

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง การติดตามแผน
การพัฒนาตนเองครั้งที่ ๑

ครูผู้สอน ครูภากร อุปการแก้ว





ประเด็นให้คิด

นักเรียนได้ลองปฏิบัติตาม
แผนการพัฒนาศาสนาตนเอง
ที่วางไว้หรือไม่

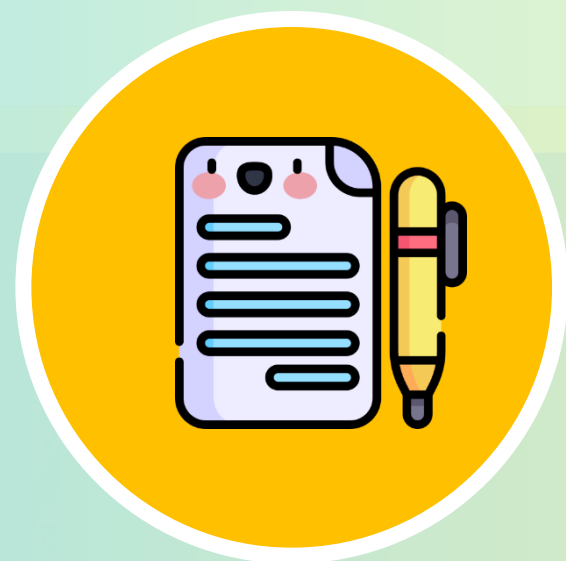




ประเด็นให้คิด

ถ้าได้ลองแล้ว รู้สึกอย่างไร
กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น





การติดตามแผน การพัฒนาตนเอง

ครั้งที่ ๑





กิจกรรม

แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์

คำอธิบาย

แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์
การพัฒนาตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา
โดยให้แต่ละกลุ่มสรุป ข้อดีที่พบจากการพัฒนาตนเอง
และข้อบกพร่องที่ยังต้องปรับปรุง



นำเสนอผล

แลกเปลี่ยน

ประสบการณ์



ใบงาน

การติดตามการปฏิบัติ ๑



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)



ใบงานที่ 15 เรื่อง การติดตามการปฏิบัติ 1
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง พระพุทธศาสนา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 18 เรื่อง การพัฒนาตนเอง การติดตามการปฏิบัติ 1
รายวิชา สังคมศึกษา 3 รหัสวิชา ส22101
ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ชื่อ-นามสกุล : ชั้น เลขที่

วันที่ :

คำชี้แจง ให้นักเรียนประเมินตนเองว่า สามารถทำตามแผนพัฒนาตนเองตามที่ได้กำหนดไว้กี่คะแนน (3 ทำได้ดีมาก, 2 ทำได้ปานกลาง, 1 ทำไม่ได้) พร้อมบอกเหตุผลประเมินตนเองคะแนนเท่านั้นและ ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้อย่างถูกต้อง

คะแนนประมาณตนเอง

เพราะ.....

1. เล่าเหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา

.....

.....

.....

2. บอกกิจกรรมที่นำไปปรับใช้และนำไปปรับใช้อย่างไร

.....

.....

.....

3. สามารถทำตามแผนการพัฒนาตนเองที่วางแผนไว้หรือไม่ (เลือกตอบทำได้/ทำไม่ได้) เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

4. ส่งผลอย่างไร

.....

.....

.....

5. สิ่งที่ยากพัฒนาในสัปดาห์ต่อไป

.....

.....

.....

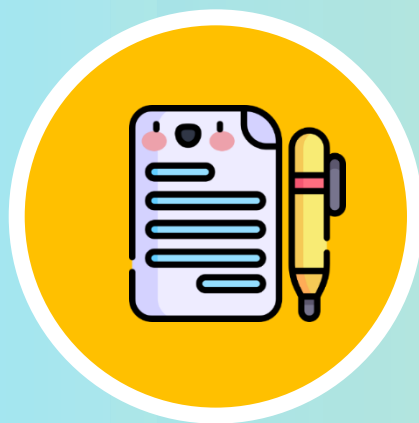
6. วางแผนในสัปดาห์ต่อไปอย่างไร

.....

.....

.....

.....



