แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "สมาธิ Magnet: ดึงดูดพลังบวก เปลี่ยนชีวิตให้ Awesome"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะสำคัญ: การจัดการตนเอง, การคิดขั้นสูง, และการสื่อสาร

1. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนอธิบายประโยชน์ของการนั่งสมาธิต่อสุขภาพ ศักยภาพ และการดำเนินชีวิตได้
2. นักเรียนสามารถปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นเพื่อ "Reset" ใจให้ผ่องใสได้
3. นักเรียนเชื่อมโยงการนั่งสมาธิเข้ากับกิจวัตรความดีข้อที่ 2 และวางแผนปฏิบัติในชีวิตจริงได้

2. กระบวนการเรียนรู้ (40 นาที)

ขั้นที่ 1: Check-in & จูนกระแส (5 นาที)

วัตถุประสงค์: เพื่อดึงสติของผู้เรียนจากเรื่องวุ่นวายภายนอกให้กลับมาอยู่กับตัวเอง

- **Facilitator:** ชวนคุยด้วยคำถามที่ใกล้ตัว ใช้การ **"เปิดใจก่อนเปิดหัว"** โดยเน้นการตั้งคำถามที่ไม่มีผิดไม่มีถูก
- "ถ้ามือถือแบตแดงเราต้องชาร์จ แล้วถ้า 'ใจ' เราเหนื่อยหรือวุ่นวายมาทั้งวัน เรามีวิธี 'Reset' เครื่องยังไงบ้าง?"
- หรือ "หากใจเราเป็นแอปพลิเคชันในมือถือ ตอนนี้มีกี่แอปที่เปิดค้างไว้จนเครื่องร้อน?"
- หรือ "ถ้าวันนี้เราสามารถ 'กดปุ่ม Mute' เสียงในหัวได้ 1 นาที เราอยากพักจากเรื่องอะไรที่สุด?"
- **กิจกรรมแนะนำ:** ให้ทุกคนลองสะบัดมือแรงๆ 10 วินาทีเพื่อสลัดความเหนื่อยล้า แล้ววางมือบนหน้าตักสังเกตความรู้สึกที่มือ นี่คือการเริ่ม "Reset" ร่างกายเบื้องต้น

ขั้นที่ 2: Discovery: ค้นหาความลับของแรงดึงดูด (10 นาที)

วัตถุประสงค์: ให้ผู้เรียนเห็น "คุณค่า" ของสมาธิผ่านมุมมองวิทยาศาสตร์และแรงดึงดูด

- **สื่อ:** เปิดคลิปวิดีโอ “ดึงดูดสิ่งดีๆเข้ามาในชีวิต ด้วยการนั่งสมาธิ” https://www.youtube.com/watch?v=cBd_5RrVEZI
- **Facilitator ถามชวนคิด:**
    - "จากคลิป การนั่งสมาธิเหมือนการอาบน้ำให้ใจยังไง?"
    - "ทำไมคนที่สมาธิดีถึงมีศักยภาพเพิ่มขึ้นได้ถึง 10 เท่า?" (เน้นเรื่องการโฟกัสและการวิเคราะห์)

- **Key Concept:** สมาธิช่วยให้ใจเป็น **"ประภัสสร"** (สว่างเหมือนเพชร) ซึ่งจะดึงดูดสิ่งดีๆ เช่น ความสุข ความสำเร็จ และคนดีๆ เข้ามา

ขั้นที่ 3: Connection: เชื่อมโยงชีวิตจริง & สมุดบันทึกความดี (10 นาที)

วัตถุประสงค์: เปลี่ยนความรู้ให้เป็นเป้าหมายส่วนบุคคล

- **Facilitator:** ชวนดู **สมุดบันทึกความดี กิจวัตรข้อที่ 2** และแชร์เรื่องราวของเพื่อนๆ ที่ทำแล้วชีวิตเปลี่ยน เช่น การจดจำดีขึ้น เรียนเก่งขึ้น หรือผิวพรรณดูดีขึ้นเพราะโกรทฮอร์โมนทำงาน
- **กิจกรรม "Magnet of Success":** ให้นักเรียนลองนึกถึง 1 สิ่งที่อยาก "ดึงดูด" เข้ามาในชีวิต (เช่น สอบผ่าน, ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น) แล้วเขียนเป้าหมายนั้นลงในสมุดบันทึก

ขั้นที่ 4: Practice: ลองของจริง (10 นาที)

วัตถุประสงค์: ให้ผู้เรียนสัมผัสประสบการณ์ "ความสุขภายใน" ด้วยตนเอง

- **กิจกรรม:** นำนักเรียนนั่งสมาธิสั้นๆ 5-7 นาที
- เน้นความ **"ง่ายและสบาย"** ไม่ต้องเกร็งหรือบังคับให้นิ่งเกินไป
- **เทคนิคการนำ:** บอกให้นักเรียน "นึกถึงความสว่างที่กลางท้อง" เหมือนมีเพชรที่สว่างไสวอยู่ในตัวเรา หากมีความคิดฟุ้งซ่านเข้ามา ให้ปล่อยไปเหมือนมองดูเมฆลอยผ่าน
- **คำพูดกระตุ้น:** "ลองปล่อยให้ใจได้อาบน้ำ Reset เครื่องให้กลับมาเป็นประภัสสร เพื่อเริ่มดึงดูดสิ่งดีๆ ตั้งแต่วินาทีนี้"

ขั้นที่ 5: Reflection & Commit (5 นาที)

วัตถุประสงค์: สร้างพันธสัญญาในการลงมือทำอย่างต่อเนื่อง

- **Facilitator:** "หลังนั่งสมาธิ รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในใจยังไงบ้าง?"
- **สรุป:** การนั่งสมาธิไม่ใช่เรื่องล้าสมัย แต่เป็นสากลที่ช่วยให้เรามีสติและมีความสุข
- **Commitment:** ให้นักเรียนวางแผนในสมุดบันทึกความดีว่าจะนั่งสมาธิช่วงเวลาไหน (เช้า/เย็น) และตั้งเป้าว่าจะทำกี่นาที

3. การวัดและประเมินผลอย่างง่าย

- **ด้านความรู้/ทักษะ:** สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการตอบคำถามและการร่วมปฏิบัติสมาธิ
- **ด้านเจตคติ:** ตรวจสอบจากการเขียน "เป้าหมาย" และ "แผนการนั่งสมาธิ" ในสมุดบันทึกความดี

- **เครื่องมือ:** ใช้การ "ประเมินด้วยรอยยิ้ม" (นักเรียนวาดระดับความสุขหลังทำกิจกรรมลงในสมุด)

เคล็ดลับสำหรับ Facilitator เพื่อความ "ง่ายและสนุก"

- **Be a Mirror:** สะท้อนสิ่งที่นักเรียนแชร์โดยไม่ตัดสิน เช่น "ครูได้ยินว่าเราชอบเรื่องผิวพรรณสดใส แถมนั่งแล้วยังจำแม่นขึ้นด้วยนะ"
- **Keep it Secular:** เน้นเรื่องศักยภาพสมอง (Brain Potential) และการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นเรื่องที่วัยรุ่นสนใจ
- **Small Wins:** ให้คำชมเมื่อนักเรียนจดบันทึกลงใน **กิจวัตรข้อที่ 2** แม้จะเพียงแค่นิดเดียว เพื่อสร้างกำลังใจให้ทำต่อเนื่อง