

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษาฯ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูอริษา แก้วไทรหงวน

เรื่อง การรับประทานอาหารอย่างมีสติ



เรื่อง การรับประทานอาหารอย่างมีสติ



จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการรับประทานอาหารอย่างมีสติได้





ทบทวนความรู้

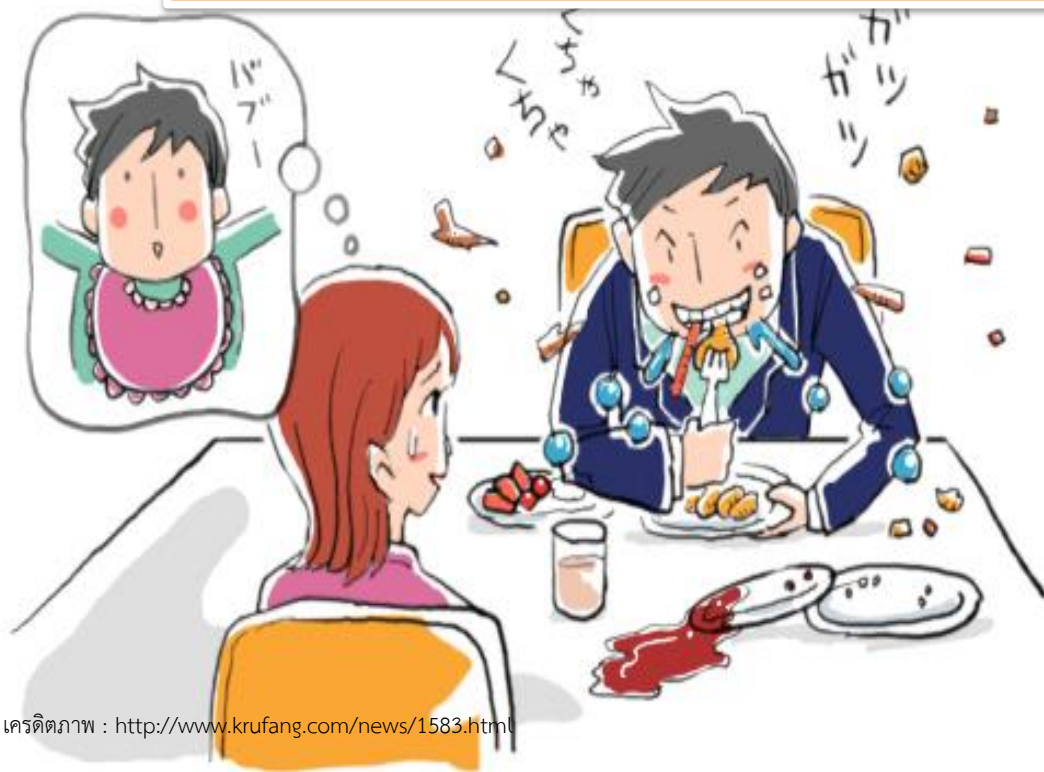
มารยาทในการรับประทานอาหาร



1. ไม่ส่งเสียงดังขณะรับประทานอาหาร



2. ควรตักอาหารคำเล็ก ๆ ไม่เลือกตักเฉพาะอาหารที่ชอบ



3. อย่าบ่นเมื่ออาหารไม่ถูกปาก



4. ไม่ควรบังคับให้เขารับประทานอาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตัวเองอยากให้รับประทาน



เครดิตภาพ : <https://dadsinthekitchenblog.wordpress.com/>



5. พยายามพูดคุยกันบนโต๊ะอาหารบ้าง เพื่อไม่ให้โต๊ะอาหารเงียบจนเกินไป



เครดิตภาพ : <http://taykantika.blogspot.com/2017/04/1.html>



6. ไม่ควรว่ากล่าวหรือนินทาใครขณะ รับประทานอาหาร



เครดิตภาพ : <http://taykantika.blogspot.com/2017/04/1.html>

7. ควรนั่งรับประทานอาหารด้วยท่าทางที่สง่าผ่าเผย



เครดิตภาพ : <https://sites.google.com/site/group5m46/maryath-ni-kar-rab-prathan-xahar>

