

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสังคมศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน ครูฐิติรัตน์ ดิษฐวงศ์

เรื่อง...สติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา





(ขอขอบคุณ <https://www.youtube.com/watch?v=Ss8zrPR55NM>)



สติ คือ อะไร ใครรู้ช่วยตอบที

สติ



ประโยชน์ของการมีสติ

๑. ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว

๒. รักษาควบคุมสภาพจิต

ประโยชน์ของการมีสติ

๓. ทำให้ความคิดและการรับรู้
กว้างไกล

ประโยชน์ของการมีสติ

๔. ทำให้มีกาย วาจา และใจ มีความ
บริสุทธิ์

สัมปชัญญะ คือ อะไร ใครรู้ช่วยตอบที

สดี



ประโยชน์

๑. ทำแต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์

๒. ทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ



สมาธิ คือ อะไร ใครรู้ช่วยตอบที

สติ



ประโยชน์ของการมีสมาธิ

๑. จิตใจผ่องใส สะอาด

๒. คิดได้รวดเร็วถูกต้อง

ประโยชน์ของการมีสมาธิ

๓. เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี

๔. มีความมั่นคงทางอารมณ์

ประโยชน์ของการมีสมาธิ

๕. มีมนุษยสัมพันธ์ดี

๖. ช่วยให้คลายเครียด

ประโยชน์ของการมีสมาธิ

๗. ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

๘. ย่อมเป็นผู้ที่มีความมักน้อย

ประโยชน์ของการมีสมาธิ

๙. ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

ปัญญา คือ อะไร ใครรู้ช่วยตอบที

สติ



ประโยชน์ของการมีปัญญา

๑. ทำให้เกิดความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์

ประโยชน์ของการมีปัญญา

๒. ทำให้เกิดสติ ควบคุมตนเองได้

ประโยชน์ของการมีปัญญา

๓. ทำให้พบเจอทางออกของปัญหา

ประโยชน์ของการมีปัญญา

๔.ทำให้เกิดพลัง นำไปสู่ความสำเร็จ

สรุป



(ขอขอบคุณ http://www.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=7917)





สติ คือ ความนึกได้ ระลึกรู้ได้ การระลึกสิ่งที่ทำ
เช่น นักเรียนมีหน้าที่เรียนก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวว่ากระทำอะไรอยู่

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตสงบมั่นคง

ไม่วอกแวก

ปัญญา คือ ความรอบรู้หรือชาญฉลาดในสิ่งต่าง ๆ

เช่น นักเรียนเรียนวิชาที่เรียนอย่างชาญฉลาด





สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา มีประโยชน์ คือ

ทำให้เราผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำแนกและมีสติรู้ตัวอยู่กับการ
เรียนการศึกษาอยู่ตลอดเวลา การมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคง
จะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ทำให้คิด ทำ พูด ในสิ่งที่ถูกต้อง
ทำให้ไม่ลืมหืม

ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ได้
จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด





ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดประโยชน์
ของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

