

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒
แผนที่ ๑ ความสำคัญของศาสนา และศาสนาในประเทศไทย	๔
แผนที่ ๒ ประวัติความเป็นมาและแหล่งกำเนิดของศาสนาในประเทศไทย	๙
แผนที่ ๓ คัมภีร์และหลักธรรมของแต่ละศาสนา	๑๗
แผนที่ ๔ ศาสนาและการบำรุงศาสนสถาน	๓๑
แผนที่ ๕ สาวก ประวัติสาวก และการปฏิบัติตนของสาวก	๓๗
แบบทดสอบหลังเรียน	๔๔
หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นกิจ	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๔๗
แผนที่ ๑ ลักษณะสำคัญของศาสนพิธี พิธีกรรมของศาสนาต่าง ๆ	๔๙
แผนที่ ๒ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม เมื่อเข้าร่วมศาสนพิธีในศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นที่ตนนับถือ	๕๕
แผนที่ ๓ การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย	๕๘
แผนที่ ๔ วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขาและหลักธรรมโอวาท ๓	๖๓
แบบทดสอบหลังเรียน	๗๑
หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๗๔
แผนที่ ๑ สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา	๗๕
แผนที่ ๒ การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา	๘๑
แผนที่ ๓ ประโยชน์ของการมีสติ	๘๕
แผนที่ ๔ สมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการคิด	๙๒
แผนที่ ๕ การพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ	๙๕
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๐๐

หน่วยย่อยที่ ๓
มุ่งมั่นและศรัทธา

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา
 ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....
คำชี้แจง นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. พระพุทธเจ้าทรงจำพรรษาสุดท้ายที่ใด

ก. บ้านเวฬุคาม	ข. กรุงกุสินารา
ค. วัดเวฬุวัน	ง. เมืองสาวัตถี
๒. วันถวายพระเพลิงของพระพุทธเจ้า เรียกว่าวันอะไร

ก. วันมาฆบูชา	ข. วันวิสาขบูชา
ค. วันอัฐมีบูชา	ง. วันอาสาฬหบูชา
๓. รุมมินเด ปัจจุบันอยู่ในประเทศใด

ก. อินเดีย	ข. เนปาล
ค. บังกลาเทศ	ง. ศรีลังกา
๔. ปัจจุบันสถานที่ปรินิพพาน ตั้งอยู่ในสถานที่ใด

ก. รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย	ข. รัฐพิหาร ประเทศเนปาล
ค. สวนลุมพินี ประเทศเนปาล	ง. รัฐอุตตรประเทศ ประเทศอินเดีย
๕. การพูดบิดเบือนจากความจริง เป็นการกระทำที่ผิดศีลข้อใด

ก. ศีลข้อ 1	ข. ศีลข้อ 2
ค. ศีลข้อ 3	ง. ศีลข้อ 4
๖. ข้อใดเป็นคัมภีร์สำคัญของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

ก. คัมภีร์ไบเบิล	ข. พระไตรปิฎก
ค. คัมภีร์พระเวท	ง. คัมภีร์อัลกุรอาน
๗. การประกอบพิธีฮัจญ์ จัดขึ้นที่ใด

ก. นครเมกกะ	ข. เมืองเยรูซาเลม
ค. หมู่บ้านเบธเลเฮม	ง. สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์
๘. เดือนรอมฎอนตามปฏิทินของศาสนาอิสลามจะต้องปฏิบัติใดข้อใด

ก. การถือศีลอด	ข. การละหมาด
ค. การปฏิบัติตน	ง. การบริจาคซะกาต

๙. ข้อใดเป็นความหมายของ ปัญญาพละ

ก. กำลังความรัก

ค. กำลังความเพียร

ข. กำลังปัญญา

ง. กำลังการสงเคราะห์

๑๐. จุดมุ่งหมายสำคัญของทุกศาสนา คือข้อใด

ก. ให้ศาสนิกชนหมั่นฝึกสมาธิ

ค. สอนให้ศาสนิกชนมุ่งทำความดี

ข. เน้นการให้ศาสนิกชนบริจาค

ง. เน้นให้ศาสนิกชนมีความรักมอบให้แก่กัน

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนคำตอบลงในตารางให้ถูกต้อง

ศาสนาในประเทศไทย	ความสำคัญของศาสนา

สมาชิกกลุ่ม

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่

ใบความรู้ที่ ๐๑

ความสำคัญของศาสนา

ศาสนานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ไม่ว่าจะศาสนาใด ๆ ก็ตาม ล้วนแต่มีลักษณะร่วมสำคัญ คือ สอนคนให้เป็นคนดี มีศีลธรรมประจำใจ อยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข อีกทั้งยังเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ และมีหลักในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและปลอดภัย ดังนั้นศาสนาจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าจะมนุษย์จะเจริญหรือถลำหลังก็ตาม ก็ย่อมมีศาสนาประจำบ้านเมือง ประจำหมู่คณะ หรืออย่างน้อยก็ประจำตระกูลหรือครอบครัว ความสำคัญของศาสนา นอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีอีกนัยนัยการ ได้แก่

๑. ศาสนาเป็นเครื่องสั่งสอนให้มนุษย์ประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกต้องดีงาม เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

๒. ศาสนาเป็นบ่อเกิดแห่งศีลธรรมจรรยาและขนบธรรมเนียมประเพณีที่ خوب อันเป็นเครื่องประกอบให้เกิดความสามัคคีปรองดอง มีเอกลักษณ์ อารยธรรม และวัฒนธรรมอันดีงามเป็นของตนเอง

๓. ศาสนาเป็นเครื่องบำบัดทุกข์และบำรุงสุขให้แก่มนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

๔. ศาสนาเปรียบเสมือนดวงประทีปโคมไฟที่ให้ความสว่างไสวแก่เส้นทางการดำเนินชีวิตของมนุษย์ผู้อาศัยอยู่ในโลก

๕. ศาสนาช่วยทำให้ชีวิตครอบครัวอบอุ่น เป็นแหล่งผลิตทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าให้แก่สังคม

๖. ศาสนาเป็นพลังใจให้มนุษย์สามารถเผชิญชีวิตด้วยความกล้าหาญ ไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม ทำให้มีความสงบสุขและผาสุกในชีวิต

๗. ศาสนาช่วยยกระดับจิตใจ ทำให้เป็นผู้ควรแก่การเคารพนับถือ อีกทั้งยังช่วยสร้างจิตสำนึกในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ให้กับคนในสังคมอีกด้วย

๘. ศาสนาช่วยสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน ช่วยขจัดช่องว่างทางสังคม สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันให้เกิดขึ้น เป็นรากฐานแห่งความสามัคคี การร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนาชุมชน และสร้างความสงบสุขความมั่นคงให้แก่ชุมชน

๙. ศาสนาช่วยให้มนุษย์ได้ประสบการณ์สุขสงบและสันติสุขขั้นสูง จนกระทั่งบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ หมดทุกข์โดยสิ้นเชิงได้

๑๐. ศาสนาเป็นมรดกล้ำค่าแห่งมนุษยชาติ เป็นความหวังและวิถีทางสุดท้ายแห่งความอยู่รอดของมวลมนุษยชาติ

ที่มา <http://staykullx.wixsite.com/bhuddhism/untitled-c1v8r>

คุณค่าของศาสนา

ศาสนามีคุณค่าอันปการ คุณค่าของศาสนาที่มีต่อมนุษย์เป็นคุณค่าทางจิตใจ อันถือว่าสูงกว่าคุณค่าทางวัตถุ คุณค่าของศาสนาที่พอประมวลได้ เช่น

๑. เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์ คือเป็นที่พึ่งทางใจ ทำให้ไม่รู้สึกร้างว่างเปล่าเหงาจนเกินไป
๒. เป็นบ่อเกิดแห่งความสามัคคีของหมู่คณะ รวมถึงความสามัคคีในหมู่มวลมนุษยชาติ
๓. เป็นบ่อเกิดแห่งการศึกษาทั้งในด้านพุทธิศึกษา จริยศึกษา และศีลธรรมจรรยา
๔. เป็นบ่อเกิดแห่งจริยธรรม ศีลธรรม และคุณธรรม
๕. เป็นบ่อเกิดแห่งขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามทั้งหลาย
๖. เป็นเครื่องดับความเร่าร้อนทางใจ ทำให้ใจสงบเย็น
๗. เป็นดวงประทีปส่องโลกที่มีมืดมิด
๘. เป็นสิ่งที่แยกมนุษย์ออกจากสัตว์ เพราะสัตว์ไม่มีศาสนา

ประโยชน์ของศาสนา

เมื่อมนุษย์ได้นำหลักศาสนาไปประพฤติปฏิบัติในวิถีชีวิตของตนอย่างสม่ำเสมอแล้ว ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์อย่างอเนกอนันต์ต่อตนเองอย่างแน่นอน ประโยชน์ของศาสนาโดยภาพรวมมีดังนี้

๑. ศาสนาช่วยทำให้คนมีจิตใจสูงและประเสริฐกว่าสัตว์
๒. ศาสนาช่วยทำให้คนมีวินัยในตัวเองสูง

๓. ศาสนาช่วยทำให้คนในสังคมอยู่กันอย่างสงบสุข
๔. ศาสนาช่วยส่งเสริมและสร้างสรรค์ผลงานอันมีคุณค่าทางด้านศิลปะ และวัฒนธรรมแก่สังคม
๕. ศาสนาช่วยให้คนมีความอดทน ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ไม่ดีใจจนเกินเหตุเมื่อประสบกับอารมณ์ดี และไม่เสียใจจนเสียคนเมื่อเผชิญกับเหตุร้าย
๖. ศาสนาช่วยประสานรอยร้าวในสังคมมนุษย์ ทำให้สังคมมีเอกภาพในการทำ การพูด และการคิด
๗. ศาสนาทำให้มนุษย์ปกครองตนเองได้ในทุกเวลาและทุกสถานที่
๘. ศาสนาสอนให้มนุษย์มีจิตใจสะอาด ไม่กล้าทำความชั่วทั้งในที่ลับและที่แจ้ง
๙. ศาสนาทำให้มนุษย์ผู้ประพฤติตาม พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน และช่วยให้ประสบความสุขทางจิตใจอย่างเป็นลำดับขั้นตอนจนบรรลุเป้าประสงค์สูงสุดของชีวิต
๑๐. ศาสนาช่วยให้มนุษย์มีความสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้อยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ได้อย่างมีความสุข
๑๑. ศาสนาช่วยให้มีหลักในการดำเนินชีวิต ให้ชีวิตมีความหมายและความหวัง และช่วยให้เกิดเสถียรภาพและความสงบสุขในสังคม

http://religiousrrr.blogspot.com/2015/03/blog-post_28.html



ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนเรียงความ ประเด็นเกี่ยวกับ ความสำคัญของศาสนา โดยกำหนดชื่อเรื่อง
ด้วยตนเอง

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

ประวัติพระพุทธศาสนา



"ศาสนาพุทธ" เป็นศาสนาประจำชาติไทยของเรา แล้วมีสักกี่คนที่ทราบถึงประวัติของ "พระสัมมาสัมพุทธเจ้า" ผู้ทรงเป็น "พระศาสดา" ของ "พระพุทธศาสนา"

พระพุทธเจ้าทรงมีพระนามเดิมว่า "สิทธัตถะ" หมายถึง ผู้ที่สำเร็จความมุ่งหมายแล้ว หรือ ผู้ปรารถนาสิ่งใด ย่อมได้สิ่งนั้น ทรงเป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ กษัตริย์ผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ และ "พระนางสิริมหามายา" พระราชธิดาของกษัตริย์ราชสกุลโกถิยวงศ์ แห่งกรุงเทวทหะ แคว้นโกถิยะ

ในคืนที่พระพุทธเจ้าเสด็จปฏิสนธิในครรภ์พระนางสิริมหามายา พระนางทรงพระสุบินนิมิตว่า มีช้างเผือกมิงงาสามคู่ได้เข้ามาสู่พระครรภ์ ณ ที่บรรทม ก่อนที่พระนางจะมีพระประสูติกาล ที่ใต้ต้นสาละ ณ สวนลุมพินีวัน เมื่อวันศุกร์ ขึ้นสิบห้าค่ำ เดือนวิสาขะ ปีจอ 80 ปีก่อนพุทธศักราช (ปัจจุบันสวนลุมพินีวันอยู่ในประเทศเนปาล)

ทันทีที่ประสูติ เจ้าชายสิทธัตถะทรงดำเนินด้วยพระบาท 7 ก้าว และมีดอกบัวผุดขึ้นมารองรับพระบาท พร้อมเปล่งพระวาจาว่า "เราเป็นเลิศที่สุดในโลก ประเสริฐที่สุดในโลก การเกิดครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของเรา" แต่หลังจากเจ้าชายสิทธัตถะประสูติกาลได้แล้ว 7 วัน พระนางสิริมหามายาก็เสด็จสวรรคาลัย เจ้าชายสิทธัตถะจึงอยู่ในความดูแลของพระนางประชาบดีโคตมี ซึ่งเป็นพระกนิษฐาของพระนางสิริมหามายา

ทั้งนี้ พราหมณ์ ทั้ง 8 ได้ทำนายว่า เจ้าชายสิทธัตถะมีลักษณะเป็นมหาบุรุษ คือ หากดำรงตนในฆราวาสจะได้เป็นจักรพรรดิ ถ้าออกบวชจะได้เป็นศาสดาเอกของโลก แต่โกณฑัญญะพราหมณ์ผู้อายุน้อยที่สุดในจำนวนนั้น ยืนยันหนักแน่นว่า พระราชกุมารสิทธัตถะจะเสด็จออกบวช และจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอน

ประวัติพระพุทธเจ้า : ชีวิตในวัยเด็ก

เจ้าชายสิทธัตถะทรงศึกษาเล่าเรียนจนจบศิลปศาสตร์ทั้ง 18 ศาสตร์ ในสำนักครุวิศวามิตร และเนื่องจากพระบิดาไม่ประสงค์ให้เจ้าชายสิทธัตถะเป็นศาสดาเอกของโลก จึงพยายามทำให้เจ้าชายสิทธัตถะพบเห็นแต่ความสุข โดยการสร้างปราสาท 3 ฤดู ให้อยู่ประทับ และจัดเตรียมความพร้อมสำหรับการราชาภิเษกให้เจ้าชายขึ้นครองราชย์

เมื่อมีพระชนมายุ 16 พรรษา ทรงอภิเษกสมรสกับพระนางพิมพา หรือยโสธรา พระธิดาของพระเจ้ากรุงเทวทหะซึ่งเป็นพระญาติฝ่ายพระมารดา จนเมื่อมีพระชนมายุ 29 พรรษา พระนางพิมพาได้ให้ประสูติพระราชโอรส มีพระนามว่า "ราहुล" ซึ่งหมายถึง "บัว"

ประวัติพระพุทธเจ้า : เสด็จออกผนวช



วันหนึ่งเจ้าชายสิทธัตถะทรงเบื่อความจำเจในปราสาท 3 ฤดู จึงชวนสารีทรภรรยา ประพาसอุทยาน ครั้งนั้นได้ทอดพระเนตรเห็นคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และนักบวช โดยเทวทูต (ทูตสวรรค์) ที่แปลงกายมา พระองค์จึงทรงคิดได้ว่า นี่เป็นธรรมดาของโลก ชีวิตของทุกคนต้องตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ จึงทรงเห็นว่าความสุขทางโลกเป็น

เพียงภาพมายาเท่านั้น และวิถีทางที่จะพ้นจากความทุกข์ คือต้องครองเรือนเป็นสมณะ **ดังนั้น**
พระองค์จึงใคร่จะเสด็จออกบรรพชา ในขณะที่มีพระชนม์ 29 พรรษา

ครานั้นพระองค์ได้เสด็จไปพร้อมกับนายฉันทะ สารถิ ซึ่งเตรียมม้าพระที่นั่ง นามว่ากัณฑกะ มุ่งตรงไปยังแม่น้ำอโนมาณี ก่อนจะประทับนั่งบนกองทราย ทรงตัดพระเมาลีด้วยพระขรรค์ และเปลี่ยนชุดผ้ากาสาวพัตร์ (ผ้าย้อมด้วยรสฝาดแห่งต้นไม้) และให้นายฉันทะ นำเครื่องทรงกลับพระนคร ก่อนที่พระองค์จะเสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์ (การเสด็จออกเพื่อคุณอันยิ่งใหญ่) ไปโดยเพียงลำพัง เพื่อมุ่งพระพักตร์ไปยังแคว้นมคธ

ประวัติพระพุทธเจ้า : บำเพ็ญทุกรกิริยา

หลังจากทรงผนวชแล้ว พระองค์มุ่งไปที่แม่น้ำคยา แคว้นมคธ ได้พยายามเสาะแสวงทางพ้นทุกข์ ด้วยการศึกษาค้นคว้าทดลองในสำนักอาหารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบส รัมบุตร แต่เมื่อเรียนจบทั้ง 2 สำนักแล้ว ทรงเห็นว่านี่ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์

จากนั้นพระองค์ได้เสด็จไปที่แม่น้ำเนรัญชรา ในตำบลอุรุเวลาเสนานิคม และทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา ด้วยการขบฟันด้วยฟัน กลั้นหายใจและอดอาหาร จนร่างกายซูบผอม แต่หลังจากทดลองได้ 6 ปี ทรงเห็นว่านี่ยังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จึงทรงเลิกบำเพ็ญทุกรกิริยา และหันมาฉันอาหารตามเดิม ด้วยพระราชดำริตามที่ท้าวสักกเทวราชได้เสด็จลงมาติดพิณถวาย 3 วาระ คือติดพิณสายที่ 1 ซึ่งไว้ตึงเกินไปเมื่อดีดก็จะขาด ติดพิณวาระที่ 2 ซึ่งขึงไว้หย่อน เสียงจะยืดขาดความไพเราะ และวาระที่ 3 ติดพิณสายสุดท้ายที่ขึงไว้พอดี จึงมีเสียงกังวานไพเราะ ดังนั้นจึงทรงพิจารณาเห็นว่า ทางสายกลางคือไม่ตึงเกินไป และไม่หย่อนเกินไป นั่นคือทางที่จะนำสู่การพ้นทุกข์

หลังจากพระองค์เลิกบำเพ็ญทุกรกิริยา ทำให้พระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ได้แก่ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยา มหานามะ อัสสชิ ที่มาคอยรับใช้พระองค์ด้วยความคาดหวังว่าเมื่อพระองค์ค้นพบทางพ้นทุกข์ จะได้อสอนพวกตนให้บรรลุด้วย เกิดเสื่อมศรัทธาที่พระองค์ล้มเลิกความตั้งใจ จึงเดินทางกลับไปป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ตำบลสารนาถ เมืองพาราณสี

ประวัติพระพุทธเจ้า : ตรัสรู้



ประวัติพระพุทธเจ้า

ครานั้นพระองค์ทรงประทับนั่งขัดสมาธิ ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ณ อุรุเวลาเสนานิคม เมืองพาราณสี หันพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก และตั้งจิตอธิษฐานด้วยความแน่วแน่ว่าตราบใดที่ยังไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ก็จะไม่ลุกขึ้นจากสมาธิบัลลังก์ แม้จะมีหม่อมารเข้ามาขัดขวาง แต่ก็พ่ายแพ้พระบารมีของพระองค์กลับไป จนเวลาผ่านไปในช่วงที่สุดพระองค์ทรงบรรลุรูปฌาน คือ ครานั้นพระองค์ทรงประทับนั่งขัดสมาธิ ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ณ อุรุเวลาเสนานิคม เมืองพาราณสี หันพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก และตั้งจิตอธิษฐานด้วยความแน่วแน่ว่าตราบใดที่ยังไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ก็จะไม่ลุกขึ้นจากสมาธิบัลลังก์ แม้จะมีหม่อมารเข้ามาขัดขวาง แต่ก็พ่ายแพ้พระบารมีของพระองค์กลับไป จนเวลาผ่านไปในช่วงที่สุดพระองค์ทรงบรรลุรูปฌาน คือ

ยามต้น หรือปฐมยาม ทรงบรรลุอุปเพณิวาसानุสติญาณ คือ สามารถระลึกชาติได้

ยามสอง ทางบรรลุจุตูปปาตญาณ (ทิพยจักขุญาณ) คือ รู้เรื่องการเกิดการตายของสัตว์ทั้งหลายว่าเป็นไปตามกรรมที่กำหนดไว้

ยามสาม ทรงบรรลุอัสวักขยญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ หรือกิเลส ด้วยอริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค และได้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเป็นศาสดาเอกของโลก ซึ่งวันที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ ตรงกับวันเพ็ญเดือน 6 ขณะที่มีพระชนม์ 35 พรรษา

ประวัติพระพุทธเจ้า : แสดงปฐมเทศนา

หลังจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว ทรงพิจารณาธรรมที่พระองค์ตรัสรู้มาเป็นเวลา 7 สัปดาห์ และทรงเห็นว่าพระธรรมนั้นยากต่อบุคคลทั่วไปที่จะเข้าใจและปฏิบัติได้ พระองค์จึงทรงพิจารณาว่า บุคคลในโลกนี้มีหลายจำพวกอย่าง บัว 4 เหล่า ที่มีทั้งผู้ที่สอนได้ง่าย และผู้ที่สอนได้ยาก พระองค์จึงทรงระลึกถึงอาหารดาบสและอุกดาบส ผู้เป็นพระอาจารย์ จึงหวังเสด็จไปโปรด แต่ทั้งสองท่านเสียชีวิตแล้ว พระองค์จึงทรงระลึกถึงปัญจวัคคีย์ ทั้ง 5 ที่เคยมาเฝ้ารับใช้ จึงได้เสด็จไปโปรดปัญจวัคคีย์ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

