

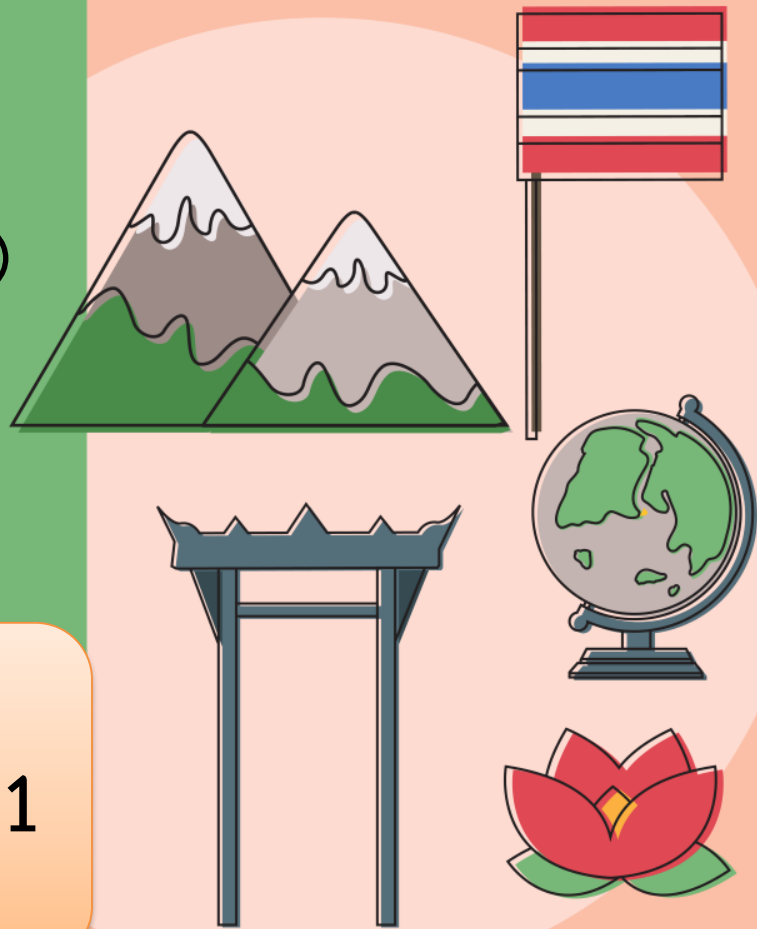
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน วรพรรณ ศรีอรุณ

สติสัมปชัญญะ สมานิจและปัญญา 1



สติสัมปชัญญะ
สมาธิและปัญญา 1



“สังคมวันนี้”

กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อกันตามระเบียบกฎเกณฑ์





จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของสติสัมปชัญญะ ได้

“มองเขาแล้วขอบคุณเรา”

พิจารณาการกระทำของเขาสร้างรอยยิ้มรอบหัวใจของเรา





ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอที่ใช้เพื่อ
การศึกษา

เรื่อง สังคมกัมพูชาที่ขาดสติสัมปชัญญะ



สังคมก้าวหน้า ที่ขาดสติ สัมปชัญญะ



วิธีนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณ Manoonthum Thachai

เผยแพร่เมื่อ 11 เม.ย. 2558

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=syP8e3heL3E>

“สังคมวันใหม่”

