

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ
(แกนหลักสังคมศึกษาฯ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

ผู้สอน ครูฉัตรรัตน์ ดิษฐวงศ์

เรื่อง การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ



มารยาทในการรับประทานอาหาร



(ขอขอบคุณ : <http://www.ilovejapanese.org/2018/04/05/eating-manner-in-japan/>)



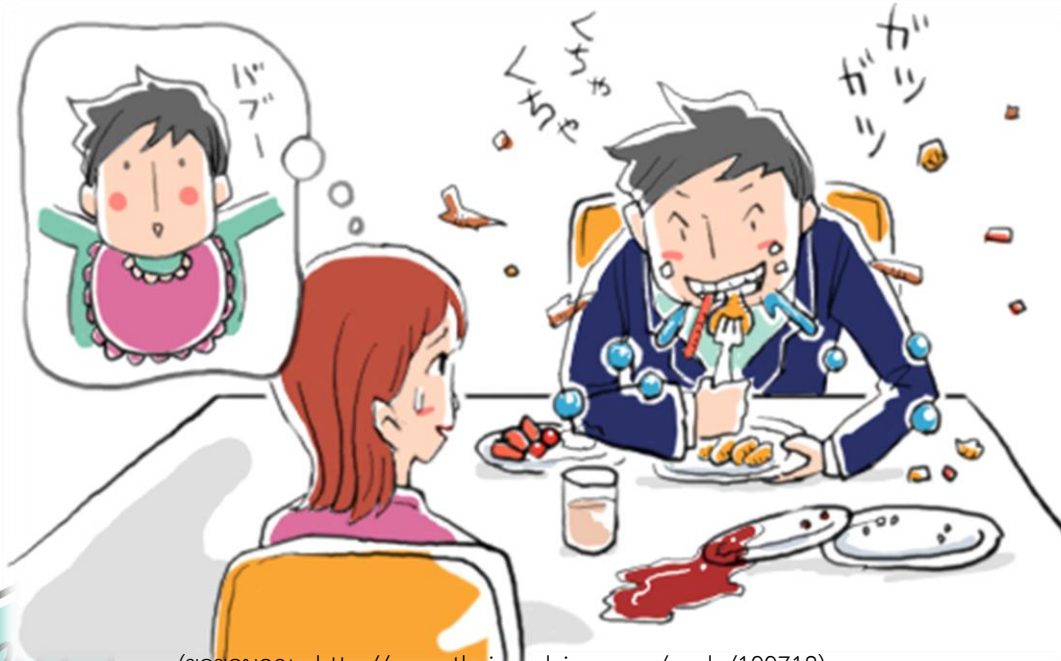
๑. ไม่ส่งเสียงดังขณะรับประทานอาหาร



(ขอขอบคุณ : <https://sozai-good.com/illust/person/5538>)



๒. ควรตักอาหารคำเล็ก ๆ ไม่เลือกตักเฉพาะอาหารที่ชอบ



(ขอขอบคุณ : <http://www.thaigoodview.com/node/199718>)



๓. อย่าบ่นเมื่ออาหารไม่ถูกปาก



(ขอขอบคุณ : <https://pantip.com/topic/35301162>)



๔. ไม่ควรบังคับให้แขก รับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง



(ขอขอบคุณ : <http://taykantika.blogspot.com/2017/04/1.html>)



๕. พยายามพูดคุยกันบนโต๊ะอาหารบ้าง เพื่อไม่ให้โต๊ะอาหารเงียบจนเกินไป



www.webkal.org

(ขอขอบคุณ : <http://taykantika.blogspot.com/2017/04/1.html>)



๖. ไม่ควรว่ากล่าวหรือนินทาใครขณะ รับประทานอาหาร



(ขอขอบคุณ : <http://taykantika.blogspot.com/2017/04/1.html>)



๗. ควรนั่งรับประทานอาหาร ด้วยท่าทางที่สง่าผ่าเผย



(ขอขอบคุณ : <https://sites.google.com/site/group5m46/maryath-ni-kar-rab-prathan-xahar>)



๘. ไม่กระดิกเท้า หรือเคาะโต๊ะ



(ขอขอบคุณ : <https://guru.sanook.com/9388/>)



๙. ไม่สูบบุหรี่ หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง



(ขอขอบคุณ : http://collagenpinksexy.blogspot.com/2016/08/blog-post_28.html)



๑๐. ถ้าอาหารที่ยกมาเสิร์ฟมีฝาปิด ให้เปิดฝาลงไว้ในจาน



(ขอขอบคุณ : <http://13tanawat.blogspot.com/2017/04/blog-post.html>)



๑๑. ไม่รับประทานอาหารมูมาม



(ขอขอบคุณ : <https://sistacafe.com/summaries/>)



การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

ก่อนรับประทานอาหาร
เตรียมอาหารและน้ำวางไว้
พร้อมแล้วให้เด็กพนมมือ



(ขอขอบคุณ : https://ru.pngtree.com/freepng/the-whole-family-to-eat_3086045.html/)