ธรรมเทศนาถ้อยแรกที่พระองค์ทรงแสดงธรรมคือ "ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร" แปลว่า สูตรของการหมุนวงล้อแห่งพระธรรมให้เป็นไป ซึ่งถือเป็นการแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก ในวันเพ็ญ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ซึ่งตรงกับวันอาสาฬหบูชา

ในการนี้พระโกณฑัญญะได้ธรรมจักขุ คือดวงตาเห็นธรรมเป็นคนแรก พระพุทธองค์จึงทรงเปล่งวาจาว่า "อัญญาสิ วตโกณฑัญโญ" แปลว่า โกณฑัญญะได้รู้แล้ว ท่านโกณฑัญญะ จึงได้สมญาว่า อัญญาโกณฑัญญะ และได้รับการบวชเป็นพระสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา โดยเรียกการบวชที่พระพุทธเจ้าบวชให้ว่า "เอหิภิกขุอุปสัมปทา"

หลังจากปัญจวัคคีย์อุปสมบททั้งหมดแล้ว พุทธองค์จึงทรงเทศน์อนัตตลักขณสูตร ปัญจวัคคีย์จึงสำเร็จเป็นอรหันต์ในเวลาต่อมา

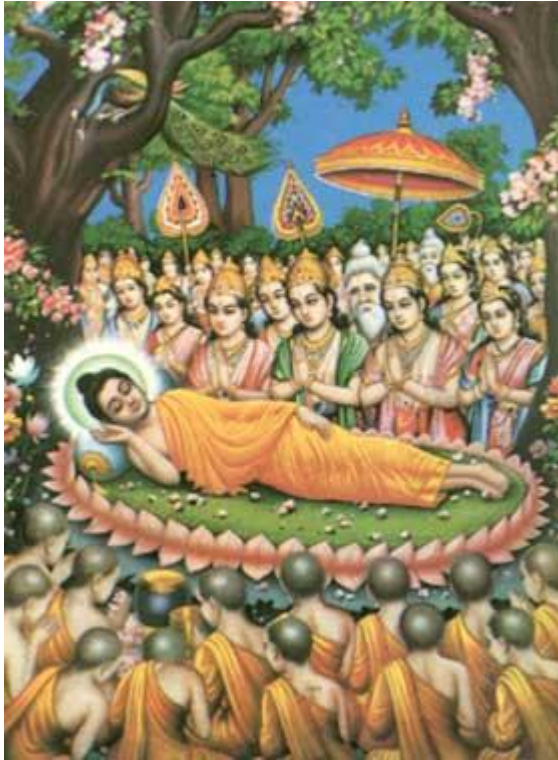
ประวัติพระพุทธเจ้า : การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ต่อมาพระพุทธเจ้าได้เทศน์พระธรรมเทศนาโปรดแก่ยสกุลบุตร รวมทั้งเพื่อนของยสกุลบุตร จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด รวม 60 รูป

พระพุทธเจ้าทรงมีพระราชประสงค์จะให้มนุษย์โลกพันทุกข์ พันกิเลส จึงตรัสเรียกสาวกทั้ง 60 รูป มาประชุมกัน และตรัสให้พระสาวก 60 รูป จาริกแยกย้ายกันเดินทางไปประกาศศาสนา 60 แห่ง โดยลำพัง ในเส้นทางที่ไม่ซ้ำกัน เพื่อให้สามารถเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ในหลายพื้นที่อย่างครอบคลุม ส่วนพระองค์เองได้เสด็จไปแสดงธรรม ณ ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม

หลังจากสาวกได้เดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในพื้นที่ต่าง ๆ ทำให้มีผู้เลื่อมใสพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก พระองค์จึงทรงอนุญาตให้สาวกสามารถดำเนินการบวชได้ โดยใช้วิธีการ "ติสรณคมนุปสัมปทา" คือ การปฏิญาณตนเป็นผู้ถึงพระรัตนตรัย พระพุทธศาสนาจึงหยั่งรากฝังลึกและแพร่หลายในดินแดนแห่งนั้นเป็นต้นมา

ประวัติพระพุทธเจ้า : เสด็จดับขันธปรินิพพาน



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จโปรดสัตว์และแสดงพระธรรมเทศนา ตลอดระยะเวลา 45 พรรษา ทรงสดับว่า อีก 3 เดือนข้างหน้าจะปรินิพพาน จึงได้ทรงปลงอายุสังขาร ขณะนั้นพระองค์ได้ประทับจำพรรษา ณ เวฬุคาม ใกล้เมืองเวลasi แคว้นวัชชี โดยก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน 1 วัน พระองค์ได้เสวยสุกรมัททวะที่นายจุนทะทำถวาย แต่เกิดอาพาธลง ทำให้พระอานนท์โกรธ แต่พระองค์ตรัสว่า "บิณฑบาตที่มีอานิสงส์ที่สุด มี 2 ประการ คือ เมื่อตถาคต (พุทธองค์) เสวยบิณฑบาตแล้วตรัสรู้ และปรินิพพาน" และมีพระดำรัสว่า "โย โว อานนท ธम्म จ วินโย มยา เทสิโต ปญญุตโต โส โว มมจเจยน สตถา" อันแปลว่า "ดูก่อนอานนท์ ธรรมและวินัยอันที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย ธรรมวินัยนั้น จักเป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย เมื่อเราล่วงลับไปแล้ว"

พระพุทธเจ้าทรงประชวรหนัก แต่ทรงอดกลั้นมุ่งหน้าไปยังเมืองกุสินารา ประทับ ณ ป่าสาละ เพื่อเสด็จดับขันธปรินิพพาน โดยก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานนั้น พระองค์ได้อุปสมบทแก่พระสุภิกษุปริพาชก ซึ่งถือได้ว่า "พระสุภิกษุ" คือสาวกองค์สุดท้ายที่พระพุทธองค์ทรงบวชให้ ในท่ามกลางคณะสงฆ์ทั้งที่เป็นพระอรหันต์ และปุถุชนจากแคว้นต่าง ๆ รวมทั้งเทวดา ที่มา

รวมตัวกันในวันนี้

ในครานั้นพระองค์ทรงมีปรีชาญาณว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอบอกเธอทั้งหลาย สังฆารทั้งปวงมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา พวกเธอจึงทำประโยชน์ตนเอง และประโยชน์ของผู้อื่นให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด" (อปปมาเทน สมปาเทต)

จากนั้นได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน ใต้ต้นสาละ ณ สาละวันอุทยาน ของเหล่ามัลลกะษัตริย์ เมืองกุสินารา แคว้นมัลละ ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 รวมพระชนม์ 80 พรรษา และวันนี้ถือเป็น การเริ่มต้นของพุทธศักราช

<https://highlight.kapook.com/view/37629>



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนร่วมกันเขียนสรุปเกี่ยวกับพระคัมภีร์และหลักธรรมของ ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์

ศาสนาอิสลาม

ศาสนา	คัมภีร์	หลักธรรม
พุทธ		
คริสต์		
อิสลาม		

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๑

คัมภีร์และหลักธรรมของแต่ละศาสนา

ศาสนาพุทธ

คัมภีร์

เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานได้ ๓ เดือน สาวกผู้ได้เคยสดับฟังคำสั่งสอนของพระองค์ จำนวน ๕๐๐ รูป ก็ประชุมทำสังคายนากัน ณ ถ้ำสัตตบรรณคูหา ใกล้เมืองราชคฤห์ แคว้นมคธ สอบปากคำกันอยู่ ๗ เดือน จึงตกลงประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าได้สำเร็จเป็นครั้งแรก นี่คือ บ่อเกิดของคัมภีร์พระไตรปิฎก ต่อมาเมื่อมีปัญหาขัดแย้ง พระเถระผู้ใหญ่ก็ประชุมจัดข้อขัดแย้งกัน เป็นสังคายนาต่อมาอีกหลายครั้ง จนได้พระไตรปิฎกของฝ่ายเถรวาทดังที่เรารู้จักกันทุกวันนี้ ซึ่งถือกันทั่วไปว่าเป็นคำสอนโดยตรงของพระพุทธเจ้าที่นับว่าใกล้เคียงที่สุด



เนื่องจากภาษามคธที่ใช้บันทึกคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น ครั้นกาลเวลาล่วงไปก็ค่อยๆ กลายเป็นภาษาโบราณ ยากที่จะเข้าใจได้ทันทีสำหรับนักศึกษารุ่นหลังๆ จึงได้มีผู้เชี่ยวชาญนิพนธ์ชี้แจงความหมาย

เรียกว่า **อรรถถก** เมื่อนักศึกษารู้สึกว่าอรรถถกยังไม่ชัดเจนก็มีผู้เชี่ยวชาญนิพนธ์อีกขึ้นชี้แจงความหมาย และมีอนุฎีกาสำหรับชี้แจงความหมายของฎีกาอีกต่อหนึ่ง ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะปัญหาก็ นิพนธ์ชี้แจงเฉพาะปัญหาขึ้น เรียกว่า **ปกรณ** เหล่านี้ถือว่าเป็นคัมภีร์พระพุทธศาสนาทั้งสิ้น แต่ทว่ามีน้ำหนักน้อยกว่าพระไตรปิฎก เพราะถือว่าเป็นความเห็นส่วนตัวของผู้ตีความ นักศึกษาจะเห็นกับบางคัมภีร์ และไม่เห็นด้วยกับบางคัมภีร์ก็ได้ ไม่ถือว่ามีความเป็นพุทธศาสนิกมามากน้อยกว่ากัน เพราะเรื่องนี้

<https://sites.google.com/a/samakhi.ac.th/phuthth-sasna/khamphir-khxng-phraphuthth-sasna>

หลักธรรม

๑. **ขันธ ๕** หรือ เบญจขันธ คือ องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วยรูปและนาม

รูป คือ ส่วนที่เป็นร่างกาย ประกอบด้วยธาตุ ๔ ได้แก่

- ธาตุดิน(ส่วนของร่างกายที่เป็นของแข็ง เช่น เนื้อ กระดูก ฝม)
- ธาตุน้ำ (ส่วนที่เป็นของเหลวของร่างกาย) เช่น เลือด น้ำลาย น้ำเหลือง น้ำตา)
- ธาตุลม (ส่วนที่เป็นลมของร่างกาย ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก ลมในกระเพาะอาหาร)
- ธาตุไฟ (ส่วนที่เป็นอุณหภูมิของร่างกาย ได้แก่ ความร้อนในร่างกายมนุษย์)

นาม คือ ส่วนที่มองไม่เห็นหรือจิตใจ ได้แก่

- เวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดจากประสาทสัมผัส เช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอุเบกขาเวทนา ไมยยินดียินร้าย
- สัญญา คือ ความจำได้โดยอาศัยประสาทสัมผัส เมื่อสัมผัสสักครั้งก็สามารถบอกได้
- สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งจิตใจให้คิดดี คิดชั่ว หรือเป็นกลาง สิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งจิต ได้แก่ เจตนา ค่านิยม ความสนใจ ความโลภ และความหลง
- วิญญาณ คือ ความรับรู้ที่ผ่านมาจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะ ๖)



๒. **อริยสัจ ๔** แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ เป็นหลักคำสอนที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นคำสอนที่จะช่วยให้บุคคลรอดพ้นจากความทุกข์เพื่อสู่นิพพาน ได้แก่

๑. **ทุกข์** หมายถึง สภาพที่ทนได้ยากทั้งร่างกายและจิตใจ

๑.๑ สภาวะทุกข์ หรือ ทุกข์ประจำ ได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๑.๒ ปกิณกทุกข์ หรือทุกข์จร เป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นภายหลัง เกิดขึ้นแล้วก็

ผ่านไปและเกิดขึ้นเนื่อง ๆ เช่น ความเศร้าโศก ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ

๒. **สมุทัย** หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา(ความอยาก)

๒.๑ กามตัณหา

๒.๒ ภวตัณหา

๒.๓ วิภวตัณหา

๓. **นิโรธ** หมายถึง ความดับทุกข์ คือ ให้ดับที่เหตุ ซึ่งมีขั้นตอนตามลำดับใน
มรรค๘

๔. **มรรคมีองค์ ๘** หนทางแห่งการดับทุกข์

๔.๑ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือ มีความเข้าใจว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือ
สาเหตุแห่งทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์

๔.๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ความคิดที่ปลอดโปร่ง ความคิดไม่
พยายาบท ความคิดไม่เปียดเบียน

๔.๓ สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบ ไม่
พูดเพ้อเจ้อ

๔.๔ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือ ไม่ทำลายชีวิตคนอื่น ไม่ขโมยของ
ไม่ผิดในกาม

๔.๕ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือ การทำมาหากินด้วยอาชีพสุจริต

๔.๖ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ เพียรระวังมิให้ความชั่วที่ยังไม่
เกิดขึ้น เพียรละความชั่วที่เกิดขึ้น เพียรรักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้ว

๔.๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือ พิจารณากาย พิจารณาเวทนา
พิจารณาจิต พิจารณาธรรม

๔.๘ สัมมาสมาธิ การตั้งใจชอบ คือ การตั้งจิตที่แน่วแน่อยู่ในอารมณ์ใด
อารมณ์หนึ่งไม่ฟุ้งซ่านเพื่่อมุ่งมั่นกระทำความดี



๓. **ไตรลักษณ์** คือ ลักษณะทั่วไปของสิ่งทั้งปวง

๑. อนิจจตา หรือ อนิจจัง ความไม่คงที่ ไม่เที่ยง ไม่ถาวร ไม่แน่นอน

๒. ทุกขตา หรือ ทุกขัง สภาพที่อยู่ใต้อาการเดิมนั้นได้ ต้องแปรปรวนไป

๓. อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนแท้จริง ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา ไม่มีใครเป็น

เจ้าของในเรื่องไตรลักษณ์ พระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคำสอนสูงสุด ซึ่งทุกสิ่งในสากลจักรวาลล้วนเป็นอนัตตาทั้งสิ้น



๔. พรหมวิหาร ๔ ธรรมสำหรับผู้เป็นใหญ่ ผู้ปกครอง พ่อแม่ จำเป็นต้องมีไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวสำหรับดำเนินชีวิต ได้แก่

๑. เมตตา ความรักใคร่ ปราบปรามจะให้มีความสุข
๒. กรุณา ความสงสาร ต้องการที่จะช่วยบุคคลอื่น สัตว์อื่นให้หลุดพ้นจากความทุกข์
๓. มุทิตา ความชื่นชมยินดีเมื่อเห็นบุคคลอื่นเขาได้ดี
๔. อุเบกขา ความวางเฉยไม่ตีใจไม่เสียใจ เมื่อบุคคลอื่นประสบความสำเร็จ



๕. สังคหัตถ์ ๔ หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจคน

๑. ทาน การให้
๒. ปิยวาจา การกล่าวถ้อยคำไพเราะอ่อนหวาน
๓. อัตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์
๔. สมานัตตตา การประพฤติตนสม่ำเสมอทั้งต่อหน้าและลับหลัง



๖. ขรവാสนธรรม ๔ หลักธรรมสำหรับผู้ครองเรือน ได้แก่

๑. สัจจะ การมีความซื่อตรงต่อกัน
๒. ทมะ การรู้จักข่มจิตของตน ไม่หุนหันพลันแล่น
๓. ขันติ ความอดทนและให้อภัย
๔. จาคะ การเสียสละแบ่งปันของตนแก่คนที่ควรแบ่งปัน



๗. บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หลักธรรมแห่งการทำบุญ ทางแห่งการทำความดี 10 ประการ

๑. ทานมัย บุญสำเร็จด้วยการบริจาคทาน
๒. ศีลมัย บุญสำเร็จด้วยการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา
๔. อปจายนมัย บุญสำเร็จด้วยการประพุดิอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้ใหญ่
๕. เวยยาวัจจมัย บุญสำเร็จด้วยการช่วยเหลือชวนชววยในกิจการงานต่างๆ
๖. ปัตติทานมัย บุญสำเร็จด้วยการให้ส่วนบุญ
๗. ปัตตานุโมทนามัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ
๘. ธรรมัสสวนมัย บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม
๙. ธรรมเทศนามัย บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม
๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ บุญสำเร็จด้วยการทำความคิดความเห็นของตนให้ตรง



๘. สัมปปริสธรรม ๗ หลักธรรมของคนดี หรือคุณสมบัติของคนดี

๑. ธรรมัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักเหตุ
๒. อตถัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักผล
๓. อตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักตน
๔. มัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณ
๕. กาลัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลา
๖. ปริสัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักชุมชน
๗. ปุคคลปิโรปรัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักเลือกคบคนดี



ศาสนาคริสต์

คัมภีร์



คัมภีร์ของศาสนาคริสต์ เรียกว่า "คัมภีร์ไบเบิล (Bible)" ถือเป็น คัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ ที่เป็นพระวจนะของพระเจ้า แบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือ พระคัมภีร์เก่า หรือพันธสัญญาเดิม และพระคัมภีร์ใหม่ หรือพันธสัญญาใหม่

- **พันธสัญญาเดิม (Old Teatment)** ภาคนี้ เป็นคัมภีร์ ของศาสนายิว จารึกเป็นภาษาฮีบรู เล่าเรื่อง พระเจ้าสร้างโลก จนถึงสมัยก่อนพระเยซูประสูติ เช่น ความเป็นมาของชนชาติยิว บัญญัติ ๑๐ ประการ ศาสดาพยากรณ์ ฯลฯ
- **พันธสัญญาใหม่ (New Testament)** จารึกเป็นภาษากรีก เล่าเรื่องตั้งแต่พระเยซูประสูติ การเผยแผร์ศาสนา รวมถึงเรื่องราวของอัครสาวก และสาวกด้วย ภาคนี้ชาวยิวไม่ยอมรับว่า เป็นคัมภีร์ ในศาสนาตน เพราะไม่ยอมรับพระเยซูว่า เป็นบุตรของพระเจ้า

<https://sites.google.com/site/matasisitt12/khamphir-khxng-sasna-khrist>

หลักธรรม



ศาสนาคริสต์มีหลักคำสอนที่สำคัญ ได้แก่

๑. บัญญัติ ๑๐ ประการ

- ๑) จงนมัสการพระเจ้าแต่เพียงพระองค์เดียว
- ๒) อย่าออกพระนามพระเจ้าโดยไม่มีเหตุผล
- ๓) จงถือวันพระเจ้าเป็นวันศักดิ์สิทธิ์
- ๔) จงนับถือบิดามารดา
- ๕) อย่าฆ่าคน
- ๖) อย่าผิดประเวณี
- ๗) อย่าลักทรัพย์
- ๘) อย่านินทาวาร้ายผู้อื่น
- ๙) อย่าคิดมิชอบ
- ๑๐) อย่ามีความโลภในสิ่งของผู้อื่น

๒. ศาสนาคริสต์สอนให้ทุกคนมีความรักในพระเจ้า

ปฏิบัติตามคำสอนของพระเจ้าและมีความรักในเพื่อนมนุษย์ คำสอนเรื่องความรักในคริสต์ศาสนา หมายถึง ความรักด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เสียสละให้แก่กันเมื่อมีความจำเป็นเกิดขึ้น และยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

ความรักระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เปรียบเหมือนความรักระหว่างบิดากับบุตร

ความรักระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ พระเยซูสอนให้รักเพื่อนบ้าน (มนุษย์ทั้งโลก) เหมือนรักตนเอง สอนให้รักศัตรู คือ รู้จักการให้อภัยและเสียสละ

<https://sites.google.com/site/chrisst5646/home/hlak-kha-sxn-sasna-khrist>

ศาสนาอิสลาม

คัมภีร์



คัมภีร์ของศาสนาอิสลาม คือ คัมภีร์อัล-กุรอาน (Al-Quran) ฝรั่งเรียกว่า โกราน (Koran) คำว่า “อัล” เท่ากับ The ซึ่งในภาษาอังกฤษไม่ได้มีความหมายพิเศษอะไร คำว่า “กุรอาน” แปลว่า “สิ่งที่จะต้องอ่าน” (That which is to be read) บ้างแปลว่า “บทอ่าน” หรือ “บทท่อง” (The Reading) บ้าง ถอดความง่าย ๆ ก็คือแปลว่า “พระคัมภีร์” เพราะเป็นสิ่งที่ศาสนิกชนจะต้องอ่านต้องศึกษาให้เข้าใจ รวมทั้งให้สามารถอ่านด้วยตนเองที่ไพเราะและมีศิลปะได้ คัมภีร์อัลกุรอานกำเนิดมาจากการเขียนขึ้นจากคำบอกเล่าของท่านนบีมูฮัมมัด ผู้อ้างว่าได้รับทราบจากทูตสวรรค์บ้าง จากพระองค์อัลลอฮ์โดยตรงบ้าง กล่าวคือ พระองค์อัลลอฮ์ทรงประทานมาให้แก่ท่านนบีมูฮัมมัด ในลักษณะลงวะฮีย์ (เผยโองการ) โดยตรงบ้าง โดยผ่านญิบรีล (กาเบรียล) สู่นานปีบ้าง เพื่อให้ใช้เป็นธรรมนูญในการดำเนินชีวิตของมุสลิมทั่วโลก มุสลิมทุกคนถือว่าคัมภีร์อัล-กุรอานเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะต้องแสดงความเคารพอย่างเคร่งครัด เพราะทุกตัวอักษรทุกคำเกิดจากการเปิดเผย (วะฮีย์) ของพระเจ้า เป็นเทวบัญชาของพระเจ้า และเป็นสัจพจน์ ที่บริสุทธิ์ของพระเจ้าที่ไม่มีใครจะสงสัยดัดแปลงแก้ไขได้

