เอกสารประกอบการเรียน

ชุดส่งเสริมการทำความดี

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

เล่มที่ 4 เรื่อง สติและปัญญา

นางสาวสาวิตรี ม่วงพรวน

ตำแหน่งครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนวัดสำเภาทอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุพรรณบุรี เขต 2

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน ชุดส่งเสริมการทำความดี เรื่อง สติและปัญญา เล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ในสาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม สาระเนื้อหาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและความสำคัญของศาสนาพุทธ และศาสนาอื่น ๆ

ขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ให้คำแนะนำในการจัดทำเอกสารเล่มนี้จนสำเร็จสมบูรณ์ และนำไปใช้พัฒนานักเรียนได้เป็นอย่างดี

ขอขอคุณนายอมร กิ่งมณี ผู้อำนวยการ ที่อำนวยการให้การพัฒนาผู้เรียนในครั้งนี้ประสบความสำเร็จ และครูโรงเรียนโรงเรียนวัดสำเภาทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ให้กำลังใจผู้จัดทำโดยหวังอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการเรียน ชุดส่งเสริมการทำความดี จะเป็นนวัตกรรมการสอนที่มีคุณภาพ

สาวิตรี ม่วงพรวน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำแนะนำในการใช้	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
กิจกรรมศึกษาเรียนรู้เรื่องการบริหารจิต	5
กิจกรรมศึกษาเรียนรู้เรื่องการฝึกสมาธิ	7
การฝึกสมาธิเบื้องต้น	8
การฝึกสมาธิเบื้องต้นด้วยการกำหนดลมหายใจ	8
การฝึกสมาธิด้วยการยืน การเดิน การนั่ง การนอนสมาธิ	9
การฝึกสมาธิด้วยการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน	13
กิจกรรมเสริมสร้างความรู้และคุณธรรม ชุดที่ 1	14
กิจกรรมเสริมสร้างความรู้และคุณธรรม ชุดที่ 2	15
กิจกรรมเสริมสร้างความรู้และคุณธรรม ชุดที่ 3	16
กิจกรรมเสริมสร้างความรู้และคุณธรรม ชุดที่ 4	17
แบบทดสอบหลังเรียน	19
บรรณานุกรม	21
ภาคผนวก	22
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	23
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	24
เฉลยกิจกรรม	25
แบบบันทึกคะแนนเรื่อง การบริหารจิตเจริญปัญญา	27

คำแนะนำในการใช้

เอกสารประกอบการเรียน สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม เล่มที่ 4 เรื่อง สติและปัญญา เล่มนี้ จัดทำเพื่อให้นักเรียนใช้ศึกษาหาความรู้ได้ด้วยตนเอง โดยมีส่วนประกอบคือ จุดประสงค์ สาระเนื้อหา กิจกรรม แบบทดสอบ การใช้เอกสารประกอบการเรียน นักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. อ่านจุดประสงค์การเรียนรู้
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
3. อ่านเนื้อหาอย่างละเอียดให้เข้าใจ
4. ทำแบบฝึกกิจกรรมให้ครบทุกกิจกรรม
5. ทำแบบทดสอบหลังเรียน
6. ตรวจเฉลยกิจกรรมและแบบทดสอบด้วยความซื่อสัตย์

จุดประสงค์การเรียนรู้

การเรียนรู้ด้วย เอกสารประกอบการเรียน สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม เล่มที่ 4 เรื่อง สติและปัญญา โดยร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยความตั้งใจ ดังต่อไปนี้

1. อธิบายความหมายของสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้ และรู้ตัวทั่วพร้อมได้
2. บอกวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญาได้เหมาะสมกับวัย
3. บอกผลที่เกิดจากการฝึกสมาธิที่เกิดกับตนเองได้
4. เห็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่เป็นพื้นฐานของสมาธิได้

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง : เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยเครื่องหมาย ✕ ลงในกระดาษคำตอบ

