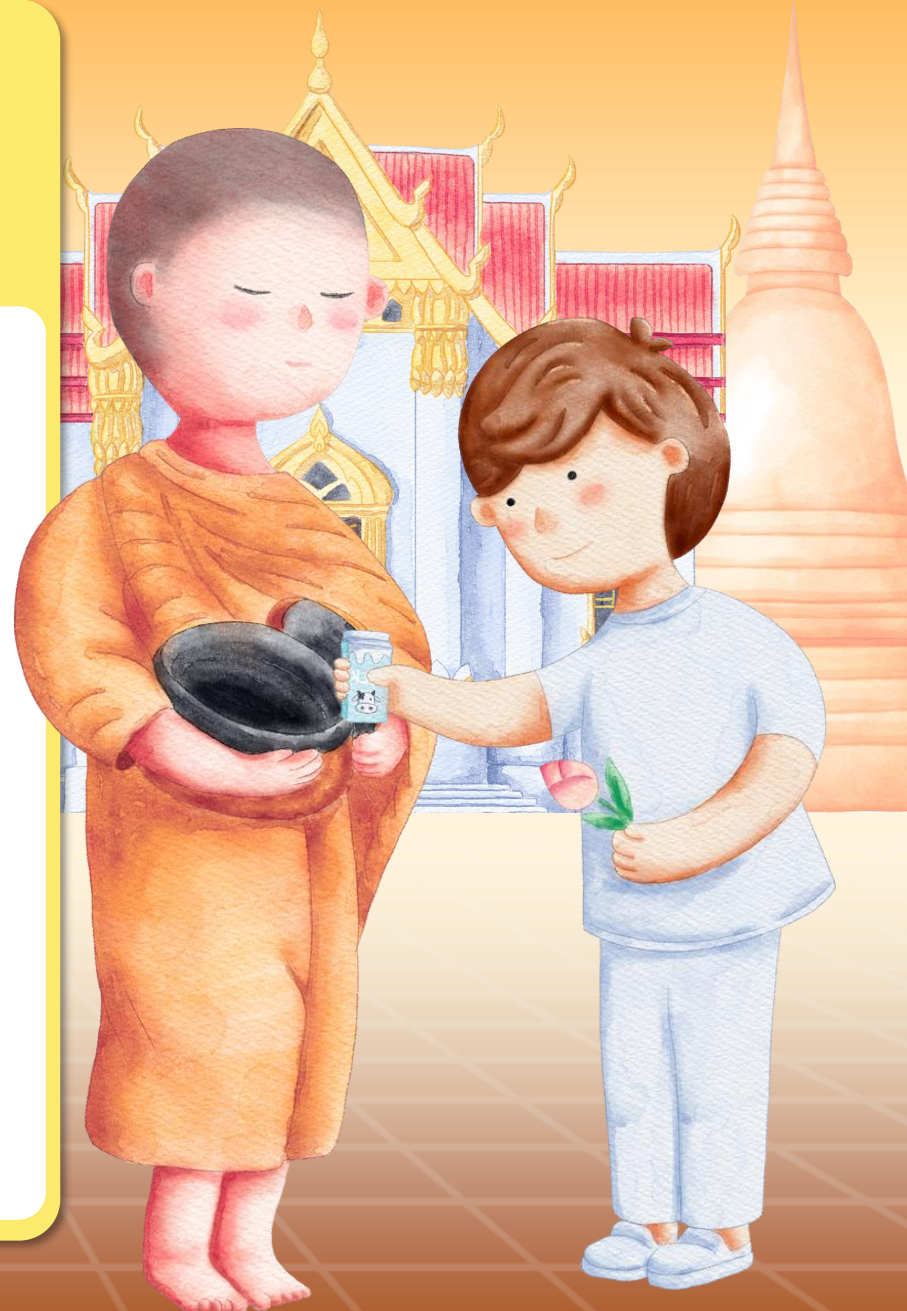


จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

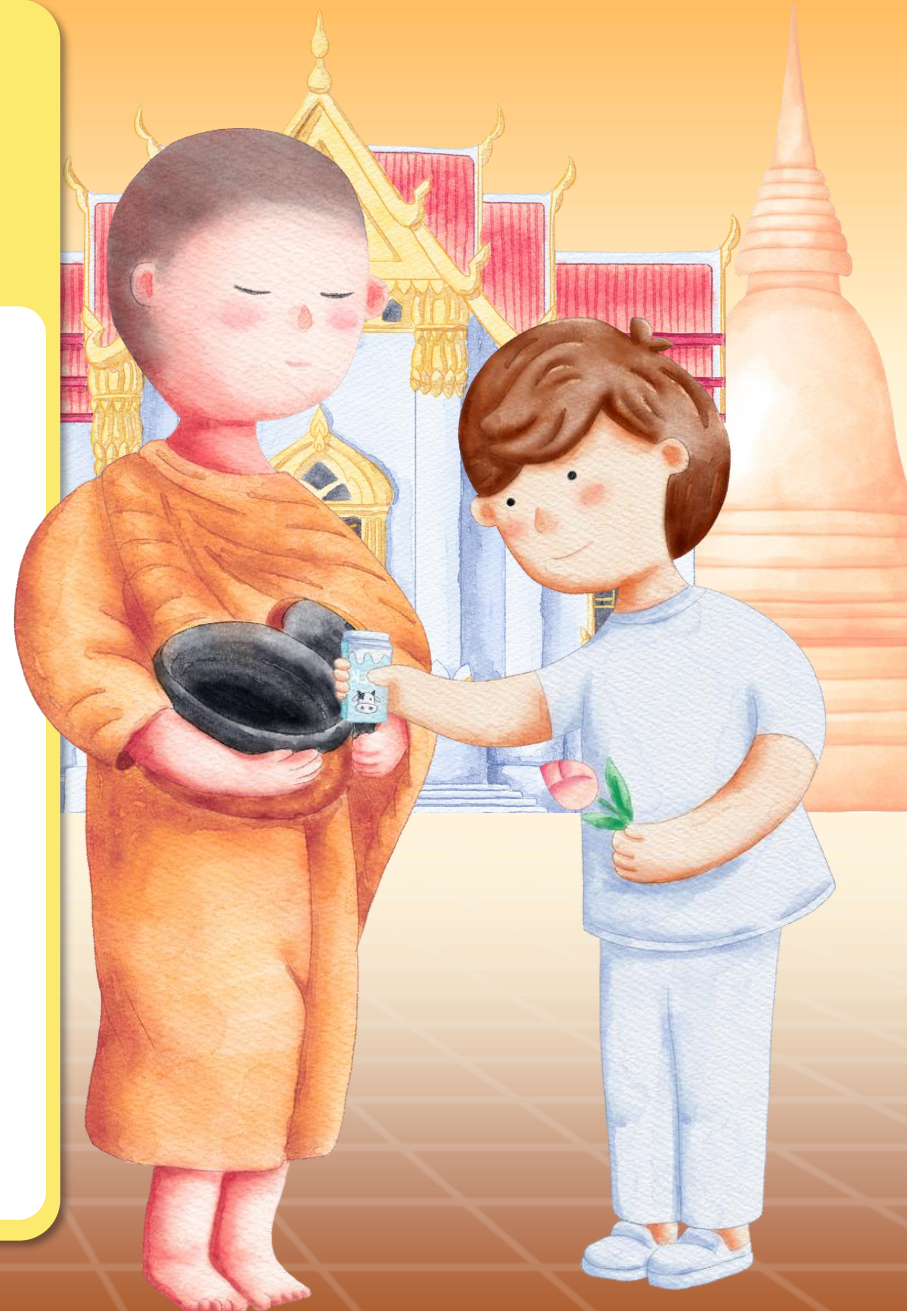
บอกความเป็นมาของ

การตัดบาตรได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะและกระบวนการ
เลือกภัตตาหารตักบาตร
โดยคำนึงถึงสุขภาพของ
พระสงฆ์ได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