คัมภีร์อัล-กรุอานนี้ได้มีการรวบรวมบันทึกไว้ด้วยภาษาอาหรับ เป็นรูปเล่มอย่างสมบูรณ์ครั้งแรกหลังจากที่ท่านนบีมูฮัมมัดแล้ว ๕ เดือน มีขนาดหนังสือน้อยกว่าคัมภีร์ไบเบิลของศาสนาคริสต์ บันทึกไว้ในทำนองร้อยแก้ว และมีบางตอนในบทท้ายเล่มที่ถ้อยคำสอดคล้องกัน มีจังหวะรับกันเหมือนโคลงกลอนในกวีนิพนธ์ มีเนื้อหาหลายตอนที่คล้ายคลึงกับคัมภีร์ของศาสนายิวและศาสนาคริสต์ ซึ่งอาจเป็นไปได้ที่ว่าการความจริงแล้ว คัมภีร์อัล-กรุอาน ถือเป็นคัมภีร์สุดท้ายที่บูรณ์ที่สุดเพราะได้เพิ่มเติมสิ่งที่ขาดในคัมภีร์อื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางทฤษฎีหรือการปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วน สำหรับบุคคลและสังคมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตการอยู่รวมกัน การแต่งงาน การตาย อาชีพการทำมาหากิน เศรษฐกิจ สังคม การปกครอง และการเมือง ลักษณะการบรรจุเนื้อหาในคัมภีร์อัล-กรุอานแบ่งออกเป็น “ซูเราะห์” หรือ บทมี ๑๑๔ บท (หรือจะเรียกว่า “บรรพ” ก็ได้) แต่ละบทประกอบด้วย “อายะห์” หรือโองการ มีทั้งหมด ๖,๖๖๖ โองการ (หรือจะเรียกว่า “วรรค” ก็ได้) จำนวนโองการของแต่ละบทจะไม่เท่ากัน ถ้าคิดเป็นคำทั้งหมดในคัมภีร์มีจำนวนนับได้ ๗๗,๖๓๙ คำ แต่ละบท (ซูเราะห์) จะมีชื่อหัวข้อกำกับและบอกว่า ทรงส่งข้อความลงมาที่ไหน คือ ที่เมืองเมกกะหรือที่เมืองเมดินะ ทั้ง ๒ เมืองนี้มีเนื้อหาสาระแตกต่างกัน คือ คัมภีร์ของศาสนาอิสลาม คือ คัมภีร์อัล-กรุอาน (Al-Quran) ฝรั่งเศสเรียกว่า โกราน (Koran) คำว่า “อัล” เท่ากับ The ซึ่งในภาษาอังกฤษไม่ได้มีความหมายพิเศษอะไร คำว่า “กรุอาน” แปลว่า “สิ่งที่ต้องอ่าน” (That which is to be read) บ้างแปลว่า “บทอ่าน” หรือ “บทท่อง” (The Reading) บ้าง ถอดความง่าย ๆ ก็คือแปลว่า “พระคัมภีร์” เพราะเป็นสิ่งที่ศาสนิกชนจะต้องอ่านต้องศึกษาให้เข้าใจ รวมทั้งให้สามารถอ่านด้วยตนเองที่ไพเราะและมีศิลปะได้ คัมภีร์อัลกรุอานกำเนิดมาจากการเขียนขึ้นจากคำบอกเล่าของท่านนบีมูฮัมมัด ผู้อ้างว่าได้รับทราบจากทูตสวรรค์บ้าง จากพระองค์อัลลอฮ์โดยตรงบ้าง กล่าวคือ พระองค์อัลลอฮ์ทรงประทานมาให้แก่ท่านนบีมูฮัมมัด ในลักษณะลงวะฮีย์ (เผยโองการ) โดยตรงบ้าง โดยผ่านญิบรีล (กาเบรียล) สู่อ่านนบีมูฮัมมัด เพื่อให้ใช้เป็นธรรมนูญในการดำเนินชีวิตของมุสลิมทั่วโลก มุสลิมทุกคนถือว่าคัมภีร์อัล-กรุอานเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะต้องแสดงความเคารพอย่างเคร่งครัด เพราะทุกตัวอักษรทุกคำเกิดจากการเปิดเผย (วะฮีย์) ของพระเจ้า เป็นเทวบัญชาของพระเจ้า และเป็นสัจพจน์ ที่บริสุทธิ์ของพระเจ้าที่ไม่มีใครจะสงสัยดัดแปลงแก้ไขได้

คัมภีร์อัล-กุรอานนี้ได้มีการรวบรวมบันทึกไว้ด้วยภาษาอาหรับ เป็นรูปเล่มอย่างสมบูรณ์ครั้งแรกหลังจากที่ท่านนบีสันชีวิตแล้ว ๕ เดือน มีขนาดหนังสือน้อยกว่าคัมภีร์ไบเบิลของศาสนาคริสต์ บันทึกไว้ในทำนองร้อยแก้ว และมีบางตอนในบทท้ายเล่มที่ถ้อยคำสอดคล้องกัน มีจังหวะรับกันเหมือนโคลงกลอนในกวีนิพนธ์ มีเนื้อหาหลายตอนที่คล้ายคลึงกับคัมภีร์ของศาสนายิวและศาสนาคริสต์ ซึ่งอาจเป็นไปได้ที่ความจริงแล้วคัมภีร์อัล-กุรอาน ถือเป็นคัมภีร์สุดท้ายที่บูรณ์ที่สุดเพราะได้เพิ่มเติมสิ่งที่ขาดในคัมภีร์อื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางทฤษฎีหรือการปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วน สำหรับบุคคลและสังคมเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตการอยู่ร่วมกัน การแต่งงาน การตาย อาชีพการทำมาหากิน เศรษฐกิจ สังคม การปกครอง และการเมือง

ลักษณะการบรรจุเนื้อหาในคัมภีร์อัล-กุรอานแบ่งออกเป็น “ซูเราะห์” หรือ บทมี ๑๑๔ บท (หรือจะเรียกว่า “บรรพ” ก็ได้) แต่ละบทประกอบด้วย “อายะห์” หรือโองการ มีทั้งหมด ๖,๖๖๖ โองการ (หรือจะเรียกว่า “วรรค” ก็ได้) จำนวนโองการของแต่ละบทจะไม่เท่ากัน ถ้าคิดเป็นคำทั้งหมดในคัมภีร์มีจำนวนนับได้ ๗๗,๖๓๙ คำ แต่ละบท (ซูเราะห์) จะมีชื่อหัวข้อมำกับและบอกว่า ทรงส่งข้อความลงมา ณ ที่ไหน คือ ที่เมืองเมกกะหรือที่เมืองเมดินะ ทั้ง ๒ เมืองนี้มีเนื้อหาสาระแตกต่างกัน คือ

๑. ซูเราะห์ที่เมืองเมกกะ เรียกว่า มักกียรห์ มีจำนวน ๙๓ ซูเราะห์ เป็นโองการสั้น ๆ กล่าวถึง

๑.๑ เรื่องราวของชนชาติต่าง ๆ และความพิनाศล่มจมแห่งสังคมชนชาติต่าง ๆ

๑.๒ ลักษณะอันเป็นเอกภาพของพระองค์อัลลอฮ์ และศรัทธาที่ควรมีต่อ

พระองค์

๑.๓ ข้อพิสูจน์ความเป็นเจ้าของอัลลาห์ และคำสอนให้ประพฤติดี เว้นชั่ว

๒. ซูเราะห์ที่เมืองเมดินะ เรียกว่า “มะตะนิยะห์” มีจำนวน ๒๑ ซูเราะห์ เป็นโองการที่ค่อนข้างยาวกล่าวถึง

๒.๑ ประมวลกฎหมายต่าง ๆ เช่น กฎหมายมรดก การซื้อขาย การหย่าร้าง ฯลฯ

๒.๒ หลักปฏิบัติของมุสลิม เช่น การถือศีลอด การประกอบพิธีฮัจญ์ ฯลฯ

ข้อควรทราบอีกอย่างหนึ่งก็คือว่า ปราชญ์มุสลิมในสมัยต่อมาได้นำเอาซูเราะห์ทั้งหมดในคัมภีร์อัล-กุรอานมาแบ่งเป็น ๓๐ บท แต่ละบทมีความยาวใกล้เคียงกัน เรียกว่า

“อูซฮ์” เพื่อให้มุสลิมผู้มีศรัทธาได้ใช้อ่านวันละบทในระหว่างถือศีลอดในเดือน รอมดอน ครบ ๓๐ วัน ๓๐ บทพอดี ปัจจุบันนี้คัมภีร์อัล-กุรอานได้รับการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ เกือบทุกภาษา และแพร่หลายไปทั่วโลก รวมทั้งฉบับภาษาไทย นอกจากนี้ยังมีอัล-ฮะดีษ (Al-Hadith) แปลตามศัพท์ว่า “อธิบาย” เป็นการบันทึกหรืออธิบายเกี่ยวกับคำสอน ตลอดจนจรรยาวัตรของท่านศาสดานบีมุฮัมมัด เดิมเป็นเรื่องเล่าและจดจำสืบต่อกันมา ภายหลังจึงมีผู้รวบรวมบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร มีหลายสำนวนหลายภาษา และมีมากมาย ฉบับภาษาไทยก็มี กล่าวกันว่ามียังมีจำนวนไม่น้อยกว่า ๔,๐๐๐ ชื่อ เช่น

- มนุษย์ที่ดีที่สุด คือผู้บำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์
- ผู้ใดมีความพยายาม ผู้นั้นจะได้รับความสำเร็จ
- บุรุษที่อิมหน้าสำราญในขณะที่เพื่อนบ้านของเขากำลังตกยากนั้น ไม่ใช่มุสลิม
- อย่าร้ออ่านเป็นคนติดเหล้าหรือเล่นการพนัน
- ผู้ที่ดีที่สุดใพวกท่าน คือ ผู้ปฏิบัติต่อครอบครัวของเขาอย่างดีที่สุด
- ฯลฯ

<https://guru.sanook.com/2288/>

หลักธรรม



หลักการที่สำคัญของศาสนาอิสลาม ที่สำคัญได้แก่

๑. หลักศรัทธา ๖ ประการ คำว่าศรัทธาสำหรับชาวมุสลิม หมายถึง ความเชื่อมั่นด้วยจิตใจโดยปราศจากการระแวงสงสัยหรือการโต้แย้งใด ๆ หลักศรัทธาในศาสนาอิสลามมี ๖ ประการ คือ

๑) ศรัทธาในพระผู้เป็นเจ้า ชาวมุสลิมต้องศรัทธาต่อพระอัลลอฮ์แต่เพียงพระองค์เดียว

๒) ศรัทธาในบรรดาলাอิกะฮฺ ว่ามีจริง คำว่า “มลาอิกะฮฺ” หมายถึง ทูตสวรรค์หรือเทวดาของพระเจ้า เป็นคนกลางระหว่างพระเจ้ากับศาสนาดำ เป็นวิญญาณที่มองไม่เห็น สัมผัสไม่ได้

๓) ศรัทธาในคัมภีร์อัลกุรอาน

๔) ศรัทธาในบรรดาศาสนทูต ในคัมภีร์อัลกุรอานกล่าวถึงศาสนทูตว่ามีทั้งหมด 25 ท่าน ท่านแรก คือ นบิอาดัม และท่านสุดท้ายคือ นบีมุฮัมมัด

๕) ศรัทธาในวันพิพากษา มุสลิมต้องเชื่อว่าโลกนี้ไม่จริง ต้องมีวันแตกสลายหรือมีวันสิ้นโลก

๖) ศรัทธาในกฎสภาวะ (ลิขิต) ของพระเจ้า ชาวมุสลิมเชื่อว่าพระเจ้าได้ทรงกำหนดกฎอันแน่นอนไว้ ๒ ประเภท คือ กฎที่ตายตัว เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ทุกสิ่งเป็นไปตามพระประสงค์ของพระเจ้า เช่น การถือกำเนิดชาติพันธุ์ รูปร่างหน้าตา ฯลฯ และกฎที่ไม่ตายตัว เป็นกฎที่ดำเนินไปตามเหตุผล เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ซึ่งพระเจ้าได้ประทานแนวทางชีวิตที่ดีงามพร้อมกับสติปัญญาของมนุษย์ ดังนั้นมุสลิมทุกคนต้องพยายามทำให้ดีที่สุด

๒. หลักปฏิบัติ ๕ ประการ หลักปฏิบัติ คือ พิธีกรรมเพื่อให้เข้าสู่ความเป็นมุสลิมโดยสมบูรณ์ ซึ่งชาวมุสลิมต้องปฏิบัติศาสนกิจพร้อมทั้ง ๓ ทาง คือ กาย วาจา และใจ อันถือเป็นความภาคีตลอดชีวิต หลักปฏิบัติ ๕ ประการ มีดังนี้

๑) **การปฏิญาณตน** ชาวมุสลิมทุกคนต้องปฏิญาณตนยอมรับความเป็นพระเจ้าองค์เดียวของพระอัลลอฮ์และยอมรับในความเป็นศาสนทูตของท่านนบีมุฮัมมัด



๒) การละหมาด การทำละหมาด หมายถึงการนมาสการพระเจ้าทั้งร่างกายและจิตใจวันละ ๕ ครั้ง ได้แก่ เวลาก่อนพระอาทิตย์ขึ้น เวลากลางวัน เวลาบ่าย เวลาพลบค่ำ และเวลากลางคืน การทำละหมาดเริ่มเมื่ออายุได้ ๑๐ ขวบ จนถึงขั้นสิ้นชีวิต ยกเว้นหญิงขณะมีรอบเดือน



๓) การถือศีลอด คือ การละเว้น ยับยั้งและควบคุมตน โดยงดการบริโภคอาหาร น้ำดื่ม และร่วมประเวณี ตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตกดินเป็นเวลา ๑ เดือน ในเดือนรอมฎอน (เดือน ๙ ทางจันทรคติของอิสลาม) การถือศีลอดเป็นหน้าที่ของชาวมุสลิมทุกคนที่อายุครบ ๑๕ ปี เป็นต้นไป แต่ผ่อนผันในกรณีหญิงขณะมีรอบเดือนและหลังคลอด บุคคลในระหว่างเดินทาง หญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน บุคคลที่มีสุขภาพไม่ปกติ มีโรคภัย คนชรา และบุคคลที่ทำงานหนัก

๔) การบริจาคซะกาต หมายถึง การบริจาคทรัพย์เพื่อขัดเกลาจิตใจของผู้บริจาคให้สะอาดบริสุทธิ์ลดความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว ให้มีใจเอื้อเฟื้อแผ่

๕) การประกอบพิธีฮัจญ์ หมายถึง การเดินทางไปประกอบศาสนกิจหรือจาริกแสวงบุญ ณ วิหารอัลกะฮ์ และสถานที่ต่างๆ ในนครเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ในช่วงเวลาที่กำหนด โดยให้ปฏิบัติเฉพาะบุคคลที่มีความสามารถเท่านั้น



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนสรุปขั้นตอนเกี่ยวกับการบำรุงศาสนสถานในชุมชนของตนเอง

Large dashed-line box for writing the student's response.

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

การบำรุงรักษาศาสนสถานในชุมชน

การปฏิบัติตนต่อศาสนสถาน



• การปฏิบัติตนต่อวัด

การไปวัดควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อย โดยใช้เสื้อผ้าสีอ่อน ๆ หรือสีขาวไม่ควรสวมกางเกงขาสั้นหรือกระโปรงสั้น ขณะที่เราอยู่ในบริเวณวัด เราควรสำรวมกาย วาจา ไม่ควรส่งเสียงดัง และไม่ยิงนกตกปลาในวัด

• การปฏิบัติตนต่อศาสนสถานอื่น ๆ

๑. ช่วยกันรักษาให้อยู่ในสภาพเดิม ไม่ขีดเขียนสิ่งใด ๆ ให้สกปรก

๒. บำเพ็ญประโยชน์โดยการช่วยกันทำความสะอาด การทำความสะอาด เมื่อเดินผ่านวัด หรือ ศาสนสถานควรยกมือไหว้ด้วยความเคารพ การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่วัด วัดเป็นสถานที่อำนวยความสะดวกมากมาย วัดตั้งอยู่ทั่วทุกตำบลทุกหมู่บ้าน วัดมีความสำคัญต่อชีวิตส่วนบุคคลตลอดถึงส่วนรวม คือ ประเทศชาติ เป็นสถาบันสำคัญ สถาบันหนึ่งใน ๓ สถาบัน คือ ชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ วัดเป็นสมบัติส่วนรวมของทุกคน เมื่อวัดเป็นสมบัติของเรา เราต้องบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่วัด

ดังนี้

๑) ไม่ทำลายทรัพย์สินสมบัติของวัด เช่น ไม่ขีดเขียนกำแพงฝาผนัง หรือข้างฝา

๒) ไม่ลักขโมยทรัพย์สินสมบัติของวัด

๓) ป้องกันมิให้ผู้อื่นทำลายหรือลักขโมยทรัพย์สินสมบัติของวัด

๔) ช่วยบูรณปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุที่ชำรุดทรุดโทรมให้มั่นคงแข็งแรง โดยช่วยกัน

บริจาคทรัพย์ซ่อมแซมหรือชักชวนให้ผู้อื่นช่วยกันบำรุงรักษาวัด

- ๕) ช่วยกันรักษาความสะอาดศาสนสถานรวมทั้งบริเวณใด
- ๖) ปลูกต้นไม้และบำรุงรักษาต้นไม้ เพื่อให้วัดเป็นสถานที่ร่มรื่นสวยงาม
- ๗) บริจาคสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นเพื่อใช้ประโยชน์ส่วนรวมแก่วัด เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ภาชนะต่าง ๆ เป็นต้นนอกจากการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่วัดแล้ว

พุทธศาสนิกชนควรปฏิบัติตนต่อวัด ดังนี้

- ๑) แสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ รวมทั้งการสำรวม กิริยามารยาท ตลอดจนการเข้าไปในบริเวณวัดควรจะต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อย
- ๒) ประพฤติตนอยู่ในขอบเขตศีลธรรมอันดีงาม เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมยไม่ก่อการ ทะเลาะวิวาทกัน
- ๓) หมั่นเข้าวัดเพื่อทำบุญตักบาตร ฟังธรรม สวดมนต์ไหว้พระในวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา การบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์แก่วัด ถือว่าเป็นการบูชาพระคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ โดยถือว่าวัดเป็นสมบัติของพุทธศาสนิกชนทุกคน เราต้องรักและหวงแหนวัด โดยช่วยกันทำนุบำรุงวัดเพื่อความมั่นคงถาวรของพระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติไทย

การแสดงความเคารพต่อศาสนสถาน

๑. แสดงความเคารพบูชาโดยการกราบไหว้
๒. แต่งกายสุภาพเมื่อเข้าไปในศาสนสถานและระมัดระวังกิริยามารยาทให้เรียบร้อย ไม่ส่งเสียงดังหรือวิ่งเล่น
๓. ดูแลรักษาศาสนสถานโดยการรักษาความสะอาด ไม่ขีดเขียนเล่นให้เกิดความสกปรก
๔. ไม่สูบบุหรี่ เสพสารเสพติดให้โทษทุกชนิด และไม่รั้งแกหรือเบียดเบียนสัตว์ในบริเวณศาสนสถาน

การปฏิบัติตนต่อศาสนสถานของชาวคริสต์

๑. ทำความเคารพก่อนเข้าที่ประจำ
๒. ตั้งใจทำพิธี
๓. ห้ามสูบบุหรี่
๔. ห้ามนำสัตว์เลี้ยงเข้าไปในโบสถ์
๕. ใส่รองเท้าเข้าไปในโบสถ์
๖. ห้ามสวมชุดบอล

๗. ห้ามสวมหมวก
๘. ห้ามใส่เสื้อแขนกุดและกางเกงขาสั้น
๙. ห้ามทำลายทรัพย์สิน
๑๐. ปิดโทรศัพท์และห้ามส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น
๑๑. รักษาความสะอาดทิ้งขยะให้ถูกที่
๑๒. ห้ามนำอาหาร เครื่องดื่ม เข้ามารับประทาน
๑๓. ห้ามทะเลาะวิวาท
๑๔. ห้ามขึ้นพระแท่น
๑๕. ห้ามลักขโมย
๑๖. ห้ามแสดงความรักเกินงาม
๑๗. ห้ามวางเท้าบนเบาะคุกเข่า