1. ความหมายของ “สมาธิ” สอดคล้องกับข้อใด
   ก. ความระวังตัว
   ข. ความระลึกได้
   ค. ความตั้งมั่นของจิต
   ง. ความมุ่งมั่นอดทน
2. ใครต้องใช้สมาธิมากกว่าคนอื่น
   ก. สุริยาทำสวนครัว
   ข. อรอนงค์เรียนหนังสือ
   ค. อิงอรสระผม
   ง. อุษารับประทานอาหาร
3. ขณะเรียนหนังสือถ้าไม่มีสมาธิจะส่งผลอย่างไร
   ก. เข้าใจบนเรียนมากกว่าเพื่อน ๆ
   ข. ไม่เข้าใจบทเรียน
   ค. ทำงานเสร็จเร็วกว่ากำหนด
   ง. ใช้เวลาทำความเข้าใจได้ง่าย
4. จิตที่ไม่ได้รับการฝึกจะมีลักษณะอย่างไร
   ก. เยือกเย็น
   ข. สงบ สุขุม
   ค. ราบเรียบ
   ง. ไม่หยุดนิ่ง

5. ประโยชน์ของการทำสมาธิข้อใดส่งผลต่อบุคคลอื่น ๆ
   ก. บุคลิกภาพดี
   ข. สุขุม เยือกเย็น
   ค. มีความสุข
   ง. นอนหลับสบาย

6. ประโยชน์ของการทำสมาธิข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด
   ก. เป็นคนรอบคอบ ละเอียดลออ
   ข. รู้จักยับยั้งและเลือกแต่ส่วนดี
   ค. เป็นผู้ไม่ประมาท เลินเล่อ
   ง. ประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้ถูกทาง
7. ประโยชน์ของการมีสมาธิต่อร่างกาย คือข้อใด
   ก. มีบุคลิกภาพดี
   ข. ทำให้สดชื่นแจ่มใส
   ค. ทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง
   ง. แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติได้
8. การบริหารจิตทำสมาธิ ข้อใดปฏิบัติได้ง่ายสำหรับนักเรียน
   ก. กำหนดลมหายใจ“ซ้าย-ย่าง-หนอ”
   ข. กำหนดลมหายใจด้วยการนับเลข
   ค. กำหนดลมหายใจเข้า ออก นับพุท -โธ
   ง. กำหนดลมหายใจแบบยุบหนอ พองหนอ
9. การที่มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ แสดงว่าเป็นคนอย่างไร
   ก. มีศีล
   ข. มีสติ
   ค. มีสมาธิ
   ง. มีปัญญา

10. ใครควรเป็นผู้มีสมาธิมากที่สุด
   ก. นริสราบุคลิกดีได้รับเลือกเป็นนางงามสงกรานต์
   ข. สมศักดิ์ร่างกายแข็งแรงเป็นนักกีฬาทีมชาติ
   ค. สุรีพรไม่ประมาท รอบคอบ ตัดสินใจได้ดี
   ง. ประโยชน์สอบเข้าเรียนแพทย์ได้

ใบความรู้ เรื่อง การบริหารจิต

การบริหารจิต เป็นการฝึกจิตให้มีคุณภาพ อ่อนโยน หนักแน่น มั่นคง แข็งแรง สงบ และมีความสุข ความดีงาม การบริหารจิต เริ่มต้นที่ด้วยการฝึกสติสัมปชัญญะ

การเจริญภาวนา คือ การฝึกให้รู้จักคิด คิดให้เป็น เพื่อให้เกิดปัญญา

สติสัมปชัญญะ มีความสำคัญและจำเป็นในการดำเนินชีวิต เราจะอยู่โดยปราศจากสติสัมปชัญญะในช่วงใดช่วงหนึ่งไม่ได้ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรืออิริยาบถต่าง ๆ ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ความพลั้งเผลอหลงลืมผิดพลาดก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น สติสัมปชัญญะจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนเราทุกเวลา

สติ คือ ความระลึกได้หรือความนึกคิดได้ถึงสิ่งที่เคยทำ คำที่เคยพูด หรือเรื่องที่เคยคิด บางคนสามารถระลึกได้ถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมา แม้เรื่องนั้นจะผ่านไปนานแล้วหรือพึ่งจะผ่านไปก็ตาม แสดงว่าคนนั้นเป็นคนมีสติดี

สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว หมายถึง รู้ตัวในสิ่งที่ทำ คำที่พูด หรือเรื่องที่คิดว่าขณะนี้กำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังคิด เป็นความรู้ตัวทั่ว รู้โดยถูกต้อง เข้าใจชัดเจนถึงสิ่งที่นึกคิดได้ไม่หลง ๆ ลืม ๆ

สติและสัมปชัญญะมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

1. ทำงานทั้งปวงได้ประสบความสำเร็จ
2. เป็นคนรอบคอบ ละเอียดลออ
3. รู้จักยับยั้งและเลือกแต่ส่วนดี
4. เป็นผู้ไม่ประมาท เลินเล่อ
5. ประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้ถูกทาง
6. มักทำอะไรไม่ผิดพลาดและได้ผลสำเร็จด้วยดี
7. ประสบความสำเร็จในชีวิต

ใบความรู้ เรื่อง การฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ เป็นการฝึกควบคุมความคิดและจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำโดยรู้ตัวเองอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไร ควรฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นหรือแน่วแน่ การรวมพลังจิต ความไม่ฟุ้งซ่านหรือจัดระเบียบความคิดเป็น ทำจิตใจให้สงบ ไม่วอกแวก ไม่คิดเรื่องต่าง ๆ ที่สับสนวุ่นวายจะทำให้เกิดความมั่นใจ แน่วแน่ เมื่อทำสิ่งใดย่อมพบความสำเร็จ

การฝึกสมาธิ ต้องมีความอดทนและมุ่งมั่น แต่ถ้าผู้ใดทำสำเร็จจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากการฝึกตั้งสติและการทำสมาธิ คือ การฝึกจิตให้สงบเพื่อจะคอยเตือนตัวเองให้กระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ สามารถปฏิบัติได้ ทุกคน ที่มีความตั้งใจ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิที่เกิดขึ้นกับนักเรียน มีดังนี้

- ช่วยให้รอบคอบ มีสติปัญญาดี
- ทำให้มีความเข้าใจบทเรียนมากขึ้น

- ทำให้สดชื่นแจ่มใส
- มีบุคลิกภาพดี
- ทำให้ไม่โกรธง่าย
- ช่วยไม่ประมาท พลั้งพลาด
- ป้องกันการหลงลืมในสิ่งที่ต้องทำ
- เป็นพื้นฐานของผู้ที่มีสติสัมปชัญญะที่ดี
- ทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

การฝึกสมาธิเบื้องต้น

การฝึกสมาธิเบื้องต้น มีหลายวิธี ดังนี้

การฝึกสมาธิเบื้องต้นด้วยการนับลมหายใจ เรียกว่า อาณาปารณสติ โดยใช้ลมหายใจของทุกคนที่มีอยู่เป็นเครื่องกำหนด เป็นมีวิธีไม่ซับซ้อนยุ่งยาก ดังนี้

1. ท่านั่ง ขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น วางภารกิจอื่นชั่วคราว สูดลมหายใจเข้าปอดช้า ๆ 2-3 ครั้ง

2. กำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจด้วยการนับเลขเป็นคู่ ๆ คือ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3

การกำหนดลมหายใจไม่ต่ำกว่า 5 และไม่เกิน 10 เมื่อกำหนด 10 10 แล้วกลับมาเริ่มใหม่ เช่น

ครั้งที่ 1	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5		
ครั้งที่ 2	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	
ครั้งที่ 3	1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7

การฝึกสมาธิด้วยการยืน การเดิน การนั่ง การนอนสมาธิ คือวิธีทำจิตให้มีอารมณ์ในสิ่งที่รู้ ในสิ่งที่กระทำอยู่ กล่าวคือ เมื่อจิตนึกรู้สิ่งใดก็มีสติระลึกถึงสิ่งนั้นด้วย เมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จะเพิ่มพลังงานมากขึ้น

การยืนสมาธิ ให้ปฏิบัติดังนี้

1. ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว
2. ยกมือซ้ายขึ้นมาวางที่หน้าท้องช้า ๆ
3. ยกมือขวาขึ้นมากุมมือซ้าย
4. หลับตา ก้มหน้าลงเล็กน้อย (ถ้าไม่หลับตา ก็ให้ทอดสายตาลงต่ำ)
5. ภาวนาว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า
6. ภาวนาว่า “โธ” ขณะหายใจออก

หรือกำหนดรู้โดยเอาจิตจดจ่ออยู่ตรงที่เท้าแนบกับพื้น ตั้งใจกำหนดตามรู้ทุกขณะจิตว่า ขณะนี้กำลังยืนอยู่

