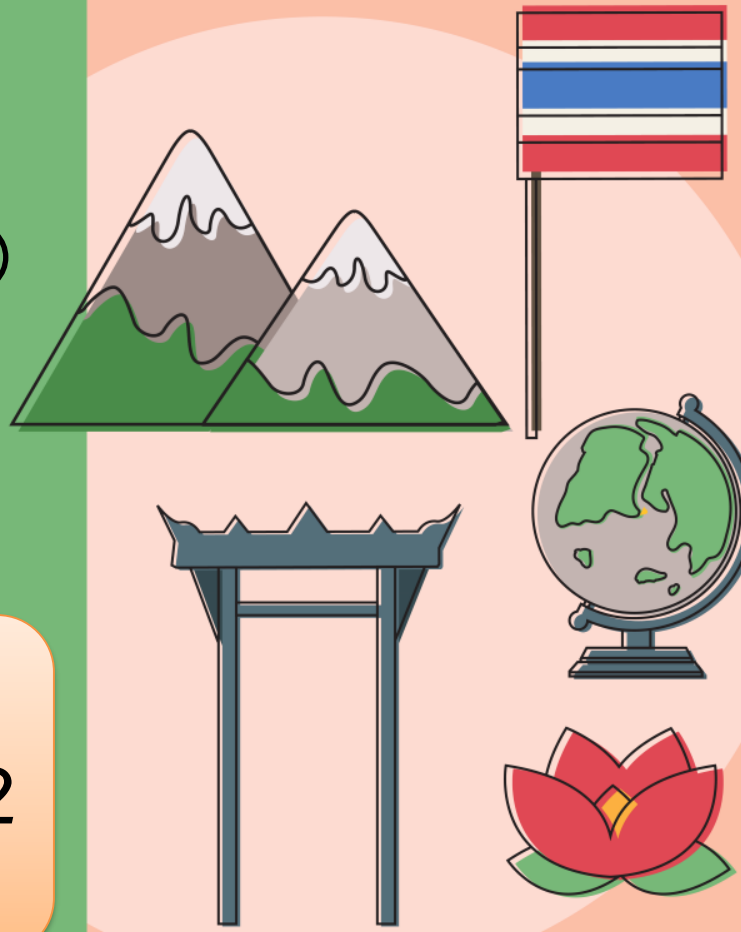
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน วรพรรณ์ ศรีอรุณ

การบริหารจิตและเจริญปัญญา 2



การบริหารจิต
และ เจริญปัญญา 2

จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถปฏิบัติวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาได้

“สังคมวันนี้”
กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันตามระเบียบกฎเกณฑ์

ภาพข่าวอุบัติเหตุ

ขอขอบคุณภาพจาก https://hilight.kapook.comhttps

ภาพข่าวอาชญากรรม

ขอขอบคุณภาพจาก www.khaosod.co.th

“สังคมวันใหม่”
โอกาสในการสร้างชีวิตใหม่

การพัฒนาจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

ขอขอบคุณภาพจาก https://www.10wallpaper.com

วิธีปฏิบัติตนในการบริหารจิตและเจริญปัญญา

ขอขอบคุณภาพจาก https://www.sanook.com

การนั่งสมาธิ

ให้ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย

วางมือบนหน้าตัก นั่งหลังตรง หลับตา

กำหนดลมหายใจเข้าออก

ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอที่ใช้เพื่อการศึกษา
เพลง ดั่งดอกไม้บาน

ฝึกนั่งสมาธิ

ขอขอบคุณภาพจาก https://www.bloggang.comhttps://tophinhnen.com

เสถียรธรรมสถาน

วิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณ เสถียรธรรมสถาน SDS Channel

