รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสังคมศึกษาฯ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

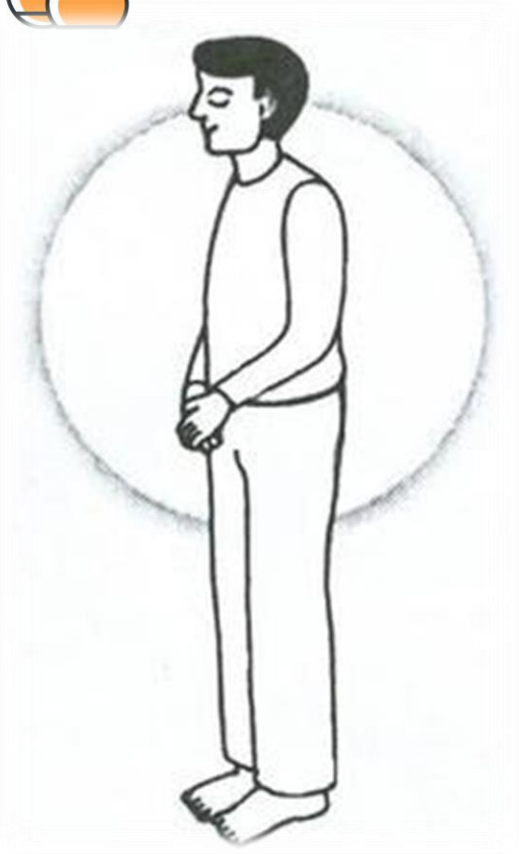
ผู้สอน ครูฐิติรัตน์ ดิษฐวงศ์

เรื่อง... การยืน เดินด้วยสติ

ฝึกการยืนอย่างมีสติ

(ขอขอบคุณ : http://oknation.nationtv.tv/blog/chabatani/2013/

ทุกคนยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

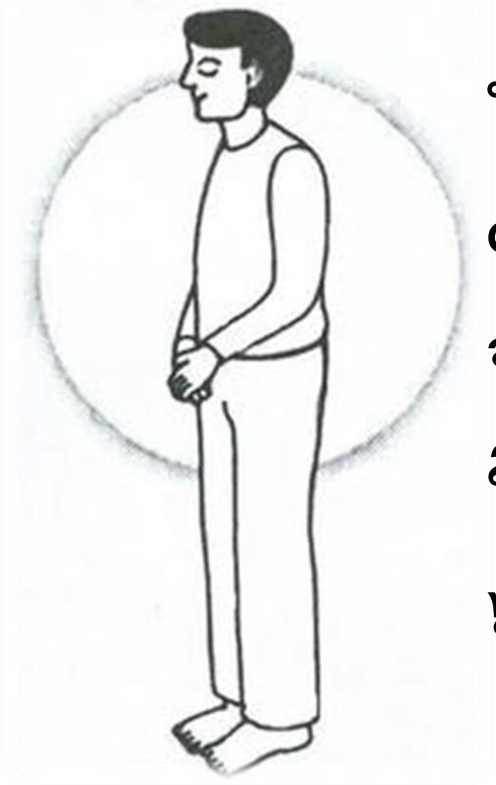


๑. มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง

๒. มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้

๓. ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบพื้นอยู่ มองขึ้นมาถึง แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง

(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)



๔. นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม

๕. หลับตา นึกให้เห็นตัวเอง กำลังยืนอยู่ จากหัวลงไป ถึงมือและเท้า แล้วนึกมองขึ้นจากเท้า ถึงมือจนมาถึงกระหม่อม

๖. นึกลงและขึ้นอย่างนี้ช้า ๆ

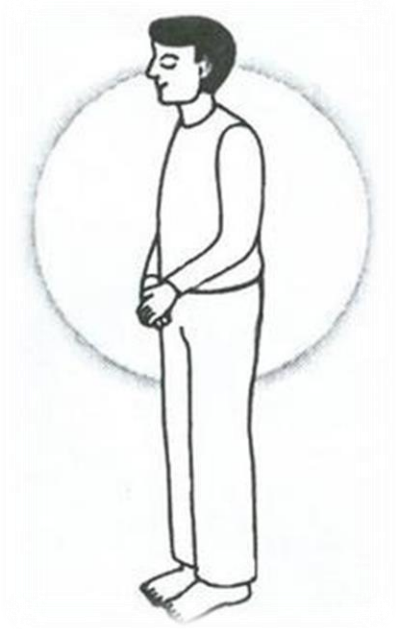
(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)