การเดินด้วยสติ ให้ปฏิบัติดังนี้

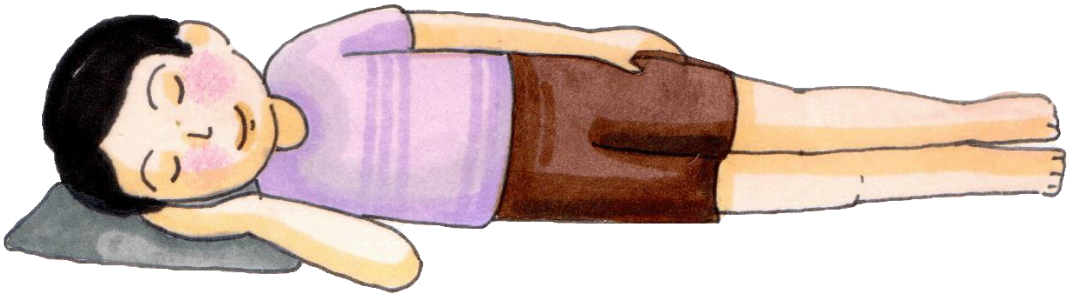
1. ยืนตรง ปล่อยแขนข้างลำตัว
2. ยกมือซ้ายขึ้นมาวางที่หน้าท้องอย่างช้า ๆ
3. ยกมือขวาขึ้นมากุมมือซ้าย
4. ยกเท้าขวาก้าวไปข้างหน้า พร้อมกับภาวนาว่า “ขวา-ย่อง-หนอ”
5. ยกเท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้า พร้อมกับภาวนาว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ”
6. ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยกำหนดสติให้จดจ่ออยู่กับการเดิน ตั้งใจกำหนดตามรู้ทุกขณะจิตว่าขณะนี้กำลังเดินอยู่

การนั่งสมาธิ ให้ปฏิบัติดังนี้

1. นั่งขัดสมาธิบนพื้น โดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย
2. วางมือไว้บนตัก โดยให้มือขวาทับมือซ้าย
3. นั่งตัวตรง หลับตาลงหรือลืมตา แต่ให้ลดสายตามองต่ำลง
4. ภาวนาว่า “พุท” ขณะหายใจเข้า ภาวนาว่า “โธ” ขณะหายใจออก
5. ให้ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยมีสติจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้า-ออกนั้น หรือกำหนดรู้โดยเอาจิตจดจ่ออยู่ตรงที่ต้นขานั่งแนบกับพื้น

การนอนอย่างมีสติ ให้ปฏิบัติดังนี้

1. นอนตะแคงด้านขวา
2. ใช้มือเท้าที่ศีรษะ
3. วางเท้าเหลื่อมกันพอประมาณ
4. ให้มีสติรับรู้อาการนอน ตั้งใจกำหนดตามรู้ทุกขณะจิตว่าขณะนี้กำลังนอนด้วยอาการอย่างนี้



การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

การฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน เป็นกิจวัตรที่จะต้องปฏิบัติอยู่ทุกวัน การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน มีส่วนสำคัญให้ประสบผลสำเร็จด้วยดีตามเป้าหมายที่เราต้องการ สมาธิจึงเกิดขึ้นได้ในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน ก็โดย มีใจคอยจดจ่อตั้งมั่นอย่างแน่วแน่ คือ

สมาธิในการฟัง	คือ	มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการฟัง
สมาธิในการอ่าน	คือ	มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการอ่าน
สมาธิในการคิด	คือ	มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการคิด
สมาธิในการถาม	คือ	มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการถาม
สมาธิในการเขียน	คือ	มีใจจดจ่อ ตั้งมั่นอยู่ในการเข

กิจกรรม ที่ 1

คำชี้แจง : นำคำต่อไปนี้เติมลงในช่องว่างให้ถูกต้องตามความหมาย
(ระบายสีได้ถูกต้องข้อละ 1 คะแนน รวม 10 คะแนน)

การเจริญภาวนา	**ความระลึกได้ในสิ่งที่เคยทำ เคยคิด**
สติ	**การฝึกให้รู้จักคิด คิดให้เป็น เพื่อให้เกิดปัญญา**
การบริหารจิต	**การฝึกจิตให้ดีงาม มีคุณธรรม**
สมาธิ	**การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ**
สัมปชัญญะ	**ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่วอกแวก**

กิจกรรม ที่ 2

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนวิธีฝึกสมาธิเบื้องต้นตามวิธีที่กำหนด ให้ชัดเจน (โดยเลือก 1 วิธีต่อไปนี้ การฝึกสมาธิด้วยลมหายใจ การฝึกสมาธิโดยการยืน การเดิน การนั่ง หรือการนอนสมาธิ)

ชื่อวิธีฝึกสมาธิ.....

