

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้: "อาบน้ำให้ใจ...เติมพลังให้ชีวิต"

เวลา: 40 นาที

สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน (สพฐ.):

1. สมรรถนะการบริหารจัดการตนเอง: การดูแลใจและจัดการความเครียด
2. สมรรถนะการคิดขั้นสูง: การสะท้อนคิด (Reflection) และการแก้ปัญหาอย่างมีสติ
3. สมรรถนะการสื่อสาร: การแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น

จุดประสงค์การเรียนรู้:

1. นักเรียนอธิบายความสำคัญของการทำสมาธิในฐานะการ "ล้างใจ" หรือ "Reset ระบบใจ" ได้
2. นักเรียนได้ทดลองปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นเพื่อความสงบและผ่อนคลาย
3. นักเรียนสามารถวางแผนและบันทึกการนั่งสมาธิลงในสมุดบันทึกความคิดได้

กระบวนการจัดกิจกรรม (Facilitation Approach)

1. ช่วง Check-in: "แบตเตอรี่ใจตอนนี้เปอร์เซ็นต์?" (5 นาที)

- Facilitator (ครู): ชวนนักเรียนประเมินสภาพจิตใจตัวเองตอนนี้ โดยใช้สเกล 1-10 (1 คือล้ามาก 10 คือสดใสมาก)
- คำถามชวนคิด: "วันนี้ใครเจอเรื่องหนักๆ มาบ้าง? รู้ไหมว่าใจเราก็ต้องการการดูแลเหมือนร่างกายนะ"

2. ช่วงเรียนรู้ผ่านสื่อ: "ก่อนใจจะพัง...ต้อง Reset" (10 นาที)

- ให้นักเรียนชมคลิปวิดีโอ “ทำสิ่งนี้เถอะ ก่อนที่ใจจะพัง”
<https://www.youtube.com/watch?v=8byyUxo3LtY>
- Facilitator ชวนแลกเปลี่ยน (Dialogue):
 - จากคลิป "การอาบน้ำกาย" กับ "การอาบน้ำใจ" ต่างกันอย่างไร?
 - ทำไมคนเก่งระดับโลกอย่าง Steve Jobs ถึงต้องนั่งสมาธิ? (เชื่อมโยงเรื่องการมีสมาธิช่วยให้มองเห็นทางแก้ปัญหาเหมือนโค้ชฟุตบอล)
 - หรือ "ทำไมคนเก่งๆ อย่าง Steve Jobs ถึงต้องนั่งสมาธิก่อนกลับมาผลิต iPhone?" (เน้นประเด็น: สมาธิทำให้ใจลอยตัวเหนือปัญหาและมองเห็นทางแก้เหมือนโค้ชฟุตบอลที่มองเห็นเกมทั้งหมด)

- "การนั่งสมาธิช่วยเรื่องการเรียนได้อย่างไรบ้าง?" (เน้นประเด็น: สมองปลอดโปร่ง จำได้แม่นยำขึ้น และลดความเครียด)

3. ช่วงปฏิบัติจริง: "5 นาที Reset ใจ" (10 นาที)

- **Facilitator** นำทำสมาธิสั้นๆ: ให้นักเรียนนั่งในท่าที่สบาย หลับตาเบาๆ ไม่ต้องเกร็ง
- **จุดเน้น:** สังเกตความคิดที่ไหลเข้ามาแล้วปล่อยไป เหมือนการ Reset ระบบให้อัตโนมัติ เพื่อให้ใจเบาขึ้น
- **หลังปฏิบัติ:** ถามความรู้สึกสั้นๆ "รู้สึกต่างจากก่อนนั่งอย่างไรบ้าง?" (เน้นความสบาย ไม่เน้นความเงียบสงบ)

4. ช่วงเชื่อมโยงชีวิตจริง & บันทึกความดี: "ต้นไม้ที่เติบโต" (10 นาที)

- **แนะนำ สมุดบันทึกความดี** กิจกรรมข้อที่ 2 (สวดมนต์ นั่งสมาธิ)
- **Facilitator** ชวนทำภารกิจ: ให้นักเรียนวางแผนในสมุดบันทึก (หน้าภารกิจพิเศษสัปดาห์ที่ 3-4)ว่าจะนั่งสมาธิที่บ้านช่วงเวลาไหน และวันละกี่นาที
- **สร้างแรงบันดาลใจ:** การนั่งสมาธิเหมือนการรดน้ำต้นไม้ อาจไม่เห็นผลวันเดียว แต่ถ้าทำเรื่อยๆ ต้นไม้จะโตและออกผล (เช่น เรียนเก่งขึ้น ความจำดีขึ้น ผิวพรรณสดใส)

5. ช่วง Check-out: "1 คำสัญญาให้ใจ" (5 นาที)

- ให้นักเรียนแชร์สั้นๆ คนละ 1 ประโยคว่า "จะกลับไปลองทำสิ่งนี้ตอนไหน?"
- **Facilitator** สรุป: "การทำสมาธิไม่ใช่เรื่องล้ำสมัย แต่เป็นสากลที่ทำให้ทุกคนมีความสุขและประสบความสำเร็จได้จริง"

การวัดและประเมินผล (แบบง่าย):

1. **การสังเกต (Observation):** สังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการลองปฏิบัติสมาธิ
2. **การตรวจสอบบันทึก (Diary Check):** ดูการวางแผนและเป้าหมายการนั่งสมาธิในสมุดบันทึกความดี
3. **การสะท้อนคิด (Reflection):** ความเข้าใจที่ว่าสมาธิช่วย Reset ใจและเพิ่มพลังในการใช้ชีวิต

สื่อและอุปกรณ์:

1. คลิปวิดีโอ "ทำสิ่งนี้เถอะ ก่อนที่ใจจะพัง"

2. สมุดบันทึกความดี (7 กิจวัตรความดี)
3. นาฬิกาจับเวลาสำหรับฝึกสมาธิ

หมายเหตุ: แผนนี้เน้นความสนุกและเรียบง่าย ไม่กดดันให้นักเรียนต้องนั่งสมาธิ แต่เน้นให้เห็นประโยชน์ว่าทำแล้วชีวิตจะดีขึ้นอย่างไร