(ขอขอบคุณ : https://www.youtube.com/watch?v=T_CFTPa06ys)

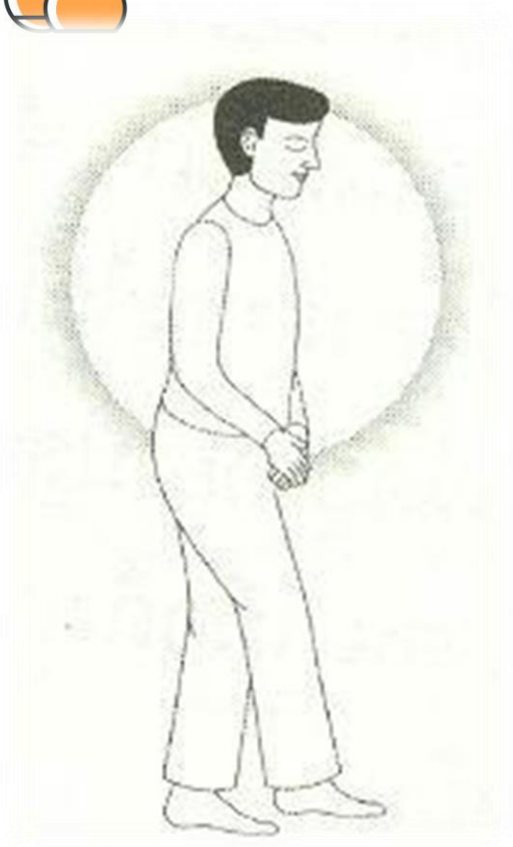
ฝึกการเดินอย่างมีสติ

(ขอขอบคุณ : http://www.trueplookpanya.com/learning/detail/31378-043979)

ก่อนที่จะเปลี่ยนอิริยาบถจากยืนเป็นเดิน เราควรกำหนดจิตใจเมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ ดังนี้ ระลึกถึงการยืน ภาวนาว่า ยืนหนอ



(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)