โอกาสในการสร้างชีวิตใหม่





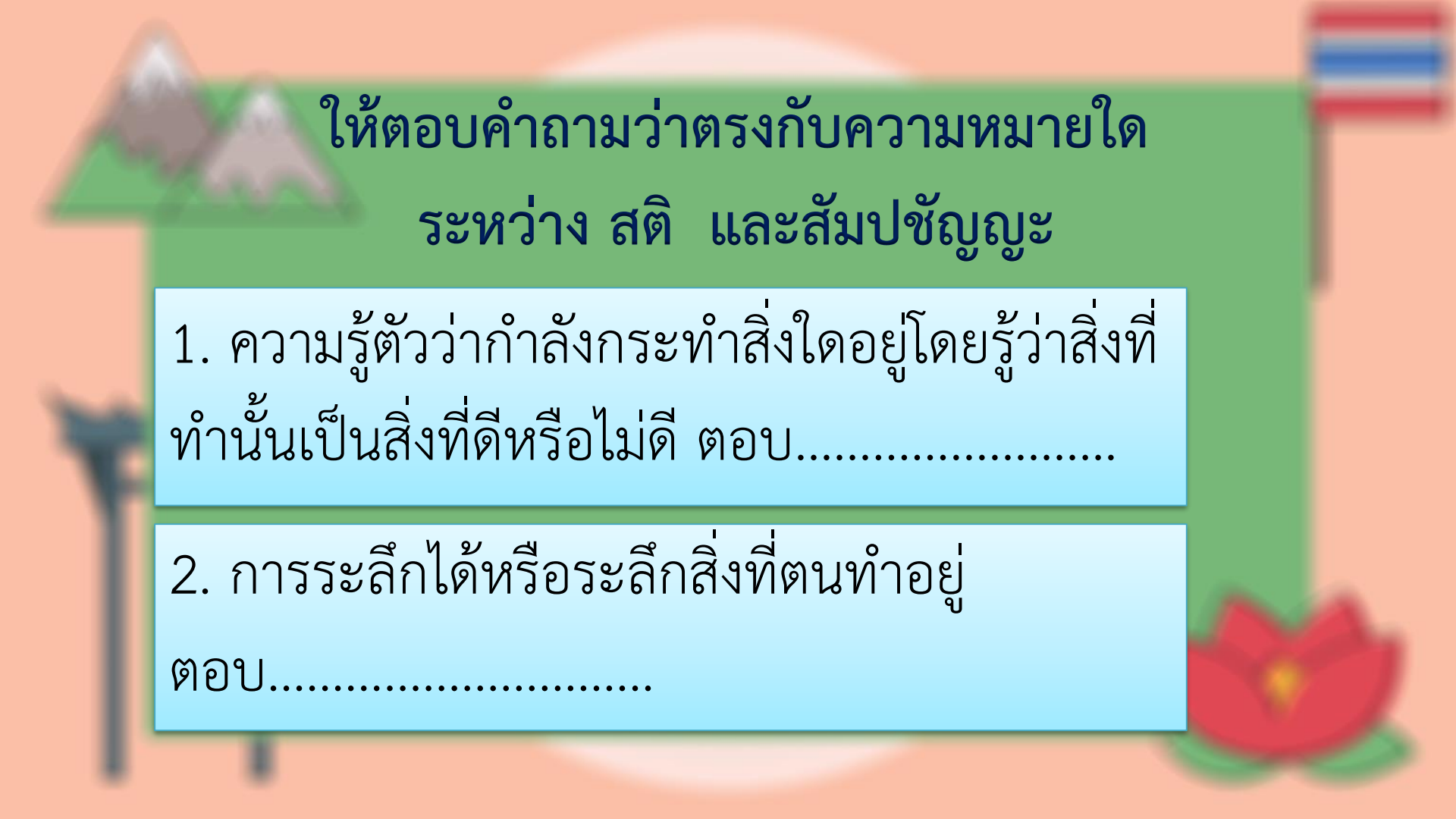
ความหมาย

สติ คือ ความนึกได้
ระลึกได้ ในสิ่งที่ทำ
ความไม่เพลา



ความหมาย

สัมปชัญญะ การรู้ตัว
ว่ากระทำอะไรอยู่



ให้ตอบคำถามว่าตรงกับความหมายใด ระหว่าง สติ และสัมปชัญญะ

1. ความรู้ตัวว่ากำลังกระทำการใดอยู่โดยรู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ตอบ.....

2. การระลึกได้หรือระลึกสิ่งที่ตนทำอยู่
ตอบ.....

