

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดบอกประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการมีสติ



สมาชิกกลุ่ม

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่

๐๑

เรื่อง สมာธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

สมาธิ คือ การสำรวมใจให้มั่นคง ไม่วอกแวกนักเรียนหากมีสมาธิในการเรียนจะทำให้มีสมาธิ และพัฒนาปัญญาไปสู่การเรียนรู้ได้ซึ่งการพัฒนาการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียน สามารถฝึกได้ดังนี้

การฟัง ตั้งใจฟังอย่างสงบ จับใจให้ได้ใจความว่าเป็นเรื่องอะไร เกิดขึ้นที่ไหน มีใครเกี่ยวข้องบ้าง มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ข้อมูลนี้ต้องสืบค้นหาได้ที่ไหน

การอ่าน ทำใจให้สงบ มีความตั้งใจใคร่รู้ มีสมาธิในการอ่าน ตั้งใจอ่าน ulla ให้ได้ว่าอ่านเรื่องอะไร 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