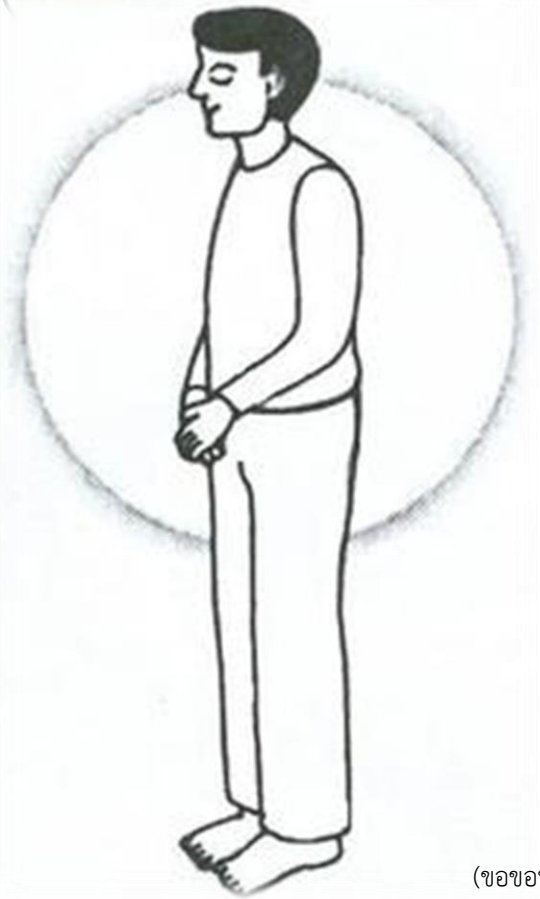


ระลึกถึงการเปลี่ยนจากยืนเป็นเดิน

ภาวนาว่า อยากเดินหนอ

ระลึกถึงการเดิน ภาวนาว่า เดินหนอ

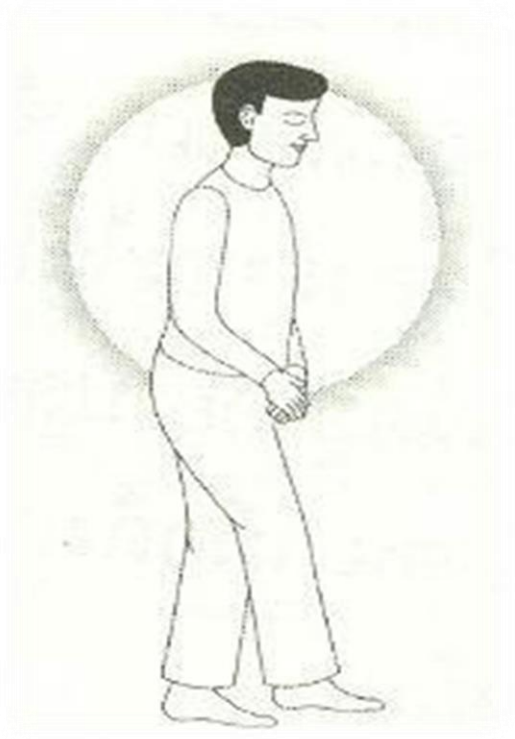
(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)



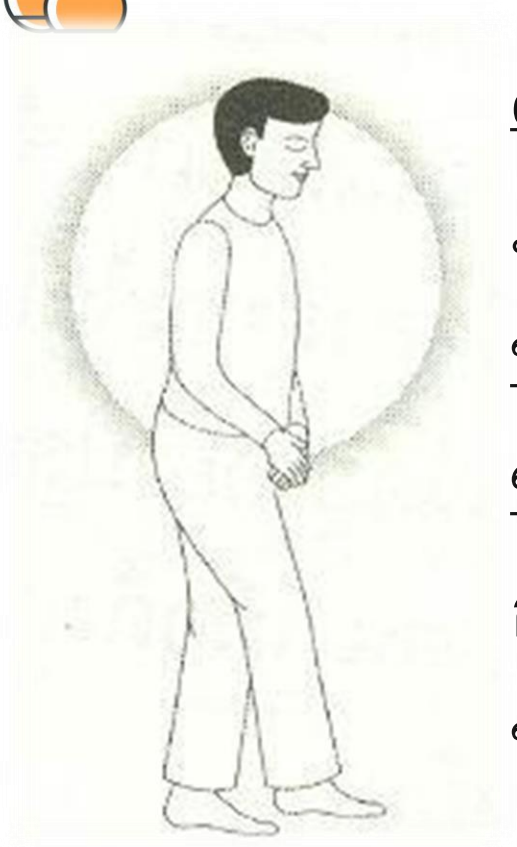
๑. ยืนตรง ยกมือซ้ายพร้อมกับภาวนาช้า ๆ ว่า ยกหนอ- มาหนอ – วางหนอ (วางมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง) ยกมือขวาพร้อมกับภาวนาช้า ๆ ว่า ยกหนอ – มาหนอ – วาง

(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)

๒. กำหนดในใจว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้ง



(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)



๓. **การเดินกำหนดรู้** ๓ ระยะ โดยใช้องค์ภาวนาว่า

ขวา- ยกหนอ- ย่างหนอ -เหยียบหนอ

ซ้าย -ยกหนอ - ย่างหนอ – เหยียบหนอ

การเดินจงกรมจะเดินเป็นวงกลม เวียนขวาตามเข็มนาฬิกา

(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)

(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)

๔. การหยุดเดิน ให้ยืนตรง กำหนดลมหายใจและภาวนาเบา ๆ ว่า “อยากหยุดหนอ” ๓ ครั้ง แล้วยกมือขวาออก ค่อย ๆ เลื่อนลง พร้อมกับภาวนาว่า

มือขวา-ยกหนอ-ลงหนอ-ปล่อยหนอ (ปล่อยมือขวาลง)

มือซ้าย–ยกหนอ-ลงหนอ- ปล่อยหนอ (ปล่อยมือซ้ายลง)

การฝึกยืน และเดินจงกรม

(ขอขอบคุณ : https://commons.wikimedia.org/wiki/File:)