การปฏิบัติต่อศาสนสถานของชาวมุสลิม

๑. ก้าวเท้าขวาเข้ามัสยิด พลังกล่าวว่า “บิสมิลลาฮฺ อัลลอฮุมมะศอลลิอะลามุฮัมมัด อัลลอฮุมมะอัฟตะฮฺลี อับวาบะเราะฮฺมะติ๊ก”
๒. ก้าวเท้าซ้ายออกจากมัสยิด พลังกล่าวว่า “อัลลอฮุมมะศอลลิอะลามุฮัมมัด อัลลอฮุมมะอัฟตะฮฺลี อับวาบะฟุฎลิ๊ก ”
๓. ถอดรองเท้าก่อนเข้ามัสยิด และนำไปไว้ยังสถานที่ ๆ ได้สำรองไว้ หากจะนำรองเท้าเข้าไปด้วย ก็ต้องเช็ดสิ่งสกปรกที่พื้นรองเท้าเสียก่อน แล้วเอาด้านพื้นรองเท้าประกบกันแล้ววางลงที่ข้าง ๆ หรือด้านหน้าที่ตนนั่งหรือละหมาด
๔. ก่อนเข้ามัสยิด ต้องทำความสะอาดปากให้หมดกลิ่น หากกินหัวหอมหรือกระเทียม และอาหารที่มีกลิ่นฉุน
๕. ห้ามทิ้งหรือทำสิ่งสกปรกในมัสยิด โดยเฉพาะนะยิส (สิ่งสกปรกตามหลักการศาสนา) เช่น เดินด้วยรองเท้าที่เปื้อนนะยิส เป็นต้น
๖. ห้ามถ่มน้ำลาย หรือสูบน้ำมูก หรือเสมหะ ในมัสยิด หรือเช็ดและป้ายสิ่งน่าเกลียดเหล่านี้ที่พรมหรือที่ประตুমัสยิด รวมทั้งในที่ที่อาบน้ำละหมาด ซึ่งอยู่ในมัสยิด และหากพบก็ต้องรีบทำความสะอาดหรือนำออกไปจากมัสยิดทันที
๗. พึงหลีกเลี่ยงการวิ่งเล่นหรือทำเสียงดังในมัสยิด แม้เป็นการอ่านอัลกุรอานก็ตาม เพราะ

จะเป็นการรบกวนผู้ที่กำลังละหมาดหรือกำลังอบรมศาสนากันอยู่

๘. ห้ามรับประทานอาหาร หรือนอนในมัสยิด และต้องละเว้นโดยสิ้นเชิงที่จะทำบาปในมัสยิด เช่น การนินทาให้ร้าย ยุแหย่ พุดเท็จและถูกคนอื่น เป็นต้น

๙. ไม่ควรนำเด็กก่อนเข้ามัสยิด แต่เมื่อเด็กรู้เพียงสาโดยเฉพาะเมื่ออายุได้ 7 ขวบ ควรนำเข้ามัสยิดด้วย เพื่อเป็นการฝึกหัดการทำอิบาดะฮ์ (ศาสนกิจ) ในมัสยิดและรักมัสยิด

๑๐. สำหรับสุภาพสตรีโดยเฉพาะยังสาว ๆ ที่จะเดินทางไปมัสยิด ไม่ควรใส่ของหอมหรือแต่งตัวจนเกินงาม และควรจัดสถานที่เข้าออกหรือที่ละหมาดเฉพาะให้กับสุภาพสตรี เพื่อจะได้ไม่ปะปนและเบียดเสียดกับผู้ชาย

ที่มา <http://kanpatibatton.blogspot.com/>

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนเรียงความ เรื่อง การบำรุงศาสนาสถานในชุมชนของฉัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....เลขที่.....ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนสรุปเกี่ยวกับประวัติของสาวก และวิธีการปฏิบัติตนของ

สาวกของศาสนาที่ตนนับถือ พร้อมกับวาดภาพประกอบ แล้วนำไปรวมกับนักเรียนคนอื่น ๆ ในชั้นเรียนเพื่อรวบรวมเป็นหนังสืออ่านประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ ๑

ประวัติพุทธสาวก



พระอัญญาโกณฑัญญะ

พระประวัติ พระอัญญาโกณฑัญญะ เดิมชื่อ โกณฑัญญะ เป็นบุตรของพราหมณ์ในหมู่บ้านโศภวัตถุ ใกล้เมืองกบิลพัสดุ์ จบการศึกษาด้านไตรเพทในคัมภีร์พราหมณ์ ท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในการทำนา ลักษณะ ท่านเป็นหนึ่งในจำนวนพราหมณ์ ๘ คน ที่พระเจ้าสุทโธทนะเชิญมาทำนายลักษณะของเจ้าชายสิทธัตถะ เมื่อคราวประสูติได้ ๕ วันและท่านได้ทำนายด้วยความเชื่อมั่นว่าพระกุมารจักออกบวชและสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบวช และทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ท่านมีความเชื่อมั่นว่าพระสิทธัตถะจักสำเร็จเป็นพระพุทธรูปอย่างแน่นอน จึงได้ชวนพราหมณ์อีก ๔ คน ประกอบด้วย วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ออกบวชตาม และเฝ้าปฏิบัติอยู่ด้วยหวังว่าเมื่อพระสิทธัตถะบรรลุนิพพานแล้วจักแสดงแก่พวกตนบ้าง แต่เมื่อเห็นพระสิทธัตถะเลิกบำเพ็ญทุกรกิริยาจึงหมดศรัทธาชักชวนกันหนีไปอยู่ ณป่าอิสิปตนมฤคทายวันเมื่อพระสิทธัตถะบำเพ็ญเพียงทางจิตจนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปแล้ว ได้เสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวันเพื่อแสดงธรรมโปรดปัญจวัคคีย์ มีพระโกณฑัญญะ เป็นต้น

พระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกที่พระองค์ทรงแสดงเรียกว่า “ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร” เมื่อแสดงธรรมจบแล้วท่านโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม พระองค์ทรงเปล่งอุทานว่า อัญญาสิ วต โภ โกณฑัญโญ แปลว่า โกณฑัญญะ รู้แล้วหนอ อาศัยคำว่า อัญญาสิ จึงใช้คำว่า อัญญา นำหน้าชื่อท่านโกณฑัญญะ และท่านได้ทูลขออุปสมบทกับพระพุทธรูป พระองค์ทรงประทานอุปสมบทด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทาพระพุทธรูปได้แสดงธรรมโปรดอีกสี่ท่านที่เหลือและทุกท่านก็ได้ดวงตาเห็นธรรมทูลขออุปสมบท พระองค์ทรงประทานด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา เมื่อปัญจวัคคีย์ได้อุปสมบทครบแล้ว พระองค์ได้แสดงอนัตตลักขณสูตรโปรดท่านทั้งห้าและท่านเหล่านั้นก็ได้บรรลุอรหัตผลทุกรูปพระอัญญาโกณฑัญญะ นับเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา ท่านได้รับการยกย่องจากพระพุทธรูปว่า มีความเป็นเลิศทางรัตตัญญู คือ ผู้มีประสบการณ์มาก เนื่องจากท่านได้เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านได้จาริกไปในสถานที่ต่าง ๆ เพื่อประกาศพระศาสนาตลอดจนชักชวนญาติพี่น้องให้หันมาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา บางท่านได้ออกบวชสำเร็จเป็นพระอรหันต์

เช่น พระปุลณมณีนานีบุตรผู้เป็นหลานชาย เป็นต้น และเมื่อท่านมีอายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา ท่านได้กราบลา พระพุทธเจ้าไปอยู่เสนาสนะป่าใกล้สระฉัททันต์เป็นเวลา ๑๒ ปี จึงนิพพานที่ป่าฉัททันต์นั่นเอง

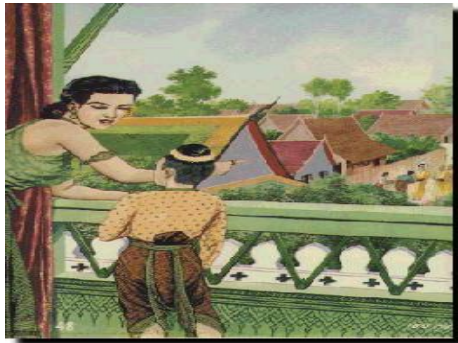
คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

๑. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก พระอัญญาโกณฑัญญะ มีประสบการณ์มากมีความรอบรู้ทั้งทางคดียุติธรรม คดีธรรม ซึ่งเกิดจากการได้ศึกษาเล่าเรียนและมีความเชี่ยวชาญในวิชาที่เรียน ตลอดถึงการนำวิชาความรู้ที่ได้รับมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อาศัยประสบการณ์มาปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่บกพร่อง

๒. เป็นผู้ที่มีความสันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ตามประวัติกล่าวว่าพระอัญญาโกณฑัญญะชอบความสงบไม่ชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ ยินดีในเสนาสนะป่า

๓. เป็นผู้ที่มีปัญญาแก่กล้า พระอัญญาโกณฑัญญะเมื่อได้รับฟังพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงโปรดครั้งแรก สามารถรู้ธรรมได้อย่างฉับพลัน ได้ดวงตาเห็นธรรมและทูลขออุปสมบทเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา

๔. เป็นผู้ที่มีเหตุผล เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงธรรมโปรดเป็นครั้งแรก พระอัญญาโกณฑัญญะได้นัดแนะกับท่านอื่น ๆ ไม่ให้แสดงอาการต้อนรับ ไม่ทักทาย แต่เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเตือนให้นึกถึงความหลัง ท่านไม่หวั่นไหว เป็นผู้ที่มีเหตุผลเมื่อฟังพระธรรมเทศนาแล้วได้ดวงตาเห็นธรรมสำเร็จเป็นพระโสดาบัน



พระประวัติ พระนางมหาปชาบดี

เป็นพระราชธิดาของพระเจ้าอัญชนะแห่งโกถียวงศ์ เป็นพระกนิษฐภคินี (พระน้องนาง) ของพระนางสิริมหามายา และทรงเป็นพระน้านางของพระพุทธเจ้าเมื่อพระนางสิริมหามายาประสูติเจ้าชายสิทธัตถะได้ ๗ วันก็สิ้นพระชนม์ พระเจ้าสุทโธทนะจึงทรงตั้งพระนางมหาปชาบดีไว้ในตำแหน่งอัครมเหสีและได้ทรงมอบหน้าที่การเลี้ยงดูเจ้าชายสิทธัตถะให้กับพระนาง ซึ่งพระนางก็ได้ทรงเลี้ยงดูพระกุมารเป็นอย่างดียิ่งกว่าเจ้าชายนันทะและเจ้าหญิงนันทาผู้เป็นพระโอรสและพระธิดาของพระนางเอง เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปโปรดพระพุทธบิดาและพระประยูรญาติที่กรุงกบิลพัสดุ์ พระองค์ได้เสด็จประทับอยู่ ณ นิโครธาราม ใกล้กรุงกบิลพัสดุ์ พระนางมหาปชาบดีได้เข้าไปเฝ้าและกราบทูลขอบรรพชา พระพุทธเจ้าไม่ทรงอนุญาต แม้จะกราบทูลถึง ๓ ครั้งก็ตาม ก็มีได้ทรงอนุญาตด้วยมีเหตุผลว่าสตรีไม่ควรบรรพชา ทำให้พระนางเกิดความทุกข์เสียพระทัยเป็นอย่างยิ่ง แต่ถึงกระนั้นพระนางก็มีได้ย่อท้อ มีพระทัยมุ่งมั่นต่อการบรรพชาเพียงอย่างเดียว

ในเวลาต่อมา เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน ใกล้กรุงเวสาลี แคว้นวัชชี พระนางมหาปชาบดีโคตมีพร้อมด้วยเจ้าหญิงศากยะเป็นจำนวนมาก ได้ทรงปลงพระเกศา นุ่งห่มผ้าคลุมด้วยน้ำผาดได้เสด็จไปยังที่ประทับของพระพุทธเจ้าด้วยพระบาทเปล้าเพื่อทูลขอบรรพชา เมื่อเสด็จไปถึงได้ประทับยืน ณ ภายนอกซุ้มประตู เมื่อพระอานนท์เห็นพระนาง ถามทราบความประสงค์แล้ว เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลขอให้ทรงอนุญาตการบรรพชาแก่พระนาง พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ ถึงแม้พระอานนท์จะทูลขอถึงสามครั้งก็ตามพระอานนท์จึงกราบทูลถามว่า สตรีเมื่อได้บวชแล้วจะสามารถสำเร็จมรรคผลได้หรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่ามีสิทธิ์สำเร็จมรรคผลได้พระอานนท์จึงกราบทูลพระพุทธเจ้าให้ทรงเห็นแก่พระนางมหาปชาบดีที่เคยทรงอบรมเลี้ยงดูมาตั้งแต่ครั้งยังทรงพระเยาว์ถือว่าทรงมีคุณูปการแก่พระพุทธเจ้าเป็นเอนกประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าพระนางมหาปชาบดี ทรงรับครุธรรม ๘ ประการ ก็จักทรงใ้อนุญาตให้บวชได้ ครุธรรม ๘ ประการ ได้แก่

๑. พระภิกษุณีแม้บวชแล้วได้ร้อยพรรษา ต้องเคารพบไหว้พระภิกษุ แม้บวชใหม่ในวันนั้นพระภิกษุณีจะจำพรรษาอยู่โดดเดี่ยวโดยไม่มีพระภิกษุไม่ได้ต้องมีสำนักอยู่เป็นเอกเทศในเขตวัดที่มีพระภิกษุอยู่ด้วยหรือไม่ก็อยู่ใกล้หมู่บ้านที่สุด

๒. พระภิกษุณีจะจำพรรษาอยู่โดดเดี่ยวโดยไม่มีพระภิกษุไม่ได้ ต้องมีสำนักอยู่เป็นเอกเทศในเขตวัดที่มีพระภิกษุอยู่ด้วยหรือไม่ก็อยู่ใกล้หมู่บ้านที่สุด

๓. พระภิกษุณี ต้องปฏิบัติกิจ ๒ อย่างทุกครั้งเดือน คือ สอบถามอุโบสถและรับโอวาทจากพระภิกษุสงฆ์

๔. พระภิกษุณีจำพรรษาแล้ว เวลาจะทำพิธีออกพรรษาด้วยการปวารณาต้องทำพิธีออกพรรษา ๒ ครั้ง คือ ทำพิธีในที่ประชุมสงฆ์ที่เป็นฝ่ายพระภิกษุณี และจะต้องทำในฝ่ายพระภิกษุสงฆ์ซ้ำอีกครึ่งหนึ่ง

๕. พระภิกษุณีต้องอาบตีหนัก ต้องประพุดิมนต์ในสงฆ์สองฝ่าย เป็นเวลา ๑๕ วัน

๖. ก่อนบวชเป็นพระภิกษุณี สตรีที่จะบวชต้องรักษาศีล ๖ ข้อ เป็นเวลา ๒ ปี ขาดไม่ได้ ถ้าขาดข้อหนึ่งข้อใดต้องเริ่มต้นนับเวลารักษาใหม่

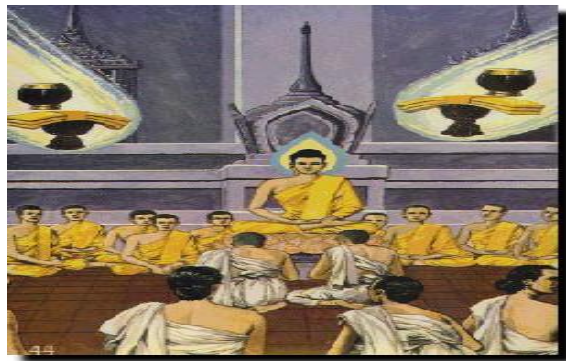
๗. พระภิกษุณีจะต้องไม่บริภาษหรือด่าพระภิกษุ ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

๘. พระภิกษุณีต้องไม่สอนพระภิกษุ แต่จะเป็นฝ่ายรับการสอนจากพระภิกษุเท่านั้นพระอานนท์ได้นำรายละเอียดของครุธรรม ๘ ประการไปบอกแก่พระนางมหาปชาบดีโคตมีเพื่อทรงทราบและพิจารณา พระนางพร้อมเจ้าหญิงศากยะทั้งหมดยอมรับครุธรรมแล้ว พระนางพร้อมด้วยเจ้าหญิงศากยะทั้งหมดจึงได้รับอุปสมบทเป็นพระภิกษุณีในพระพุทธศาสนา เมื่อพระนางได้อุปสมบทแล้วได้บำเพ็ญเพียรจนได้สำเร็จพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าได้ทรงยกย่องพระนางว่าเป็นเอตทัคคะ คือ เลิศกว่าผู้อื่นในทางรัตตัญญู (คือ ผู้มีประสบการณ์มาก)

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

๑. เป็นผู้มีความตั้งใจแน่วแน่ มีศรัทธาอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา คือ เมื่อพระนางมหาปชาบดีโคตมี มีความดำริที่จะทรงออกบวชแล้ว ก็มีพระทัยแน่วแน่ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะกำหนดหลักแห่งการประพฤติปฏิบัติอย่างหนักที่เรียกว่า ศรุตธรรม ๘ ประการก็ตาม พระนางก็ไม่ทรงย่อท้อ จนในที่สุดก็ได้รับการอนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้ทรงบวชได้

๒. เป็นผู้มีความอ่อนน้อมอย่างยิ่ง ถึงแม้พระนางจะมีฐานะเป็นถึงพระมารดาเลี้ยงของพระพุทธเจ้าก็ตาม แต่พระนางก็ไม่ทรงเย่อหยิ่งถือพระองค์แต่ประการใด ตรงกันข้าม กลับมีความเคารพในพระพุทธเจ้าและหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกเป็นอย่างยิ่ง เห็นได้จากข้อปฏิบัติในศรุตธรรม ภิกษุณีแม้จะบวชได้ตั้งร้อยปีก็ยังคงกราบไหว้พระภิกษุผู้แม่บวชแล้วในวันนั้น นับได้ว่าพระนางเป็นผู้มีความอ่อนน้อมและปฏิบัติตามอย่างว่าง่าย



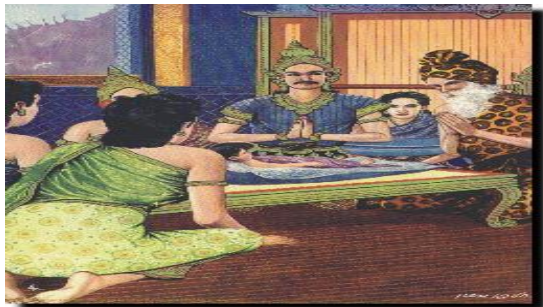
พระเขมาเถรี

ก่อนอุปสมบทเป็นภิกษุณี พระเขมาเถรี เป็นพระราชธิดาของกษัตริย์เมืองสาครละ แห่งสาครละนคร ในแคว้นมัททกะ เมื่อวัยเยาว์ พระราชธิดาทรงมีพระสิริโฉมที่งดงามทรงมีผิวขาวหมดยอดจดต่อมาเมื่อเจริญวัยแล้วได้ทรงเป็นมเหสีของพระเจ้าพิมพิสารกษัตริย์แห่งแคว้นมคธ มีกรุงราชคฤห์เป็นราชธานี เมื่อพระพุทธเจ้าได้ประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระองค์ได้เสด็จมายังแคว้นมคธ ทรงโปรดแสดงธรรมแก่พระเจ้าพิมพิสารจนสำเร็จพระโสดาบัน ต่อมาพระเจ้าพิมพิสารได้ถวายพระราชอุทยานเวฬุวันให้เป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา และเมื่อพระเจ้าพิมพิสารได้ถวายพระเวฬุวันแล้วฝูงชนเป็นอันมากทั้งที่ใกล้และที่ไกลทราบข่าวได้พากันมาเฝ้าพระพุทธเจ้า ได้ฟังพระธรรมเทศนาพากันหันมานับถือพระพุทธศาสนา และเมื่อพระเจ้าพิมพิสารทรงเห็นฝูงชนเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเป็นจำนวนมากเช่นนี้ก็ทรงโสมนัสปีติยินดี พระนางเขมาเดิมมิได้สนพระทัยในพระพุทธศาสนาแต่ประการใด ไม่สนใจข่าวพระพุทธเจ้าพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์สาวกซึ่งเสด็จมาประทับ ณ พระเวฬุวัน สนพระทัยแต่เรื่องความสวยความงามเปลือยเปลือยอยู่ในพระสิริโฉมของพระนางเท่านั้น พระเจ้าพิมพิสารจึงมีพระราชประสงค์จะให้พระนางเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและสดับพระธรรมเทศนาจึงทรงคิดอุบายให้กวีแต่งเพลงพรรณนาความงามและความรื่นรมย์รื่นรมย์ของพระเวฬุวัน แล้วรับสั่งให้กวีขับให้พระนางฟังพระนางเขมาได้ทรงฟังเพลงขับของกวีนั้นทรงรู้สึกว้าวุ่นช่างน่าอภิรมย์รื่นรมย์จริง ๆ ทรงมีพระประสงค์จะเสด็จไปเที่ยวพระเวฬุวัน จึงทูลขออนุญาตจากพระเจ้าพิมพิสารซึ่งพระองค์ก็ทรงอนุญาต พระนาง

