

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง การพัฒนาตนเอง :

วางแผนพัฒนาตนเอง

ครูผู้สอน ครูภากร อุปการแก้ว





คำถามชวนคิด

ในชีวิตประจำวัน มีสถานการณ์อะไรบ้าง
ที่ทำให้เรารู้สึกเครียด





คำถามชวนคิด

นักเรียนอยากปรับปรุงตนเอง
ในเรื่องอะไร เพราะเหตุใด





คำถามชวนคิด

มีเหตุการณ์อะไรบ้างที่เราารู้สึกว่ายึดติด
กับสิ่งหนึ่งจนเกิดความรู้สึกว่าวุ่นใจ





คำถามชวนคิด

ถ้ามีโอกาสดำเนินการตัวเอง ๑ เรื่องในสัปดาห์นี้
นักเรียนอยากพัฒนาเรื่องใด
และจะเริ่มทำอย่างไร





การพัฒนาตนเอง : วางแผนพัฒนาตนเอง





ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

การสอบตกหรือได้คะแนนไม่ดี

ให้นักเรียนยกตัวอย่างการนำหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเอง



แนวคำตอบ

หลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเองคืออริยสัจ ๔ ดังนี้

ทุกข์ : รู้สึกเสียใจ ผิดหวัง กังวลว่าผู้ปกครองจะตำหนิ

สมุทัย : เกิดจากการอ่านหนังสือไม่เพียงพอ ไม่เข้าใจเนื้อหา หรือขาดความรับผิดชอบ

นิโรธ : ทางพ้นทุกข์คือ พยายามปรับปรุงการเรียน อ่านหนังสือให้มากขึ้น

หรือหาวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ

มรรค : ใช้แนวทางปฏิบัติ เช่น ขยันขันแข็ง วางแผนการเรียน ฝึกสมาธิ

และขอความช่วยเหลือจากครูหรือเพื่อน

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๐๙



ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ทะเลาะกับเพื่อน

ให้นักเรียนยกตัวอย่างการนำหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเอง



แนวคำตอบ

หลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเองคือหลักธรรมโยนิโสมนสิการ มาใช้ในการพัฒนาตนเอง ดังนี้

- คิดให้รอบคอบก่อนพูดหรือทำอะไรที่อาจทำร้ายความสัมพันธ์
- ถามตัวเองว่า “ปัญหานี้จะสำคัญในระยะยาวหรือไม่” และ “อะไรคือวิธีแก้ที่ดีที่สุด” ตอบคำถามตนเองให้ได้ และปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเองตัดสินใจไปในทางที่ถูกที่ควร

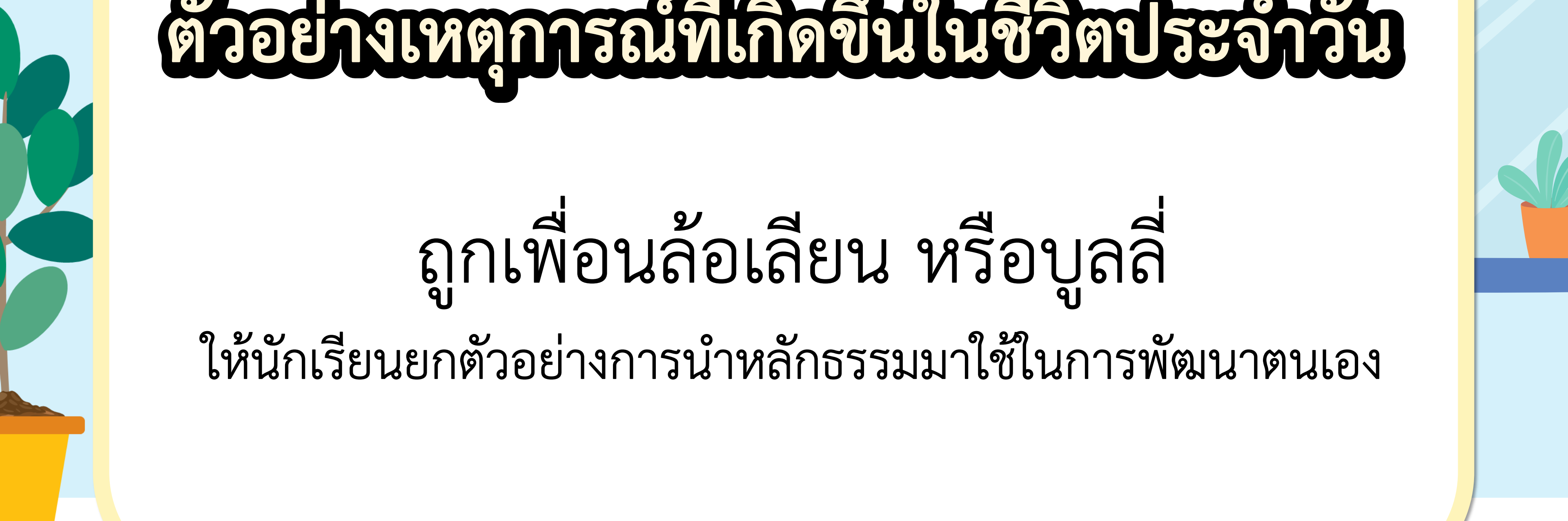
อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๐๙



ตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ถูกเพื่อนล้อเลียน หรือบูลลี่

ให้นักเรียนยกตัวอย่างการนำหลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเอง



แนวคำตอบ

หลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเองคือหลักธรรมอริยสัจ ๔

ทุกข์ : รู้สึกอายน เสียใจ หรือโกรธ

สมุทัย : การยึดติดกับคำพูดของคนอื่น

นิโรธ : ฝึกความมั่นใจในตนเอง

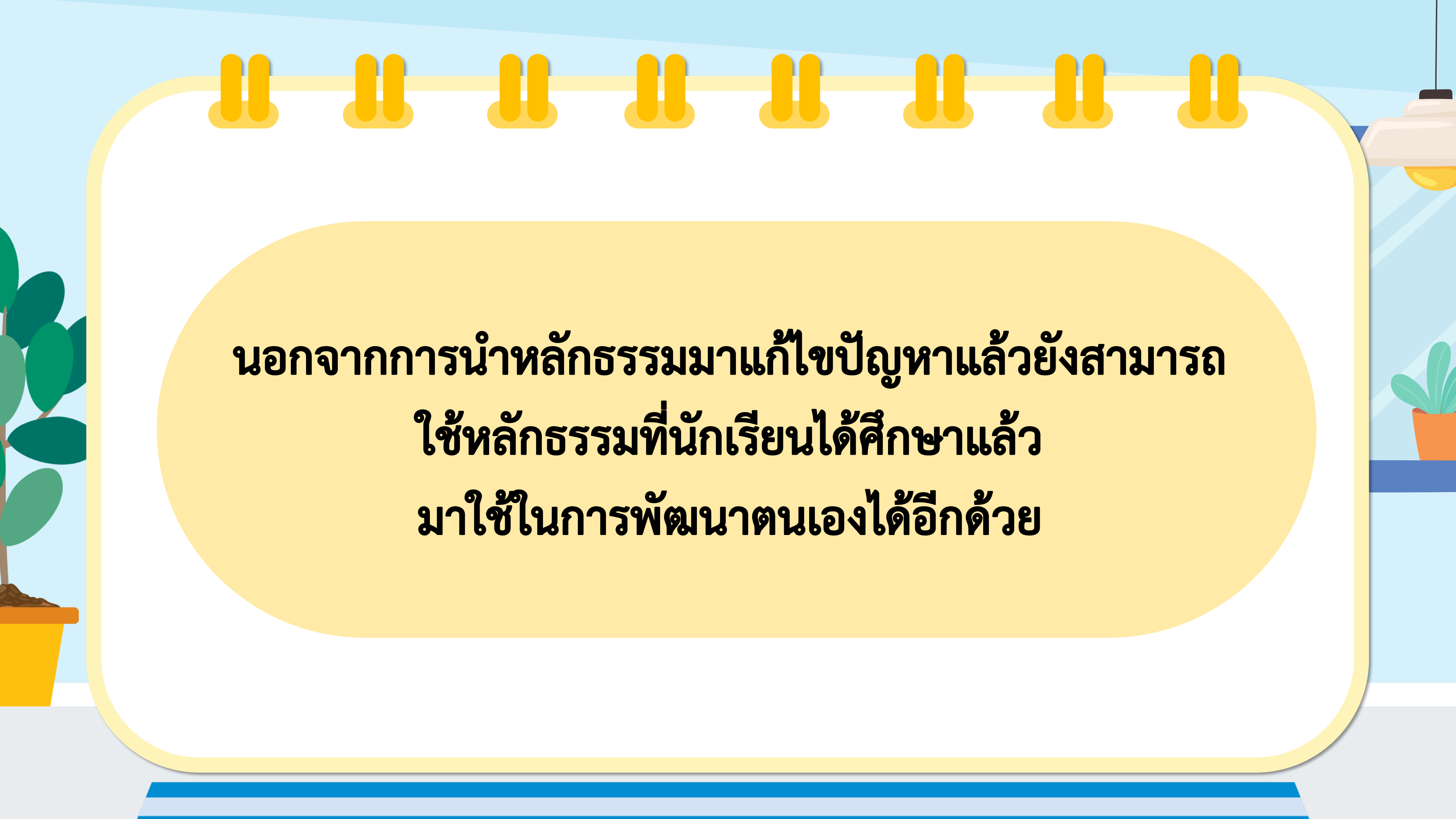
มรรค : ฝึกควบคุมอารมณ์ รักษาคนที่ไว้ใจ

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๑๐

แนวคำตอบ

- หลักธรรมมาใช้ในการพัฒนาตนเองคือหลักธรรมโยนิโสมนสิการ
- แทนที่จะตอบโต้ด้วยความโกรธ ให้คิดว่าเพื่อนอาจจะมีปัญหาของตนเองที่ทำให้พูดหรือทำแบบนั้น
 - ฝึกคิดว่า เราจะรับมืออย่างไรโดยไม่ให้คำพูดเหล่านั้นมาทำลายความสุขของเรา

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๑๐



**นอกจากการนำหลักธรรมมาแก้ไขปัญหาแล้วยังสามารถ
ใช้หลักธรรมที่นักเรียนได้ศึกษาแล้ว
มาใช้ในการพัฒนาตนเองได้อีกด้วย**

สิ่งที่ครูต้องการพัฒนาตนเอง

การควบคุมอารมณ์และลดความเครียดการ
ใช้หลักธรรมในการพัฒนาตนเอง

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๑๑

อานาปานสติ

(สติระลึกรู้ลมหายใจ) ฝึกสติผ่านการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก จะช่วยให้เรารับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อเกิดอารมณ์โกรธหรือเครียด ใช้การหายใจเป็นเครื่องมือช่วยให้จิตใจสงบ ลดการตอบสนองต่ออารมณ์อย่างหุนหันพลันแล่น

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๑๑

โยนิโสมนสิการ

พิจารณาสาเหตุของอารมณ์และความเครียดว่ามาจากอะไร มอง
ปัญหาอย่างเป็นกลาง คิดแก้ไขอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่ใช้อารมณ์เป็น
