**ใบงานที่ ๐๑**

**คำชี้แจง** นักเรียนเขียนแผนผังความคิดบอกประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการมีสติ

สมาชิกกลุ่ม

ชื่อ....................................................................................ชั้น..............................เลขที่............

ชื่อ....................................................................................ชั้น..............................เลขที่..............

ชื่อ....................................................................................ชั้น..............................เลขที่................

ชื่อ....................................................................................ชั้น..............................เลขที่..............

**ใบความรู้ที่**

**๐๑**

**เรื่อง สมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน**

 **สมาธิ คือ** การสำรวมใจให้มั่นคง ไม่วอกแวกนักเรียนหากมีสมาธิใน

การเรียนจะทำให้มีสมาธิ และพัฒนาปัญญาไปสู่การเรียนได้ซึ่งการพัฒนาการฟัง

การอ่านการคิด การถาม การเขียน สามารถฝึกได้ดังนี้

 **การฟัง** ตั้งใจฟังอย่างสงบ จับให้ได้ใจความว่าเป็นเรื่องอะไร เกิดขึ้นที่ไหน

มีใครเกี่ยวข้องบ้าง มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ข้อมูลนี้ต้องสืบค้นหาได้ที่ไหน

 **การอ่าน** ทำใจให้สงบ มีความตั้งใจใคร่รู้ มีสมาธิในการอ่าน ตั้งใจอ่าน รู้ให้ได้ว่าอ่านเรื่องอะไร มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ค้นหาหลักฐานความจริงได้ที่ไหน

 **การคิด** คิดไตร่ตรองในสิ่งที่ฟังมา หรือ อ่านมาแล้วว่า มีประโยชน์ หรือ มีโทษ แยกแยะหาเหตุผล และข้อเท็จจริง ควรตัดสินใจเชื่อหรือไม่

 **การถาม** เมื่อไม่เข้าใจ หรือ สงสัย ในสิ่งที่ตนฟัง หรือ สิ่งที่ตนอ่าน ให้ถามครู หรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ ด้วยคำพูดที่สุภาพ

 **การเขียน** จดบันทึก หรือ เขียน สิ่งที่ได้จากการรับฟัง การอ่าน การถาม และการติดตามเรื่องราว เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ต่อไป

 **ประโยชน์ของการฝึก** จะทำให้นักเรียนพัฒนาการคิด การอ่าน การเขียน การถาม อย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาสติปัญญาและได้ความรู้ของตนอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มีบุคลิกภาพที่งดงาม