

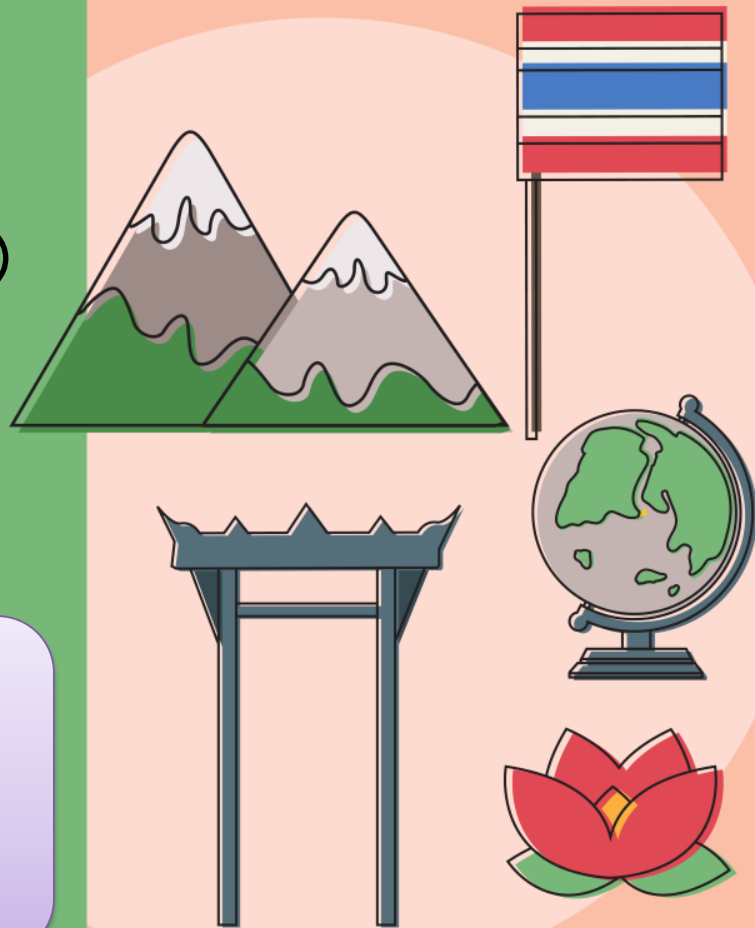
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