พร้อมด้วยบริวารจึงเสด็จไปยังพระเวฬุวันและได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงแสดงธรรมให้เหมาะแก่พระจริยวัตรของพระนาง จึงได้ทรงเนรมิตร่างสตรีที่สวยงามประดุจนางฟ้าให้นั่งถวายพัดงานอยู่ใกล้ ๆ พระองค์ พระนางทอดพระเนตรเห็นหญิงสาวที่กำลังโบทัดถวายพระพุทธเจ้านั้นสวยงามยิ่งนัก สวยกว่าความงามของพระนางอย่างเทียบกันไม่ได้ และในขณะที่พระนางทรงเพลินชมความงามของหญิงสาวนั้นอยู่ พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงให้หญิงสาวนั้นมีรูปร่างเปลี่ยนแปลงไปจากหญิงสาวสวยเป็นหญิงที่มีอายุมาก ชรา ถูไม่เท่า ผิวหนังเหี่ยวย่น เนื้อหนังผูกพันเน่าเปื่อยไปตามลำดับจนถึงล้มกลิ้งเกลือกไปมาเป็นที่น่าเวทนายิ่งนัก สุดท้ายเหลือแต่เพียงโครงกระดูกในที่สุดพระนางเมมาได้ทอดพระเนตรเห็นความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังกล่าวมา ทรงนึกย้อนถึงพระวรกายของพระนางที่ต้องเป็นไปในสภาพเช่นนี้เหมือนกัน พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าพระนางพร้อมที่จะรับพระธรรมเทศนาแล้ว จึงได้ทรงแสดงธรรมให้ฟัง เมื่อพระนางได้สดับพระธรรมเทศนาแล้วก็ได้บรรลุอรหัตต์ แล้วถวายบังคมพระพุทธเจ้ากลับยังพระตำหนัก ต่อมาพระนางได้ทูลขอพระบรมราชานุญาตจากพระเจ้าพิมพิสารออกผนวชเป็นภิกษุณีในพระพุทธศาสนา เมื่อผนวชแล้วได้บำเพ็ญกิจให้เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาเป็นอันมากพระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องพระนางว่าเป็นพระภิกษุณีที่เลิศในทางปัญญาและเป็นอัครสาวิกาฝ่ายขวา

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

๑. มีปัญญามาก พระเมมาเถรีได้รับการยกย่องว่าเป็นภิกษุณีที่เลิศในทางปัญญา สามารถตรัสรู้ตามพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าได้อย่างรวดเร็ว
๒. มีปฏิภาณ พระเมมาเถรีเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาฝ่ายภิกษุณี มีความสามารถในการแสดงธรรมได้วิจิตรพิสดาร มีปฏิภาณไหวพริบในการโต้ตอบฉับไวและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี
๓. มีเหตุผล พระเมมาเถรีเป็นผู้ที่มีเหตุผล พิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงด้วยปัญญา



พระเจ้าปเสนทิโกศล

พระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นพระราชโอรสของพระเจ้ามหาโกศล เมืองสาวัตถี แคว้นโกศลเมื่อยังเป็นพระกุมารได้เสด็จไปศึกษาศิลปวิทยาที่สำนักอาจารย์ทศปาโมกษ์ ณ ตักศิลา ในที่นี้เอง พระองค์ได้พบกับเจ้าชายมหาลี จากเมืองไพศาลี แคว้นวัชชีและเจ้าชายพันธุละจากเมืองกุสินาราแห่งแคว้นมัลละ เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วพระองค์ก็ได้เสด็จกลับพระนครได้ทรงแสดงศิลปวิทยาให้พระประยูรญาติโดยทั่วกันทอดพระเนตรกัน พระเจ้ามหาโกศลได้มอบพระราชบัลลังก์ให้พระราชโอรสครอบครองแทนพระองค์ในเวลาต่อมาพระเจ้าปเสนทิโกศลเดิมนับถือศาสนานิกครนธ์ และเชื่อถือในการบูชาขัณฑ์ ต่อมาได้สดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า ได้

ทรงเลิกการบูชาขี้ผึ้งเป็นการกระทำเพื่อเบียดเบียนชีวิต ทรงปฏิญาณตนเป็นอุบาสกของถึงพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกตลอดชีวิตพระเจ้าปเสนทิโกศลทรงเคารพรักและสนิหพระพุทธเจ้ามาก ทุกครั้งที่เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าจะทรงกราบพระบาทด้วยความนอบน้อม เพราะความรักและเคารพในพระพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงขอพระธิดาของพระเจ้ามahanama มาเป็นมเหสีเพื่อที่จะทรงเกี่ยวดวงเป็นพระญาติกับพระพุทธเจ้า

นอกจากนี้พระเจ้าปเสนทิโกศลยังได้ตรัสชวนประชาชนที่มาฟังธรรมในพระเชตวันมหาวิหารให้ร่วมอนุโมทนาในการที่พระองค์ได้ถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุสงฆ์จำนวน ๕๐๐ รูป มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน เมื่อพระพุทธเจ้ากับพระภิกษุสงฆ์ทรงทำภักติกิจที่ในพระราชวังและประชาชนก็ได้ร่วมอนุโมทนาด้วยมากมาย ต่อมาเมื่อประชาชนได้ทูลอาราธนาพระพุทธเจ้าพร้อมพระภิกษุสงฆ์ ๕๐๐ รูป เสวยภัตตาหารในวันรุ่งขึ้น ก็ได้ทูลเชิญพระเจ้าปเสนทิโกศลให้ร่วมอนุโมทนาด้วยเช่นกัน และเป็นเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง จนในที่สุดพระองค์ก็ได้ถวายอสทิสทาน คือทานที่หาผู้ทำเสมอมิได้ นับว่าพระองค์ทรงเป็นศาสนูปถัมภกที่สำคัญในครั้งพุทธกาลพระเจ้าปเสนทิโกศลเสด็จสวรรคตที่หน้าประตูเมืองราชคฤห์ สาเหตุที่พระองค์เสด็จสวรรคตที่นั่น เนื่องจากถูกเสนาบตี ชื่อการายนะ ยึดพระนครขณะที่จะเสด็จไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่พระเชตวันซึ่งอยู่นอกพระนครสาวดีที พระองค์จึงทรงมอบราชสมบัติให้พระเจ้าวิฑูทกะราชกุมารที่ประสูติแต่พระมเหสีศากยวงศ์พระนามว่า วาสกชัตติยา ส่วนพระองค์รีบเสด็จไปกรุงราชคฤห์เพื่อขอกำลังทหารจากพระเจ้าอชาตศัตรูมาปราบกบฏ เมื่อเสด็จถึงกรุงราชคฤห์ยังมีทันได้เสด็จเข้าเมือง ประตูเมืองก็ปิดลงเสียก่อน ด้วยความเสียพระทัยและเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย ทำให้พระองค์เสด็จสวรรคตในคืนนั้นที่หน้าประตูเมืองราชคฤห์นั่นเอง

คุณธรรมที่ควรถือเป็นแบบอย่าง

๑. ทรงมีความเคารพรักในพระพุทธเจ้า ประพฤติพระองค์ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตน
๒. ทรงมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ยึดถือเอาพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

ตลอดพระชนม์ชีพ

<https://sites.google.com/site/yha14nan25gee29/khax/bth-thi-3/3-1>

แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา

ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๐ ข้อ

.....
คำชี้แจง นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การพูดบิดเบือนจากความจริง เป็นการกระทำที่ผิดศีลข้อใด

ก. ศีลข้อ 1	ข. ศีลข้อ 2
ค. ศีลข้อ 3	ง. ศีลข้อ 4
2. วันถวายพระเพลิงของพระพุทธเจ้า เรียกว่าวันอะไร

ก. วันมาฆบูชา	ข. วันวิสาขบูชา
ค. วันอัฐมีบูชา	ง. วันอาสาฬหบูชา
3. รุมมินเด ปัจจุบันอยู่ในประเทศใด

ก. อินเดีย	ข. เนปาล
ค. บังคลาเทศ	ง. ศรีลังกา
4. ปัจจุบันสถานที่ปริณิพพาน ตั้งอยู่ในสถานที่ใด

ก. รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย	ข. รัฐพิหาร ประเทศเนปาล
ค. สวนลุมพินี ประเทศเนปาล	ง. รัฐอุตตรประเทศ ประเทศอินเดีย
5. พระพุทธเจ้าทรงจำพรรษาสุดท้ายที่ใด

ก. บ้านเวฬุคาม	ข. กรุงกุสินารา
ค. วัดเวฬุวัน	ง. เมืองสาวัตถี
6. ข้อใดเป็นคัมภีร์สำคัญของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู

ก. คัมภีร์ไบเบิล	ข. พระไตรปิฎก
ค. คัมภีร์พระเวท	ง. คัมภีร์อัลกุรอาน
7. การประกอบพิธีฮัจญ์ จัดขึ้นที่ใด

ก. นครเมกกะ	ข. เมืองเยรูซาเลม
ค. หมู่บ้านเบธเลเฮม	ง. สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์
8. เดือนรอมฎอน ตามปฏิทินของศาสนาอิสลามจะต้องปฏิบัติข้อใด

ก. การถือศีลอด	ข. การละหมาด
ค. การปฏิญาณตน	ง. การบริจาคซะกาต
9. ข้อใดเป็นความหมายของ ปัญญาพละ

- ก. กำลังความรัก
 - ข. กำลังปัญญา
 - ค. กำลังความเพียร
 - ง. กำลังการสงเคราะห์
10. จุดมุ่งหมายสำคัญของทุกศาสนา คือข้อใด
- ก. ให้ศาสนิกชนหมั่นฝึกสมาธิ
 - ข. เน้นการให้ศาสนิกชนบริจาค
 - ค. สอนให้ศาสนิกชนมุ่งทำความดี
 - ง. เน้นให้ศาสนิกชนมีความรักมอบให้แก่กัน

หน่วยย่อยที่ ๒
ปฏิบัติมาเป็นิจ

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำสั่ง : ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑) ข้อใดต่อไปนี้เป็นศาสนพิธีในศาสนาพุทธ

- | | |
|---------------|-------------------------|
| ก. การละหมาด | ข. การไปโบสถ์วันอาทิตย์ |
| ค. การอุปสมบท | ง. พิธีบูชาโยน |

๒) ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติของผู้ที่จะบรรพชาเป็นสามเณร

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| ก. ต้องรู้เสียงสา | ข. ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ |
| ค. ต้องเป็นผู้หญิง | ง. ต้องได้รับอนุญาตจากบิดามารดา |

๓) การอุปสมบทเป็นพระสงฆ์มีวิธีการอุปสมบทอยู่ที่วิธี

- | | |
|-----------|-----------|
| ก. ๒ วิธี | ข. ๑ วิธี |
| ค. ๕ วิธี | ง. ๓ วิธี |

๔) การนิมนต์พระมาทำพิธีทำบุญเนื่องในวันเกิดถือเป็นพิธีกรรมประเภทใด

- | | |
|---------------|----------------------|
| ก. งานมงคล | ข. งานอวมงคล |
| ค. งานอัปมงคล | ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง |

๕) การถือศีลอดเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด

- | | |
|----------|-----------|
| ก. ซิกซ์ | ข. อิสลาม |
| ค. พุทธ | ง. คริสต์ |

๖) พิธีกรรมที่ชาวคริสต์ไปสารภาพบาปกับบาทหลวงเรียกว่าพิธีกรรมใด

- | | |
|---------------|---------------|
| ก. ศีลล้างบาป | ข. ศีลแก้บาป |
| ค. ศีลกำลั้ง | ง. ศีลมหาสนิท |

๗) ข้อใดกล่าวถึงการถือศีลอดในศาสนาอิสลามได้ถูกต้อง

- | |
|---|
| ก. ต้องงดอาหารทั้งวันทั้งคืนตลอด ๑ เดือน |
| ข. ต้องงดน้ำและอาหารเฉพาะกลางวันเป็นเวลา ๗ วัน |
| ค. ต้องงดเว้นจากการดื่มสุราและอาหาร และการสังวาสตั้งแต่เวลาพระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตกดินเป็นเวลา ๑ เดือน |
| ง. ถูกต้องทุกข้อ |

๘) พิธีบูชาเทวดาเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด

ก. ฮินดู – พราหมณ์

ข. พุทธ

ค. ซิกข์

ง. อิสลาม

๙) ชาวมุสลิมจะไปประกอบพิธีฮัจญ์ที่เมืองใดต่อไปนี้

ก. เมืองเยรูซาเลม ประเทศอิสราเอล

ข. เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย

ค. เมืองเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย

ง. เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย

๑๐) นักบวชในศาสนาคริสต์เรียกว่าอะไร

ก. บาทหลวง

ข. พระสงฆ์

ค. พราหมณ์

ง. โต้ะอิหม่าม



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มทำหนังสือเล่มเล็ก เรื่อง ศาสนพิธีของศาสนาต่าง ๆ ในประเด็นดังต่อไปนี้

๑. ชื่อศาสนพิธี
๒. ขั้นตอนพิธีกรรม
๓. ประโยชน์ของการทำพิธีกรรม

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

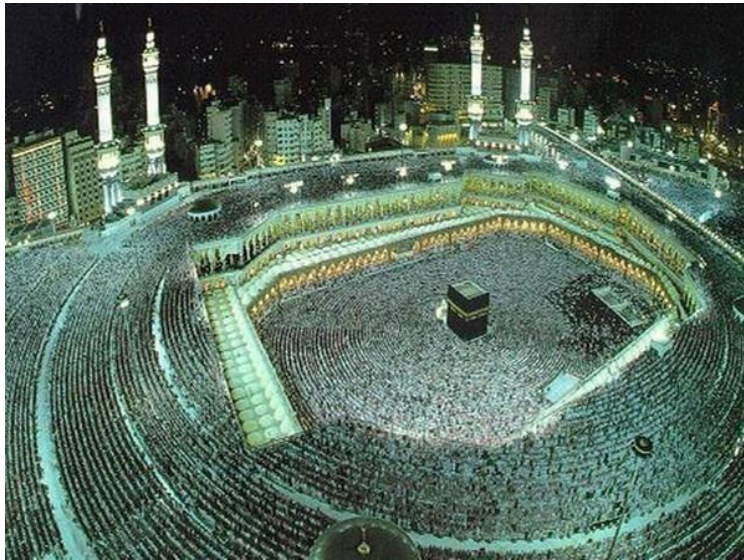
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

พิธีกรรมของศาสนาต่าง ๆ

พิธีกรรม หรือ ศาสนพิธี หมายถึง การบูชา แบบอย่างหรือแบบแผนต่าง ๆ ที่ปฏิบัติ
ในทางศาสนา

ศาสนพิธีในศาสนาอิสลาม



แหล่งภาพจาก ศูนย์ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ฮัจญ์แห่งประเทศไทย

ศาสนาอิสลาม เป็นศาสนาที่ไม่มีนิกบวชหรือนักพรต ในการประกอบพิธีกรรม ถือหลักการของศาสนาเป็น
ธรรมเนียมสูงสุดในการดำรงชีวิตหลักปฏิบัติทางศาสนกิจที่สำคัญ ได้แก่ หลักปฏิบัติ ๕ ประการ มีดังนี้

๑. การละหมาด

การละหมาด เป็นการปฏิบัติศาสนกิจอย่างหนึ่งในศาสนาอิสลาม เพื่อเป็นการภักดีต่ออัลลอฮ์ มุสลิม
ทุกคนจะต้องละหมาด วันละ ๕ เวลา เรียกว่า ละหมาดฟัรดู ละหมาด หมายถึง การขอพร ความหมายทาง
ศาสนาหมายถึง การกล่าวและการกระทำ ซึ่งเริ่มต้นด้วยตักบิร และ จบลงด้วยสละม การละหมาดเป็นการ
สร้างเอกภาพอย่างหนึ่งของมุสลิม เมื่อละหมาดมุสลิมทั่วโลก หันหน้าไปทางกิบละฮ์ เพื่อเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์
การละหมาด ฝึกฝนให้เป็นคนตรงต่อเวลา มีความอดทน และขัดเกลาจิตใจ ให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่ประพฤตีสั่ง
หนึ่งสิ่งใดในทางชั่วร้าย

ความสำคัญ

ชาวไทยที่นับถือศาสนาอิสลามทุกคนต้องปฏิบัติศาสนกิจอย่างเคร่งครัดเพราะ การละหมาดเป็น
ศาสนกิจเพื่อเข้าเฝ้าต่อเบื้องพระพักตร์ของพระผู้เป็นเจ้าอัลลอฮ์ (ซุบฮาน่า) ด้วยความสงบ สำนวณ จึงเป็นหน้าที่
ของมุสลิมทุกคนที่จะต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ ๕ เวลาตลอดไป

๒. การปฏิญาณตน

คำกล่าวที่ว่า “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์เท่านั้น และมุฮัมมัดเป็นบ่าวและศาสนทูตของอัลลอฮ์” ในการปฏิญาณนี้คือ การยอมรับ ยอมรับทุกอย่างที่เกี่ยวกับอิสลาม ทุกอย่างที่มาจาก คัมภีร์อัลกุรอานและอัลหะดีษ คือซุนนะฮ์ที่มาจากท่านนะบี ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิต ศาสนาอิสลามมีพระเจ้าเพียงองค์เดียว ห้ามสักการะในสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นและห้ามก้มกราบมนุษย์ด้วยตนเอง

๓. การถือศีลอด

โดยการถือศีลอด เป็นหลักปฏิบัติในศาสนบัญญัติ ๑ ใน ๕ ประการ (ประกอบไปด้วย ๑.นบถือพระเจ้า (อัลลอฮ์)องค์เดียวและนบีมุฮัมมัดเป็นศาสนทูตคนสุดท้าย ๒.ดำรงละหมาด ๓.บริจาคทาน ๔.ถือศีลอด ๕.บำเพ็ญฮัจญ์ที่ นครเมกกะ) ซึ่งชาวมุสลิมจะประพฤติปฏิบัติตน โดยการ...

- งดอาหาร น้ำ เพื่อจะได้รับรู้ความยากลำบากคนที่ยากไร้ โดยจะเริ่มตั้งแต่แสงพระอาทิตย์ขึ้น แสงพระอาทิตย์เริ่มตกดิน
- งด ละ เลิก จากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหมด
- ทำความดี บริจาคทานแก่คนยากจน
- อ่านคัมภีร์อัลกุรอาน เนื่องจากในเดือนนี้เป็นเดือนศักดิ์สิทธิ์ที่พระเจ้าประทานคัมภีร์อัลกุรอานมาให้แก่มนุษย์

๔. การจ่ายชะกาต

ให้จ่ายชะกาตเมื่อถึงเวลาที่วาญิบต้องจ่าย และจ่ายด้วยความพึงพอใจ โดยจ่ายสิ่งที่ดีและมีคุณภาพมากที่สุดจากทรัพย์สินที่ต้องจ่าย เป็นสิ่งที่เขารักที่สุด ที่มีความเป็นหะลาลมากที่สุด ทำให้ผู้รับพึงพอใจ

๕. การประกอบพิธีฮัจญ์

พิธีฮัจญ์จะทำในเดือน ซุล-ฮิจยะห์ (เดือนที่ ๑๒ ของปีฮิจเราะห์ศักราช) ของแต่ละปี การกำหนดพิธีฮัจญ์นั้น จะใช้การดูเดือน เพื่อกำหนดวันต่าง ๆ โดยจะดูเดือนกันในวันที่ ๒๙ เดือน ซุลเก็ยะดะห์ เพื่อกำหนดวันที่ ๑ เดือนซุลฮิจยะห์ และวันที่ ๑๐ เดือนซุลฮิจยะห์ จะเป็นวัน อี้ดัลอฎฮา หรือ อี้ดใหญ่(รายอ)ที่บ้านเรา ผู้ที่ไม่ได้ไปประกอบพิธีฮัจญ์จะทำกรูบาน (เชือดสัตว์ และแบ่งปันเนื้อให้กับผู้ยากไร้)

การแต่งงานแบบอิสลามหรือพิธีนิกะห์

ถ้าหากฝ่ายใดไม่ได้เป็นอิสลาม ต้องทำพิธีเข้ารับอิสลามก่อน ถึงจะทำพิธีนิกะห์ได้พิธีเข้ารับอิสลาม ในการเข้ารับอิสลามนั้น จะต้องมีพยานรู้เห็นในการรับอิสลามอย่างน้อย ๒ คน และปฏิญาณตนโดยพูดว่า " ไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่ถูกนมัสการกราบไหว้โดยเที่ยงแท้ นอกจากพระเจ้าอัลเลาะห์ องค์เดียวเท่านั้น และมีนบีมุฮัมมัดเป็นพระศาสนทูตของพระองค์ "

ศาสนพิธีในศาสนาคริสต์



แหล่งภาพจาก PPTV Thailand HD36

พิธีกรรมสำคัญในศาสนาคริสต์

พิธีกรรมสำคัญในศาสนาเรียกว่า "พิธีศักดิ์สิทธิ์" มีดังนี้

๑. พิธีบัพติศมาหรือศีลล้างบาป เป็นพิธีแรกที่คริสตชนต้องรับ โดยบาทหลวงจะใช้น้ำศักดิ์สิทธิ์เทลงบนศีรษะพร้อมเจิมน้ำมันคริสมาที่หน้าผาก
 ๒. พิธีมหาสนิทศักดิ์สิทธิ์หรือศีลมหาสนิท เป็นพิธีกรรมรับศีลโดยรับขนมปังและเหล้าองุ่นมารับประทาน โดยความเชื่อว่าพระกายและพระโลหิตของพระเยซู
 ๓. ศีลถ้อยบาป เป็นการสารภาพบาปกับพระเจ้าโดยผ่านบาทหลวง บาทหลวงจะเป็นผู้ตักเตือนสั่งสอนไม่ให้ทำบาปนั้นอีก และทำการอภัยบาปให้ในนามพระเจ้า
 ๔. ศีลกำลัง เป็นพิธีรับศีลโดยการเจิมหน้าผาก เพื่อยืนยันความเชื่อว่าจะนับถือศาสนาคริสต์ตลอดไป และได้รับพระพรของพระจิต ทำให้เข้มแข็งในความเชื่อมากขึ้น
 ๕. ศีลสมรส เป็นพิธีประกอบการแต่งงาน โดยบาทหลวงเป็นพยาน เป็นการแสดงความสัมพันธ์ว่าจะรักกันจนกว่าชีวิตจะหาไม่
 ๖. ศีลอนุกรม เป็นพิธีสำหรับการบวชเป็นนักบวช ได้แก่ มุขนายก บาทหลวง และพันธบริกร
 ๗. ศีลเจิมคนไข้ เป็นพิธีเจิมคนไข้โดยบาทหลวงจะเจิมน้ำมันลงบนหน้าผากและมือทั้งสองข้างของผู้ป่วย ให้ระลึกว่าพระเจ้าจะอยู่กับตนและให้พลังบรรเทาอาการเจ็บป่วย
- สำหรับนิกายโรมันคาทอลิกและนิกายออร์ทอดอกซ์ จะมีพิธีกรรมทั้ง ๗ พิธี แต่สำหรับนิกายโปรเตสแตนต์ จะมีเพียง ๒ พิธี คือ พิธีบัพติศมาและพิธีมหาสนิทศักดิ์สิทธิ์