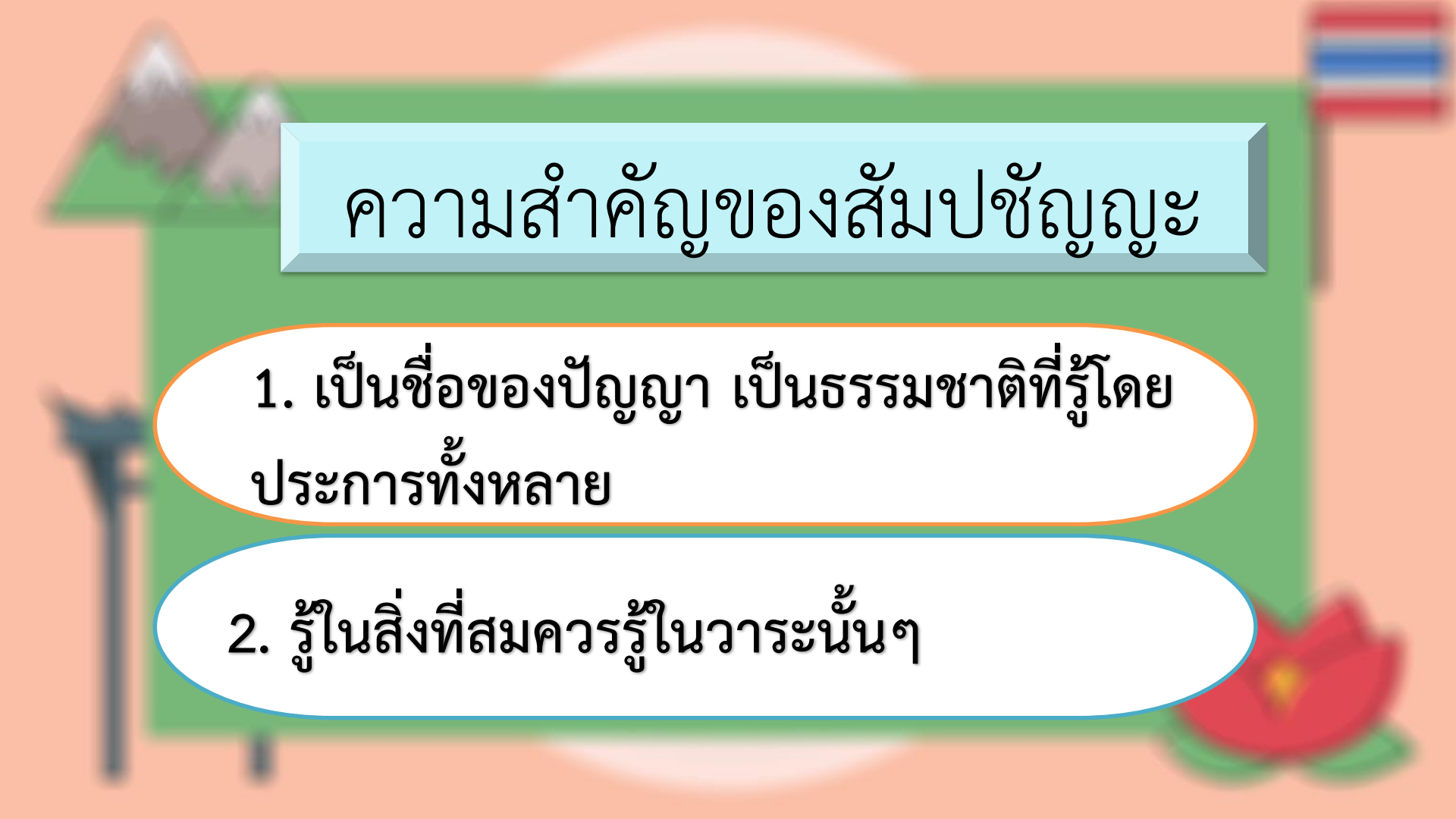


ความสำคัญของสติ

รู้เท่าทันการเคลื่อนไหว

รู้เท่าทันในอารมณ์ที่ปรุงแต่งจิต

รู้เท่าทันความคิดทั้งหลาย



ความสำคัญของสัมปชัญญะ

1. เป็นชื่อของปัญญา เป็นธรรมชาติที่รู้โดย
ประการทั้งหลาย

2. รู้ในสิ่งที่สมควรรู้ในวาระนั้นๆ

ความสำคัญของสัมปชัญญะ(ต่อ)

3. เป็นความรู้ที่เกี่ยวกับความเป็นไป
ของตน ไม่ใช่ความเป็นไปของผู้อื่น

4. เป็นความพิจารณาใส่ใจในกิจที่ตนพึง
กระทำ ไม่ใช่กิจที่ผู้อื่นกระทำ



เล่นเกมฝึกสติ
แยกระหว่างตากับสมอง



๗
เขี้ยว

แดง



ฟ้า



๕
เหลืออง



ม่าง

คำ



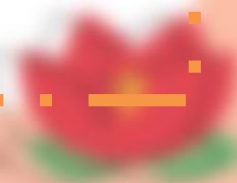
ขาว

๕
ส้ม

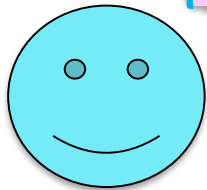


กรรม

ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ



1. การมีสติทำให้เข้าใจชีวิต
และจิตใจของเรา



2. ทำให้พัฒนางานและ
สิ่งที่ดีขึ้น



3. ทำให้จิตใจมีความสุข
ไม่มีความวิตกกังวล



4. ทำให้ทำงานที่ทำอยู่
ได้ดีขึ้น



5. ทำให้พูดถูก ทำถูก ไม่ลืมตัว
หรือ เผลอตัว รู้ผิดชอบชั่วดี



6. รู้ทันอารมณ์ทำให้ไม่โมโห
ง่าย และควบคุมความคิดได้



7. ไม่ประมาท เป็นคน
รอบคอบขึ้น



“นิยามศัพท์ยาก”

กำหนดความหมายที่แน่นอน





ระลึก แปลว่า **นึกถึง**

ตรึกตรอง จะนึกถึง

การงาน นึกถึงคน หรือ

นึกถึงเรื่องใด ๆ ก็ได้

“กิจกรรมเข้าสังคม”

การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้





ใบงานที่ 01

คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่ม
ดูภาพแล้วอภิปรายร่วมกันถึงสาเหตุ
และผลที่จะเกิดขึ้น

ใบงานที่ 01

คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่ม ดูภาพ
แล้วอภิปรายร่วมกันถึงสาเหตุและผลที่จะเกิดขึ้น



สาเหตุของการกระทำในภาพ คือ.....

.....

ผลที่อาจจะเกิดขึ้น คือ.....

.....



“เวทีของหนู”

พื้นที่แสดงความสามารถของคนเก่ง





สรุป

สติสัมปชัญญะสมาธิ
มีประโยชน์ทำให้เราผู้ฝึก
ปฏิบัติมีความจำแนนและ
มีสติรู้ตัว อยู่กับการเรียน
ตลอดเวลา



สรุป

การมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคง
จะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นทำให้
คิด ทำ พุดในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้
ไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว ใช้ปัญญา
พิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้จน
ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด



“ของฝากจากครู”

ของทีระลึก, ของกำนัล