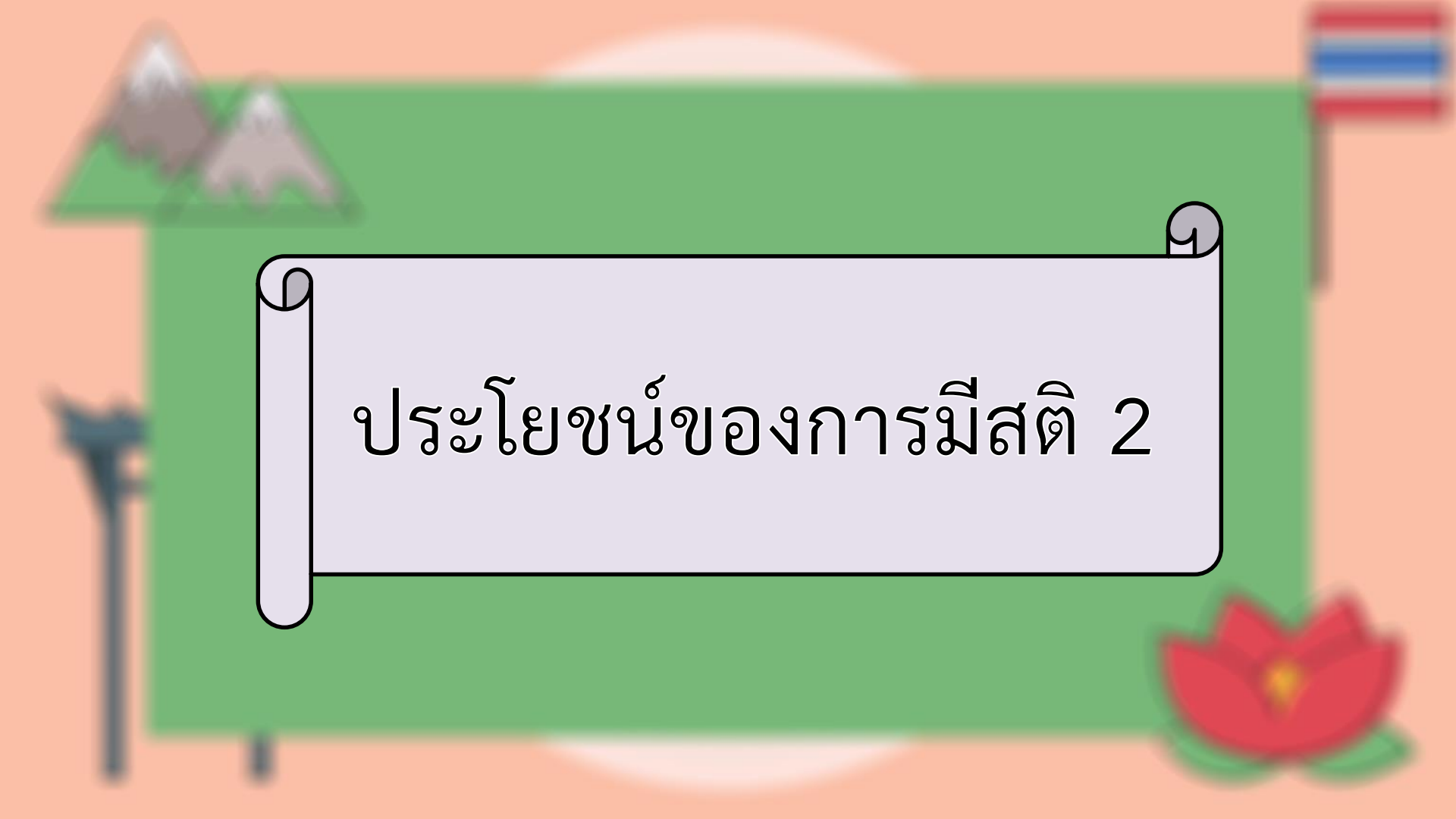
(แกนหลักสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