ศาสนพิธีในศาสนาพุทธ



แหล่งภาพจาก www.kalyanamitra.org

ศาสนพิธี หมายถึง ระเบียบแบบแผนหรือแบบอย่างที่อยู่ปฏิบัติในศาสนา เมื่อนำมาใช้ในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงระเบียบแบบแผนหรือแบบอย่างที่อยู่ปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ศาสนพิธีต่าง ๆ ช่วยทำให้ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนิกชนมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นเป็นสิ่งตอกย้ำใจให้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยได้อย่างดีเยี่ยม จึงเป็นระเบียบแบบแผนอันดีงามที่ควรรักษาไว้คู่กับพระพุทธศาสนาตลอดไป

ศาสนพิธี เป็นพิธีกรรมทางศาสนาซึ่งถือปฏิบัติเป็นแบบอย่าง เป็นธรรมเนียมสืบต่อกันมา เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงามเป็นแบบเดียวกัน เหตุให้เกิดศาสนพิธีนี้คือความนิยมทำบุญของพุทธศาสนิกชน ซึ่งไม่ว่าจะปรารถนาเหตุอะไรทำกัน ก็มักจะให้ตรงและครบตามหลักวิธีทำบุญในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ ๓ หลัก คือ

๑. ทาน การบริจาค วัตถุสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น
๒. ศีล การรักษากายวาจาให้สงบเรียบร้อย
๓. ภาวนา การยกระดับจิตให้สูงขึ้นด้วยการอบรมให้สงบนิ่งและให้เกิดปัญญา

ดังนั้น ในการทำบุญทุกครั้ง ชาวพุทธจึงถือคติว่าต้องให้เข้าหลัก ๓ ประการนี้ โดยเริ่มต้นจะทำข้อไหนก่อนก็ได้ เช่น รับศีลแล้วฟังพระเจริญพระพุทธรูป (ภาวนา) จบลงด้วยการถวายทาน เป็นต้น

ความนิยมนี้ได้แพร่หลายทั่วไปจนกลายเป็นประเพณีทางศาสนาไป พิธีกรรมแบบนี้จึงสมมติเรียกกันต่อมาว่า “ศาสนพิธี”

ศาสนพิธีต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา ช่วยทำให้ความศรัทธาต่อพุทธศาสนาของพุทธศาสนิกชนมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

เป็นสิ่งตอกย้ำใจให้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยได้อย่างดีเยี่ยมจึงเป็นระเบียบแบบแผนอันดีงามที่ควรรักษา

ไว้คู่กับพระพุทธศาสนาตลอดไป ในพระพุทธศาสนาแบ่งศาสนพิธีออกเป็น ๔ หมวดใหญ่ ๆ ดังนี้

๑. กุศลพิธี เป็นพิธีที่เกี่ยวข้องกับการอบรมความดีงามทางพระพุทธศาสนา เช่น การรักษาศีล การนั่งสมาธิ เป็นต้น

๒. บุญพิธี เป็นพิธีทำบุญเนื่องด้วยประเพณีการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป มีบุญมงคลและ
อวมงคล เช่น บุญขึ้นบ้านใหม่ บุญหน้าศพ เป็นต้น

๓. ทานพิธี เป็นพิธีถวายทานต่าง ๆ เช่น ถวายสังฆทาน เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค เป็นต้น

๔. ปกิณกะพิธี เป็นพิธีเบ็ดเตล็ด ได้แก่การอาราธนาศีล การประเคนของพระ เป็นต้น

พิธีที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของชาวพุทธเสมอ ๆ มีดังต่อไปนี้

พิธีการตักบาตร

คือการนำข้าวและอาหารคาวหวานใส่บาตรพระหรือสามเณร โดยอาจทำประจำวันในท้องถิ่นชุมชนที่มีพระสงฆ์และสามเณรออกบิณฑบาต จะทำในวันเกิดของตนหรือวันสำคัญทางศาสนา รวมทั้งวัน ๘ ค่ำ และ ๑๔, ๑๕ ค่ำ เป็นต้น

พิธีถวายสังฆทาน

คือการถวายวัตถุที่ควรเป็นทานแก่สงฆ์ มิได้เจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง หากถวายเจาจงเฉพาะรูปเรียกว่า "ปาฏิบุคลิกทาน" ไม่ต้องมีพิธีกรรมอะไรในการถวาย ส่วนสังฆทานนั้นเป็นการถวายกลาง ๆ ให้สงฆ์เฉลี่ยกันใช้สอย จึงมีพิธีกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะการถวายและการอนุโมทนาของสงฆ์

การอาราธนาศีลและสมาทานศีล

เบื้องต้นของการบำเพ็ญกุศลของพุทธศาสนิกชน ต้องมีพิธีรับสรณคัมภ์และศีลก่อนแล้วจึงค่อยอาราธนา พระปริตรถ้าบำเพ็ญบุญเกี่ยวกับการเทศน์จึงจะอาราธนาธรรม การที่ขอเบญจศีลก่อนเสมอไปทุกพิธีนั้น เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ ให้เป็นผู้มีศีลสมควรแก่การรองรับ พระธรรมสรณคัมภ์ หมายความว่าขอถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่งก่อนอาราธนาควรกราบพระพุทธรูป ที่โต๊ะหมู่บูชาและบูชาพระก่อนแล้วจึงกล่าวคำอาราธนาตามด้วยการสมาทานศีล

ศาสนพิธีต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนา

- การประเคนของ
- การกรวดน้ำ
- โต๊ะหมู่บูชา
- ระเบียบปฏิบัติการมอบเทียนชนวนผู้ใหญ่
- พิธีกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
- ระเบียบปฏิบัติการไปร่วมงานศพ
- วัฒนธรรมชาวพุทธที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก

พิธีกรรมงานบุญต่าง ๆ ของชาวพุทธ สามารถนำมาปฏิบัติได้กิจกรรมงานบุญต่าง ๆ ได้พร้อมกันในวันเดียวกัน เช่นในพิธีทอดกฐิน พิธีทอดผ้าป่า พิธีถวายจตุปัจจัยไทยธรรม พิธีทำบุญปูพเพตตพลีอุทิศบุญให้บรรพบุรุษหรือผู้ที่ล่วงลับไปแล้วในวันพระขึ้น ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และวันแรม ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ พิธีจุดประทีปในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่นวันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมเมื่อเข้าร่วมศาสนพิธีทางศาสนา
ในวันสำคัญทางศาสนาที่ตนนับถือ

Handwriting practice area with 20 horizontal dotted lines inside a dashed border.

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมเมื่อเข้าร่วมศาสนพิธีในศาสนาพุทธและศาสนา
อื่นที่ตนนับถือ



การปฏิบัติตนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

- ทำบุญตักบาตรแล้วกรวดน้ำแผ่ส่วนบุญให้แก่ผู้ล่วงลับ
- ฟังธรรมเทศนาที่วัด หรือทางวิทยุโทรทัศน์
- รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘ เว้นจากการทำบาป ทำแต่ความดี ทำใจให้บริสุทธิ์
- แผ่เมตตาให้แก่สัตว์
- นำดอกไม้ ธูปเทียน ไปเวียนเทียนที่วัดเป็นพุทธบูชา

วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หมายถึง วันที่มีเหตุการณ์สำคัญบางอย่างเกิดขึ้นในพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเป็นวันที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้าซึ่งจะกำหนดเอาวันที่มีเหตุการณ์พิเศษเกิดขึ้นในชีวิตของพระองค์เป็นหลัก การศึกษาวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา นอกจากจะได้ความรู้ ความเข้าใจในพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องแล้วยังช่วยให้ผู้ศึกษาเกิดความซาบซึ้ง และเกิดแนวความคิดในการปฏิบัติ และการเข้าร่วมกิจกรรมในชีวิตประจำวันต่อไป

วันมาฆบูชา

มาฆบูชา แปลว่า การบูชาในวันเพ็ญเดือน ๓ วันนี้ถือเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เนื่องจาก เป็นวันที่มีการประชุมที่ประกอบด้วยองค์ ๔ หรือที่เรียกว่า “จาตุรงคสันนิบาต” เกิดขึ้นที่วัดเวฬุวันใกล้กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ

การประชุมที่ประกอบด้วยองค์ ๔ คือ

- ๑) พระสงฆ์สาวกล้วนเป็นพระอรหันต์
- ๒) พระสงฆ์สาวกล้วนเป็นเอหิภิกขุ พระพุทธเจ้าบวชให้เอง
- ๓) พระสงฆ์สาวกจำนวน ๑,๒๕๐ องค์ มาประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย
- ๔) พระพุทธเจ้าเห็นเป็นอัศจรรย์ จึงได้ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์

วันวิสาขบูชา

วิสาขบูชา แปลว่า การบูชาในวันเพ็ญเดือน ๖ วันวิสาขบูชา เป็นวันสำคัญเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าโดยตรงซึ่งทั้ง ๓ เหตุการณ์เกิดขึ้นในวันเพ็ญ เดือน ๖ แต่เกิดต่างปีกันในเวลา ๘๐ ปี ได้แก่

- ๑) วันประสูติ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ณ ป่าสาละ สวนลุมพินีวัน
- ๒) วันตรัสรู้ เกิดขึ้นใน ๓๕ ปีต่อมา ภายหลังที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชา ณ โคนต้นโพธิ์ ใกล้แม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม แคว้นมคธ
- ๓) วันปรินิพพาน เกิดขึ้นในปีที่ ๘๐ แห่งพระชนมายุของพระพุทธเจ้า ณ แท่นบรรทมระหว่างต้นสาละ เมืองกุสินาราวินิจฉัยภูมิบูชา เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จปรินิพพานจึงมีการตั้งพระบรมศพของพระพุทธองค์พร้อมจัดเครื่องสักการบูชาเป็นเวลา ๗ วัน ณ มกุฏพันธเจดีย์ เมืองกุสินาราและในวันที่ ๘ ซึ่งตรงกับวันแรม ๘ ค่ำ เดือน ๖ เหล่ามัลลกะศัตรีและพระเถระชั้นผู้ใหญ่ได้ประกอบพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพของพระพุทธเจ้า ซึ่งเราชาวพุทธเรียกวันนี้ว่า “วันอัฐมีบูชา”

วันอาสาฬหบูชา

อาสาฬหบูชา แปลว่า การบูชาในวันเพ็ญเดือน ๘ วันอาสาฬหบูชา เป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาวันหนึ่ง มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ดังนี้

- ๑) เป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘
- ๒) เป็นวันที่พระพุทธเจ้าประกาศพระศาสนาเป็นครั้งแรก โดยการแสดงปฐมเทศนา เรียกว่า ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีใจความสำคัญ คือ อริยสัจ ๔ เพื่อโปรดปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี
- ๓) เป็นวันที่พระสงฆ์สาวกเกิดขึ้นครั้งแรก คือ โกณฑัญญะ
- ๔) เป็นวันที่พระรัตนตรัยเกิดขึ้นในโลกบริบูรณ์

เกร็ดพุทธศาสน์

วันอาสาฬหบูชา เริ่มมีขึ้นในสมัยรัชกาลที่ ๙ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ โดยที่มหาเถรสมาคมได้เสนอต่อรัฐบาล เพื่อให้ถือเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกวันหนึ่ง



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดทำหนังสือเล่มเล็กเรื่อง การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย

พระรัตนตรัย หรือ**พระไตรรัตน์** หมายถึง แก้วสามประการอันประเสริฐสุดของพุทธศาสนิกชน ที่เรียกว่า **รัตน** (แก้ว) เพราะว่าเป็นสิ่งที่ประเสริฐ มีค่าสูง และหาได้ยาก เทียบด้วยดวงแก้วมณี

พระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า, พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเรียกเต็มว่าพุทธรัตนะ, ธรรมรัตนะ, สังฆรัตนะ ซึ่งได้แก่

- **พระพุทธ** คือ ท่านผู้ตรัสรู้ธรรมด้วยพระองค์เอง แล้วสอนประชุมชนให้ประพฤติชอบด้วยกาย, วาจา, ใจ ตามพระธรรมวินัย
- **พระธรรม** คือ พระธรรมวินัยอันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
- **พระสงฆ์** คือ หมู่ชนที่ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัย

ที่มา <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%99%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%A2>

การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย

การกราบ (อภิวาท) เป็นการแสดงความเคารพด้วยวิธีนั่งประนมมือขึ้นเสมอหน้าผากแล้ว น้อมศีรษะลงจรดพื้นหรือจรดมือ ณ ที่ใดที่หนึ่ง แล้วน้อมศีรษะลงบนมือนั้น เช่น กราบลงบนตักก็อนุโลมถือว่าเป็นกราบ ถ้าหมอบแล้วน้อมศีรษะจรดมือที่ประนมถึงพื้นเรียกว่า **หมอบกราบ**

การกราบมี ๒ ลักษณะ คือ การกราบแบบ**เบญจางคประดิษฐ์** และการกราบผู้ใหญ่การกราบ**เบญจางคประดิษฐ์** ใช้กราบพระรัตนตรัย ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ หมายถึง การที่ให้อวัยวะทั้ง ๕ คือ เข้าทั้ง ๒ มือทั้ง ๒ และหน้าผากจรดพื้น การกราบจะมี ๓ จังหวะ และจะต้องนั่งอยู่ในท่าเตรียมกราบ



ท่าเตรียมกราบ

ท่าเตรียมกราบ

ชาย นั่งคุกเข่าปลายเท้าตั้ง นั่ง บนส้นเท้า มือทั้งสองวางบนหน้าขาทั้งสองข้าง (ท่าเทพบุตร)

หญิง นั่งคุกเข่าปลายเท้าราบ นั่งบนส้นเท้า มือทั้งสองวางบน หน้าขาทั้งสองข้าง (ท่าเทพธิดา)

จังหวะที่ ๑ (อัญชลี)

ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก ปลายนิ้วชิดกันตั้งขึ้นแนบตัวไม่กางศอก



จังหวะที่ ๑ (อัญชลี)

จังหวะที่ ๒ (วันทา)

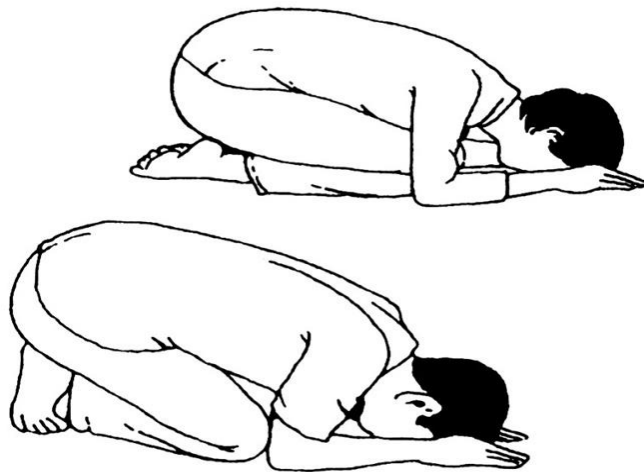
ยกมือขึ้น พร้อมกับก้มศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก



จังหวะที่ ๒ (วันทา)

จังหวะที่ ๓ (อภิวาท)

ทอดมือลงกราบ ให้มือและแขนทั้งสองข้างลงพร้อมกัน มือคว่ำห่างกันเล็กน้อยพอให้หน้าผากจรดพื้นระหว่างมือได้



จังหวะที่ ๓ (อภิวาท)

ชาย ให้แกงศอกทั้งสองข้างลง ต่อจากเข่าขนานไปกับพื้น หลังไม่โก่ง

หญิง ให้ศอกทั้งสองข้างคร่อมเข่าเล็กน้อย

ทำสามจังหวะให้ครบสามครั้ง แล้วยกมือขึ้นจบโดยให้ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก แล้วปล่อยมือลง การกราบไม่ควรให้ช้าหรือเร็วเกินไป

การประนมมือ (อัญชสิทธิ์กรม)

การประนมมือ คือ การยกมือทั้งสองตั้งประนมขึ้นเป็นพุ่ม โดยให้ฝ่ามือทั้งสองชิดกันตั้งไว้ระหว่างอก นิ้วมือทั้งสองชิดกัน ไม่เหยียดตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองกางห่างจากลำตัวพอสมควร คือไม่ห่างมากหรือติดแน่นกับลำตัว เหยงหน้ามองตรงต่อสิ่งที่เคารพ ลำตัวตั้งตรงหลังไม่งอ การประนมมือเคารพพระรัตนตรัยควรทำด้วยความเคารพอ่อนน้อม อย่าปล่อยให้ นิ้วมืองอหงิก อย่างเอานิ้วประสานกัน ไม่ยกมือประนมให้สูงจนจรดคาง และไม่ปล่อยให้มือตกลงมาอยู่ที่หน้าท้อง เป็นต้น

การไหว้ (นมัสการ)

ยกมือที่ประนมขึ้นจรดหน้าผากพร้อมกับน้อมหรือก้มศีรษะลงเล็กน้อยให้ปลายนิ้วชี้จรดตีนผม ปลายนิ้วหัวแม่มือจรดกลางหน้าผากหรือระหว่างคิ้ว ไหว้ครั้งเดียวแล้วลดมือลง สำหรับชายยืน สั้นเท้าชิด ปลายเท้าแยกออกเล็กน้อย สำหรับหญิงก้าวขาขวาออกไปข้างหน้าย่อตัวหรือค้อมตัวต่ำลงเล็กน้อย การไหว้พระรัตนตรัยกระทำในโอกาสต่าง ๆ เช่น ไหว้พระสงฆ์ขณะที่นั่งเก้าอี้หรือยืนอยู่หรือกำลังเดินผ่าน (ถ้าพระสงฆ์นั่งอยู่บนพื้นใช้การกราบแทน) การแสดงความเคารพปูชนียวัตถุและปูชนียสถานก็กระทำด้วยการไหว้



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนแผนผังความรู้ที่ได้จากการศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ พร้อมกับ
นำเสนอหน้าชั้นเรียน

สมาชิกในกลุ่ม

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....



ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนเรียงความการนำหลักไตรสิกขา และหลักธรรมโอวาท ๓ มาใช้
ในชีวิตประจำวัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขา และหลักธรรมโอวาท ๓

วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขา

ถ้าพูดถึงเรื่องไตรสิกขาแล้วชาวพุทธส่วนใหญ่รู้ว่ามันคืออะไรแต่ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรให้คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาแต่ไม่เข้าใจว่า พระพุทธศาสนาคืออะไร อะไรเป็นคำสอน อะไรเป็นหลักในการปฏิบัติ อะไรเป็นข้อห้าม หรืออาจมีผู้รู้อยู่แต่ก็เป็นส่วนน้อยที่จะเข้าใจว่า พระพุทธศาสนาสอนอะไรและต้องปฏิบัติอย่างไรถึงจะเข้าสู่ภาวะธรรมของพระพุทธเจ้า อันนี้ถือว่าเป็นประเด็นปัญหาที่พระสงฆ์ควรเร่งแก้ไข ซึ่งแนวทางในการดำเนินชีวิตตามแบบฉบับไตรสิกขาถือว่าเป็นธรรมมะพื้น ๆ ในการดำเนินชีวิตก็ได้หากเราทุกคนขาดสิ่งเหล่านี้มันก็หมายความว่าธรรมข้ออื่นอย่าไปพูดถึงเลย

ศีลสิกขา

ในด้านของศีลสิกขาต้องศึกษาในเรื่องศีลอันได้แก่เจตนาที่จะงดเว้นไม่ละเมิดข้อห้ามด้านกาย ด้านวาจา ให้อริรักษาคือความเป็นปกติของความเป็นมนุษย์ผู้ซึ่งมีใจสูง หรือ อาจกล่าวได้ว่าในด้านนี้เป็นการพัฒนาในเรื่องของพฤติกรรม โดยมีส่วนสำคัญที่ควรเน้น คือ

๑. พฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือโลกแห่งวัตถุ หรืออาจกล่าวว่าเป็นการรู้จักใช้อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการรับรู้โดยไม่เกิดผลเสียหรือเกิดโทษ แต่ให้เกิดผลดี ส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการฝึกอินทรีย์ให้มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ให้ตาหูเป็น ให้หูฟังเป็น ฯลฯ อยู่ในหลักของอินทรีย์สังวร นั่นเอง การเสพ การบริโภคน้อย ๔ การใช้ประโยชน์จากวัตถุ จากอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีด้วย ปัญญาที่รู้เข้าใจมุ่งคุณค่าที่แท้จริง ให้ได้คุณภาพชีวิต ไม่หลงไปกับคุณค่าเทียมตามค่านิยมที่ผิด ๆ อันเป็นค่านิยมที่ฟุ้งเฟ้อ โก่งเก้ง ที่ทำให้บริโภคนิยมมาก แต่เสียคุณภาพชีวิต เรียกว่า กินเป็น บริโภคเป็น ใช้เป็น เริ่มด้วยการกินพอดี อันเป็นการปฏิบัติตามหลักของ โภชนะมัตตัญญูตา

๒. พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและโลกแห่งชีวิต เช่น การอยู่ร่วมกันในทางสังคม โดยไม่เบียดเบียน ก่อความทุกข์ความเดือดร้อน หรือก่อเวรภัย แต่รู้จักมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์อย่างช่วยเหลือเกื้อกูล ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลให้ความร่วมมือกับการรักษากติกาของสังคม กฎเกณฑ์หรือกฎหมาย ระเบียบ แบบแผน หรือวินัยแม่บทของชุมชนหรือสังคมของตน และวัฒนธรรม รวมทั้งสิ่งที่เรียกว่าจรรยาบรรณ

ต่าง ๆ และรู้จักแบ่งปัน การเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือ ตามหลักของการให้ทาน เพื่อช่วยเหลือ ปลดปล่อยความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ ให้ความสุข และส่งเสริมการสร้างสรรค์ สิ่งที่ดีงาม ตลอดจนการประพาศเกื้อกูลแก่ชีวิตอื่น ๆ ทั้งสัตว์มนุษย์และพืชพันธุ์ เช่น การร่วมสร้างเขต อภัยทาน นิวาปสถาน การปลูกสวนป่า สร้างแหล่งต้นน้ำ

๓. พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การเลี้ยงชีพอย่างมีศิลปวิทยาในวิชาชีพที่ฝึกไว้ อย่างดี มีความชำนาญที่จะปฏิบัติให้ได้ผลดีและเป็นสัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ คือ ไม่เป็นไปเพื่อความเบียดเบียนไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือก่อผลเสียหายแก่สังคม หากแต่เป็นเครื่องแก้ปัญหาของชีวิตและแก้ปัญหาของสังคม มีชีวิตที่เป็นไปเพื่อสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล ที่เอื้อต่อการพัฒนาชีวิตของตน ไม่ทำให้ชีวิตตกต่ำ หรือทำลาย คุณค่าของความเป็นมนุษย์ หรือเสื่อมจากคุณความดีในภาวะแห่งตน

จิตศึกษา

ในด้านของจิตศึกษาคือศึกษาในเรื่องจิต เรียนรู้เรื่องจิต ให้เข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต รู้วิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้สงบตั้งมั่น เป็นสมาธิพร้อมที่จะทำกิจหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ในด้านการพัฒนาจิต หรือที่เรียกว่าสมาธิ แยกได้ดังนี้

๑. ด้านคุณภาพจิต ได้แก่คุณธรรมความดีงามต่าง ๆ เช่น เมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที คารวะ หิริโอตตปปะ ฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญงอกงาม และเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม
๒. ด้านสมรรถภาพจิต ได้แก่ความสามารถของจิต ที่เข้มแข็ง มั่นคงหรือความมีประสิทธิภาพของจิต เช่น มีฉันทะ ความใฝ่รู้ใฝ่ดีงาม ใฝ่กระทำ จิตมีความเพียร ความขยัน ความอดทน มีความระลึกได้ รู้ตัวทั่วพร้อมเท่าทัน ตื่นตัวอยู่เสมอ สามารถควบคุมตัวเองได้ มีความตั้งมั่นแน่วแน่ ใส สงบ เป็นสมาธิ รวมไปถึงความไม่ประมาท ที่จะทำให้อ้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม หรือตั้งมั่นในความดีงามและพร้อมที่จะใช้ปัญญาในการใช้ชีวิตและประกอบกิจหน้าที่
๓. ด้านสุขภาพจิต ได้แก่สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัวเศร้าหมอง เร่าร้อน หากแต่มีความสดชื่น เอิบอิม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกาย และทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคง สอดคล้องกลมกลืน หรืออยู่ในภาวะที่สมดุล

ปัญญาศึกษา

ในด้านปัญญาศึกษาคือศึกษาในเรื่องปัญญา พัฒนาด้านปัญญา ในการพัฒนาด้านปัญญานี้ จะมีการพัฒนาอยู่หลายระดับ เช่น

- ความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมา หรือที่เล่าเรียนมาและรับการถ่ายทอดศิลปะ วิทยาการ ตลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ
- การรับรู้ประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือน หรืออคติ ด้วยความรัก ความซึ้ง และเพราะความกลัว
- การคิดพินิจพิจารณาวินิจฉัยอย่างมีวิจารณ์ญาณ ด้วยการใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์อิสระไม่ถูกกิเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชน์ และความเกลียดชังเข้าครอบงำ
- การรู้จักมอง รู้จักคิด มีหลักการคิด มีวิธีคิดที่จะเข้าถึงความจริง และได้คุณประโยชน์ มี โยนิโสมนสิการ อย่างที่เรียกว่ามองเป็น คิดเป็น เช่น รู้จักวิเคราะห์ แยกแยะ สืบสาวหาเหตุ ปัจจัยของสิ่งเกิดขึ้น ดำรงตั้งอยู่และแปรเปลี่ยนสภาวะไป
- การรู้จักจัดการ ดำเนินการ ทำกิจให้สำเร็จ ฉลาดในวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย
- มีความสามารถในการแสวงหา เลือกคัดจัดสรรประมวลความรู้ คิดได้ชัดเจน และสามารถนำ ความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นเครือข่ายความรู้และสร้างเป็นความรู้ความคิดใหม่เพื่อใช้ ในการแก้ปัญหาและสร้างสรรค์
- มีความรู้แจ้งเข้าถึงความจริงของโลกและชีวิต รู้เท่าทันกับธรรมดา หรือกับธรรมชาติทั้งหลาย ที่ทำให้วางใจถูกต้องต่อทุกสิ่งทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาชีวิต ขจัดความทุกข์ในจิตใจของ ตนเองได้ หลุดพ้นจากความยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จิตไม่ถูกบีบคั้นครอบงำกระทบกระทั่งด้วยความผันผวนปรวนแปรของสิ่งต่าง ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ อยู่เหนือกระแสโลก

ที่มา <http://www.mcutak.com/default.asp?content=contentdetail&id=27640>



วิธีปฏิบัติตามหลักธรรมโอวาท ๓



โอวาท ๓ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นหัวใจในทางพระพุทธศาสนา ๓ ประการ อันเป็นพุทธโอวาทที่สอนให้เราละเว้นความชั่ว ทำแต่ความดี และหมั่นฝึกจิตให้บริสุทธิ์ เบิกบาน มีศรัทธา และเชื่อในเรื่องของกรรมของตน (การกระทำ)

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธพึงยึดปฏิบัตินั้นมีมากมาย และหลักธรรมแต่ละหมวดก็เหมาะสมสำหรับบุคคล และเหตุการณ์ต่าง ๆ แต่พุทธโอวาท ๓ เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่มีหลักอยู่ ๓ ประการ ที่ให้พึงถือปฏิบัติ ๓ ประการ เปรียบเสมือนหัวใจของพุทธศาสนา

โอวาท ๓ ของพระพุทธเจ้า คือ

๑. พึงเว้นจากทุจริต คือ ไม่ประพฤติชั่วทั้งกาย วาจา ใจ (ไม่ทำชั่ว)
๒. พึงประพฤติด้วยการสุจริต คือ ประพฤติโดยชอบด้วยทั้งทางกาย วาจา ใจ (ทำแต่ความดี)
๓. พึงทำใจของตนให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสทั้งปวง อันได้แก่ โลภ โกรธ หลง เป็นต้น (ทำจิตให้บริสุทธิ์)

ความสำคัญของโอวาท ๓

๑. ช่วยให้ปุถุชนทั้งหลายไม่ทำความชั่ว เช่น ไม่ประพฤตินในการลักขโมย ไม่ฉ้อโกงผู้อื่น ไม่ประพฤตินิดในงาม ไม่ยุแหย่ให้เกิดความแตกแยกในหมู่คณะ และพึงละเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทั้งทางกาย วาจา และใจ

๒. ช่วยให้ปุถุชนทั้งหลายรู้จักทำความดี เช่น การให้ทาน การรักษาศีล ๕ การมีเมตตาจิตต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ รวมถึงพึงประพฤติตามหลักธรรมอื่นอย่างเป็นนิจ

๓. ช่วยให้ปุถุชนทั้งหลายมีจิตใจให้ผ่องใส บริสุทธิ์ ด้วยการฝึกจิตให้มีสติ มีสมาธิ และจิตที่สงบเพื่อทำให้จิตใจไม่เกิดความทุกข์เวทนา จิตไม่เศร้าหมองต่อสิ่งใด ๆ ที่มากระทบทั้งปวง ผู้ที่ปฏิบัติได้เช่นนี้ ย่อมเป็นผู้มีจิตที่สงบ มีสมาธิ นำไปสู่การงานที่สำเร็จรุ่มรวย และเกิดความสุขต่อตนเอง และคนรอบข้าง

โอวาท ๓ ประการ

๑. เว้นจากการทำชั่ว

ความชั่ว แห่งโอวาท ๓ คือ การกระทำที่ไม่ดี การกระทำที่เป็นบาป เป็นสิ่งเลวร้าย ย่อมมีผลทำให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ รวมถึงเกิดความเดือดร้อนแก่ตนเอง และผู้อื่น ดังนั้น จึงพึงละเว้น และหลีกเลี่ยงจากการทำความชั่วทั้งปวง ทั้งทางด้านกาย วาจา และจิตใจ

๒. ให้ทำความดี

ความดี แห่งโอวาท ๓ คือ การกระทำที่ดีงาม เป็นบุญแก่ตัวเอง มีผลทำให้เกิดความสุข ความสบายใจ เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และผู้อื่น โดยพึงต้องหมั่นกระทำแต่ทำความดี ซึ่งเป็นการพัฒนาตนให้มีความประพฤติที่งดงาม เรียกว่า คุณธรรม และจริยธรรม

๓. มีจิตใจบริสุทธิ์

จิตใจบริสุทธิ์ แห่งโอวาท ๓ หมายถึง พึงตั้งมั่นในจิตที่งดงาม คนที่มีจิตใจดีงาม มีการกระทำ และคำพูดที่ดี ด้วยการฝึกใจของเราให้มีความบริสุทธิ์ มีสติ และมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน คิดในสิ่งที่ดี ไม่คิดร้าย ไม่คิดอิจฉาริษยาคนอื่น เราหมั่นฝึกทำสมาธิจะทำให้ใจเราสงบ และมีสติ

การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการประพฤติ ๓ แนวทาง คือ

๑. การเจริญสติ เป็นการฝึกสติให้เกิดกับตนเอง เพื่อป้องกันความผิดพลาด คนที่มีสติย่อมประสบผลสำเร็จในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

๒. การสวดมนต์ เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยทำให้จิตมีสมาธิ ด้วยจิตที่สงบ และเพ่งต่อการภาวนา

๓. การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นการฝึกจิตให้ผ่องใสด้วยการฝึกสมาธิ เพื่อขัดเกลาจิตใจให้สงบนิ่ง และเกิดจิตที่บริสุทธิ์

แนวทางอื่น ๆ

- ฟังเรียนรู้เพื่อให้รู้จักความหมาย และประโยชน์ของสติ และสมาธิ
- ฟัง ฟีกสวดมนต์ ไหว้พระ และแผ่เมตตาอย่างสม่ำเสมอ
- ฟังฝึกสมาธิด้วยการอ่าน
- ฟังฝึกสมาธิด้วยเพลงจิตจับอาการการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีสติ

ดังนั้น โยวาท ๓ จึงเปรียบเสมือนหัวใจของพุทธศาสนา เป็นหลักการประพฤติ ปฏิบัติ มี ๓ ข้อ คือ

๑. การละเว้นจากการกระทำความชั่วทั้งปวง
๒. ฟังกระทำแต่ความดี
๓. ฟังฝึกจิตให้ผ่องใส และบริสุทธิ์

โยวาท ๓ ประการนี้ เป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ควรยึดปฏิบัติ

<http://thaihealthlife.com/%E0%B9%82%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%973/>



แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำสั่ง : ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑) ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติของผู้ที่จะบรรพชาเป็นสามเณร

ก. ต้องรู้เพียงสา

ข. ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ

ค. ต้องเป็นผู้หญิง

ง. ต้องได้รับอนุญาตจากบิดามารดา

๒) ข้อใดต่อไปนี้เป็นศาสนพิธีในศาสนาพุทธ

ก. การละหมาด

ข. การไปโบสถ์วันอาทิตย์

ค. การอุปสมบท

ง. พิธีบูชาโยน

๓) การนิมนต์พระมาทำพิธีทำบุญเนื่องในวันเกิดถือเป็นพิธีกรรมประเภทใด

ก. งานมงคล

ข. งานอวมงคล

ค. งานอัปมงคล

ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง

๔) การอุปสมบทเป็นพระสงฆ์มีวิธีการอุปสมบทอยู่กี่วิธี

ก. ๒ วิธี

ข. ๑ วิธี

ค. ๕ วิธี

ง. ๓ วิธี

๕) พิธีกรรมที่ชาวคริสต์ไปสวดภาวนาปักบาทหลวงเรียกว่าพิธีกรรมใด

ก. ศีลล้างบาป

ข. ศีลแก้บาป

ค. ศีลกำลัง

ง. ศีลมหาสนิท

๖) การถือศีลอดเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด

ก. ซิกข์

ข. อิสลาม

ค. พุทธ

ง. คริสต์

๗) พิธีบูชาเทวดาเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด

ก. ฮินดู – พราหมณ์

ข. พุทธ

ค. ซิกข์

ง. อิสลาม

๘) ข้อใดกล่าวถึงการถือศีลอดในศาสนาอิสลามได้ถูกต้อง

- ก. ต้องงดอาหารทั้งวันทั้งคืนตลอด ๑ เดือน
- ข. ต้องงดน้ำและอาหารเฉพาะกลางวันเป็นเวลา ๗ วัน
- ค. ต้องงดเว้นจากการดื่มน้ำและอาหาร และการสังวาสตั้งแต่เวลาพระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตกดินเป็นเวลา ๑ เดือน
- ง. ถูกต้องทุกข้อ

๙) นักบวชในศาสนาคริสต์เรียกว่าอะไร

- ก. บาทหลวง
- ข. พระสงฆ์
- ค. พราหมณ์
- ง. โต้ะอิหม่าม

๑๐) ชาวมุสลิมจะไปประกอบพิธีฮัจญ์ที่เมืองใดต่อไปนี้

- ก. เมืองเยรูซาเลม ประเทศอิสราเอล
- ข. เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย
- ค. เมืองเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย
- ง. เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย

หน่วยย่อยที่ ๓
พวจิตแจ่มใส

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. การไหว้พระและสวดมนต์ส่งผลให้นักเรียนได้รับสิ่งใดมากที่สุด</p> <p>ก. จิตใจนิ่งมีสมาธิ</p> <p>ข. มีความสนุกสนาน</p> <p>ค. มีความคิดกว้างไกล</p> <p>ง. มองการณ์ไกลตัดสินใจถูกต้อง</p>	<p>๖. ข้อใดคือประโยชน์ของการใช้สติกำกับการเล่นกีฬา</p> <p>ก. เล่นได้เร็วกว่าเพื่อน</p> <p>ข. เข้าใจกติกาการเล่น</p> <p>ค. ตัดสินใจได้เร็ว</p> <p>ง. ได้รับเสียงเชียร์มาก</p>
<p>๒. การแผ่เมตตาเกิดผลดีอย่างไร</p> <p>ก. ช่วยเพิ่มความทุกข์ให้ตน</p> <p>ข. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว</p> <p>ค. ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น</p> <p>ง. ลด ละ เลิก ความชั่วทั้งหลาย</p>	<p>๗. ข้อใด คือ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิในการอ่านหนังสือ</p> <p>ก. ทำให้ใจเย็นลง</p> <p>ข. ทำให้อ่านหนังสือได้ช้าลง</p> <p>ค. ทำให้เกิดความกังวลใจในตนเอง</p> <p>ง. ทำให้จับประเด็นสำคัญของเรื่องได้ดี</p>
<p>๓. ข้อใด คือ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี</p> <p>ข. เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง</p> <p>ค. เพื่อให้มีความจำแม่นยำ</p> <p>ง. เพื่อให้จิตใจมีความสุขสงบมั่นคง</p>	<p>๘. ข้อใดแสดงว่าเรามีสติ</p> <p>ก. รีบวิ่งให้ทันเพื่อน</p> <p>ข. คิดเรื่องต่าง ๆ ขณะเรียน</p> <p>ค. ขณะที่นั่งนอนก็รู้ว่ากำลังนอน</p> <p>ง. อ่านหนังสือและฟังเพลงพร้อมกัน</p>
<p>๔. ข้อใดไม่ใช่การเตรียมกายก่อนปฏิบัติสมาธิ</p> <p>ก. อาบน้ำชำระร่างกายให้ สะอาด</p> <p>ข. เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วสบายตัว</p> <p>ค. ไม่ควรใส่เครื่องประดับร่างกาย</p> <p>ง. ใส่น้ำหอมกลิ่นอ่อนๆ</p>	<p>๙. การทำสมาธิจะสามารถทำได้เมื่อใด</p> <p>ก. นิ่ง</p> <p>ข. เดิน</p> <p>ค. นอน</p> <p>ง. ทำได้ตลอดเวลา</p>
<p>๕. การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การคิด การถามและการเขียน มีประโยชน์ต่อตัวเราในด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. การรู้จักผู้อื่น</p> <p>ข. การเรียน</p> <p>ค. การปฏิบัติตนเป็นคนดี</p> <p>ง. การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ</p>	<p>๑๐. การทำสิ่งใดถ้าไม่มีสติแล้วอาจเกิดผลเสียมากที่สุด</p> <p>ก. อ่านหนังสือ</p> <p>ข. ดูโทรทัศน์</p> <p>ค. ขับรถ</p> <p>ง. ฟังเพลง</p>

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิดประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ สมภาิ ปัญญา และโทษของการขาดสติสัมปชัญญะ สมภาิ ปัญญา

ประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ
สมภาิ ปัญญา

โทษของการขาดสติสัมปชัญญะ
สมภาิ ปัญญา

ใบความรู้ที่ ๑

ความหมายของสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

สติสัมปชัญญะ เป็นลักษณะอาการของจิตของเรา แบ่งเป็น ๒ ประการ คือ สติ และ สัมปชัญญะ

สติ คือ ความนึกได้ระลึกได้การระลึกสิ่งที่ทำเช่นนักเรียนมีหน้าที่เรียนก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

สัมปชัญญะ คือ การรู้ตัวว่ากระทำอะไรอยู่

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตสงบมั่นคงไม่วอกแวก

ปัญญา คือ ความรอบรู้ หรือชาญฉลาดในสิ่งต่าง ๆ เช่นนักเรียนเรียนวิชาที่เรียนอย่างชาญฉลาด

สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา มีประโยชน์ทำให้เราผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำแนกและมีสติรู้ตัวอยู่กับการเรียนการศึกษาอยู่ตลอดเวลาการมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคงจะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นทำให้คิดทำพูดในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัวไม่เผลอตัวใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ได้จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด



ประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

หลายคนมักบ่นเป็นเสียงเดียวกันว่า ‘โลกอยู่ยากขึ้นทุกวัน’ แต่แท้จริงแล้ว โลกเราไม่ได้อยู่ยากเลย เพียงแต่เราเองต่างหากที่ทำตัวเรื่องมากกับโลก เพราะฉะนั้น หากต้องการใช้ชีวิตอยู่บนโลกนี้ท่ามกลางความ ผาสุก การทำสมาธินั้นช่วยได้มากทีเดียว เพียงแค่กำหนดลมหายใจเข้าออกหรือที่เรียกว่า

“อานาปานสติ” นั้นเอง สำหรับประโยชน์ที่ได้จากการทำสมาธินั้นมีหลายอย่างที่เดียว



๑. ช่วยให้จิตใจผ่องใส อ่อนโยน

การทำสมาธิจะช่วยให้จิตใจเรานิ่งสงบ ท่ามกลางจิตที่กำหนดภายใต้ลมหายใจเข้าออก เราจะรู้ตัว ตลอดเวลา สามารถตามทันทุกอารมณ์ ยิ่งเรากำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ลึก ๆ ด้วยแล้ว มันจะยิ่ง ช่วยกล่อมเกล่าจิตใจเราในตัว ทำให้เราเป็นคนสุขุม นุ่มลึก ใจเย็น อ่อนโยนและมองโลกรอบตัวในแง่ดีงามมากขึ้น อารมณ์ก็จะแจ่มใส และยังส่งผลให้สุขภาพดีตามมาอีกด้วย

๒. ช่วยผ่อนคลายความเครียด

การทำสมาธิเมื่อจิตใจเรานิ่งมาก ๆ ผสานเป็นหนึ่งในเดียวกับลมหายใจแล้ว สารแห่งความสุขจะหลั่งไหล ออกมาจนแผ่ซ่านความเย็นไปทั่วสรรพางค์กายอย่างน่าอัศจรรย์ใจทีเดียวค่ะ ด้วยเหตุนี้ จึงช่วยผ่อนคลาย ความเครียดได้อย่างปลิดทิ้งทันตาและยังทำให้เรามีจิตใจสงบเยือกเย็น และมีความสุขอย่างที่ไม่เคยสัมผัสมา ก่อนแน่นอน