8. ไม่กระดิกเท้า หรือเคาะโต๊ะ



เครดิตภาพ : <https://www.google.co.th/>



9. ไม่สูบบุหรี่ หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง



10. ถ้าอาหารที่ยกมาเลิรฟ์มีฝาปิด ให้เปิดฝาลงไว้ในจาน



11. ไม่รับประทานอาหารมูมาม



การฝึกรับประทานอาหารอย่างมีสติ



ก่อนรับประทานอาหาร
เตรียมอาหารและน้ำวางไว้
พร้อมแล้วให้เด็กพนมมือ



ขั้นที่ 1 กล่าวคำบูชาคุณ ก่อนรับประทานอาหาร ดังนี้



“ข้าพเจ้าทั้งหลาย	ขอน้อมถวาย	น้ำกับอาหาร
บูชาคุณพระ	แล้วรับประทาน	ด้วยจิตเบิกบาน
ประหยัดทันที		
ไม่กินทิ้งขว้าง	อาหารทุกอย่าง	ประโยชน์มากมี
ขอบคุณพ่อแม่	และทุกท่านที่	บริการดี
ขอขอบพระคุณ		



ขั้นที่ 2 กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร โดยภาวนาในใจ ดังนี้

เห็นหนอ – เมื่อมองเห็นอาหารที่วางอยู่ตรงหน้า (กำหนดครั้งเดียว)



อยากกินหนอ – เมื่อเกิดความรู้สึก อยากรับประทานอาหาร



ยกไป – เมื่อยกช้อนไปตักอาหาร



ตัก - เมื่อตักอาหาร



มา - เมื่อซ่อนมาใกล้ปาก



เครดิตภาพ : <http://revistafarmanatur.com/nutricion/desayunar-es-una-de-las-principales-causas-de-sobrepeso-en-ninos-adolescentes/>

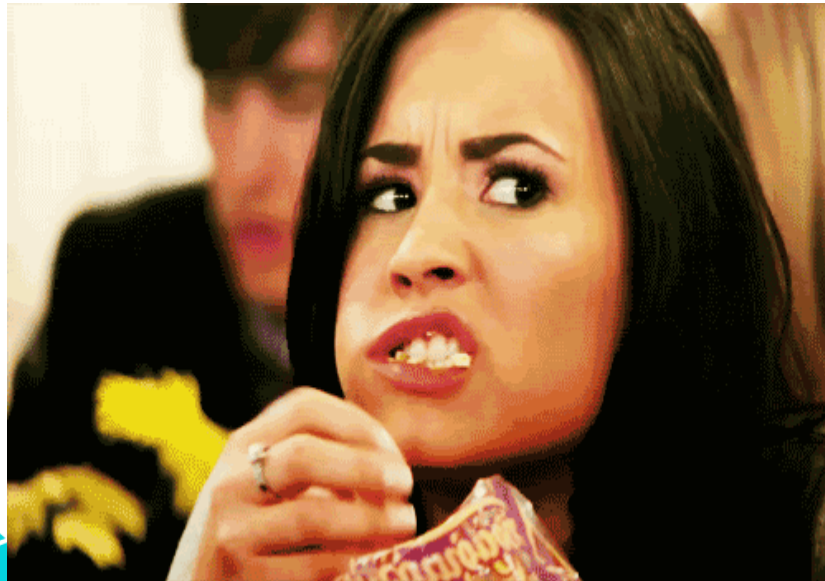
ใส่ – เมื่อใส่อาหารเข้าปาก



เครดิตภาพ : <http://www.thaihealth.or.th/Content/>



เคี้ยว - เมื่อเคี้ยวอาหาร
- กำหนดในใจว่า เคี้ยว ๆ



กลืน – เมื่อกลืนอาหารลงคอ



เครดิตภาพ : <https://www.amarinbabyandkids.com/parenting/toddler/toddler-make-mess-on-dining-table/>



แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ครูอ่านแบบทดสอบให้นักเรียนฟัง นักเรียน
เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียว



1. การเดินอย่างมีสติ ควรกำหนดคำภาวนาว่าอย่างไร

- ก. ยืนหนอ ยืนหนอ
- ข. เดินหนอ เดินหนอ
- ค. นั่งหนอ นั่งหนอ



2. นักเรียนคนใดปฏิบัติตนเป็นผู้มีสติได้ดีที่สุด

- ก. สมชายตั้งใจเรียนหนังสือ
- ข. สมศรีหยุดเรียนไปขายของ
- ค. สมใจตั้งใจฟังเสียงดนตรี





3. การยื่นสมาธิ มือของนักเรียนควรนำไว้ที่ใด

ก. ปล่อยไว้ข้างลำตัว

ข. วางไว้ที่หน้าท้อง

ค. กอดไว้ที่อก





4. นักเรียนคนใดปฏิบัติการนั่งสมาธิ ได้ถูกต้องที่สุด



- ก. บัวแก้วปฏิบัติการนั่งสมาธิโดยนั่งพับเพียบ
- ข. บัวคำวางมือขวาบนมือซ้ายไว้บนตัก
- ค. บัวศรีนั่งพิงกับฝาผนังห้องในการนั่งสมาธิ