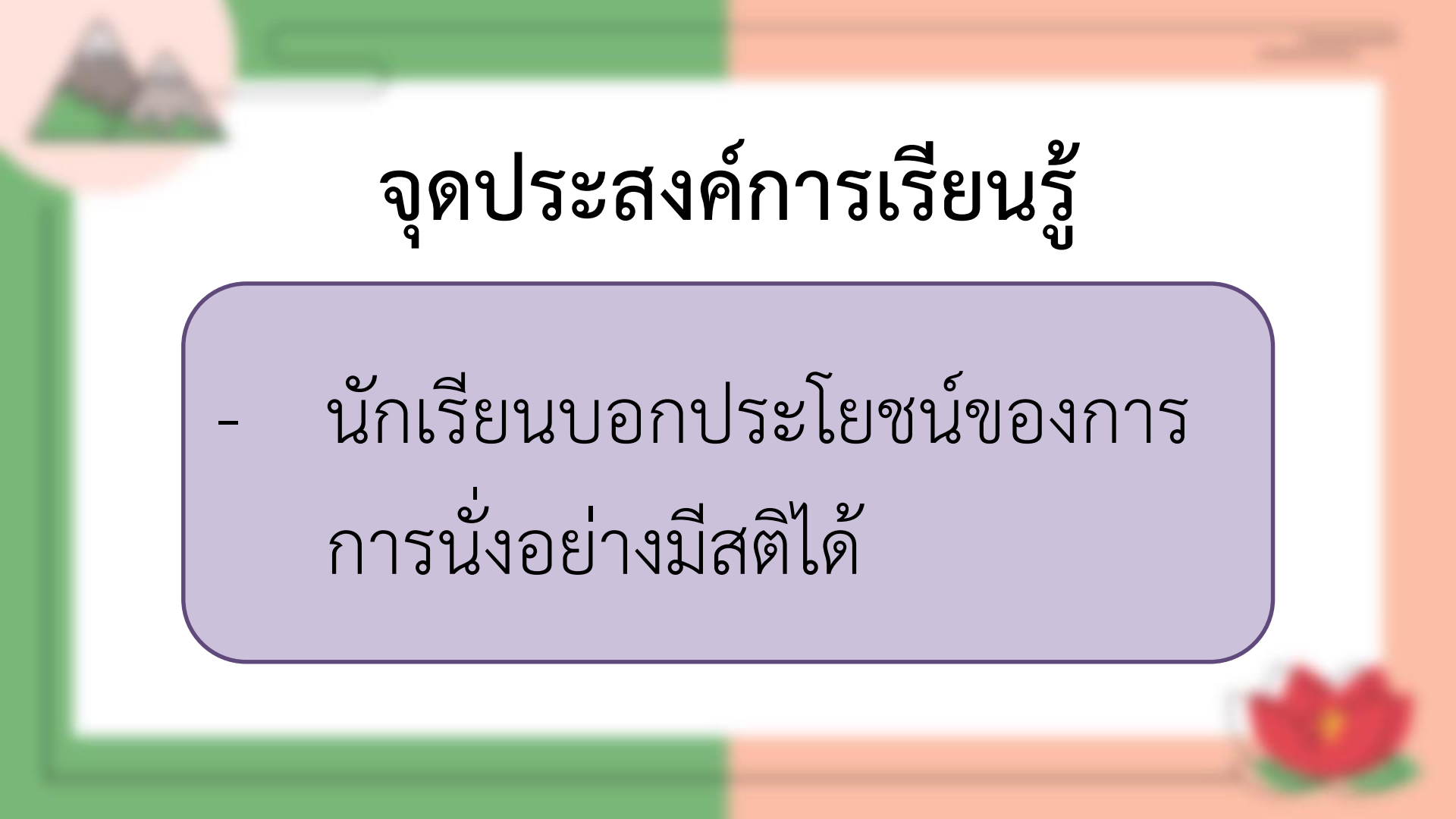
ผู้สอน วรพรรณ ศรีอรุณ

ประโยชน์ของการมีสติ 2





ประโยชน์ของการมีสติ 2



จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนบอกประโยชน์ของการ
การนั่งอย่างมีสติได้

“สังคมวันนี้”

กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อกันตามระเบียบกฎเกณฑ์



สาวใหญ่เข้าป่านั่งสมาธิ ก่อนหายตัว
เจออีกทีในถ้ำ เพลอหลับจนมืด

“สังคมวันใหม่”