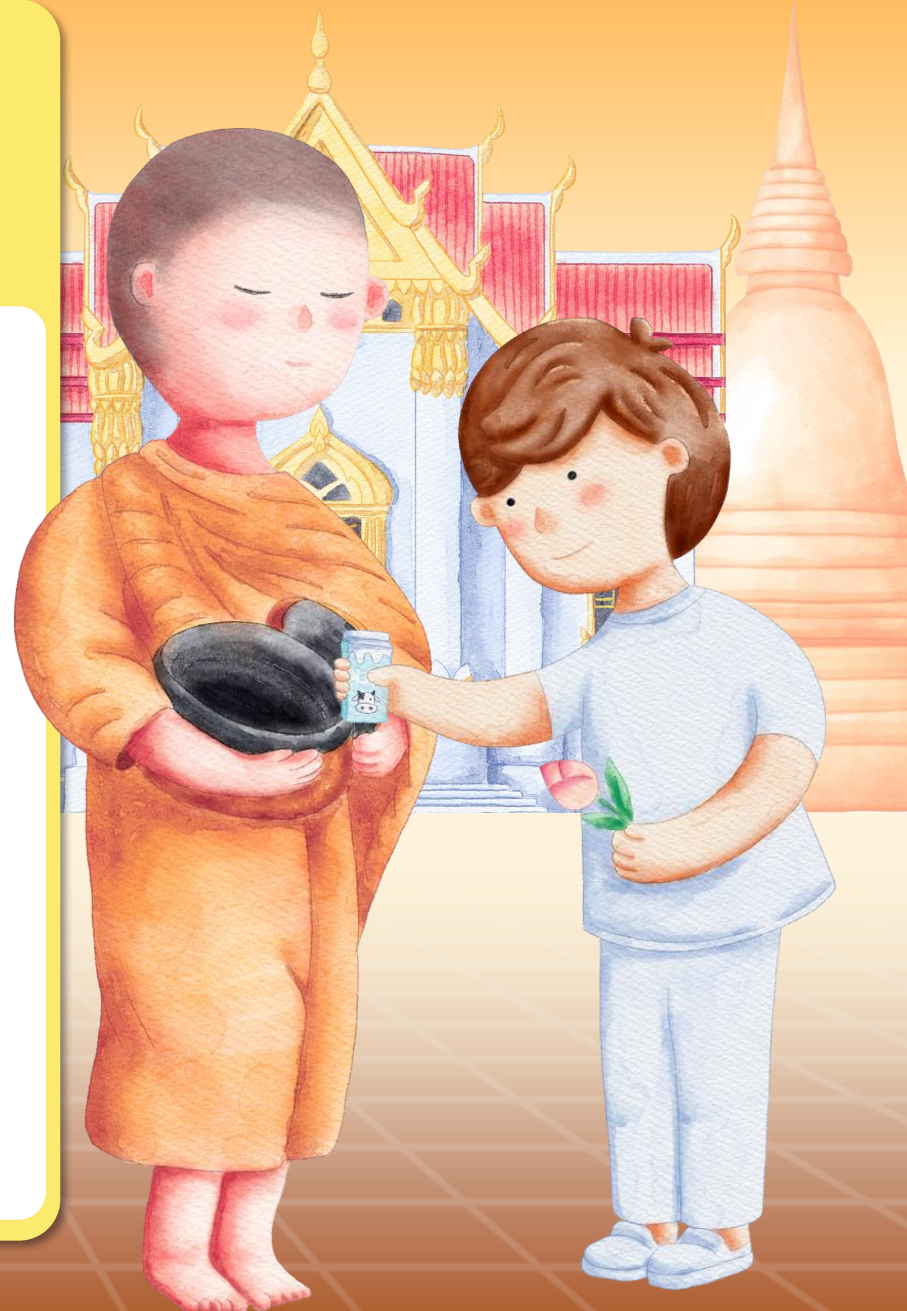
ด้านคุณลักษณะ

เห็นคุณค่าของการตักบาตรเพื่อดำรง

พระพุทธศาสนาสืบไป

สมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)

