แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: “สติมา ปัญญาเกิด เลิกหลงลืม”

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน: การจัดการตนเอง (การมีสติ), การคิดขั้นสูง (การวิเคราะห์สาเหตุและผล), และการสื่อสาร

1. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถบอกสาเหตุของความหลงลืมและวิธีการแก้ไขโดยใช้สติได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติกิจกรรม **“นั่งสมาธิ”** ตามกิจวัตรความดีข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนเห็นประโยชน์ของการมีสติและการนั่งสมาธิที่มีต่อการเรียนและชีวิตประจำวัน

2. เนื้อหาหลัก

- **นิทาน "หลงๆ ลืมๆ" วิธีแก้ลืมง่าย:** เรื่องราวของชายหนุ่มที่ลืมล็อคประตู ลืมหยิบขวานใหม่ และหลงทาง เพราะขาดการควบคุมใจหรือขาดสติ
- **กิจวัตรความดีข้อที่ 2:** การสวดมนต์ นั่งสมาธิ เพื่อฝึกใจให้หยุดนิ่งและสร้างพลังในการทำความดี

3. กระบวนการเรียนรู้ (40 นาที)

ช่วงที่ 1: Check-in & Hook (5 นาที)

- **กิจกรรม:** "เคยไหม? ลืม..."
- **Facilitation:** ชวนนักเรียนล้อมวง (Circle) ครูใช้คำถามกระตุ้น "ใครเคยลืมสิ่งของหรือลืมทำบางอย่างที่สำคัญบ้าง? แล้วรู้สึกอย่างไร?"
- **เชื่อมโยง:** แนะนำว่าวันนี้เราจะมาดูเรื่องราวของชายหนุ่มที่หลงลืมเหมือนเรา และวิธีแก้ที่ทำได้ง่ายๆ

ช่วงที่ 2: Storytelling & Dialogue (10 นาที)

- **กิจกรรม:** เปิดคลิป "หลงๆ ลืมๆ วิธีแก้ลืมง่าย" https://www.youtube.com/watch?v=P5D2JGWXs8o โดยสรุปประเด็นสำคัญ:
    - ชายหนุ่มลืมล็อคประตูบ้านจนต้องเดินย้อนกลับ
    - ลืมหยิบขวานใหม่ไปตัดไม้ ทำให้ต้องใช้ขวานที่อจนท้อใจ
    - บอกทางผิดจนหลงทางเพราะใจลอย

- **Facilitation (ชวนคิด):** "ทำไมชายหนุ่มถึงหลงลืมซ้ำๆ?" (แนวคำตอบ: เพราะความเคยชิน ใจลอย ขาดการควบคุม)
- **สรุปบทเรียน:** ผู้เฒ่าในเรื่องสอนว่า **"สติคือการกระทำที่มีการควบคุม"** หากเราคิดถึงสิ่งใดบ่อยๆ เราจะจำสิ่งนั้นได้แม่นยำ

ช่วงที่ 3: Practical Action - "Sati Power" (15 นาที)

- **กิจกรรม:** ลองปฏิบัติจริง "กิจวัตรความดีข้อที่ 2: นั่งสมาธิ"
- **วิธีปฏิบัติ:** ให้หนูๆ นั่งตัวตรง หลับตาเบาๆ ผ่อนคลาย และดึงใจให้หยุดนิ่ง
- ** **Facilitation:**** ครูชวนนักเรียนสังเกตความรู้สึกหลังนั่งสมาธิ "สมองปลอดโปร่งขึ้นไหม? รู้สึกนิ่งขึ้นหรือเปล่า?"
- **เชื่อมโยงชีวิตจริง:** การนั่งสมาธิช่วยเพิ่มความจำ ลดความเครียด และทำให้เรียนเก่งขึ้นเหมือนพี่ Happy บอก

ช่วงที่ 4: Reflection & Recording (10 นาที)

- **กิจกรรม:** บันทึกเป้าหมายใน **"สมุดบันทึกความดี"**
- **การปฏิบัติ:** ให้นักเรียนเปิดสมุดบันทึกความดีไปที่หน้าที่ 19 ภารกิจพิเศษประจำสัปดาห์ที่ 3 สวดมนต์ นั่งสมาธิ และวางแผนว่าจะนั่งสมาธิที่บ้านวันละกี่นาที
- **Reflection:** "ถ้าเรามีสติเหมือนตอนนั่งสมาธิ ชีวิตเราจะเปลี่ยนไปอย่างไร?" (เช่น ผิดพลาดน้อยลง ทำงานมีประสิทธิภาพขึ้น)

4. การวัดและประเมินผล (แบบง่าย)

1. **การสังเกต:** สังเกตการมีส่วนร่วมในวงสนทนาและการลองปฏิบัติสมาธิ
2. **ผลงาน:** การบันทึกวางแผนการนั่งสมาธิในสมุดบันทึกความดี (กิจวัตรที่ 2)
3. **Exit Ticket:** ให้นักเรียนบอก 1 อย่างที่จะกลับไปทำเพื่อ "แก้ลืม" (เช่น จะตั้งสติก่อนออกจากบ้าน เหมือนชายหนุ่มในตอนจบ)

5. สื่อและอุปกรณ์

1. คลิปวิดีโอหรือเนื้อหาเรื่อง "หลงๆ ลืมๆ : วิธีแก้ลืมง่าย"
2. สมุดบันทึกความดี โรงเรียนรักษาศีล 5

3. นาฬิกาสำหรับจับเวลานั่งสมาธิ

ข้อแนะนำสำหรับ Facilitator: เน้นความสนุกและชื่นชมเมื่อเด็กๆ กล้าแชร์เรื่องที่ตัวเองเคยพลาด เพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ร่วมกัน