เผยแพร่เมื่อ 13 ก.ค. 2554

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=dhFt7eURm78

การฝึก**การยืน การเดิน การนั่ง**

และ**การนอน**อย่าง**มีสติ**

การยืน

การฝึกยืนอย่างมีสติ

ยืนในอาการที่สงบ
มีจิตจดจ่ออยู่กับการยืน

ขอขอบคุณภาพจาก http://www.trueplookpanya.com

การเดิน

การฝึกเดินอย่างมีสติ

รู้ตัวกำลังเดิน
มีสติอยู่กับการเดิน

ขอขอบคุณภาพจาก http://www.trueplookpanya.com

การนั่ง

การฝึกนั่งอย่างมีสติ

นั่งอย่างสงบ

จิตจดจ่อต่อการนั่ง

เช่น นั่งเรียน

ขอขอบคุณภาพจาก http://www.trueplookpanya.com

การนอน

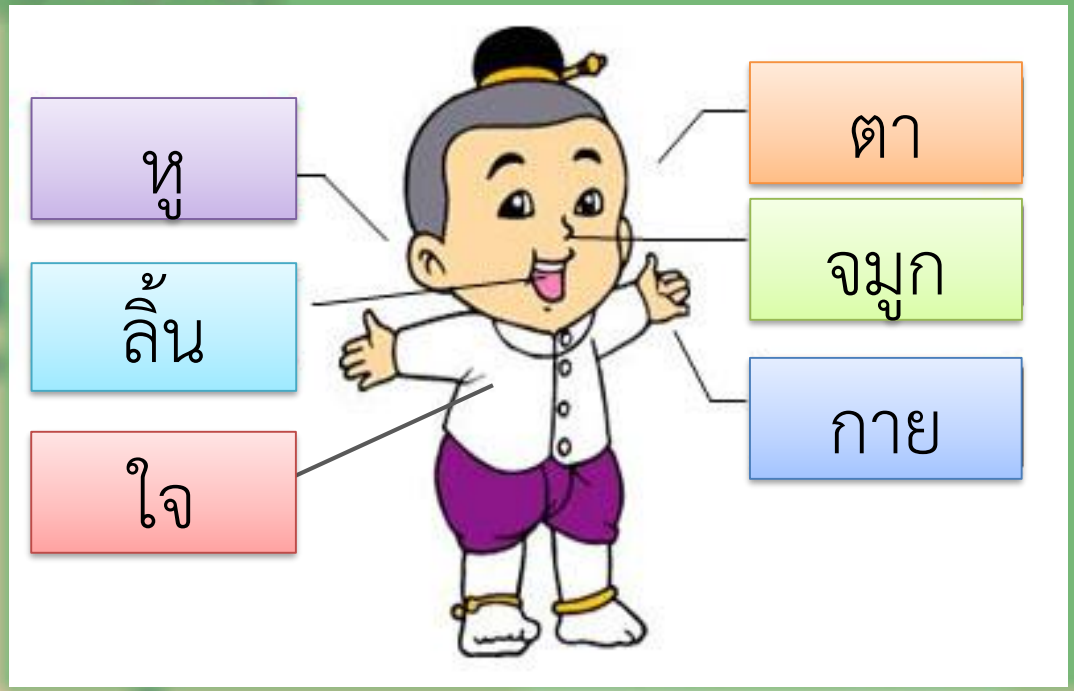
การฝึกนอนอย่างมีสติ

ให้มีสติ รู้ตัวว่านอนอยู่

ขอขอบคุณภาพจาก http://www.trueplookpanya.com

การฝึกกำหนดความรู้สึก
เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น
กายสัมผัสสิ่งที่มากระทบ ใจรับรู้ธรรมารมณ์

กำหนดความรู้สึก



ขอขอบคุณ http://www.sa.ac.th/multimedia/pa_khuan/a.htm

การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

1. ฟังอย่างตั้งใจจนเกิดความเข้าใจ

2. อ่านอย่างตั้งใจ จับใจความเรื่องที่อ่านได้

3. คิดเมื่อฟังและอ่านแล้วคิดตามอย่างมีเหตุผล

4. ถามเมื่อฟัง อ่าน คิด แล้วเกิดความสงสัย ควรถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจ

5. เขียน เมื่อ ฟัง อ่าน คิด ถาม จนเกิดความเข้าใจแล้วควรจดบันทึกไว้เพื่อกันลืม

“นิยามศัพท์ยาก”
กำหนดความหมายที่แน่นอน

ธรรมารมณ์ อ่านว่า [ทำ-มา-รม]

หมายถึง สิ่งที่ใจคิด ความคิด

จินตนาการ สิ่งที่ใจเก็บมาคิด

“กิจกรรมเข้าสังคม”
การปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 การฝึกกำหนดความรู้สึก

ต่อไปมาเล่นเกมที่ใช้เพื่อการศึกษา

เกมทายเสียงสัตว์

ตาเห็นรูป หูฟังเสียง

ขอขอบคุณภาพจาก https://sites.google.com/site/ruraksatwsngwn/ru-rak-satw-sngwn

วิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณ VGameKids

เผยแพร่เมื่อ 24 ส.ค. 2561

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=kof3bLQ6COc

จมูกดมกลิ่น

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนทุกคนปิดตา แล้วดมสิ่งที่ครูนำมาให้ แล้วตอบครูว่าได้กลิ่นอะไร

ลิ้นลิ้มรส

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนปิดตาแล้วชิมสิ่งที่ครูนำมาให้ แล้วตอบว่านักเรียนกำลังกินอะไร มีรสชาติอย่างไร

กายสัมผัสสิ่งที่มากระทบ

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนปิดตาแล้วสัมผัสสิ่งที่ครูนำมาให้ แล้วตอบว่านักเรียนสัมผัสอะไรมีความรู้สึกอย่างไร