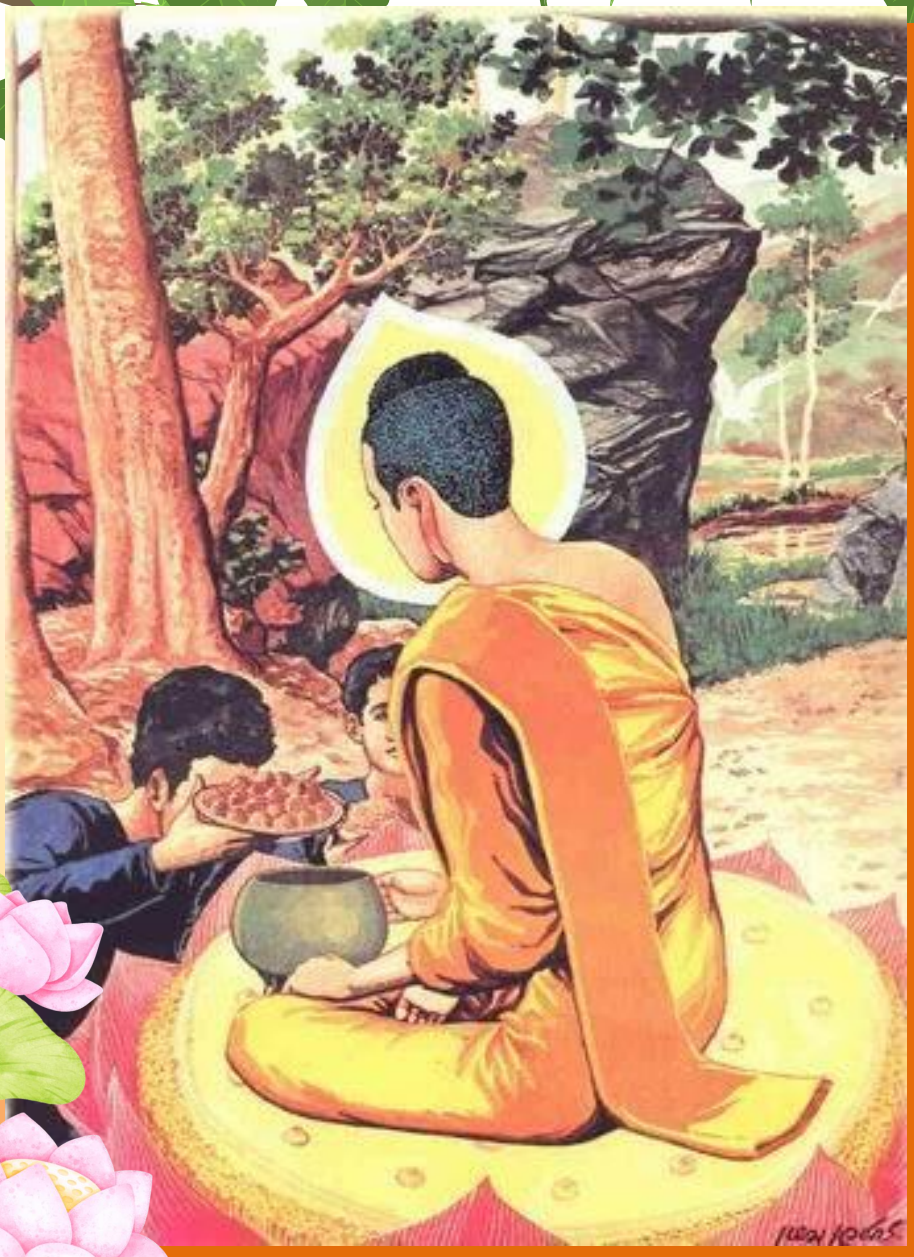
เลือกภัตตาหารตักบาตร โดยคำนึงถึงสุขภาพ
ของพระสงฆ์ได้ และเห็นคุณค่าของการตักบาตร
เพื่อดำรงพระพุทธศาสนาสืบไป





ให้นักเรียนชมภาพ
ต่อไปนี้และร่วมกัน
สนทนา





ให้นักเรียนชมภาพ
ต่อไปนี้และร่วมกัน
สนทนา



การตักบาตร การทำบุญตักบาตรมีมาแต่ครั้งพุทธกาล
เมื่อพระพุทธเจ้าทรงผนวชใหม่ ๆ ยังไม่ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า
ทรงประทับที่สวนมะม่วง พระองค์เสด็จบิณฑบาตผ่านกรุงราชคฤห์
เมืองหลวงของแคว้นมคธชาวเมืองเห็นพระมาบิณฑบาตก็ชวนกัน
นำอาหารมาตักบาตร เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ ๆ มีพ่อค้า ๒ คน
นำข้าวสัّتตูก้อน ข้าวสัّتตุมง ซึ่งเป็นเสบียงสำหรับเดินทาง
เข้าไปถวาย พระพุทธเจ้าทรงรับไว้ด้วยบาตรจึงเป็นที่มาของ
การตักบาตรมาถึงทุกวันนี้