โอกาสในการสร้างชีวิตใหม่

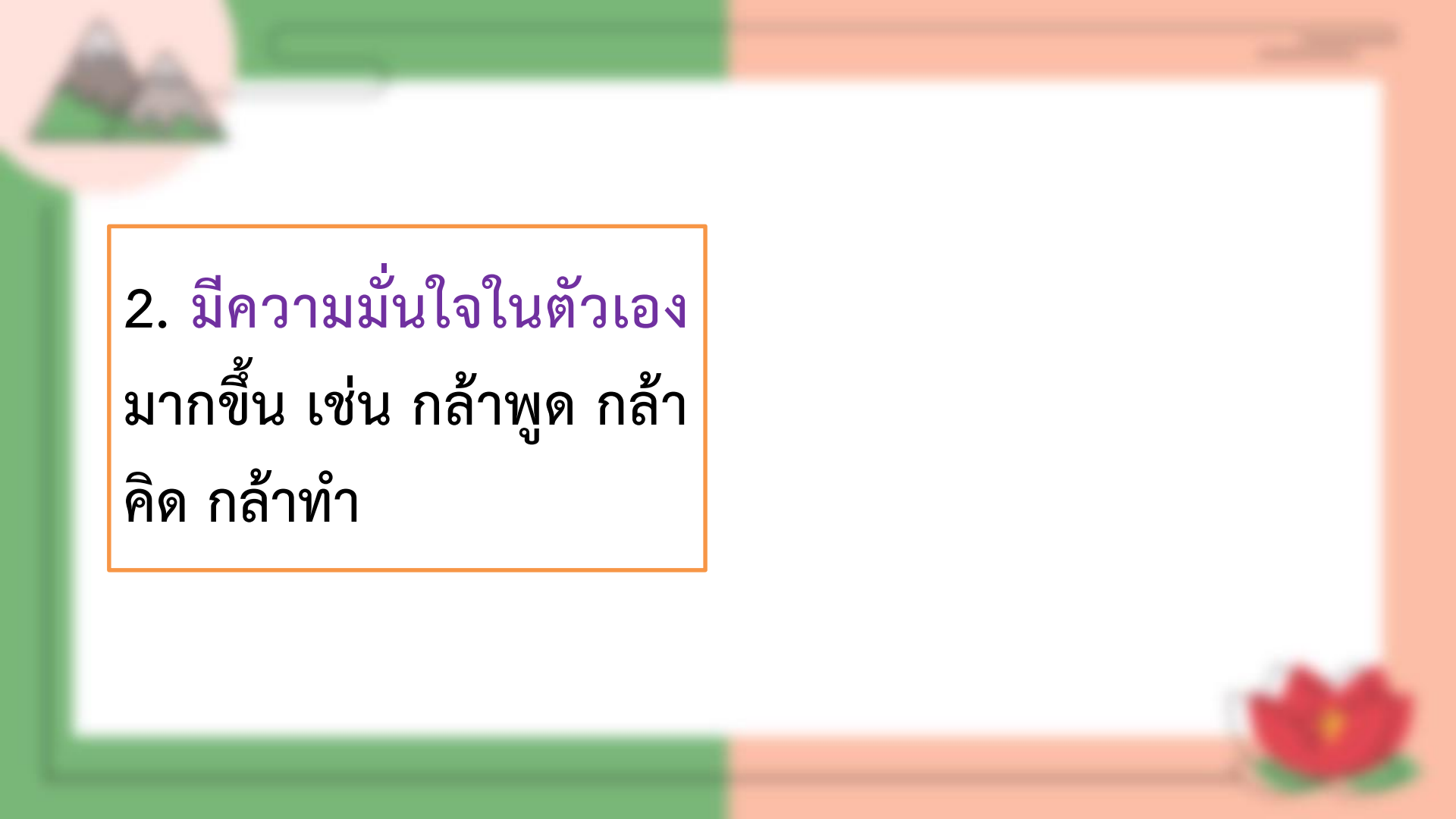




ประโยชน์ของสมาธิ