(ขอขอบคุณ : https://www.youtube.com/watch?v=T_CFTPa06ys)

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการฝึกยืนสมาธิ

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนการยืนอย่างมีสติ

(ขอขอบคุณ : http://oknation.nationtv.tv/blog/chabatani/2013/09/01/entry-1)

๑. ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว

๒. มือซ้ายยกขึ้นช้า ๆ มาวางที่หน้าท้อง

๓. มือขวายกขึ้นช้า ๆ กุมมือซ้ายไว้

๔. ก้มลงมองดูเท้าที่เหยียบพื้นอยู่ มองขึ้นมาถึงแล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูกเงยหน้ามองตรง

๕. นึกให้เห็นหน้าตัวเอง นึกต่อขึ้นมาถึงบนกระหม่อม

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการเดินด้วยสติ

.....

.....

.....

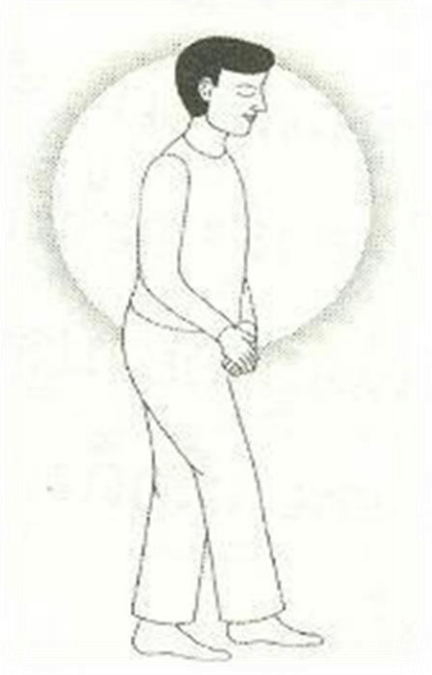
.....

.....

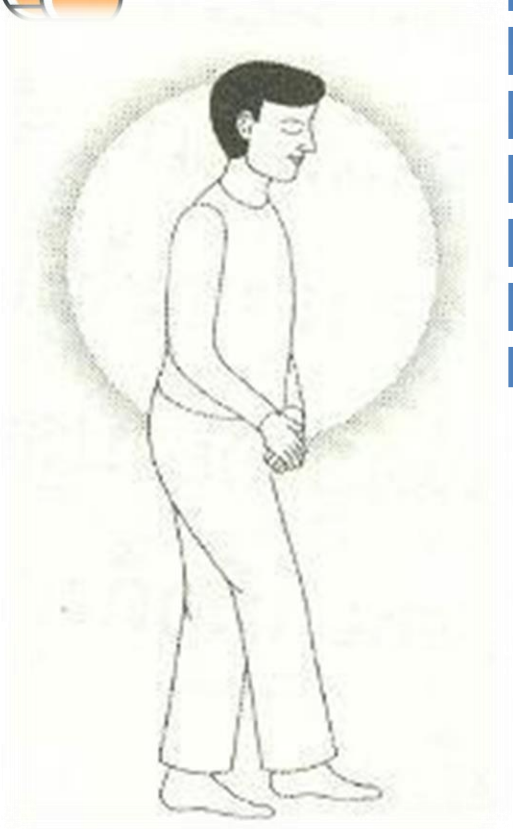
ฝึกการเดินอย่างมีสติ

(ขอขอบคุณ : http://www.trueplookpanya.com/learning/detail/31378-043979)

๑. ยืนตรง ยกมือขวาทับมือซ้าย



(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)



๒. กำหนดในใจว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้ง

(ขอขอบคุณ : http://www.thaigoodview.com/node/78485)

(ขอขอบคุณ :
http://www.thaigoodview.com/node/78485)

๓. **การเดินกำหนดรู้** ๓ ระยะ

ขวา- ยกหนอ- ย่างหนอ -

เหยียบหนอ

ซ้าย -ยกหนอ - ย่างหนอ –

เหยียบหนอ

๔. การหยุดเดิน ให้ยืนตรง กำหนดลมหายใจและภาวนาเบา ๆ ว่า “อยากหยุดหนอ” ๓ ครั้ง แล้วยกมือขวาออกค่อย ๆ เลื่อนลง