

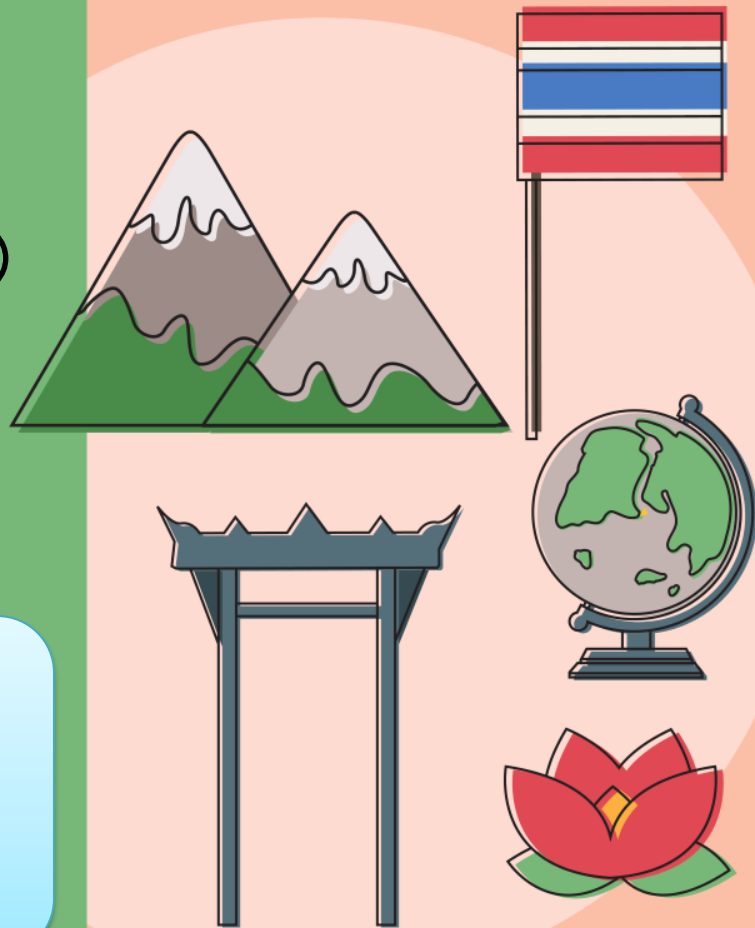
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