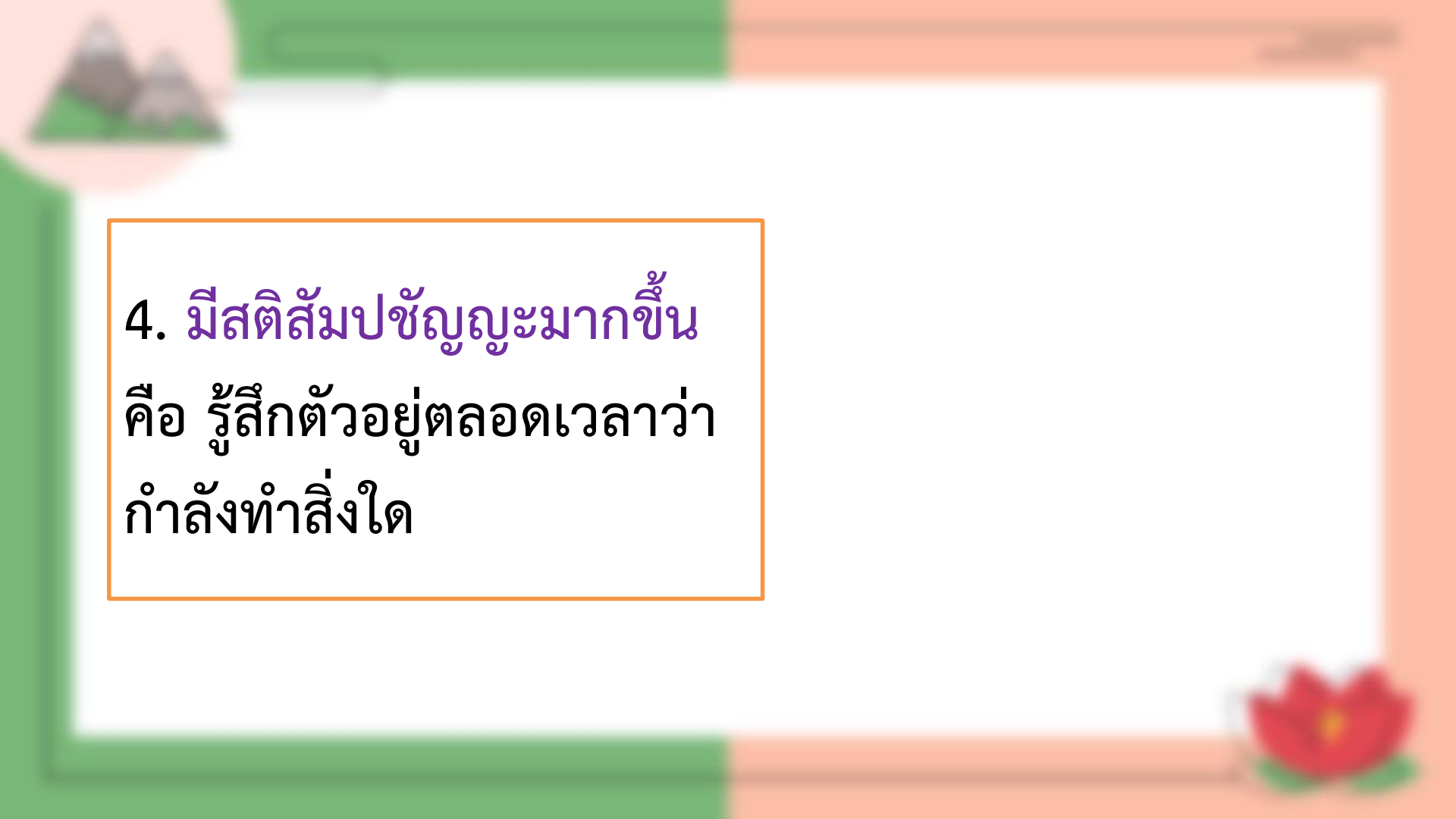
1. ได้รับพลังบุญมาก
การนั่งสมาธิถือเป็นบุญ
ใหญ่ ส่งผลช่วยให้เรามี
ความทุกข์น้อยลง



