

# แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "Power Up Mind: สวดมนต์ นั่งสมาธิ เทคนิคอัปเดตชีวิตฉบับวัยรุ่น"

เวลาที่ใช้: 40 นาที

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน: การคิดขั้นสูง, ทักษะชีวิตและการเจริญเติบโตตนเอง, การสื่อสาร

## 1. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของการสวดมนต์และนั่งสมาธิที่เชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์และชีวิตจริงได้
2. นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติสวดมนต์และนั่งสมาธิในรูปแบบที่ทำได้ง่ายและเห็นผลจริง
3. นักเรียนสามารถบันทึกเป้าหมายการฝึกใจลงในสมุดบันทึกความดีได้

## 2. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม (40 นาที)

### ขั้นที่ 1: Check-in & Hook (5 นาที)

- **Facilitator (ครู):** ชวนคุยด้วยคำถามที่ใกล้ตัว "ใครเคยรู้สึกว่ามีวันไหนที่ใจจะสอ หรือเครียดเรื่องเพื่อนจนนอนไม่หลับบ้าง?" ให้อยกมือหรือแชร์สั้นๆ
- **เปิดประเด็น:** "วันนี้เราไม่ได้มาคุยเรื่องธรรมชาติแบบโบราณ แต่จะมาดู 'ความลับ' ของคลื่นสมองที่ทำให้เราเรียนเก่งและดูดีขึ้นได้แบบฟรีๆ"

### ขั้นที่ 2: Discovery - ชมคลิปและถอดบทเรียน (10 นาที)

- **กิจกรรม:** เปิดคลิปวิดีโอ "สวดมนต์ไม่กี่นาที ได้อะไรขนาดนี้เลยหรอ"  
[https://www.youtube.com/watch?v=EYk-P\\_yilQw](https://www.youtube.com/watch?v=EYk-P_yilQw)
- **Facilitation Questions (ชวนคิดหลังดูจบ):**
  - **ด้านความจริง (Objective):** "จากวิดีโอ คลื่นสมอง Alpha ของกลุ่มที่สวดมนต์ก่อนนั่งสมาธิต่างจากกลุ่มที่ นั่งสมาธิอย่างเดียวอย่างไรในนาทีที่ 6?" (คำตอบคือ: กลุ่มที่สวดมนต์ก่อนจะสงบนิ่งได้นานกว่า ส่วนกลุ่มที่ นั่งอย่างเดียวจะเริ่มว้าวุ่น)
  - **ด้านความรู้สึก (Reflective):** "ประโยชน์ข้อไหนในคลิปที่พวกเรา 'ว้าว' ที่สุด? (เช่น ผิวพรรณดี, ปอดแข็งแรง, ร้องเพลงเพราะขึ้น, หรือดึงดูดความสำเร็จ)"
  - **ด้านการตีความ (Interpretive):** "ทำไมการสวดมนต์ถึงไม่ใช่เรื่องของคนแก่อย่างที่หลายคนคิด?"

### ขั้นที่ 3: Real-Life Practice - ลองของจริง (15 นาที)

- **Facilitator:** "ในคลิปบอกว่า สูตรสำเร็จคือ 'สวดก่อนแล้วค่อยนั่ง' จะทำให้ใจนิ่งได้นานขึ้น เรามาลองพิสูจน์กันตอนนี้เลย"
- **ปฏิบัติ:**
  1. **สวดมนต์สั้นๆ (5 นาที):** เลือกบทสวดง่ายๆ หรือบทที่นักเรียนคุ้นเคย เน้นการออกเสียงให้ชัดเจนเพื่อฝึกปอดและอักขระ
  2. **นั่งสมาธิ (5 นาที):** ฝึกใจหยุดนิ่งให้เป็น เพื่อพบความสุขภายใน
- **สรุปผลหลังทำ:** ชวนนักเรียนแชร์ความรู้สึกสั้นๆ เช่น "รู้สึกสมองปลอดโปร่งขึ้นไหม?"

### ขั้นที่ 4: Connection & Recording - เชื่อมโยงกิจวัตรความดี (10 นาที)

- **กิจกรรม:** ให้นักเรียนหยิบ สมุดบันทึกความดี ขึ้นมา
- **Facilitator:** ชี้ให้เห็นว่าการทำเมื่อสักครู่นี้คือ **กิจวัตรความดีข้อที่ 2**
- **Action:** ให้นักเรียนเขียน เป้าหมายของฉัน ในสมุดบันทึกความดี หน้า 19 (เช่น จะนั่งสมาธิวันละ 5 นาทีก่อนอ่านหนังสือ หรือสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน)
- **ปิดท้าย:** อธิบายวิธีการติ๊กเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องกิจกรรมแต่ละวันเพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจเมื่อเห็นความต่อเนื่องของตนเอง

### 3. การวัดและประเมินผล (อย่างง่าย)

- **วิธีการประเมิน:**
  1. **สังเกตพฤติกรรม:** ความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมและการฝึกปฏิบัติจริงในห้อง
  2. **ตรวจสอบบันทึก:** ดูการตั้งเป้าหมายในหน้า "เป้าหมายของฉัน" ว่ามีความชัดเจนและเป็นไปได้จริงหรือไม่
  3. **Exit Ticket (คำถามสั้นๆ ก่อนออกจากห้อง):** "บอก 1 ข้อดีของการสวดมนต์ที่เธอจะเอาไปบอกเพื่อนที่ไม่ได้มาวันนี้"

### 4. สื่อการเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอจาก YouTube: “สวดมนต์ไม่กี่นาที ได้อะไรขนาดนี้เลยเธอ”
2. สมุดบันทึกความดี (กิจวัตรความดีข้อที่ 2)
3. นาฬิกาจับเวลาสำหรับการฝึกปฏิบัติ

จุดเด่นของแผนนี้: เน้นให้นักเรียนเห็นว่าการสวดมนต์และสมาธิเป็น "เครื่องมือช่วยใช้ชีวิต" ที่เห็นผลในระดับ  
วิทยาศาสตร์ (คลื่นสมอง) และส่งผลต่อบุคลิกภาพและการเรียน โดยตรง ไม่ใช่เพียงแค่พิธีกรรมทางศาสนา