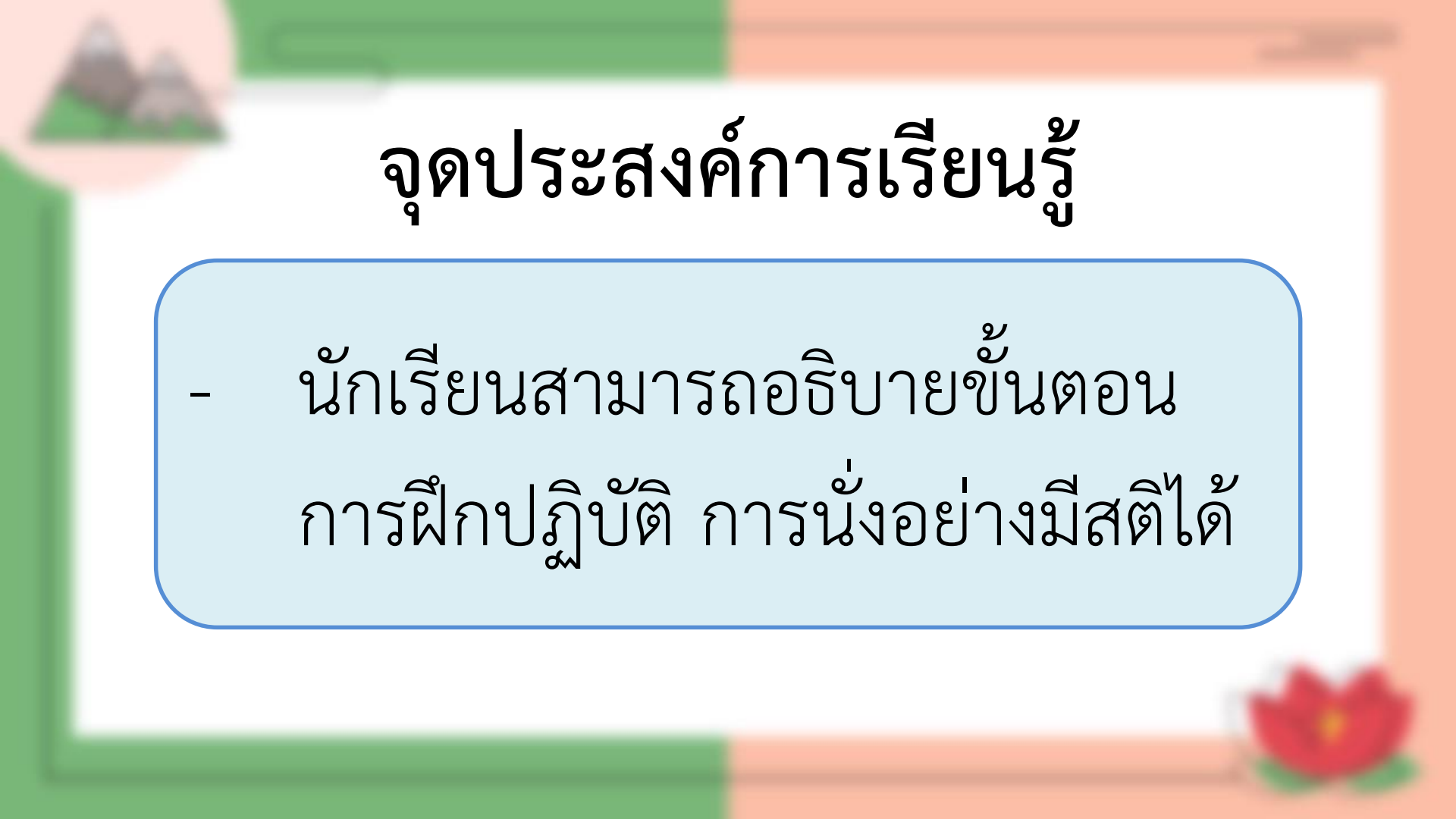
ผู้สอน วรพรรณ ศรีอรุณ

ประโยชน์ของการมีสติ 1





ประโยชน์ของการมีสติ 1



จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอน
การฝึกปฏิบัติ การนั่งอย่างมีสติได้

“สังคมวันนี้”

กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อกันตามระเบียบกฎเกณฑ์



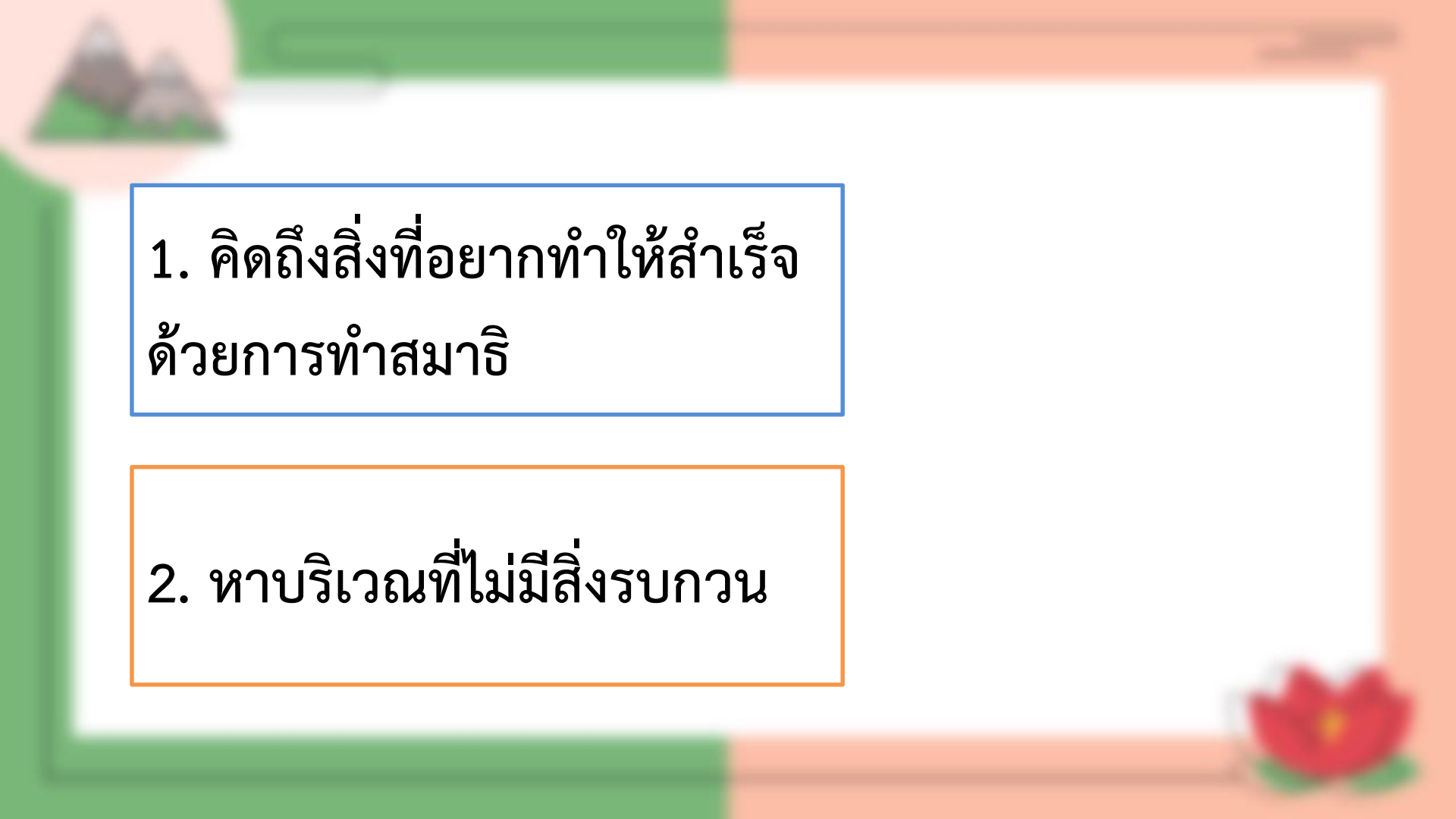
“สังคมวันใหม่”