2. มีความมั่นใจในตัวเอง
มากขึ้น เช่น กล้าพูด กล้า
คิด กล้าทำ



3. ภาวะผู้นำเพิ่มสูงขึ้น
การนั่งสมาธิจะทำให้มีจิตใจ
หนักแน่นมากขึ้น



4. มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น
คือ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่า
กำลังทำอะไร

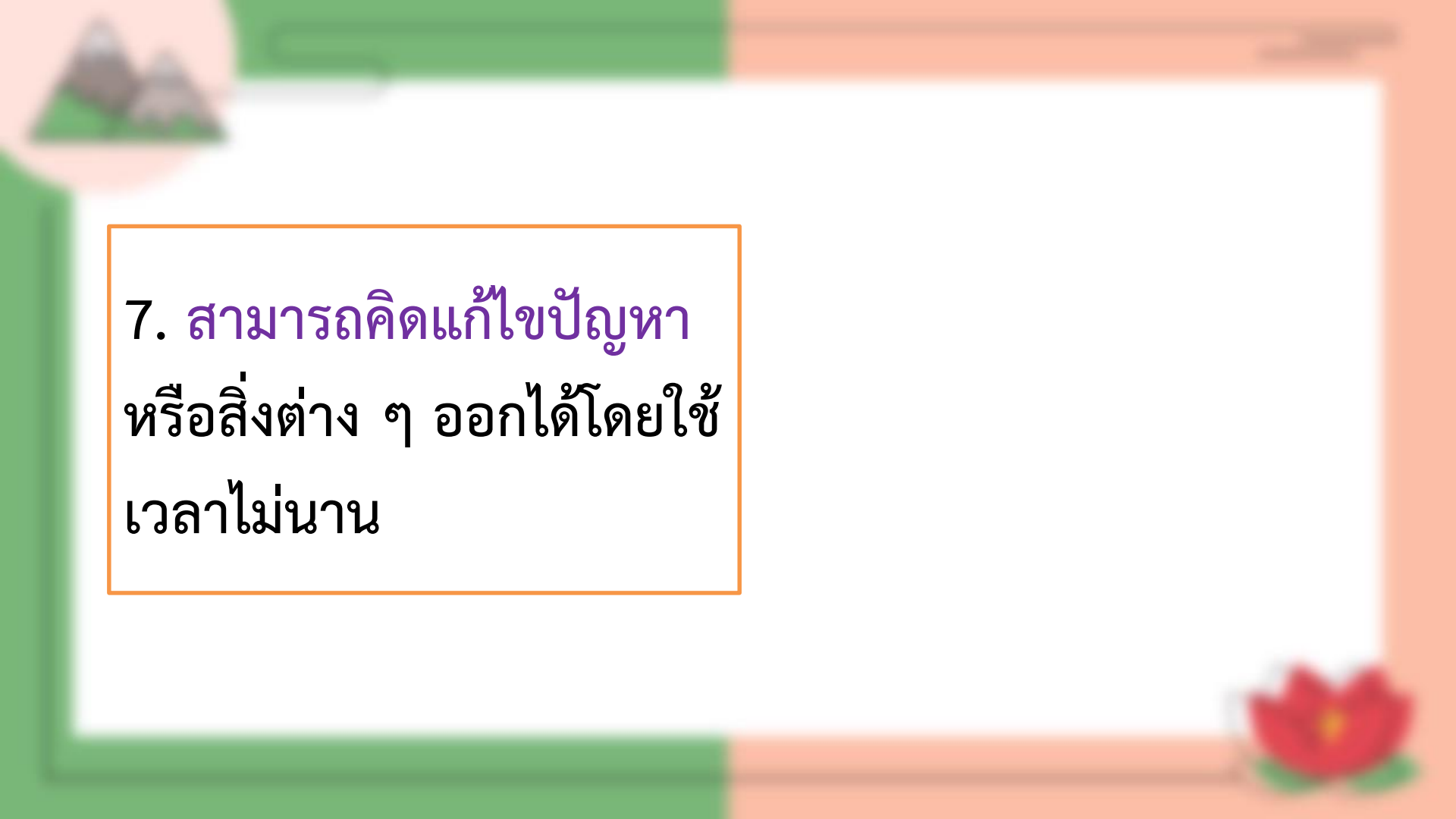
5. มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ปกป้อง

คุ้มครองมาก หลังจากนั่งสมาธิ
แล้วให้ถวายบุญกุศลให้สิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย รวมถึงอุทิศ
บุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