5. นักเรียนคนใด ปฏิบัติการฝึกนอนกับสติ ได้ถูกต้อง



ก. วิชฌนอนคว่ำ มือทั้งสองข้างไขว้หลังไว้

ข. วิเชียรนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้อง

ค. วิชาญนอนตะแคง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ขา



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน



1. การเดินอย่างมีสติ ควรกำหนดคำภาวนา
ว่าอย่างไร

ก. ยืนหนอ ยืนหนอ

ข. เดินหนอ เดินหนอ

ค. นั่งหนอ นั่งหนอ



2. นักเรียนคนใดปฏิบัติตนเป็นผู้มีสติได้ดีที่สุด

ก. สมชายตั้งใจเรียนหนังสือ

ข. สมศรีหยุดเรียนไปขายของ

ค. สมใจตั้งใจฟังเสียงดนตรี



3. การยื่นสมาธิ มือของนักเรียนควรนำไว้ที่ใด

ก. ปล่อยไว้ข้างลำตัว

ข. วางไว้ที่หน้าท้อง

ค. กอดไว้ที่อก





4. นักเรียนคนใดปฏิบัติการนั่งสมาธิ ได้ถูกต้องที่สุด

ก. บัวแก้วปฏิบัติการนั่งสมาธิโดยนั่งพับเพียบ

ข. บัวคำวางมือขวาบนมือซ้ายไว้บนตัก

ค. บัวศรีนั่งพิงกับฝาผนังห้องในการนั่งสมาธิ





5. นักเรียนคนใด ปฏิบัติการฝึกนอนกับสติ ได้ถูกต้อง



ก. วิชฌนอนคว่ำ มือทั้งสองข้างไขว้หลังไว้

ข. วิเชียรนอนหงาย มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ท้อง

ค. วิชาญนอนตะแคง มือทั้งสองข้างวางไว้ที่ขา



ใบงาน

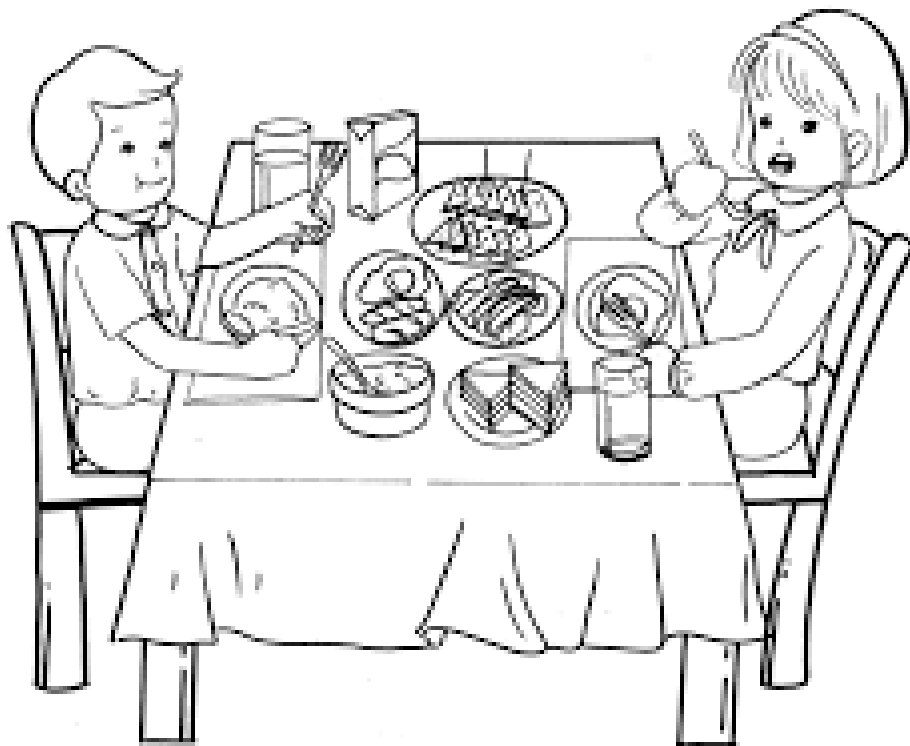


คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนมารยาท

ในการรับประทานอาหารคนละ 1 ข้อ

พร้อมระบายสีให้สวยงาม





ไม่ส่งเสียงดังขณะรับประทานอาหาร



สรุป

การรับประทานอาหารอย่างมีสติ
จะทำให้นักเรียน มีสมาธิในขณะที่กิน
เมื่อฝึกเป็นประจำก็จะช่วยให้มีวินัย
ในการกินมากยิ่งขึ้น ไม่คุยหยอกล้อ
กันในขณะที่รับประทานอาหาร ไม่
พูดคุยเสียงดัง ซึ่งเป็นมารยาทที่ดี
ในการรับประทานอาหาร