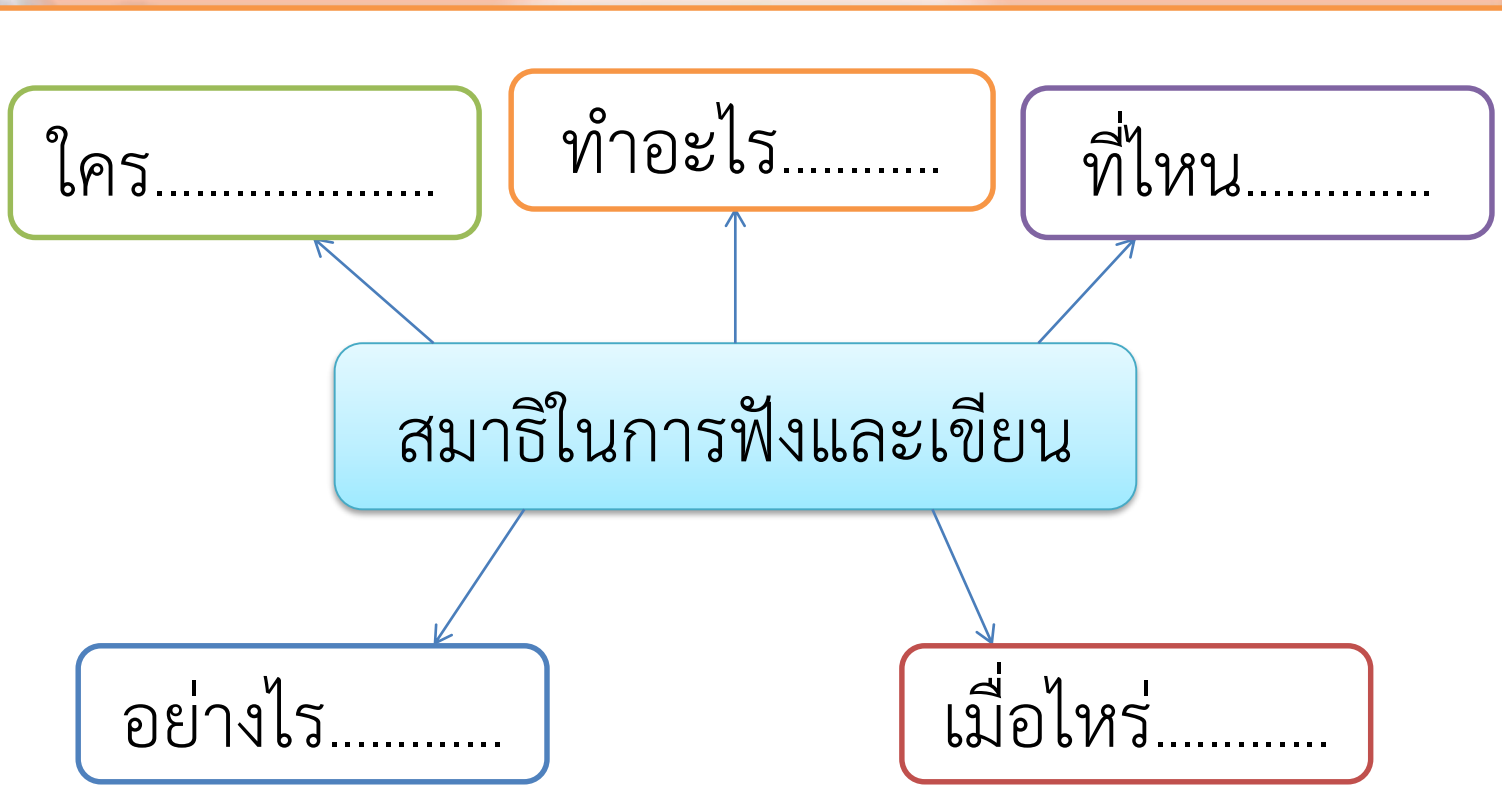
ใจรับรู้ธรรมารมณ์

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนร้องเพลงโรงเรียน แล้วตอบคำถามว่าเมื่อร้องเพลงนี้แล้วมีความรู้สึกอย่างไร

กิจกรรมที่ 2 การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

ใบงาน 01

คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่มฟังข่าวจากครู แล้วเขียน ระบุว่าใครทำอะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไรลงในแผนภาพความคิด


ใคร.....
ทำอะไร.....
ที่ไหน.....
สมาธิในการฟังและเขียน
อย่างไร.....
เมื่อไหร่.....

“เวทีของหนู”
พื้นที่แสดงความสามารถของคนเก่ง

สรุป

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถต่างๆ การ**กำหนดความรู้สึกจากประสาทสัมผัส**

สรุป

และ **การฝึกสมาธิ**ในการฟัง

อ่าน คิด ถาม และเขียน

เป็นประโยชน์ต่อการดำเนิน

ชีวิต **ทำให้มีความสุขทั้ง**

ร่างกาย และจิตใจ

“ของฝากจากครู”
ของทีระลึก,ของกำนัล