อานิสงส์ของการตักบาตรคืออะไร

สำหรับอานิสงส์ของการตักบาตรในสมัยพุทธกาล พระภิกษุต้องละทิ้งสมบัติ
ส่วนตัวและชีวิตทางโลกลูก ภรรยา พ่อแม่ มาออกบวช
เมื่อออกบวชต้องไม่สะสมของใด ๆ มีแต่บาตรกับจีวรเท่านั้น
แต่ละวันมีชีวิตอยู่ด้วยการขออาหารจากชาวบ้าน
และในการเดินบิณฑบาตจะขออาหารเพียงพอต่อการฉันเท่านั้น
ไม่ขอมาเพื่อเก็บสะสม พุทธศาสนิกชนจะได้อานิสงส์
จากการเป็นผู้บำรุงสงฆ์ให้สามารถดำรงพุทธศาสนาสืบต่อไป

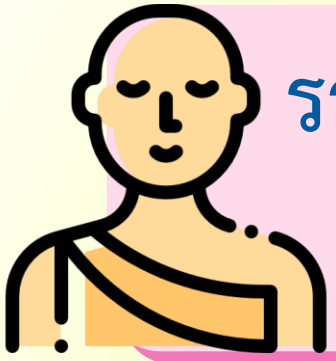




นักเรียนเคยนำอาหารอะไรใส่บาตรบ้าง

ข้าว แกง ขนมหวาน

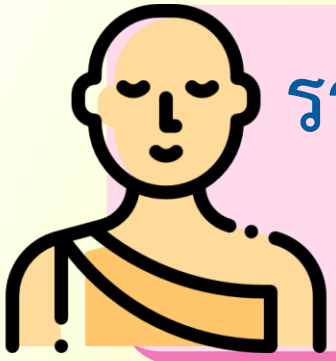




รายงาน สสส.เผยพระสงฆ์มีไขมันในเลือดสูง ๕๕.๔% อาพาธด้วยเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง

จากรายงานการตรวจสุขภาพพระสงฆ์-สามเณรในกรุงเทพฯ ของกระทรวงสาธารณสุข พบพระสงฆ์มีไขมันในเลือดสูง ๕๕.๔% มีภาวะอ้วน ๔๔.๓% ความดันโลหิตสูง ๑๘.๕% ภาวะเสี่ยงอ้วน ๑๗.๓% และระดับน้ำตาลในเลือดสูง ๑๕.๖% สอดคล้องกับรายงานพระสงฆ์อาพาธของโรงพยาบาลสงฆ์ ปี ๒๕๖๖ พบว่า พระสงฆ์อาพาธส่วนใหญ่เข้ารับการรักษาด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง





รายงาน สสส.เผยพระสงฆ์ไขมันในเลือดสูง ๕๕.๔% อาพาธด้วยเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง

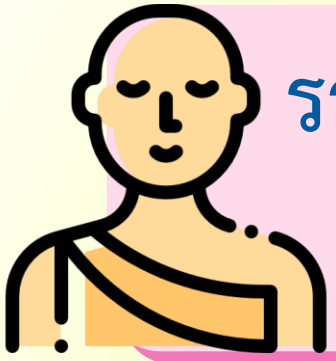
สสส. ขอเชิญชวนพุทธศาสนิกชนทุกคน เลือกอาหารใส่บาตรพระสงฆ์
และสามเณร ใช้สูตร ๓ งด

๑. งดอาหารหวาน มัน เค็มจัด

๒. งดอาหารสำเร็จรูป

๓. งดการสั่งอาหารเดลิเวอรี่ถวายแด่พระสงฆ์ที่วัดโดยขาดการคำนึงถึง
คุณค่าทางโภชนา





รายงาน สสส.เผยพระสงฆ์ไข่มั่นในเลือดสูง ๕๕.๔% อาพาธด้วยเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง

๔ เสริม ได้แก่

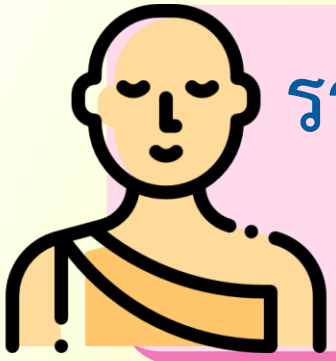
๑. เสริมข้าวกล้อง ช่วยเพิ่มใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ

๒. เสริมเมนูผัก

๓. เสริมเมนูปลา แหล่งโปรตีนที่ดีและย่อยง่าย

๔. เสริมนมวัว แหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่มีผลดีต่อสุขภาพ





รายงาน สสส.เผยพระสงฆ์ไขมันในเลือดสูง ๕๕.๔% อาพาธด้วยเบาหวาน-ความดันโลหิตสูง

๒ เลี้ยง

๑. เลี้ยงเมนูทอดและผัด ที่มีไขมันสูง
๒. เลี้ยงเมนูแกงกะทิ เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เพื่อป้องกันสุขภาพของพระสงฆ์และสามเณรจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สาเหตุหลักที่ทำให้ป่วยโรคไม่ติดต่อ





เนื้อหาที่ได้อ่านนำเสนอเกี่ยวกับเรื่องใด

อาการอาพาธของพระสงฆ์ ที่มีผลมาจากอาหาร





แนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้พระสงฆ์มีความสุขที่ดี

- สูตร ๓ งค ๑. งดอาหารหวาน มัน เค็มจัด ๒. งดอาหารสำเร็จรูป
๓. งดการสั่งอาหารเดลิเวอรี่ถวายแด่พระสงฆ์ที่วัดโดยขาดการ
คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ
- ๔ เสริม ได้แก่ ๑. เสริมข้าวกล้อง ช่วยเพิ่มใยอาหาร วิตามิน
และแร่ธาตุ ๒. เสริมเมนูผัก
๓. เสริมเมนูปลา แหล่งโปรตีนที่ดีและย่อยง่าย
๔. เสริมนมวัว แหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่มีผลดีต่อสุขภาพ





แนวทางในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้พระสงฆ์มีความสุขที่ดี

๒ เลี้ยง

๑. เลี้ยงเมนูทอดและผัด ที่มีไขมันสูง

๒. เลี้ยงเมนูแกงกะทิ เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง

เพื่อป้องกันสุขภาพของพระสงฆ์และสามเณรจากการบริโภคอาหาร
ไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สาเหตุหลักที่ทำให้ป่วยโรคไม่ติดต่อ



Do's

นักเรียนแบ่งกลุ่มกลุ่มละ ๔-๕ คน

เพื่อเล่นเกม Do's หรือ Don'ts

เลือกอาหารใส่บาตร โดยครูจะแสดงภาพอาหาร
ที่จะใส่บาตรแล้วให้นักเรียนเลือกว่าควรใส่บาตรหรือไม่

ถ้าควรให้ชูป้าย Do's

ถ้าไม่ควรให้ชูป้าย Don'ts

Don'ts



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant green Thai curry. The curry is thick and creamy, topped with several large, tender meatballs. Garnishes include fresh green basil leaves, sliced green onions, and several bright red chili peppers. In the background, two small white bowls contain additional green and yellow curry pastes, and a wooden surface with more fresh ingredients is visible.

๑. แกงเขียวหวาน



๒. ผักน้ำพริก



๓. แกงพะเนียง

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a Thai green curry. The curry has a vibrant yellow-green broth, tender pieces of meat, and dark green leafy vegetables. The bowl is placed on a red and white checkered cloth. In the background, a wooden spoon and some bread are visible.

๔. แกงเขียวหวานอย่าง

A whole fish, likely a sea bream, is steamed and served on a light-colored ceramic plate. The fish is positioned horizontally, with its head to the right. It is garnished with fresh green lettuce leaves on the right side, a bunch of green beans at the bottom, and a small white bowl of dipping sauce on the right. The sauce appears to be a spicy, chunky mixture with visible chili and other ingredients. A blue sign with a black border is overlaid on the bottom left of the image.

