

รายวิชากลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษาฯ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การยื่น เดิน นั่งและนอนอย่างมีสติ ๒

ครูพจณีย์ รักษาราษฎร์

ส ๑.๑ ป.๖/๖

เน้นคุณค่าและสวดมนต์แผ่เมตตา และบริหาร
จิตเจริญปัญญา มีสติในพื้นฐานของสมาธิใน
พระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตาม
แนวทางของศาสนาที่ตนนับถือที่กำหนด

















ประโยชน์ของการทำสมาธิ

๑. ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย

อ่อนโยน

๒. ช่วยผ่อนคลาย

ความเครียด





ประโยชน์ของการทำสมาธิ

๓. ลดอารมณ์โกรธหรือ

โมโหร้ายได้

๔. ช่วยให้ความจำดีและ

สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น





ประโยชน์ของการทำสมาธิ

๕. ช่วยให้ผิวพรรณอ่อน-

เยาว์ผ่องใส อ่อนกว่าวัย

๖. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ

ให้สง่าผ่าเผย





ประโยชน์ของการทำสมาธิ

- ๗. สุขภาพดี บำบัดโรคได้
- ๘. ช่วยลดน้ำหนักได้
- ๙. ทำให้มีความสุข
- ๑๐. ทำให้เราได้บุญ