นำเสนอการติดตาม

แผนการพัฒนาศักยภาพตนเอง

ครั้งที่ ๑





๑. เล่าเหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา
๒. หลักธรรมที่นำไปปรับใช้
๓. สามารถทำตามแผนการพัฒนาดตนเองที่วางแผนไว้หรือไม่ (เลือกตอบทำได้/ทำไม่ได้) เพราะเหตุใด
๔. ส่งผลอย่างไร
๕. สิ่งที่ยากพัฒนาในสัปดาห์ต่อไป
๖. วางแผนในสัปดาห์ต่อไปอย่างไร



๑. เล่าเหตุการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา



สิ่งที่ต้องการพัฒนาตนเอง

ลดน้ำหนัก





๒. หลักธรรมที่นำไปปรับใช้

อริยสัจ ๔

อานาปานสติ

โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

โยนิโสมนสิการแบบอุปายปลูกเร้าคุณธรรม



วิเคราะห์ปัญหาด้วย อริยสัจ ๔

ทุกข์ (ปัญหา)



น้ำหนักเกินมาตรฐาน
รู้สึกอึดอัด สุขภาพไม่ดี





วิเคราะห์ปัญหาด้วย อริยสัจ ๔

สมุทัย (สาเหตุปัญหา)



กินอาหารมากเกินไปจนจำเป็น
(โดยเฉพาะของทอด/หวาน)



ขาดการออกกำลังกาย



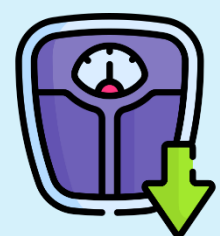
เครียดและกินตามอารมณ์



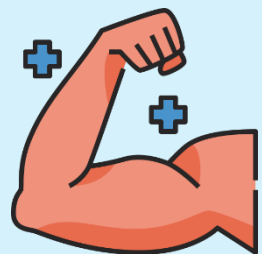


วิเคราะห์ปัญหาด้วย อริยสัจ ๔

นิโรธ (ผลที่เกิดขึ้น)



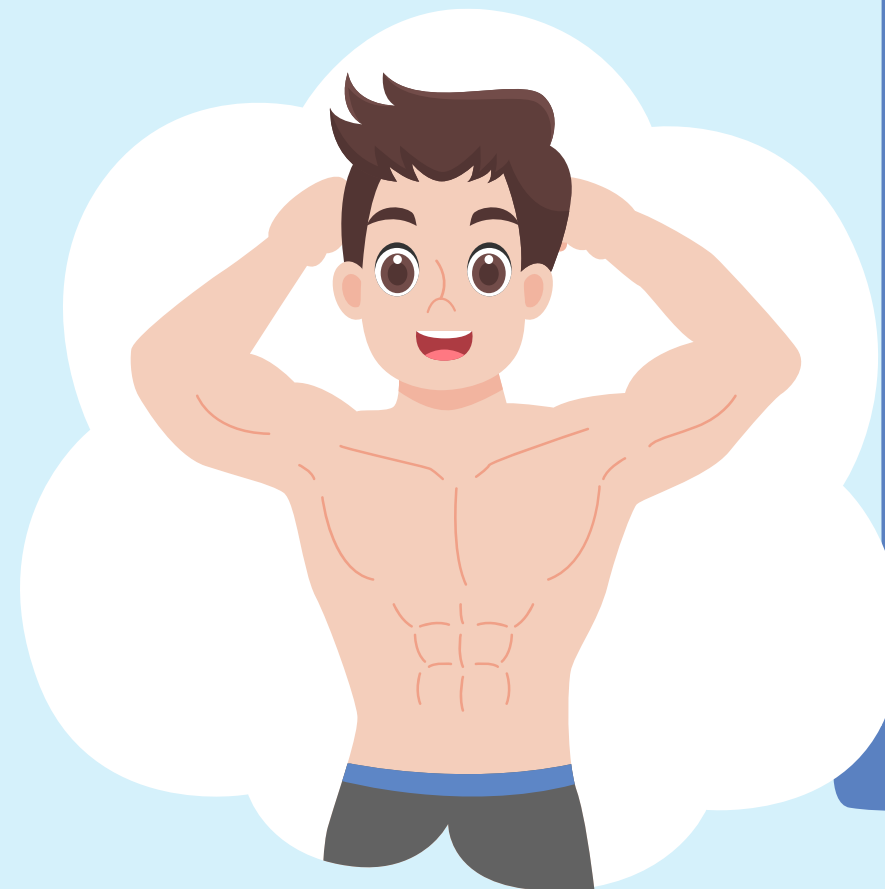
น้ำหนักลดลง



ร่างกายแข็งแรง



มีสุขภาวะที่ดี





วิเคราะห์ปัญหาด้วย อริยสัจ ๔

มรรค (วิธีแก้ไข)



ควบคุมอาหารด้วยหลัก “โภชนะ มัตตัญญูตา”



ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง



ฝึกสติเพื่อลดการกินตามอารมณ์



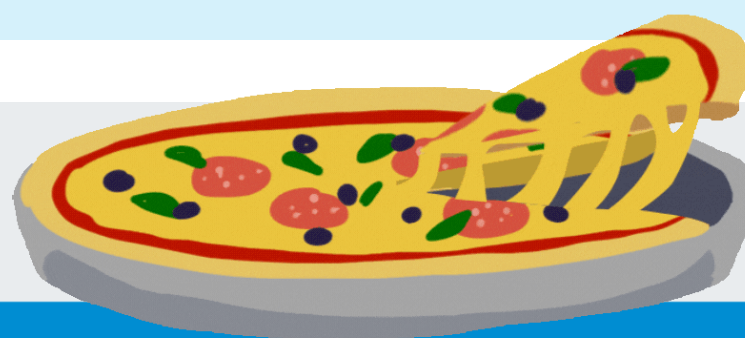
ฝึก อานาปานสติ

เพื่อสร้างสติและควบคุมพฤติกรรม

ก่อนกิน

หายใจเข้าออกลึก ๆ ๓ ครั้ง

เพื่อถามตัวเองว่า “หิวจริงหรือแค่หิวตา”

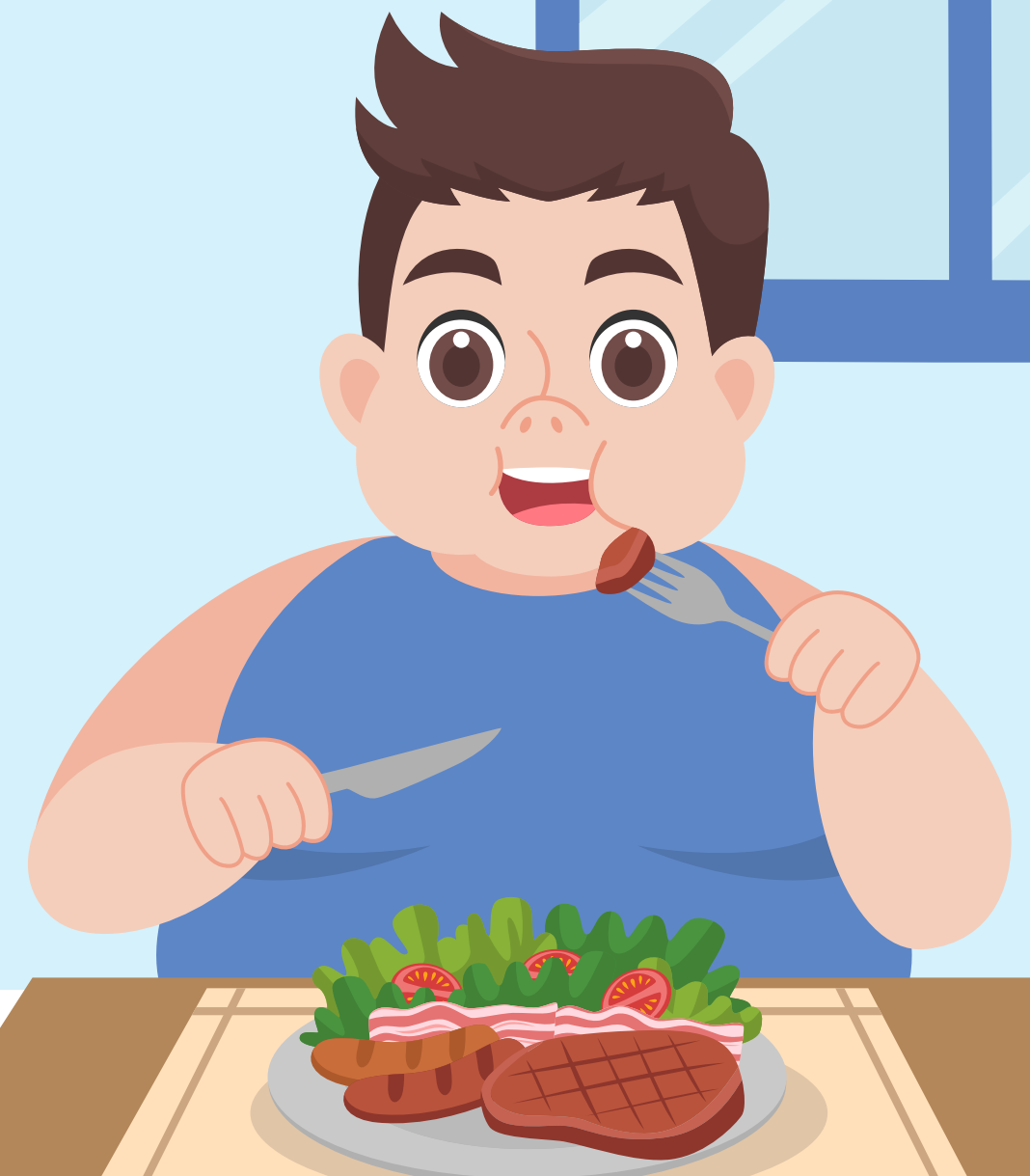


ฝึก อานาปานสติ

เพื่อสร้างสติและควบคุมพฤติกรรม

ขณะกิน

กำหนดลมหายใจพร้อมเคี้ยวช้า ๆ
อย่างน้อย ๒๐ ครั้งต่อคำ เพื่อรับรู้รสชาติ
และป้องกันการกินเกินอัตรา



ฝึก อานาปานสติ

เพื่อสร้างสติและควบคุมพฤติกรรม

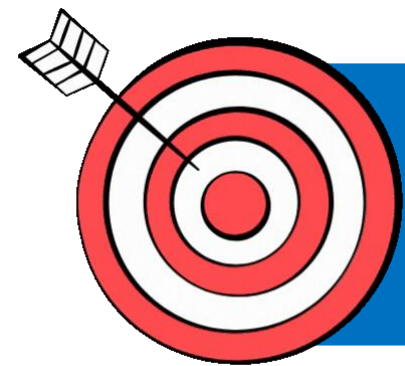
หลังกิน

สังเกตความรู้สึกอิ่มและขอบคุณร่างกาย
ที่ได้รับสารอาหาร



ใช้โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

วางแผนอย่างสมดุล



อรรถ (เป้าหมาย)

ลดน้ำหนักอย่างยั่งยืน
สร้างสุขนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ



ใช้โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ วางแผนอย่างสมดุล



ธรรม (วิธีการ)

- ๑) กินอาหารครบ ๕ หมู่ ในปริมาณเหมาะสม
- ๒) ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง
- ๓) นอนหลับให้เพียงพอ ๗-๘ ชั่วโมง/วัน



ใช้โยนิโสมนสิการแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม พัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์

- ให้อารมณ์ตัวเอง : เมื่อทำสำเร็จ เช่น เล่นเกมหรือดูหนัง
- เรียนรู้จากความผิดพลาด : หากกินเกินมา ๑ มื้อ
ให้กลับมาฝึกสติและปรับเปลี่ยนใหม่

๓.๑ สิ่งที่คุณทำจริงตามแผนที่วางไว้

ฝึกสติเพื่อลดการกินตามอารมณ์

ก่อนกิน

หายใจเข้าออกลึก ๆ ๓ ครั้ง
เพื่อถามตัวเองว่า
“หิวจริงหรือแค่หิวตา”

ขณะกิน

กำหนดลมหายใจพร้อมเคี้ยวช้า ๆ
อย่างน้อย ๒๐ ครั้งต่อคำ

หลังกิน

สังเกตความรู้สึกอึดและ
ขอบคุณร่างกายที่ได้รับ
สารอาหาร