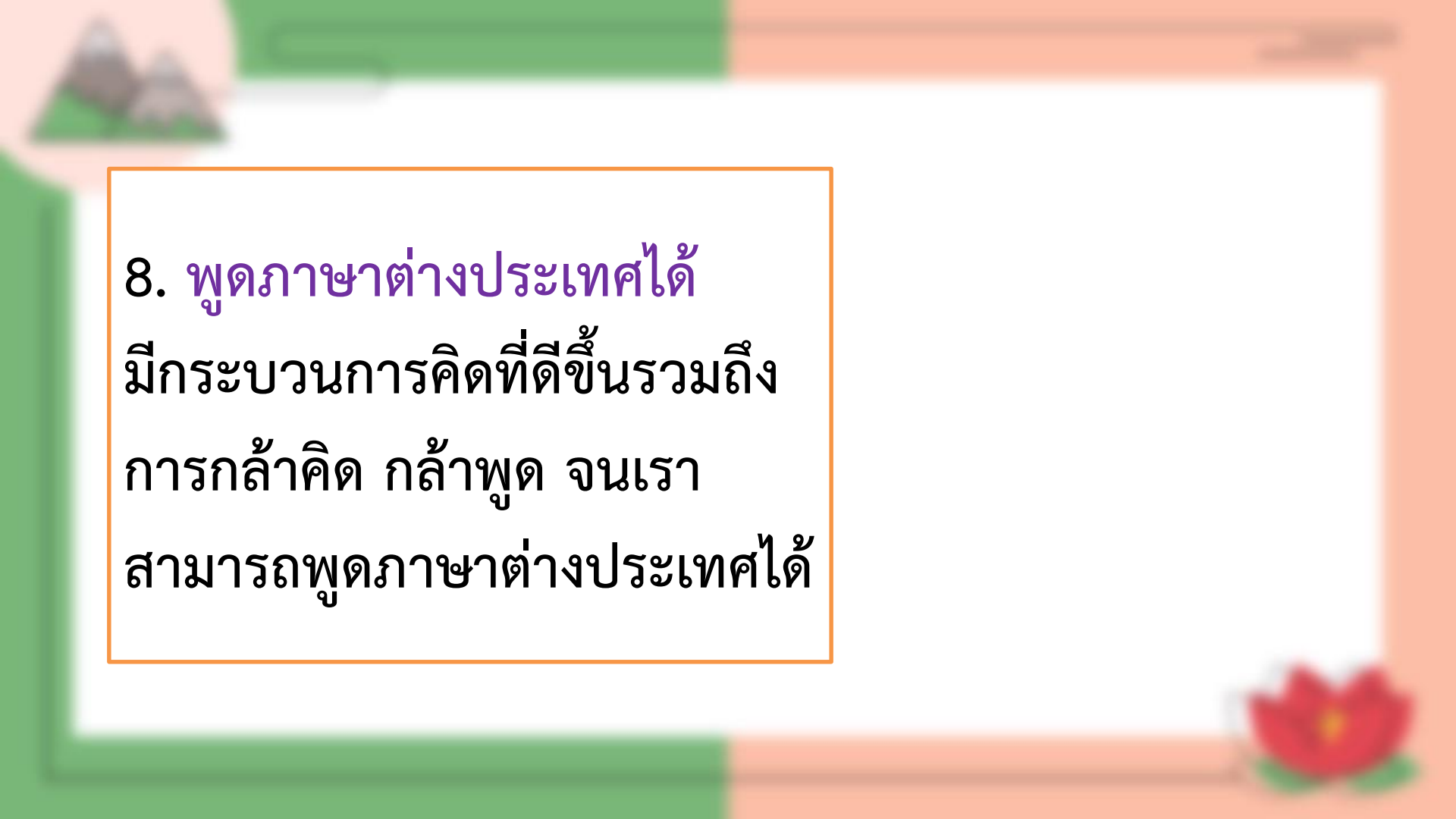


6. เรียนเก่งขึ้น สามารถเข้าใจ
การเรียนรู้วิชาต่าง ๆ มากขึ้น
มีสติปัญญาเฉียบแหลมมากขึ้น
ส่งผลให้การเรียนรู้ดียิ่งขึ้น





7. สามารถคิดแก้ไขปัญหา
หรือสิ่งต่าง ๆ ออกได้โดยใช้
เวลาไม่นาน



8. พูดภาษาต่างประเทศได้
มีกระบวนการคิดที่ดีขึ้นรวมถึง
การกล้าคิด กล้าพูด จนเรา
สามารถพูดภาษาต่างประเทศได้



9. ฝึกชั้นติบารมี

การนั่งสมาธิเป็นการฝึก
ความอดทนที่ดีเยี่ยม

10. การนั่งสมาธิสามารถช่วย
ให้พ้นวิบากกรรมได้ ทำให้ชีวิต
เรามีความทุกข์น้อยลง และม
ีความสุขมากขึ้น



“มองเขาแล้วขอบคุณเรา”

พิจารณาการกระทำของเขาสร้างรอยยิ้มรอบหัวใจของเรา



ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอที่ใช้เพื่อการศึกษา
เรื่อง

8 เรื่องเหลือเชื่อ

หลังจากที่ฝึกนั่งสมาธิครบ 100 วัน





วิธีนี้อันใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณ Plodlock - ปลดล็อก

เผยแพร่เมื่อ 8 มี.ค. 2561

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=jw1x2ghtSK8>

“นิยามศัพท์ยาก”