๕. ปลานิลนึ่งจิ้มแจ่ว

ภาพจาก Shutterstock โดย TL23 photo

๒. ขนมหวาน

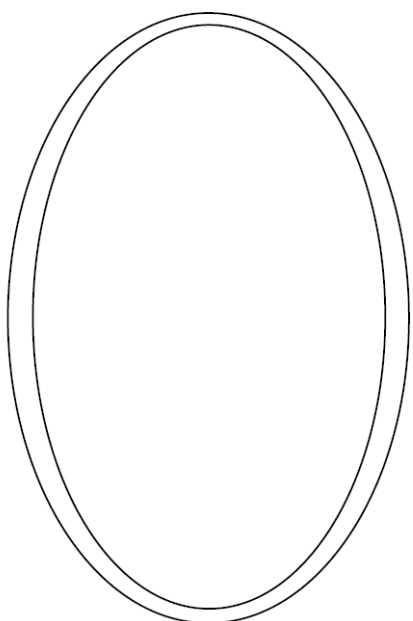
A top-down view of a large collection of fresh fruits arranged on a dark wooden surface. The assortment includes a large, whole blue-green pumpkin at the top center, a large watermelon cut in half showing its red flesh and black seeds, several bunches of purple and red grapes, several red and yellow apples, a bunch of green bananas, a slice of cantaloupe, a slice of papaya, and several whole oranges. The fruits are densely packed, creating a colorful and appetizing display.

๗. ผลไม้สด

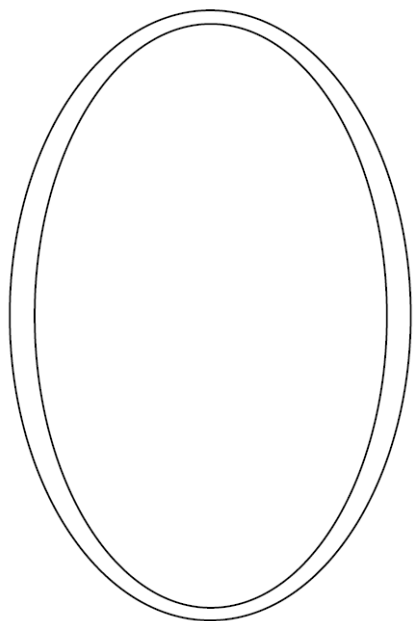


ใบงานที่ ๑๖ เรื่อง สำหรับใส่บาตร

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกอาหารมาติดลงในภาชนะสำหรับอาหารสำหรับใส่บาตร



ภาชนะ



ภาชนะ

๑. อธิบายว่า อาหารที่เลือกใส่บาตรดีต่อสุขภาพของพระสงฆ์อย่างไร

.....
.....
.....

๒. อานิสงส์ของการตักบาตรคืออะไร

.....
.....
.....





นักเรียนมีแนวทางในการเลือกอาหารใส่บาตรอย่างไร

สูตร ๓ งด

๑. งดอาหารหวาน มัน เค็มจัด
๒. งดอาหารสำเร็จรูป
๓. งดการสั่งอาหารเดลิเวอรี่ถวายแต่พระสงฆ์ที่วัด
โดยขาดการคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ





นักเรียนมีแนวทางในการเลือกอาหารใส่บาตรอย่างไร

๔ เสริม ได้แก่

๑. เสริมข้าวกล้อง ช่วยเพิ่มใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ
๒. เสริมเมนูผัก
๓. เสริมเมนูปลา แหล่งโปรตีนที่ดีและย่อยง่าย
๔. เสริมนมวัว แหล่งโปรตีนและแคลเซียมที่มีผลดีต่อสุขภาพ





นักเรียนมีแนวทางในการเลือกอาหารใส่บาตรอย่างไร

๒ เลี่ยง

๑. เลี่ยงเมนูทอดและผัด ที่มีไขมันสูง
๒. เลี่ยงเมนูแกงกะทิ เพราะเป็นอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง เพื่อป้องกันสุขภาพของพระสงฆ์และสามเณรจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ สาเหตุหลักที่ทำให้ป่วยโรคไม่ติดต่อ





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ตักบาตร (๒),(๓)



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑๗

เรื่อง ใส่ใจใส่บาตร



ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