๓.๒ สิ่งที่ยังไม่ได้ทำ/ไม่สำเร็จ

ออกกำลังกายได้น้อย
เพียงสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง



๕. ส่งผลอย่างไร

- อารมณ์ดีขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรง สมองหลังสารแห่งความสุข
- ลดพฤติกรรมการกินเกินความต้องการของร่างกาย
- น้ำหนักลดลงเล็กน้อย



๕. สิ่งที่ต้องการปรับในการพัฒนา



เพิ่มความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย



๒. วางแผนในสัปดาห์ต่อไปอย่างไร



เพิ่มความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย

ใช้โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ตั้งเป้าหมาย และหาวิธีการที่ดี
คือ ปรับให้มีตารางออกกำลังกายที่ชัดเจนและทำอย่างต่อเนื่อง
จดบันทึกทุกวันหลังออกกำลังกาย ความรู้สึกล้างทำ/อุปสรรค
เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น สร้างแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย



แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ให้นักเรียนแลกเปลี่ยน
กับเพื่อนในกลุ่ม ว่าอยากจะ
พัฒนาตนเองเรื่องอะไร





สรุปบทเรียน



การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญ เพราะไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ทุกคนล้วนมีข้อบกพร่อง แต่สามารถเรียนรู้และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้เสมอ โดยใช้หลักกรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ช่วยให้เราจิตใจที่เข้มแข็ง มีความอดทน และดำเนินชีวิตอย่างมีสติและคุณธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้าง



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง ศาสนาคริสต์





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานเรื่อง ศาสนาคริสต์



(สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th)

