

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา ส๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

ครูผู้สอน

ครูวรพรรณ ศรีอรุณ

ครูฉัตรรัตน์ ดิษฐวงค์



# จุดประสงค์การเรียนรู้



๑.

บอกความหมายและยกตัวอย่างของสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญาได้

๒.

ฝึกสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา จากการเล่นเกมได้

๓.

ตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

??

# คำถามชวนคิด



จากสถานการณ์เกิดอะไรขึ้น  
และเกิดจากสาเหตุใด

??



เด็กพลัดหลง สาเหตุเกิดจากผู้หญิงคนนั้น  
สนใจโทรศัพท์มือถือมากเกินไป  
จนลืมไปว่ากำลังจูงมือเด็กอยู่



นักเรียนเคยเดินลื่นล้ม  
แบบไม่ได้ตั้งใจหรือไม่  
เพราะเหตุใด

??



เคย สาเหตุเพราะใจมัวแต่คิดเรื่องอื่นอยู่  
จึงไม่ระวังในการก้าวเดินนั่นเอง



# สติสัมปชัญญะ สมาธิ และ ปัญญา





การบริหารจิตและเจริญปัญญา  
มีไว้เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติไม่ประมาท  
และมีสติปัญญาที่สมบูรณ์  
ดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข





# ความหมายของสติสัมปชัญญะ

“คือ ความระลึก รู้ตัว อยู่ตลอดเวลา  
ทั้งในการเรียนและการทำงาน”

## ตัวอย่างสถานการณ์การมีสติสัมปชัญญะ



“ต้นกล้านั่งทำการบ้าน  
อย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา  
มีการรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่  
และจำได้ว่าเคยเรียนอะไรมา  
จึงทำให้ต้นกล้าทำการบ้านสำเร็จ”

## ตัวอย่างสถานการณ์การมีสติสัมปชัญญะ



“แก้วฟังเพลงด้วยใจจดจ่อต่อเพลง  
และในขณะที่แก้วร้องเพลง  
แก้วจะพยายามทำความเข้าใจใน  
ความหมายของเพลง และสามารถ  
ทำกิจกรรม ประกอบการร้องเพลงได้”

# ตัวอย่างสถานการณ์การมีสติสัมปชัญญะ



ขวัญชอบเล่นเครื่องเล่น เวลาขวัญเล่นเครื่องเล่น

เธอจะรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจึงทำให้เธอไม่เคยประสบอุบัติเหตุ

ในขณะที่เล่น เธอมักจะได้รับความสนุกสนานและเพลิดเพลินในการเล่นเสมอ

# ความหมายของสมาธิ

“คือ การควบคุมจิตใจ  
ให้มุ่งมั่นแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง”



## ตัวอย่างสถานการณ์การมีสมาธิ



พลเป็นคนจริงจังกับการทำงาน  
ประดิษฐ์ เวลาเขาทำงานประดิษฐ์  
เขามักจะมีใจจดจ่อกับสิ่งนั้น  
ไม่คิดวอกแวกไปเรื่องอื่น  
ในขณะที่ตนเองกำลังทำอยู่ตลอดเวลา

## ตัวอย่างสถานการณ์การมีสมาธิ



“นาบุญเป็นคนชอบสวดมนต์  
เวลาสวดมนต์ เขามักจะควบคุม  
จิตใจตนเองให้อยู่กับบทสวด  
ตลอดเวลา โดยที่ไม่คิดเรื่องอื่น  
ในเวลาสวด”



# ความหมายของปัญญา

“คือ ความรอบรู้ การใช้สติ  
พิจารณาถึงเหตุผลในความรู้ต่าง ๆ  
จนกระทั่งมีความรู้อย่างแท้จริง”



# ตัวอย่างสถานการณ์การมีปัญญา



“แพนตั้งใจฟังครูสอนอย่างมีสติ  
จึงทำให้เกิด “ปัญญา”  
เมื่อเวลาครูตั้งคำถาม แพนมักจะ  
ตอบถูกเสมอเพราะแพนรู้และ  
เข้าใจชัดเจนในเรื่องที่ครูสอน”