ตัวนำ ฝึกคิดในเชิงบวกและหาวิธีรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้
เครียดอย่างสร้างสรรค์

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๑๑

ผลลัพธ์ของการพัฒนาตนเองอยู่เป็นประจำ

มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่ตอบสนองต่ออารมณ์ในทางลบลด
ความเครียดและมีจิตใจที่สงบมากขึ้น พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาและ
สามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น การใช้หลักธรรมเหล่านี้ช่วยพัฒนาตนเองทั้ง
ในด้านการแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ และการคิดอย่างมีเหตุผล ทำให้
ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและประสิทธิภาพมากขึ้น

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:วางแผนพัฒนาตนเอง หน้าที่ ๓๑๒



ใบงาน

การใช้หลักธรรม

ในการพัฒนาตนเอง



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงานที่ ๑๑ เรื่อง การใช้หลักธรรมในการพัฒนาตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พระพุทธศาสนา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การวางแผนพัฒนาตนเอง
รายวิชา สังคมศึกษา ๓ รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ : ชั้น : เลขที่ :

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเลือกสิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเอง ๑ เรื่อง แล้วใช้หลักธรรมที่นักเรียนได้เรียนมาใช้ในการวางแผนพัฒนาตนเอง โดยตอบคำถามในแต่ละส่วนให้ครบถ้วน

วันที่เริ่ม :

วันที่สิ้นสุด :

ส่วนที่ ๑ : สิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเอง :

เหตุผลที่ต้องการพัฒนาเรื่องนี้ :