กำหนดความหมายที่แน่นอน



วิบาก หมายถึง

ผลที่เกิดขึ้น, ผลที่

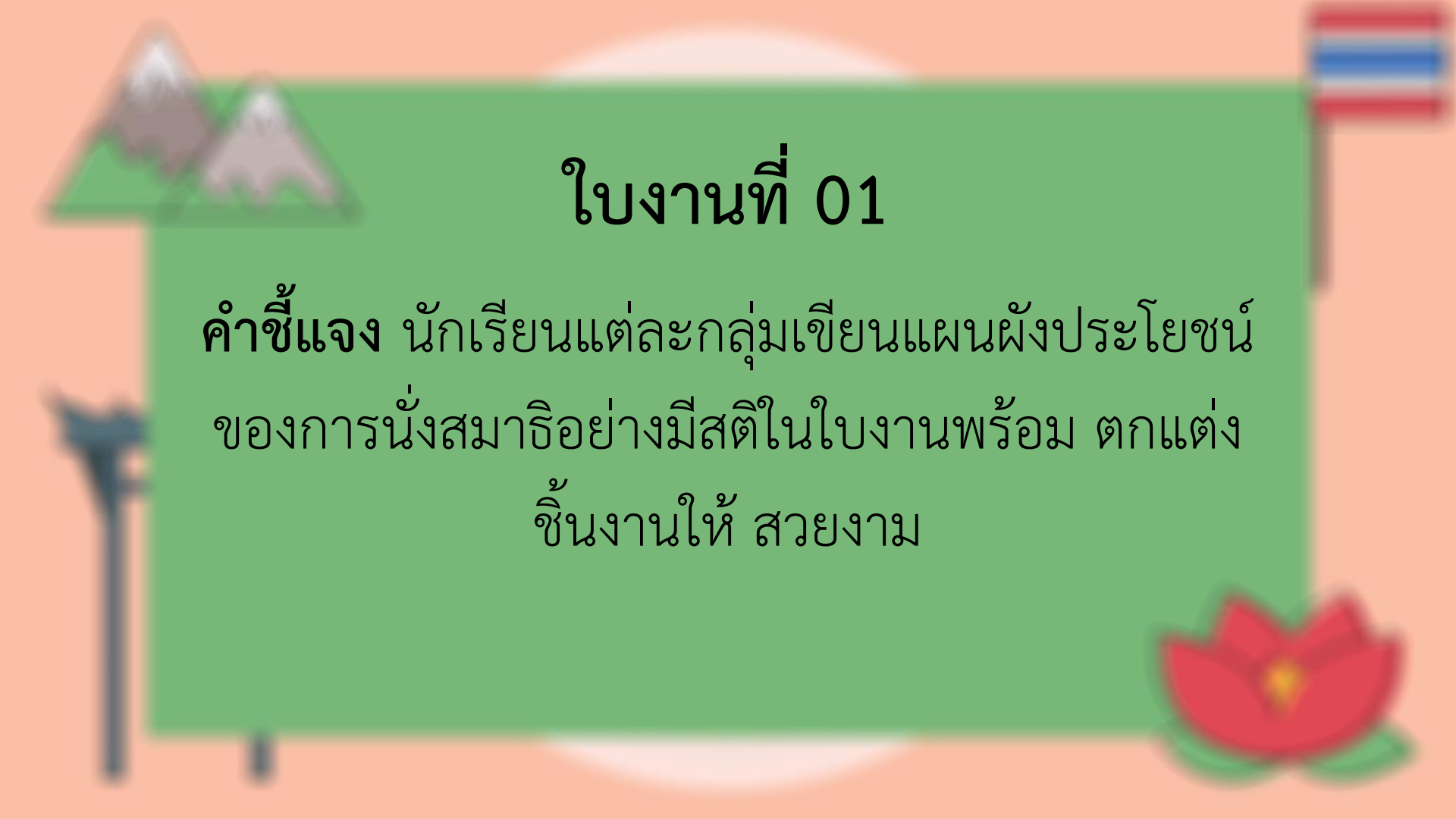
ติดตามมาจากเหตุ



“กิจกรรมเข้าสังคม”

การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้





ใบงานที่ 01

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มเขียนแผนผังประโยชน์
ของการนั่งสมาธิอย่างมีสติในใบงานพร้อม ตกแต่ง
ชิ้นงานให้ สวยงาม

“เวทีของหนู”

พื้นที่แสดงความสามารถของคนเก่ง



สรุป

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ
ส่งผลช่วยให้เรามีความทุกข์
น้อยลง มีความมั่นใจในตัวเอง
มากขึ้น เช่น กล้าพูด กล้าคิด กล้า
ทำ มีสติปัญญาเฉียบแหลม
มากขึ้น ส่งผลให้การเรียนรู้ดีขึ้น



“ของฝากจากครู”

ของทีระลึก, ของกำนัด