ขั้นตอนการฝึกสมาธิ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 3

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการไม่มี ระบุผลที่เกิดขึ้นจากการไม่มีสมาธิ (เขียนประสบการณ์เกิดขึ้นจากการไม่มีสมาธิและระบุผล ที่เกิดขึ้นจากการไม่มีสมาธิข้อละ 2 คะแนน รวม 10 คะแนน)

ที่	ประสบการณ์ การไม่มีสมาธิ	**ผลจากการไม่มีสมาธิ**
1	....	....
2	....	....
3	....	....
4	....	....
5	....	....

กิจกรรมที่ 4

คำชี้แจง : ให้นักเรียนฝึกสมาธิด้วยวิธีที่นักเรียนสนใจ แล้วบันทึกการฝึกสมาธิ ในประเด็นที่กำหนด

ครั้ง/วัน / เดือน	วิธีฝึกสมาธิ	บันทึกผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติ
.....	....	....
.....	....	....
.....	....	....
.....	....	....
.....	....	....

แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง : เลือกคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยเครื่องหม..
ลงในกระดาษคำตอบ

1. ความหมายของ “สมาธิ” สอดคล้องกับข้อใด
   ก. ความระวังตัว
   ข. ความระลึกได้
   ค. ความตั้งมั่นของจิต
   ง. ความมุ่งมั่นอดทน
2. ประโยชน์ของการทำสมาธิข้อใดมีประโยชน์มากที่สุด
   ก. เป็นคนรอบคอบ ละเอียดลออ
   ข. รู้จักยับยั้งและเลือกแต่ส่วนดี
   ค. เป็นผู้ไม่ประมาท เลินเล่อ
   ง. ประพฤติทางกาย วาจา ใจ ได้ถูกทาง
3. ขณะเรียนหนังสือถ้าไม่มีสมาธิจะส่งผลอย่างไร
   ก. เข้าใจบนเรียนมากกว่าเพื่อน ๆ
   ข. ไม่เข้าใจบทเรียน
   ค. ทำงานเสร็จเร็วกว่ากำหนด
   ง. ใช้เวลาทำความเข้าใจได้ง่าย
4. ใครต้องใช้สมาธิมากกว่าคนอื่น
   ก. สุริยาทำสวนครัว
   ข. อรอนงค์เรียนหนังสือ
   ค. อิงอรสระผม
   ง. อุษารับประทานอาหาร
5. จิตที่ไม่ได้รับการฝึกจะมีลักษณะอย่างไร
   ก. เยือกเย็น
   ข. สงบ สุขุม
   ค. ราบเรียบ
   ง. ไม่หยุดนิ่ง

6. ประโยชน์ของการทำสมาธิข้อใดส่งผลต่อบุคคลอื่น ๆ
   ก. บุคลิกภาพดี
   ข. สุขุม เยือกเย็น
   ค. มีความสุข
   ง. นอนหลับสบาย
7. ใครควรเป็นผู้มีสมาธิมากที่สุด
   ก. นริสราบุคลิกดีได้รับเลือกเป็นนางงามสงกรานต์
   ข. สมศักดิ์ร่างกายแข็งแรงเป็นนักกีฬาทีมชาติ
   ค. สุรีพรไม่ประมาท รอบคอบ ตัดสินใจได้ดี
   ง. ประโยชน์สอบเข้าเรียนแพทย์ได้
8. การบริหารจิตทำสมาธิ ข้อใดปฏิบัติได้ง่ายสำหรับนักเรียน
   ก. กำหนดลมหายใจ“ซ้าย-ย่าง-หนอ”
   ข. กำหนดลมหายใจด้วยการนับเลข
   ค. กำหนดลมหายใจเข้า ออก นับพุท -โธ
   ง. กำหนดลมหายใจแบบยุบหนอ พองหนอ
9. การที่มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำ แสดงว่าเป็นคนอย่างไร
   ก. มีศีล
   ข. มีสติ
   ค. มีสมาธิ
   ง. มีปัญญา

