

แบบทดสอบฝึกทักษะ วิชาสังคมศึกษา หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ การเจริญสติและเจริญปัญญา

ชั้น ป.๖

๑. การสวดมนต์ให้พระมีประโยชน์แก่ผู้สวดอย่างไร

- ก. ทำให้ฐานะร่ำรวยขึ้น
- ข. ทำให้เกิดความขลัง
- ค. ทำให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ
- ง. ทำให้จิตสงบ

๒. ขณะสวดมนต์ นักเรียนควรปฏิบัติตนอย่างไร

- ก. สวดมนต์ด้วยความตั้งใจ
- ข. สวดมนต์ให้เสียงดังแข่งกับเพื่อน
- ค. พูดคุยกับเพื่อนขณะสวดมนต์
- ง. ตั้งจิตอธิษฐานขอพรขณะสวดมนต์

๓. การแผ่เมตตากระทำเพื่อวัตถุประสงค์ใด

- ก. เพื่อให้ผู้คนยกย่อง ชื่นชม
- ข. ขับไล่สิ่งชั่วร้ายที่เข้าใกล้ตัวเรา
- ค. เพื่อให้ความดีย้อนกลับมาหาตัวเรา
- ง. เพื่อขัดเกลาจิตใจให้มีความเมตตา

๔. “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย” ตรงกับบทแผ่เมตตาว่าอย่างไร

- ก. อะเวรา โหนตุ
- ข. อภัยปัชฌา โหนตุ
- ค. อะนีฆา โหนตุ
- ง. สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ

๕. การสวดบทไตรสรณคมน์เพื่อจุดประสงค์ใด

- ก. สรรเสริญพระพุทธ
- ข. สรรเสริญพระธรรม
- ค. สรรเสริญพระสงฆ์
- ง. แสดงตนว่ามีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

๖. การฝึกกำหนดรู้อิริยาบถในการยืน เดิน นั่ง และนอนมีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้มีสติปัญญาดี
- ข. ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้สวยงาม
- ค. ทำให้อารมณ์ดีสนุกสนาน ร่าเริง
- ง. ทำให้มีสติกำกับร่างกายอยู่ตลอดเวลา

๗. ขณะที่ฟังครูอบรมแล้วเกิดความรู้สึกอยากจะทำความดีเพิ่ม เป็นการรับรู้อารมณ์จากทางใดบ้าง
- ก. หูและใจ
 - ข. ตาและใจ
 - ค. กายและใจ
 - ง. หูและกาย
๘. การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง อ่าน คิด ถาม และเขียนเกิดประโยชน์แก่นักเรียนอย่างไร
- ก. ทำให้ฉลาดทันเพื่อน
 - ข. ทำข้อสอบได้คะแนนดีกว่าเพื่อน
 - ค. ทำให้เข้าใจในบทเรียนง่ายขึ้น
 - ง. เป็นที่รักของเพื่อนในชั้นเรียน
๙. นักเรียนจะนำการบริหารจิตและการเจริญปัญญาไปใช้ในเรื่องใดจึงเกิดประโยชน์มากที่สุด
- ก. การอ่านหนังสือการ์ตูน
 - ข. การอ่านหนังสือเรียน
 - ค. การดูละครโทรทัศน์
 - ง. การเล่นเกมคอมพิวเตอร์
๑๐. ข้อใดเป็นลักษณะของบุคคลที่บริหารจิตและเจริญปัญญาสม่ำเสมอ
- ก. แก้ปัญหาได้อย่างสุขุมรอบคอบ
 - ข. ปฏิเสธปัญหาที่เกิดขึ้น
 - ค. จิตใจสับสนวุ่นวาย
 - ง. ร่างกายทรุดโทรม