โอกาสในการสร้างชีวิตใหม่



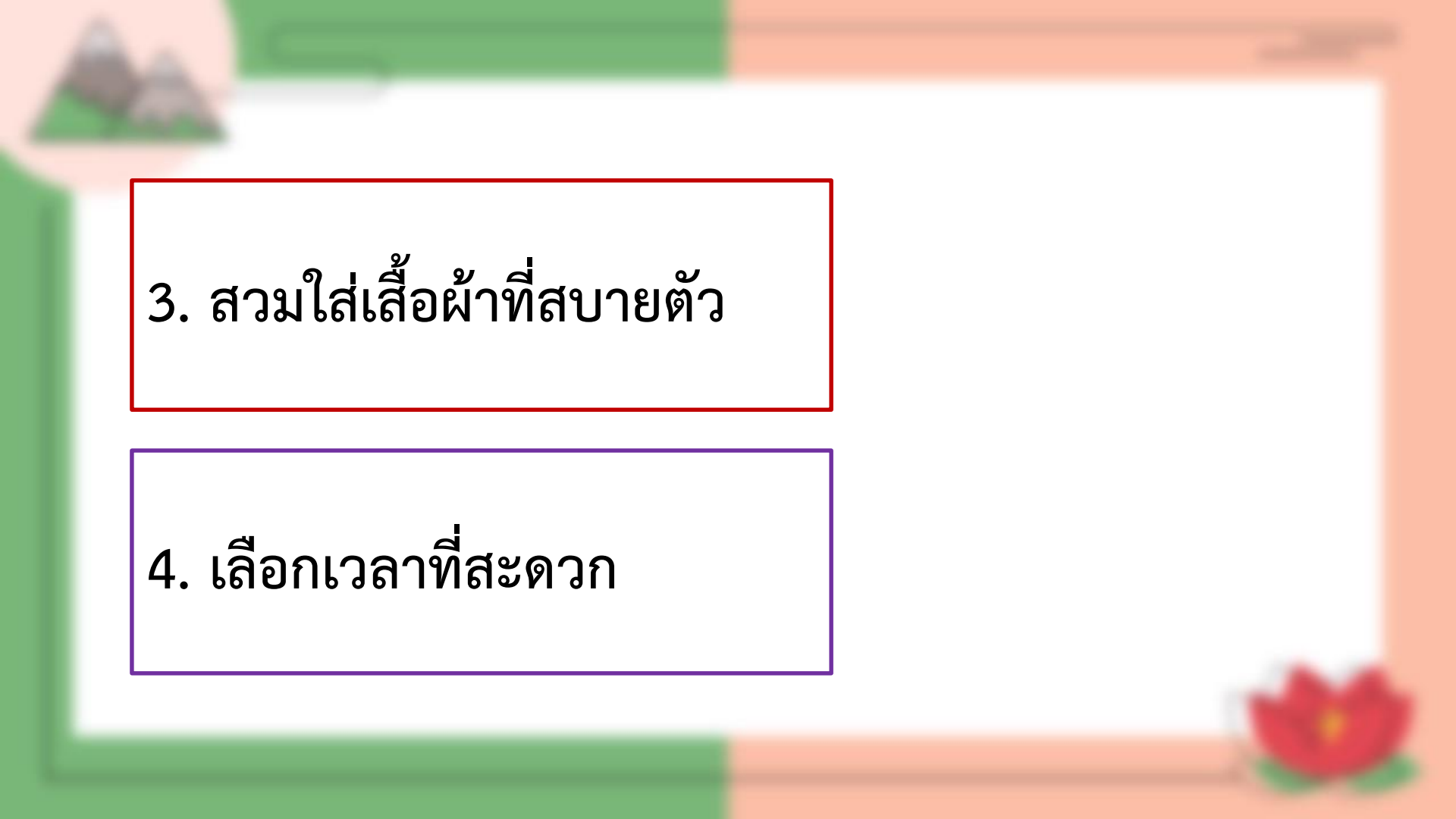


เตรียมทำสมาธิ



1. คิดถึงสิ่งที่ยากทำให้สำเร็จ
ด้วยการทำสมาธิ

2. หาบริเวณที่ไม่มีสิ่งรบกวน

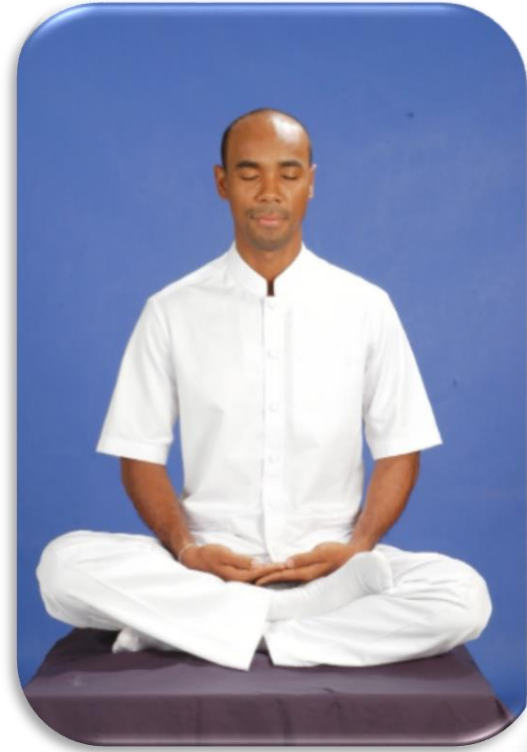


3. สวมใส่เสื้อผ้าที่สบายตัว

4. เลือกเวลาที่เหมาะสม

วิธีการนั่งสมาธิ

1.นั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย
ท่าเหมาะสมที่สุดคือ **นั่งขัดสมาธิ**
ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือ
ซ้าย นิ้วชี้มือขวาจดนิ้วหัวแม่มือ
ข้างซ้าย



การนั่งขัดสมาธิที่ใช้ในทางศาสนา



2. ตั้งกายของเราให้ตรง
ไม่เกร็ง ให้ผ่อนคลายอวัยวะ
ทุกส่วนไม่ให้ตึงเกินไป อยู่ใน
สภาวะที่สบายๆ



3. หลับตาเบาๆ คล้ายเรา
นอนหลับ ไม่บีบตาแน่น
หลับสบายเหมือนมีแสง
สว่างบางส่วนลอดเข้าไปได้



ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอที่ใช้เพื่อการศึกษา
เรื่อง

วิธีการทำสมาธิ







วิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณ phrasombat summapalo

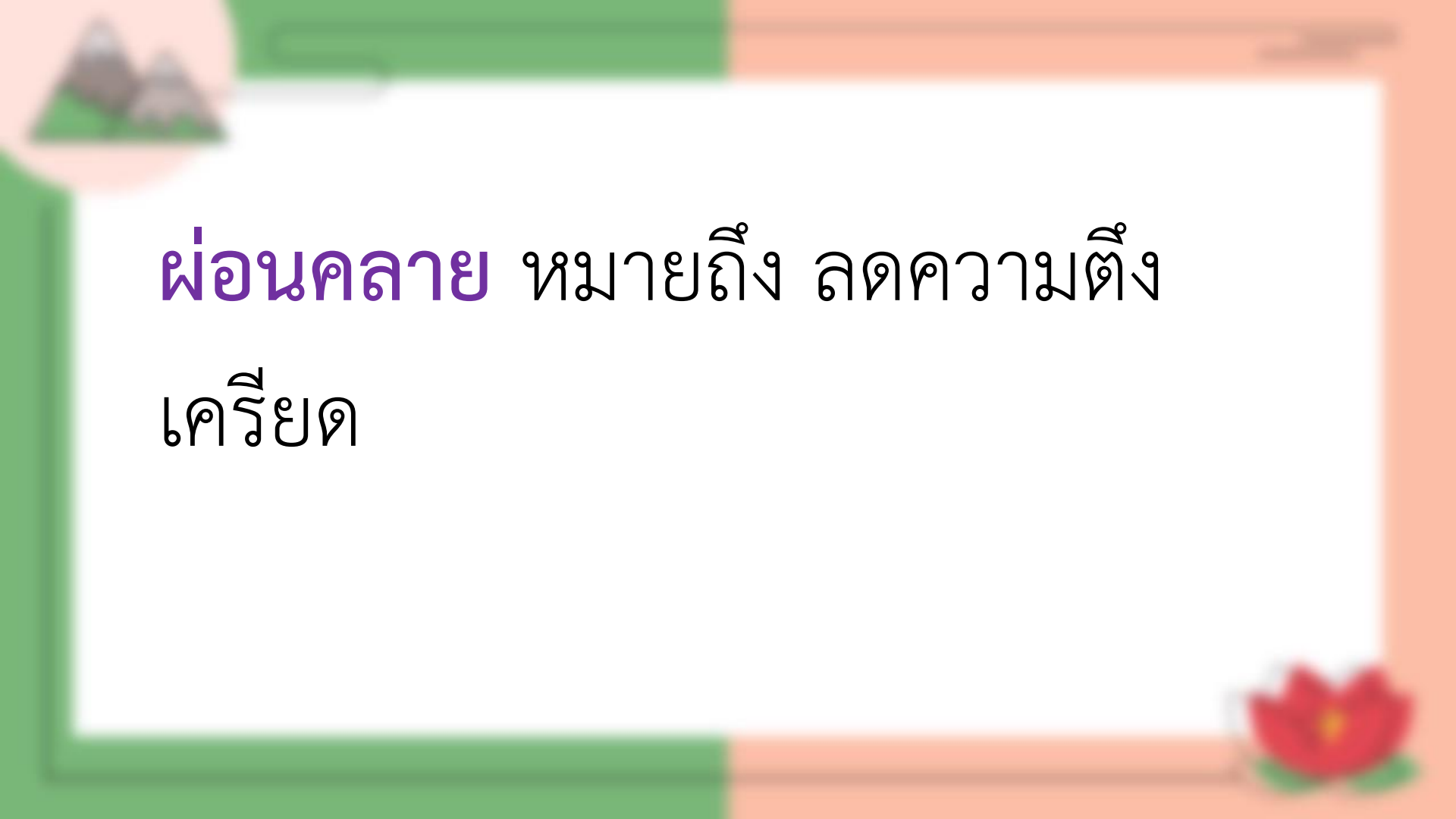
เผยแพร่เมื่อ 28 ม.ค. 2557

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=UjX9Wj9gY4g>

“นิยามศัพท์ยาก”

