

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ชั้น ป.5/.....

ตอนที่ 1 นักเรียนนำตัวอักษร ก-ง ที่กำหนดให้ไปเติมลงในช่องว่าง

ก. สติ

ข. สัมปชัญญะ

ค. ปัญญา

ง. สมภาวิ

- 1. วิชาความรู้ทางโลก วิชาความรู้ทางธรรม
- 2. นักเรียนรู้ตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่
- 3. นักเรียนสำนึกอยู่เสมอว่า มีหน้าที่ในการศึกษาเล่าเรียน
- 4. ลำรวมใจให้แน่วแน่ไม่ออกแวก

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนบอกวิธีการฝึกการยืน การเดิน การนั่ง และการนอนอย่างมีสติ

การยืน



.....

.....

.....

.....

การเดิน



.....

.....

.....

.....

การนั่ง



.....

.....

.....

.....



การนอน

.....

.....

.....