

รายวิชากลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษาฯ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา๒

ครูพจณีย์ รักษาราชกูร์

ส ๑.๑ ป.๖/๖

เน้นคุณค่าและสวดมนต์แผ่เมตตา และบริหาร
จิตเจริญปัญญา มีสติในพื้นฐานของสมาธิ
ในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิต
ตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือที่กำหนด







อ้างขาดสติ!
จ้วงแทงปากตู้เอทีเอ็ม



เมายาบ้าจนเพี้ยน! เผาบ้านตัวเองทิ้งหลัง







การแสดงบทบาทสมมติ

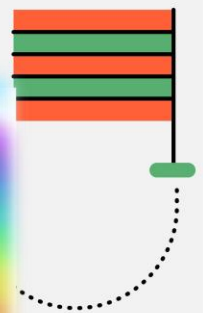




วิธีฝึกตนให้มีสติสัมปชัญญะ

๑. ก่อนทำ ก่อนพูด
คิดให้รอบคอบ





วิธีฝึกตนให้มีสติสัมปชัญญะ

๒. คิดไว้เสมอว่า

ควรป้องกันดีกว่าการแก้ไข





วิธีฝึกตนให้มีสติสัมปชัญญะ

๓. เวลาโกรธ หรือโทสะจริต

ให้บุคคลควรกระทำหรือพูดไว้ก่อน

ให้นิ่งแล้วพิจารณาไตร่ตรอง





วิธีฝึกตนให้มีสติสัมปชัญญะ

๔. หลีกเลี้ยงสิ่งเสพติด
และของมึนเมา