กำหนดความหมายที่แน่นอน



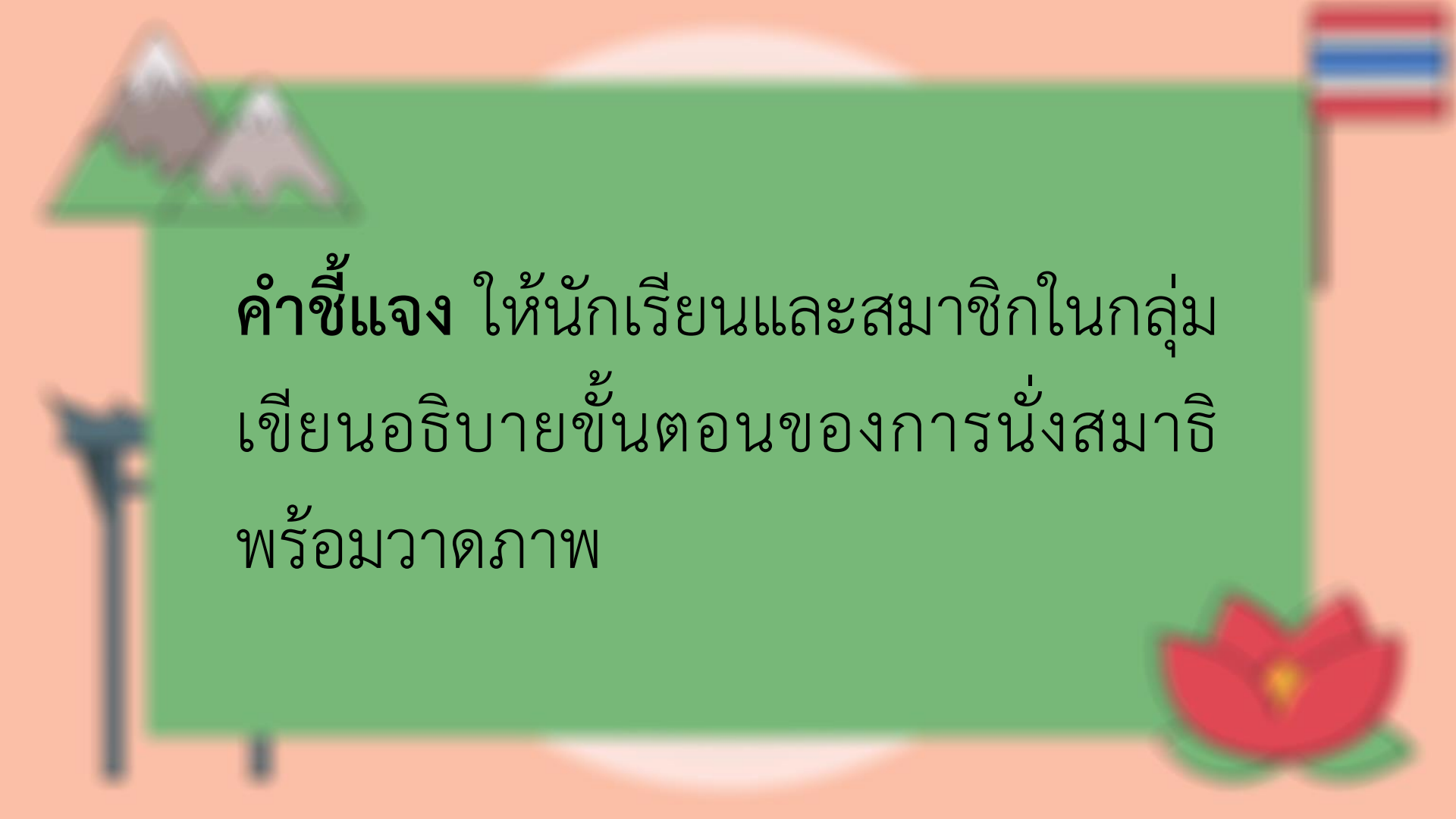


ผ่อนคลาย หมายถึง ลดความตึง
เครียด

“กิจกรรมเข้าสังคม”

การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้



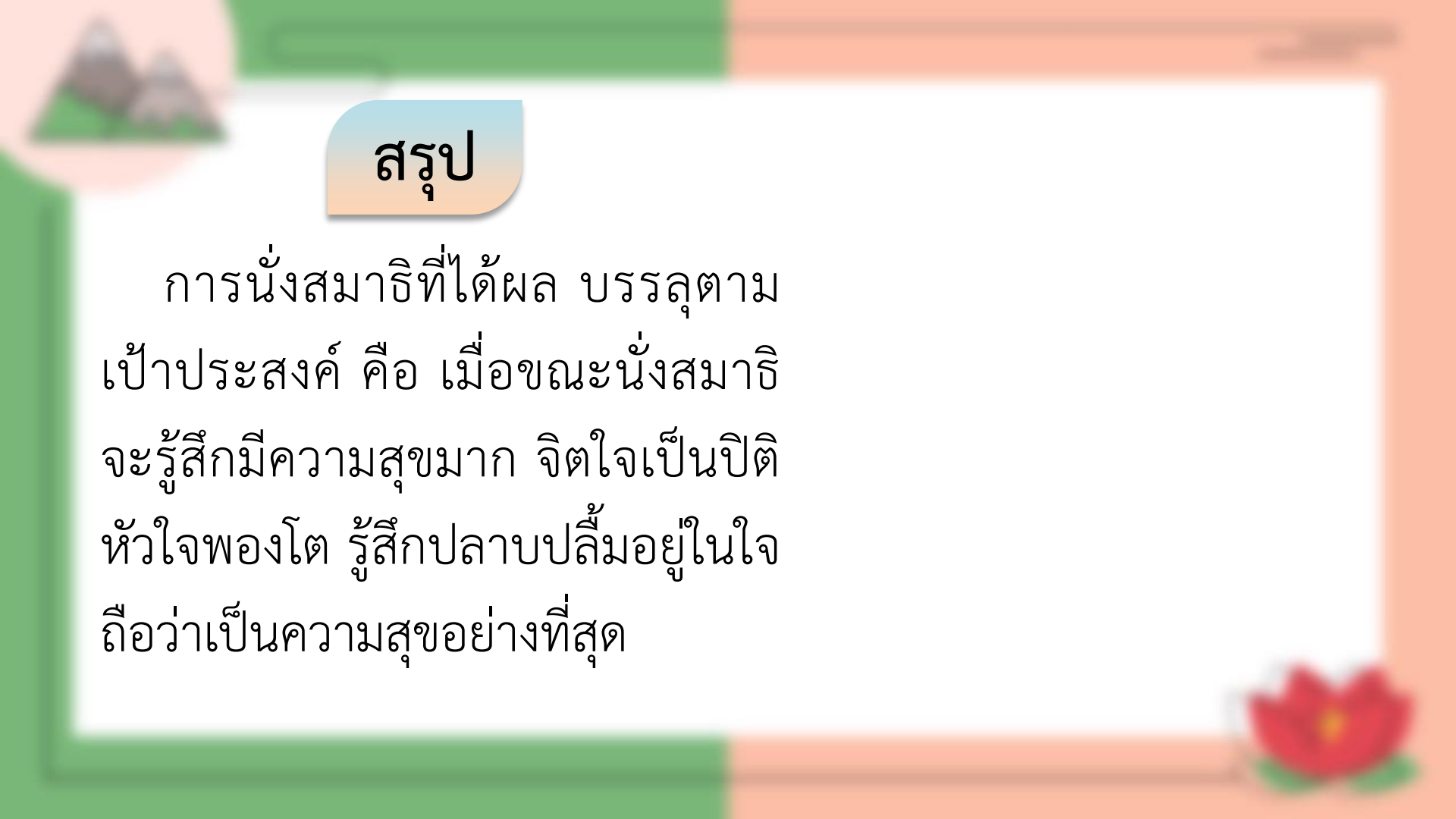


คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่ม
เขียนอธิบายขั้นตอนของการนั่งสมาธิ
พร้อมวาดภาพ

“เวทีของหนู”

พื้นที่แสดงความสามารถของคนเก่ง





สรุป

การนั่งสมาธิที่ได้ผล บรรลุตาม
เป้าประสงค์ คือ เมื่อขณะนั่งสมาธิ
จะรู้สึกมีความสุขมาก จิตใจเป็นปกติ
หัวใจพองโต รู้สึกปลอดโปร่งอยู่ในใจ
ถือว่าเป็นความสุขอย่างที่สุด

“ของฝากจากครู”

ของทีระลึก,ของก้านัด