ขั้นที่ ๑ กล่าวคำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้

“ข้าพเจ้าทั้งหลาย	ขอน้อมถวาย	น้ำกับอาหาร
บูชาคุณพระ	แล้วรับประทาน	ด้วยจิตเบิกบาน
ประหยัดทันที่		
ไม่กินทิ้งขว้าง	อาหารทุกอย่าง	ประโยชน์มากมี
ขอบคุณพ่อแม่	และทุกท่านที่	บริการดี
ขอขอบพระคุณ		



ขั้นที่ ๒ กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้

เห็นหนอ - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า(กำหนดครึ่งเดียว)



(ขอขอบคุณ : <https://www.edtguide.com/article/>)





อยากกินหน่อ - เมื่อเกิดความรู้สึกอยาก รับประทานอาหาร



(ขอขอบคุณ : <https://www.edtguide.com/article/459452/%>)





ยกไป - เมื่อยกช้อนไปตักอาหาร



(ขอขอบคุณ : <http://www.waterlibrary.com/th/tag/%>)





ตัก - เมื่อตักอาหาร



(ขอขอบคุณ : <https://hilight.kapook.com/view/90805>)





มา - เมื่อซ็อนมาโก๊ปปาก



(ขอขอบคุณ : <http://www.rbac.ac.th/%>)





ใส่ - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก



(ขอขอบคุณ : <https://www.amarinbabyandkids.com>)





เคี้ยว – เมื่อเคี้ยว
อาหาร - กำหนด
ในใจว่า เคี้ยว ๆ



(ขอขอบคุณ : <https://www.sanook.com/women/102309/>)





กลืน - เมื่อกลิ้นอาหารลงคอ



(ขอขอบคุณ : <https://www.sanook.com/women/102309/>)





แบบทดสอบหลังเรียน

๑. การเดินอย่างมีสติ ควรกำหนดคำ ภาวนาว่าอย่างไร

- ก. ยืนหนอ ยืนหนอ
- ข. เดินหนอ เดินหนอ
- ค. นั่งหนอ นั่งหนอ





๒. นักเรียนคนใดปฏิบัติตนเป็นผู้มีสติได้ดีที่สุด

- ก. สมชายตั้งใจเรียนหนังสือ
- ข. สมศรีหยุดเรียนไปขายของ
- ค. สมใจตั้งใจฟังเสียงดนตรี





๓. การยืมสมาธิ มือของนักเรียนควรนำไว้ที่ใด

- ก. ปล่อยไว้ข้างลำตัว
- ข. วางไว้ที่หน้าท้อง
- ค. กอดไว้ที่อก





๔. นักเรียนคนใดปฏิบัติการนั่งสมาธิได้ถูกต้องที่สุด

- ก. บัวแก้วปฏิบัติการนั่งสมาธิโดยนั่งพับเพียบ
- ข. บัวคำวางมือขวาบนมือซ้ายไว้บนตัก
- ค. บัวศรีนั่งพิงกับฝาผนังห้องในการนั่งสมาธิ





๕. นักเรียนคนใด ปฏิบัติการฝึกนอนกับสติ ได้ถูกต้อง

ก. วิชฌนอนคว่ำ มือทั้งสองข้างไขว้หลังไว้

ข. วิเชียรนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้อง

ค. วิชาญนอนตะแคง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ขา





เฉลยแบบทดสอบ

๑. ข

๒. ก

๓. ข

๔. ข

๕. ข





ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ

.....
ขั้นที่ ๑ ก่อนรับประทานอาหาร เตรียมอาหารและน้ำ

วางไว้พร้อมแล้วให้

.....
เด็กพนมมือกล่าวคำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร

ดังนี้





“ข้าพเจ้าทั้งหลาย
บูชาคุณพระ
ประยัดตันที
ไม่กินทิ้งขว้าง
ขอบคุณพ่อแม่
ขอขอบพระคุณ

ขอน้อมถวาย
แล้วรับประทาน
อาหารทุกอย่าง
และทุกท่านที่

น้ำกับอาหาร
ด้วยจิตเบิกบาน
ประโยชน์มากมี
บริการดี





ขั้นที่ ๒ กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร
.....
โดยภาวนาในใจ ดังนี้.....

.....

.....

.....

.....

.....





เห็นหนอ - เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่
ตรงหน้า (กำหนดครั้งเดียว)

อยากกินหนอ - เมื่อเกิดความรู้สึกอยาก
รับประทานอาหาร

ยกไป - เมื่อยกช้อนไปตักอาหาร

ตัก - เมื่อตักอาหาร





มา - เมื่อซื้อมาโก๋ลักปาก

ใส่ - เมื่อใส่อาหารเข้าปาก

เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร-กำหนดในใจว่า

เคี้ยว ๆ

กลืน - เมื่อกลืนอาหารลงคอ





สรุป

การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ
ด้วยการกำหนดอิริยาบถละเอียด เช่นนี้
คือ การฝึกสติภาวนาอันเป็นแนวทาง
นำสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงต่อไป ถ้าเด็ก
ยังเล็ก อาจฝึกเพียงขั้นที่ ๑ ก่อน จน
ปฏิบัติได้ดีแล้ว จึงฝึกขั้นที่ ๒