10. ประโยชน์ของการมีสมาธิต่อร่างกาย คือข้อใด
   ก. มีบุคลิกภาพดี
   ข. ทำให้สดชื่นแจ่มใส
   ค. ทำให้รู้ทันการเปลี่ยนแปลง
   ง. แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีสติได้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **การจัดสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

_____. (2552). **คู่มือการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.

วัลภา สิงหธรรมสาร. (2553). **สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ป.1-2-3**. กรุงเทพฯ : บริษัท ไทเนรมิตกิจ อินเตอร์ โปรเกรสซิม จำกัด.

สมศักดิ์ อรุณี และคณะ. (2548). **สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สมบูรณ์แบบ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพาณิช จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). **สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

สำลี รักสุทธิ. (ม.ป.ป.). **แบบฝึกเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์.

สุเทพ จิตรชื่น และคณะ. (ม.ป.ป.). **หนังสือรายวิชาพื้นฐานสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนาพาณิช.

ภาคผนวก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

ก่อนเรียน	หลังเรียน
1. ค	1. ค
2. ข	2. ง
3. ข	3. ข
4. ง	4. ข
5. ข	5. ง
6. ง	6. ข
7. ก	7. ค
8. ข	8. ข
9. ค	9. ค
10. ค	10. ก

เฉลยกิจกรรม

เฉลยกิจกรรม ที่ 1

แนวคำตอบ

การเจริญภาวนา	การฝึกจิตให้ดีงาม มีคุณธรรม
สติ	การรู้ตัวในสิ่งที่ทำ
การบริหารจิต	การฝึกให้รู้จักคิด คิดให้เป็น เพื่อให้เกิดปัญญา
สมาธิ	ความตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่วอกแวก
สัมปชัญญะ	ความระลึกได้ในสิ่งที่เคยทำ เคยคิด

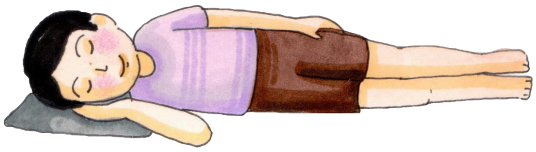
เฉลยกิจกรรม ที่ 2

ชื่อวิธีฝึกสมาธิ เด็กชายณเดช ประโยชน์

ขั้นตอนการฝึกสมาธิ

การนอนอย่างมีสติ

1. นอนตะแคงด้านขวา
2. ใช้มือเท้าที่ศีรษะ
3. วางเท้าเหลื่อมกันพอประมาณ
4. ให้มีสติรับรู้อาการนอน



เฉลยกิจกรรมที่ 3

ที่	ประสบการณ์ การไม่มีสมาธิ	ผลจากการไม่มีสมาธิ
1	สับสนขณะเรียน	เรียนไม่ทัน ไม่เข้าใจบทเรียน
2	ลืมอุปกรณ์การเรียน	ปฏิบัติงานไม่ได้
3	ตกบันได	บาดเจ็บ ขาหัก
4	จิตใจว้าวุ่น	ขาดความรอบคอบในการทำงาน
5	ทำงานประดิษฐ์ไม่สำเร็จ	ส่งงานไม่ทัน

กิจกรรมที่ 4

ครั้ง/วัน / เดือน	วิธีฝึกสมาธิ	บันทึกผลที่ได้จากการฝึกปฏิบัติ
25 พ.ค 61	นั่งสมาธิกำหนดลม หายใจโดยนับเลข	ยังมีมีสมาธิ สับสน
26 พ.ค 61	นั่งสมาธิกำหนดลม หายใจโดยนับเลข	ยังมีมีสมาธิ สับสน
2 มิ.ย 61	นั่งสมาธิกำหนดลม หายใจโดยนับเลข	มีสมาธิ สับสน ประมาณ 1 นาที
5 มิ.ย 61	นั่งสมาธิกำหนดลม หายใจโดยนับเลข	มีสมาธิ สับสน ประมาณ 1 นาที
9 มิ.ย 61	นั่งสมาธิกำหนดลม หายใจโดยนับเลข	มีสมาธิ สับสน ประมาณ 1 นาที