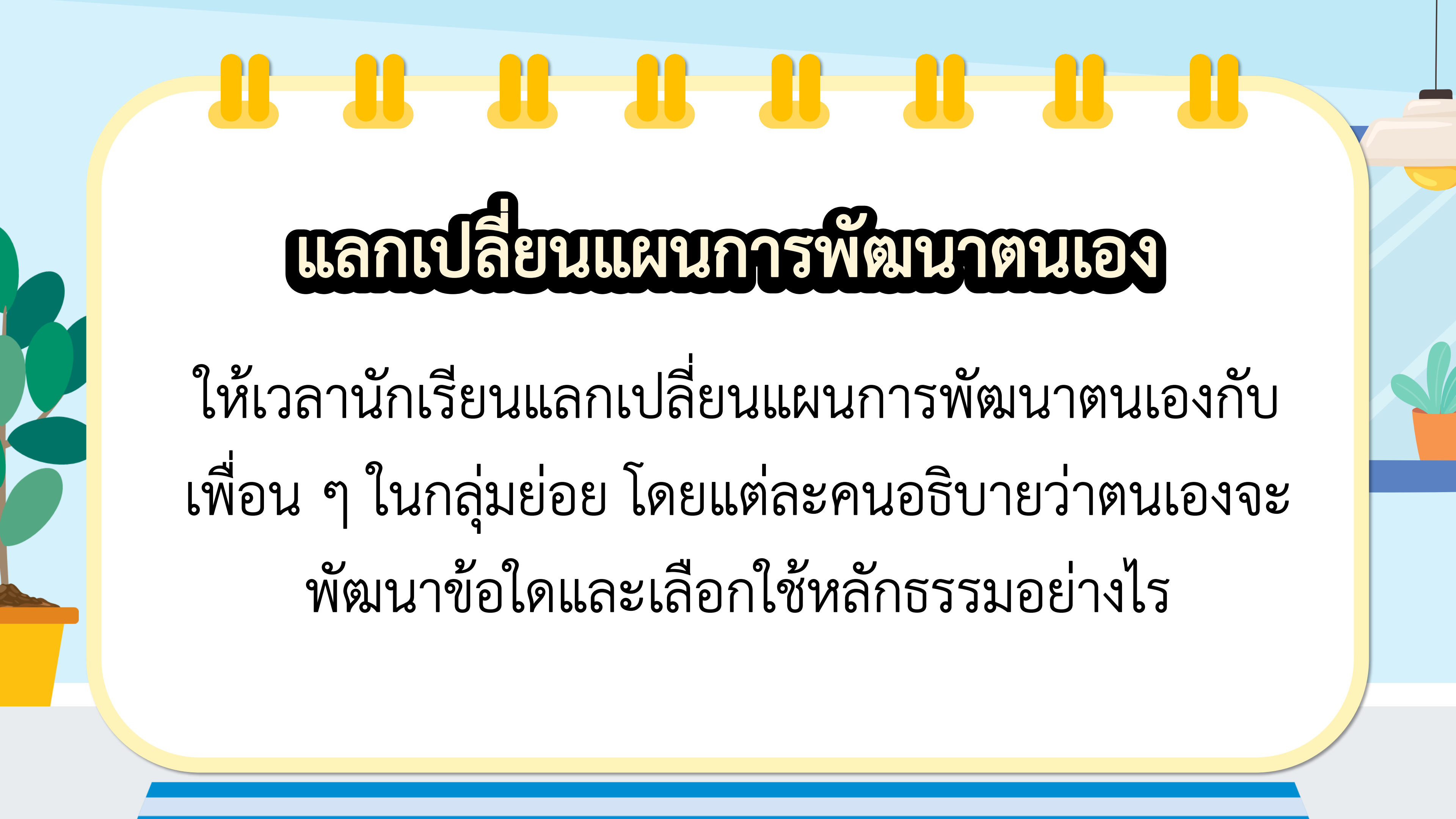
ส่วนที่ ๒ : เป้าหมายที่ต้องการหากพัฒนาเรื่องนี้ได้สำเร็จ

ส่วนที่ ๓ : ให้นักเรียนระบุหลักธรรมที่จะนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาตนเอง และวางแผนการพัฒนาตนเอง โดยระบุวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนสามารถปฏิบัติได้จริง



แลกเปลี่ยนแผนการพัฒนาร่าง

ให้เวลานักเรียนแลกเปลี่ยนแผนการพัฒนาร่างกับ
เพื่อน ๆ ในกลุ่มย่อย โดยแต่ละคนอธิบายว่าตนเองจะ
พัฒนาข้อใดและเลือกใช้หลักธรรมอย่างไร





กิจกรรม

แลกเปลี่ยนแผนการ

พัฒนาตนเอง



สรุปบทเรียน

การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ เพราะไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ
ทุกคนล้วนมีข้อบกพร่อง แต่สามารถเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้เสมอ
โดยใช้หลักธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยให้เราจิตใจที่เข้มแข็ง
มีความอดทน และดำเนินชีวิตอย่างมีสติและคุณธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความ
เจริญทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้าง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง พิธีถวาย ผ้าอาบน้ำฝน (๑)





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานเรื่อง พิธีถวายผ้าอาบน้ำฝน



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)