# ตัวอย่างสถานการณ์การมีปัญญา

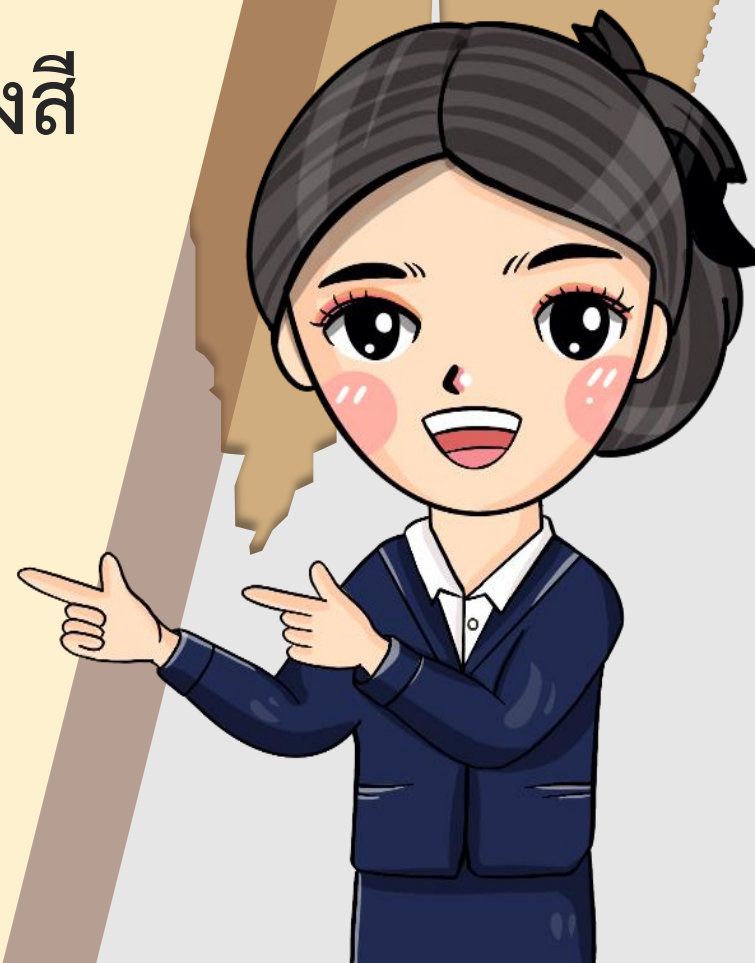


“ สัมเป็นคนชอบค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม  
ในเวลาที่เธอมีเวลาว่างเธอมักจะ  
เข้าห้องสมุด เพื่ออ่านหนังสือให้รู้  
และเข้าใจในเรื่องที่ตนเองสงสัย ”

## เกมฝึกสติสัมปชัญญะ สมာธิ

ให้นักเรียนแยกระหว่างตากับสมองของเรื่องสี่  
โดยทำการแยกระหว่างตากับสมอง ๒ ครั้ง

ครั้งที่ ๑ นักเรียนบอกสี่ที่เห็น



แม่ว่าง

๕  
เหล็กอง

แดง

คำ



๕  
สัม

๒  
เขย่าว

ขาว

ฟ้า

ชมพู

# ๕ นํ้าตาล

## เกมฝึกสติสัมปชัญญะ สมာธิ

ให้นักเรียนแยกระหว่างตากับสมองของเรื่องสี่  
โดยทำการแยกระหว่างตากับสมอง ๒ ครั้ง

ครั้งที่ ๒ อ่านข้อความว่าคืออะไร



แม่ว่าง



๕  
เหล็กอง

แดง

คำ

๕  
สัม

๒  
เขย่าว

ขาว

ฟ้า

ชมพู



# ๕ น้ำตากล

# ๕ ชั้นปฏิบัติ



## คำชี้แจงนักเรียน

๑. นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อน
๒. นักเรียนและสมาชิกในกลุ่มทำ  
ใบงานที่ ๖ เรื่อง เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิ  
และปัญญา
๓. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน



## คำชี้แจงครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนจับกลุ่มกับเพื่อน
๒. ครูให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่ม  
ทำใบงานที่ ๖ เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิ  
และปัญญา
๓. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงาน  
หน้าชั้นเรียน
๔. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือ  
ตามความเหมาะสม

# ใบงานที่ ๖

## เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและตอบคำถามพร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์



# ๑. สติสัมปชัญญะ คือ

.....

.....

.....

# ยกตัวอย่างสถานการณ์การมีสติสัมปชัญญะ

.....

.....

.....



# ๒. สมာธิ คือ

.....

.....

.....

# ยกตัวอย่างสถานการณ์การมีสมาธิ

.....

.....

.....



๓. ปัญญา คือ

.....

.....

.....

ยกตัวอย่างสถานการณ์การมีปัญญา

.....

.....

.....



# เฉลยใบงานที่ ๒

เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา





## ๑. สถิติสัมปชัญญะ คือ

.....  
สถิติ คือ ความระลึกได้ หรือความจำได้ว่าเคยทำอะไร

.....  
สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

ยกตัวอย่างสถานการณ์การมีสถิติสัมปชัญญะ

.....  
กล้านั่งทำการบ้าน อย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา หากกล้าไม่มีสติ งานที่ทำอยู่

.....  
อาจจะผิดพลาดได้ กล้าจึงมีการรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไรอยู่

.....  
และจำได้ว่าเคยเรียนอะไรมาจึงทำให้กล้าทำการบ้านสำเร็จ





### ๓. ปัญญา คือ

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

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

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

ยกตัวอย่างสถานการณ์การมีปัญญา

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

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

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



# สรุปบทเรียน



# สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา



สติสัมปชัญญะ

ความระลึกทั่วอยู่  
ตลอดเวลา

สมาธิ

การควบคุมจิตใจ  
ให้มุ่งมั่นแน่วแน่

ปัญญา

มีความรอบรู้ มีเหตุผล  
มีความรู้อย่างแท้จริง

มีสติไม่ประมาท และมีสติปัญญาที่สมบูรณ์  
ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข





??

# คำถามปิดท้าย



การมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา  
มีความสำคัญอย่างไรต่อการ  
ดำเนินชีวิตประจำวัน

??



ทำให้เราไม่ประมาทในการใช้ชีวิตประจำวัน  
ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ได้





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง...การพัฒนาจิต  
กำหนดความรู้สึกรัก

