

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

ครูผู้สอน ครูสุดารัตน์ จันทะแจ่ม

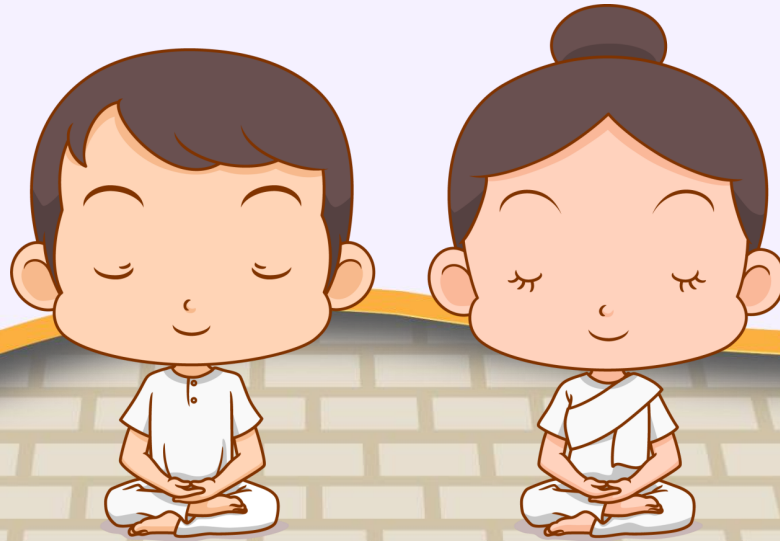
ครูอริษา แก้วไทรหงวน





เรื่อง

ทำจิตใจให้บริสุทธิ์





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายหลักการทำให้บริสุทธิ์ได้
๒. นำเสนอวิธีการทำให้บริสุทธิ์ได้
๓. เห็นประโยชน์การทำให้บริสุทธิ์ได้





นิทาน

เรื่อง เจ้าเสือขี่โมโห





คำถาม

๑. เจ้าเลื่อมมีลักษณะนิสัยอย่างไร





ชื้อโมโห โกรธง่าย



คำถาม

๒. นักเรียนจะมีแนวทางใด
เพื่อแก้ปัญหานิสัยที่ไม่ดีของเจ้าเลื้อ





เจ้าเลื้อยต้องฟังเหตุผลของคนอื่น
และมีสติให้มากขึ้น



ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

นิตยชัยโมโห โกรธง่ายสามารถแก้ไขได้
หากเราเรียนรู้การฝึกจิตและปัญญา





โอวาท ๓

โอวาท ๓ หมายถึง หลักธรรมคำสอนของ
พระพุทธเจ้าที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา



ไม่ทำความชั่ว



ทำความดี



ทำจิตใจ
ให้บริสุทธิ์



ทำจิตใจให้บริสุทธิ์



การทำจิตใจให้ผ่องใส
บริสุทธิ์ สามารถทำได้
หลายวิธี



ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๑. ฝึกอารมณ์

ไม่ให้โกรธ ไม่ให้โมโห





๑. ฝึกอารมณ์

รู้จัก ขอโทษ
รู้จัก ให้อภัย





๑. ฝึกอารมณ์

ใช้เหตุผลเป็นหลัก



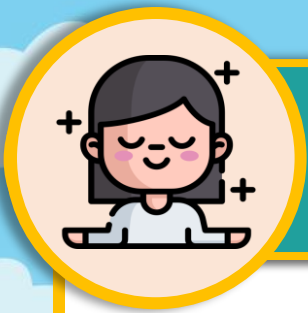


ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๒. ฝึกจิตใจ

ทำจิตใจให้แจ่มใส





๒. ฝึกจิตใจ

ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว
ฝึกให้เป็นผู้มีอารมณ์ดี
มองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ





ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๓. การรักษาศีล
เช่น หลักเบญจศีล
หรือศีล ๕



การรักษาศิลปะหรือการประพาศติตนอยู่ในหลักธรรม จะทำให้เรา
ไม่ไปเกี่ยวข้องกับเรื่องไม่ดี จิตใจเราก็จะมีแต่ความดี ความสุขสงบ





ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๔. การสวดมนต์ แผ่เมตตา





ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๕. การอ่านหนังสือ



ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๒. การฟังเพลง





ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

๗. ปลุกต้นไม้





ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

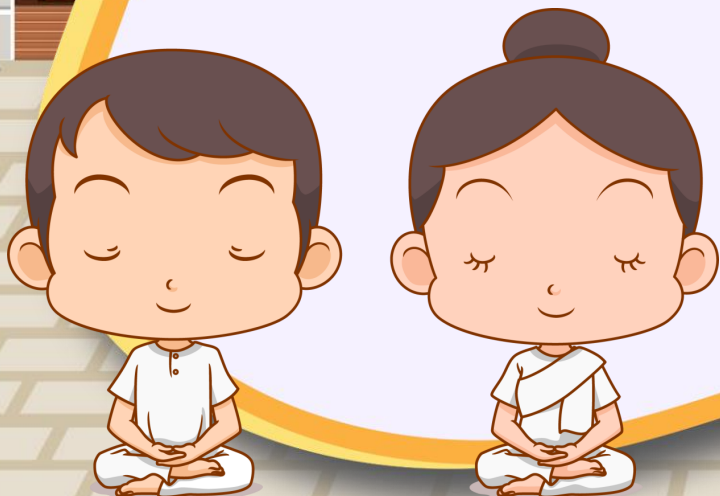
๘. การนั่งสมาธิ





กิจกรรม

เรามาฝึกสมาธิกันค่ะ





คำถาม

หากฝึกจิตให้นิ่งสงบ
อย่างสม่ำเสมอจะมีผลดี
อย่างไร





เมื่อจิตใจเรานิ่งและสงบ
จะทำให้เกิดสติและสามารถ
ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดียิ่งขึ้น



ใบงานที่ ๘

เรื่อง ฝึกจิตใจตนเอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๘ เรื่อง ฝึกจิตใจตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง หลักธรรมน้อมนำจิตใจ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๘ เรื่อง ทำจิตใจให้บริสุทธิ์
รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

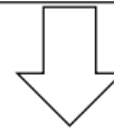
คำชี้แจง : ให้นักเรียนเสนอแนวทางการปฏิบัติไม่ให้โกรธง่าย โมโหง่าย พร้อมบอกผลดีที่เกิดขึ้น

วิธีฝึกจิตใจตนเองไม่ให้โกรธง่าย
โมโหง่าย

.....

.....

.....

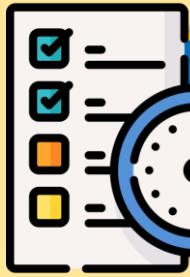


ผลดีต่อตนเองและผู้อื่น

.....

.....

.....



กิจกรรมของปลายทางในวันนี้



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนเสนอแนวทางการปฏิบัติ
ไม่ให้ไถ่ร่ง่าย โม่โห่ง่าย พร้อมบอก
ผลดีที่เกิดขึ้น



คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. แจกใบงานที่ ๘ เรื่อง ฝึกจิตใจตนเอง
๒. อธิบายคำชี้แจงให้นักเรียนฟัง
๓. เดินดูนักเรียนในชั้นเรียนคอยให้
คำแนะนำนักเรียน



ใบงานที่ ๘

เรื่อง ฝึกจิตใจตนเอง



วิธีฝึกจิตใจตนเองไม่ให้โกรธง่าย โมโหง่าย

.....

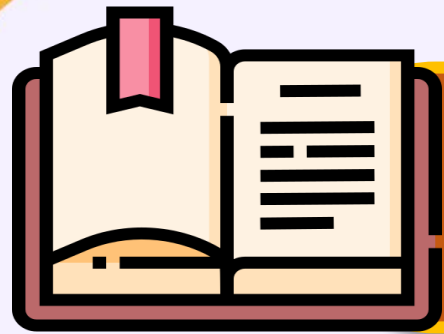
.....



ผลดีต่อตนเองและผู้อื่น

.....

.....



เฉลยใบงานที่ ๘

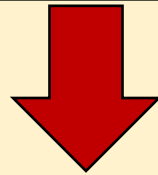
เรื่อง ฝึกจิตใจตนเอง



วิธีฝึกจิตใจตนเองไม่ให้โกรธง่าย โมโหง่าย

ฝึกนั่งสมาธิและสวดมนต์บ่อย ๆ เพื่อให้มีสติ ใจเย็น รับฟังเหตุผล.....

ไม่ใจร้อนและไม่เอาความคิดของตนเป็นใหญ่.....



ผลดีต่อตนเองและผู้อื่น

เป็นคนมีสติและมีเหตุผลและไม่เอาความคิดของตนเป็นใหญ่.....

ไม่เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น.....



สรุปบทเรียน

การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นหลักการข้อสุดท้าย
ในโอวาท ๓ ที่หากปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ย่อมทำ
ให้เราเข้าถึงหลักของความดีทั้งกาย วาจาและใจ
ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง พุทธศาสนสุภาษิต



สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๙ เรื่อง พุทธศาสนสุภาษิต

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

