

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษา) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การยื่น เดิน นั่งและนอนอย่างมีสติ ๑

ครูพจณีย์ รักษาราษฎร์

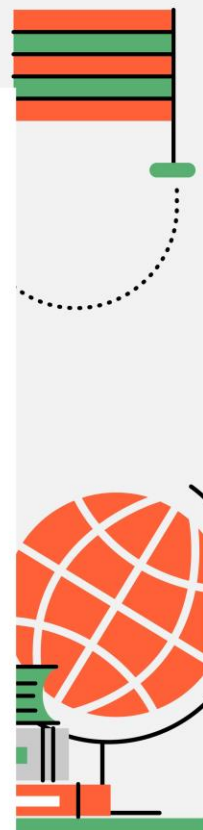
ส ๑.๑ ป.๖/๖

เน้นคุณค่าและสวดมนต์แผ่เมตตา และบริหาร
จิตเจริญปัญญา มีสติในพื้นฐานของสมาธิใน
พระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตาม
แนวทางของศาสนาที่ตนนับถือที่กำหนด



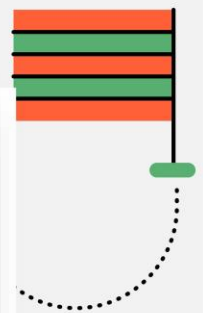






ชนตุเสาไฟฟ้า หน้าผากแตก











การฝึกการยืนอย่างมีสติ

ให้กำหนดรู้ว่า ตนกำลังยืนอยู่
ยืนอยู่ที่ใด เวลาใด และ
กำหนดลมหายใจเข้า-ออก
อย่างช้า ๆ





การฝึกการเดินอย่างมีสติ

ให้กำหนดรู้ว่า ตนกำลังเดินอยู่ ก้าวเท้า
ซ้ายก็ให้กำหนดรู้ว่าเท้าซ้าย ก้าวเท้า
ขวาก็ให้กำหนดรู้ว่าเท้าขวา เดินไม่ช้า
หรือเร็วจนเกินไป แกว่งแขนแต่พองาม





ขั้นตอนการเดินและประโยชน์ของการเดินอย่างมีสติ