๓. ลดอารมณ์โกรธหรือโมโหร้ายได้

การหมั่นฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองได้ดี เพราะจิตเราจะอยู่กับลมหายใจ ตลอดเวลา เราจะรู้ทุกการเคลื่อนไหว ทุกสิ่งที่คุณคิด พูดและทำจะมาพร้อมสติอยู่เสมอ เมื่อไรที่เราเริ่มโกรธใคร หรือกำลังโมโหร้ายหงุดหงิด เชื่อไหมว่าจิตเบื้องลึกที่ผ่านการทำสมาธิมาแล้วอย่างดีจะสอนเตือนตัวมันเอง ทำให้เราดึงอารมณ์ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ อยู่กับลมหายใจ และหากเราทำได้เช่นนี้บ่อย ๆ ก็ย่อมเปลี่ยน จากคนที่มักมีอารมณ์ร้าย เกรี้ยวกราดง่ายมาเป็นคนที่ใจเย็นลงได้มากขึ้นแน่นอน ดังนั้น ประโยชน์จากการทำสมาธินี้แหละค่ะที่จะช่วยระงับความโกรธแค้นชิงชัง ทำให้จิตใจเรานิ่งไปถึงการ เมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสามารถโอบอ้อมอารีให้เพื่อนมนุษย์ที่ทำให้เราโกรธเคืองลง

๔. ช่วยให้ความจำดีและสมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับนักเรียน นักศึกษาหรือแม้แต่คนวัยทำงานที่จะต้องใช้สมองในการคิด วางแผนและใช้ไอเดียมาก ๆ นั้น การหมั่นทำสมาธิบ่อย ๆ ย่อมช่วยเสริมสร้างทั้งความจำดี ช่วยกระตุ้นให้เกิดสมาธิ ทำให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นได้ เพราะจิตที่ผ่านการฝึกมาจนเกิดสมาธิจะทำให้ความคิดของเราที่คิดและทำ กลั่นออกมาจากลมหายใจอันประณีต สติจะสอนสั่งให้เราดำเนินชีวิตอย่างละเมียดละไมมากขึ้น ดังนั้นแล้วหากใครอยากให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นทุกด้าน ให้การทำงานของศักยภาพสมองเป็นไปอย่างมีคุณภาพ

๕. ช่วยให้มีพรรณอ่อนเยาว์ ผ่องใส ดูเด็กกว่าวัย

เวลาที่เรฝึกสมาธิ เราจะต้องกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสูดหายใจเข้าไปให้เต็มท้องลึก ๆ ซ้ำ ๆ และปล่อยลมหายใจออกยาวๆ เมื่อทำแบบนี้สม่ำเสมอ ก็ย่อมช่วยให้ออกซิเจนเข้ามาฟอกเลือดภายในร่างกายได้ เป็นการดีที่ออกซารพิษในตัว ส่งผลให้สมองไบรท์ คิดอะไรก็ลื่นไหลและสารแห่งความสุขที่หลั่งออกมาก็ทำให้เรามีความสุข บำบัดทุกข์ ผ่อนคลายความเครียดได้ผล แน่นนอนคะว่านี่คือ ยาอายุวัฒนะของจริง แถมยังส่งผลให้มีพรรณสะอาด ผ่องใส เลือดลมไหลเวียนดี ผิวเต่งตึงจนอ่อนเยาว์กว่าวัยในที่สุด

๖. ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้สง่าผ่าเผย

คนที่ทำสมาธิบ่อย ๆ บุคลิกภาพย่อมดีแน่นอน เพราะสมาธินั้นจะทำให้เขามีสติกับตัวอยู่ตลอดเวลา และด้วยความที่สมาธิทำให้เราใจเย็นและรอบคอบมากขึ้น บุคลิกท่าทางของเราที่แสดงออกผ่านการคิด พูด และทำ รวมถึงอากัปกิริยาต่าง ๆ ที่เราแสดงออกมันจะมาร่วมท่วงจังหวะที่อ่อนโยน สง่า ไม้รีบร้อนหรือแสดงท่าทีแบบคนหุนหันพลันแล่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงคนที่มีปัญญาและน่าคบหา คนแบบนี้ไปที่ไหนก็ย่อมมีแต่คนอยากพูดคุยด้วยและอยากสร้างสัมพันธ์มิตรด้วยแน่นอน

๗. สุขภาพดี บำบัดโรคได้

คนที่ฝึกสมาธิบ่อย ๆ จะช่วยบำบัดโรคและสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงอายุยืนยาวได้ เพราะสมาธิจะช่วยบำบัดความเครียดส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง แลมสารแห่งความสุขยังมีประสิทธิภาพเป็นดั่งยาวิเศษที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดของร่างกายได้ ดังนั้น หากใครอยากมีสุขภาพดี อายุยืนแนะนำให้นำสมาธิบ่อย ๆ ควบคู่กับการกินอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกายอยู่เสมอ รับรองคุณจะมีสุขภาพชีวิตที่ดีและมีอายุยืนยาวแน่นอน

๘. ช่วยลดน้ำหนักได้

เพราะจิตใจที่นิ่งเงียบ มาพร้อมสมาธิรู้ทุกลมหายใจเข้าออก จะควบคุมความคิดเราให้อยู่กับปัจจุบัน และอยากทำแต่สิ่งดี ๆ ให้ตัวเอง เราจะมีความสุข เบาสบายตัวแทบตลอดเวลาเลยก็ว่าได้ อาการแบบนี้มันจะทำให้เราอึดแอิบ มีความสุขอย่างปิติเหลือล้นอยู่ภายใน แม้แต่การกินอาหารก็ทำให้เราเลือกสรรแต่อาหารเพื่อสุขภาพ เคี้ยวอย่างช้า ๆ มีสติไปกับการเคี้ยวทุกคำ และเพราะความอึดจากจิตที่มีอยู่แล้วนั่นเองจะช่วยให้เรากินอาหารได้น้อยลงแต่อิ่มท้องเร็วขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้การลดน้ำหนักพลอยประสบผลสำเร็จอย่างไม่น่าเชื่อตนเอง

๙. ทำให้มีความสุข

หลายคนปรารถนาอยากมีความสุขและวิ่งตามออกไปหาความสุขนอกบ้าน ในรูปแบบที่ไม่ใช่แก่นสารสำคัญของชีวิตแท้จริง หรือบางคนกลับเข้ามาบ้านอาจจะนำปัญหาหรือความทุกข์กลับเข้ามามากขึ้นด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น สู้หันมาทำสมาธิฝึกทำใจให้หนึ่งสงบย่อย ๆ เพราะคุณจะพบว่าการทำสมาธินี้แหละที่จะมอบหนทางแห่งความสุขให้เราได้อย่างแท้จริง จิตใจเราจะเข้มแข็งเบิกบาน อารมณ์ดีสดใส ยิ่งฝึกสมาธิมากใจเราก็จะยิ่งผ่อนคลาย สุขสงบมากและมันย่อมทำให้เราพึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ โดยไม่ต้องดิ้นรนออกไปไขว่คว้าหาความสุขนอกบ้านอีกเลย

๑๐. ทำให้เราได้บุญ

นี่คือ ประโยชน์จากการทำสมาธิโดยตรงอีกอย่างหนึ่ง เพราะเวลาที่เรำทำสมาธิหลายคนมักจะเตรียมตัวเริ่มทำด้วยการสวดมนต์เพื่อกล่อมใจให้สงบ จากนั้นก็มานั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรและสรรพสัตว์ หลายคนที่ทำแบบนี้ก็จะยิ่งได้บุญมาก หรืออย่างน้อยหากเราไม่สะดวกที่จะสวดมนต์ก่อนแต่ทำสมาธิเลยเพื่อหยุดความฟุ้งซ่าน หยุดใจให้สงบนิ่ง แบบนี้อยู่ที่ไหนก็ทำได้คะ ไม่จำเป็นว่าจะต้องเป็นที่บ้านเท่านั้น นั่งอยู่บนรถ เดินทาง กินข้าว ไปเรียน นั่งทำงาน ฯลฯ ก็สามารถกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจได้เสมอ ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ ใจที่ปล่อยวางเป็นสุข เมื่อใจเราเป็นสุขเราจะไม่ปรารถนาซึ่งสิ่งใดบนโลกนี้อีกทั้งปวง แม้แต่การโกรธเราก็สามารถระงับได้ กลายเป็นการให้อภัยทานแก่เจ้ากรรมนายเวรและคนที่ไม่ชอบใจ เราจะได้หลุดพ้นจากบ่วงของกิเลส ใครที่อยากสร้างสมบุญจะเห็นได้ว่า เราไม่จำเป็นต้องออกจากบ้านไปทำบุญที่วัดเสมอไปก็ได้ เพราะเพียงแค่ทำสมาธิให้จิตใจสงบนิ่งเยือกเย็นจากที่บ้าน ง่ายๆ แค่นี้ก็ถือเป็นการสะสมบุญในตัวอย่างที่คุณไม่คาดคิดแล้ว

	ป.๓.๓/พ ๒-๐๑
--	--------------

ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนเรียงความประเด็น การบริหารจัดการและเจริญปัญญา โดยกำหนดชื่อเรื่อง
ด้วยตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

การบริหารจิตและเจริญปัญญา

การสวดมนต์แปลและ แผ่เมตตา

การไหว้พระสวดมนต์เป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัยที่เราต้องปฏิบัติให้พร้อมทั้งทางกาย วาจา และใจ เพื่อให้เป็นการเสริมสร้างสติปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติเป็นประจำจะเกิดสติสัมปชัญญะ มีจิตเป็นสมาธิ ประณีตและมีคุณธรรม ทำให้ความเห็นถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา

ในขณะที่สวดมนต์ถือเป็นการ บริหารจิตและเจริญปัญญาเบื้องต้น จะทำให้มีสติและสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันเสมอ การไหว้พระสวดมนต์ โดยมากนิยมทำในตอนเช้าและก่อนนอน หรือทำก่อนที่เราจะฝึกสมาธิซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกจิตสงบ มีสมาธิ และระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

ประโยชน์ของการสวดมนต์แผ่เมตตา

๑. เป็นสุขทั้งยามหลับยามตื่น
๒. ขณะหลับอยู่ไม่ฝันร้าย
๓. สีสหน้าสดชื่นผ่องใส เป็นที่รักของผู้พบเห็น
๔. จิตมั่นคง ใจเป็นสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว
๕. เทวดาย่อมรักษาคุ้มครอง

ประโยชน์ของการบริหารจิตและเจริญปัญญา

มนุษย์มีส่วนประกอบ ๒ ส่วน คือ ร่างกายและจิตใจ ในส่วนของร่างกายก็ทานอาหารที่ถูกหลักอนามัยและออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงจะเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนจิตใจนั้นก็ต้องมีการเลี้ยงดูเหมือนกัน ถ้าจะให้จิตใจแข็งแรงก็ต้องมีการบริหารจิตใจ

การฝึกบริหารจิต เป็นการให้อาหารใจที่มีประสิทธิภาพ จิตใจที่ได้รับการฝึกสมาธิจะบริสุทธิ์สะอาด มีคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มีความอ่อนคลาย สงบสุข ควรแก่การพัฒนาทางด้านปัญญา คือ การอ่าน การฟัง หรือการศึกษาหาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ โดยคิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนจนเกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งที่เรียกว่า ปัญญา

ประโยชน์ของการบริหารจัดการจิต

๑. ทำให้กายและจิตผ่องใส มีความสงบ
๒. ทำให้จำแม่น เข้าใจได้รวดเร็ว เป็นผลดีต่อการศึกษาเล่าเรียน
๓. ทำให้มีความหมายเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สัตว์อื่น
๔. ทำให้มีจิตตั้งมั่น มีสติ สมาธิ ปัญญา อยู่กับตัวตลอดเวลา
๕. ทำให้มีปัญญารอบรู้ รู้จักเหตุผล และสิ่งอันควรและไม่ควร
๖. ช่วยไม่ให้ประมาทในชีวิต และมีสำนึกในหน้าที่ของตนเองอยู่ตลอดเวลา

ฝึกการบริหารจิตและเจริญ ปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน

สติ ปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นหลักในการคิดพิจารณา สิ่งทั้งหลาย แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑. กายานุปัสสนา การใช้สติพิจารณากายให้เห็นตามความเป็นจริงของกาย นั้น ๆ การฝึกโดยใช้สติพิจารณากายและองค์ประกอบในกาย อาจฝึกได้ คือ

๑. อานาปานสติ
๒. อิริยาบถ
๓. สัมปชัญญะ
๔. ปฏิกุลมณสิการ
๕. ธาตุมนสิการ
๖. นวสีถิกา

๒. เวทนานุปัสสนา คือ การใช้สติกำหนดรู้อารมณ์ของเราเองที่เกิดขึ้น ๓ อย่าง คือ ความรู้สึกทุกข์(ทุกข์เวทนา) ดีใจเป็นสุข (สุขเป็นเวทนา) และ ไม่ได้ดีใจไม่เสียใจ (อุเบกขาเวทนา) และมองเป็นเพียงอารมณ์ที่รับรู้และไม่ยินดีไปกับอารมณ์เหล่านั้น

๓. จิตตานุปัสสนา คือ การมีสติพิจารณาจิต (ความคิด) ที่เกิดเศร้าหมอง หรือยินดีหรือการใช้จิตตัวเองกำหนดรู้และไม่ยินดีไปกับอารมณ์เหล่านั้น

๔. ัมมานุปัสสนา คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิต เป็นการพิจารณาธรรมเพื่อให้รู้ ใช้เป็นเครื่องระลึกไม่ให้เราผู้ปฏิบัติไปยึดมั่นถือมั่น

ฝึก บริหารจิตและเจริญปัญญาแบบอานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ การฝึกใช้สติกำหนดลมขณะเข้าและออกในแบบต่าง ๆ รวม ทั้งมีสติเห็นถึงการเกิดและดับของลมหายใจ โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้

๑. เลือกสถานที่ให้เหมาะสม สงบเงียบ เหมาะต่อการปฏิบัติ
๒. เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติต้องกำหนดให้เหมาะสม
๓. สมาทานศีล รับศีลจากพระ หรือสมาทานงดเว้นด้วยตนเอง เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์เตรียมความพร้อมในการปฏิบัติ
๔. นมัสการพระรัตนตรัย สวดมนต์รำลึกถึงคุณ ของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
๕. ตัดปณิธาน คือ ความห่วงกังวลทุกอย่างให้หมดสิ้น ให้กำหนดเฉพาะการฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญาเท่านั้น โดยนั่งขัดสมาธิเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิแล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก

วิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญา สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ คุณภาพชีวิตและสังคม โดยสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดี เช่น

- **ด้านการควบคุมจิต** เพื่อสุขภาพจิตที่ดี คนเราถ้าได้รับการอบรมจิตจนเป็นสมาธิแล้วจิตจะไม่ฟุ้งซ่านสงบดีและทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เมื่อเรามีสุขภาพจิตดีแล้วก็ย่อมส่งผลทำให้มีร่างกายและสติปัญญาดี
- **ด้านการศึกษาเล่าเรียน** การนำการบริหารจิตไปใช้ในการศึกษา คือ เวลาที่เราเรียนหนังสือ อ่านหนังสือ หรือฟังครูสอนในชั้นเรียน ควรจะมีสติ มีสมาธิ จะทำให้เราสามารถทำความเข้าใจในการเรียนได้ดีขึ้น
- **ด้านการทำงาน** หากทำงานอะไรก็ตาม ถ้ามีสติอยู่ตลอดเวลาจะช่วยป้องกันอันตรายได้เป็นอย่างดีเพราะเมื่อผู้ ปฏิบัติงานมีจิตใจที่สงบ มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติงานก็จะตั้งใจทำงานเหล่านั้นอย่างเต็มกำลังจนงานสำเร็จไม่มีข้อ ผิดพลาด และงานนั้นก็ออกมาอย่างมีคุณภาพ

ที่มา : <https://sites.google.com/site/krutantae/kar-brihar-cit-laea-kar-ceriy-payya>





ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนวิธีการ และข้อดีของการยืน การเดิน การนั่งและการนอนอย่างมีสติ

Ruled writing area with horizontal dotted lines for student response.

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง การยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ

ตราบที่ยังมีลมหายใจอยู่ จงอยู่ด้วยอานาปานสติ อย่างพระพุทธรเจ้า จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะกิน ดื่มน้ำ ขับถ่าย ทำครัว ทำความสะอาดบ้าน ขับรถ ทำงานทุกชนิด ให้อยู่กับอานาปานสติ เดินเล่น พักผ่อน ก็ทำอานาปานสติได้ พูดได้ว่า **ชีวิตทั้งหมดนี้ให้อยู่ด้วย อานาปานสติ**

อานาปานสติ

* อานะ (อัสสาสะ) คือ ลมหายใจเข้า

* อาปานะ (ปัสสาสะ) คือ ลมหายใจออก

อานะ + อาปานะ คือ อานาปานะ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

สติ คือ ความระลึก การกำหนดรู้ในปัจจุบัน ไม่ใช่การคิด จำเอา

อานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ในปัจจุบัน แต่ละขณะ

๑. อริยาบถยืน : ยืนอานาปานสติ

ยืนอย่างสำรวม เท้าทั้งสองห่างกันพอสมควร ประมาณ 20 เซนติเมตร เพื่อยืนได้อย่างมั่นคง และเอามือขวาทับมือซ้าย วางลงที่หน้าท้อง เหมือนกับท่านั่ง เพื่อให้ดูเรียบร้อย แต่ถ้าอยู่คนเดียวจะปล่อยมือข้าง ๆ ตัวตามสบาย ๆ แบบโครงกระดูกที่ถูกแขวนไว้ก็ได้

จากนั้นทอดสายตาให้ยาวพอดี ๆ ประมาณเมตรครึ่ง แต่ไม่ให้จ้องอะไร กำหนดสายตาไว้ครั้ง ๆ ระหว่างพื้นดินกับตัวของเราเอง ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ ดูอะไรเป็นพิเศษนั่นเอง หรืออาจกำหนดดูที่ปลายจมูกก็ได้ บางครั้งอาจกำหนดสายตาไว้ที่ที่สบายตา เช่น กำหนดที่ สนามหญ้าสีเขียว ต้นไม้ ดอกไม้ หรือสระน้ำ แต่ไม่ให้คิดปรุงแต่ง เป็นเรื่องเป็นราว ถ้ารู้สึกมีอะไรเกะกะตาหรืออยู่ด้วยกันหลายคน อาจจะทำลับตาก็ได้เหมือนกัน แต่ระวังอย่าให้ล้ม ต้องมีสติ ทรงตัวไว้ให้ดี

หายใจจากทางเท้า หายใจเข้าลึก ๆ ยึดตัวหน่อย ๆ หายใจออกสบาย ๆ ปล่อยลมลงตามตัวทางเท้า หายใจเข้าลึก ๆ ยึดตัวหน่อย ๆ ตั้งกายตรง หายใจออก ปล่อยลมลงทางเท้า สบาย ๆ

๒ - ๓ ครั้ง หรือ ๓ - ๔ ครั้ง หายใจเข้าลึก ๆ หน่อย ๆ หลังจากนั้น หายใจสบาย ๆ ธรรมดา ๆ

แต่ส่งความรู้สึกให้มันถึงเท้าทุกครั้ง ทำความรู้สึกคล้ายกับว่า ลมเข้า ลมออก จากทางเท้า

วิธีนี้ช่วยให้ ลมเข้า ลมออก ยาวขึ้น โอปนโยโก น้อมจิตเข้ามาดูกายยืน ไม่ให้ส่งจิตคิดออกไปข้างนอก ให้มีความรู้ตัวชัด ๆ ในการยืน ยืนเฉย ๆ ทุกอย่างให้มันเป็นธรรมดา ๆ ยืนสบาย ๆ นั้นแหละดี และถูกต้อง รู้ชัดว่ากายกำลังยืน รู้ชัดว่าลมหายใจปรากฏอยู่ ลมหายใจปรากฏอยู่อย่างไรก็รับรู้ รับทราบ กำหนดรู้ ระลึกรู้เฉย ๆ มีหลักอยู่ว่า ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น การระลึกรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า คือ การรักษาใจไม่ให้ ฟุ้งซ่าน ให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ให้ติดอารมณ์

๒. อิริยาบถเดิน : เดินอานาปานสติ

การเดินที่ถูกต้อง คือ เดินอย่างธรรมดา เอากาย เอาใจ มาเดิน เมื่อกายกำลังเดิน ให้ใจเดินด้วยกัน ไม่ใช่ว่า เมื่อกายกำลังเดิน ใจคิดไปเที่ยวในอดีต อนาคต หรือ คิดเที่ยวไปทั่วโลก อย่าให้กายกับใจทะเลาะกัน อยู่คนละทิศ คนละทาง ให้กายกับใจสามัคคีกัน รักกัน อยู่ด้วยกัน ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเดิน เดินให้ถูกต้องและเป็นธรรมชาติที่สุด

อิริยาบถเดิน : เดินอานาปานสติ

การเดินที่ถูกต้อง คือ เดินอย่างธรรมดา เอากาย เอาใจ มาเดิน เมื่อกายกำลังเดิน ให้ใจเดินด้วยกัน ไม่ใช่ว่า เมื่อกายกำลังเดิน ใจคิดไปเที่ยวในอดีต อนาคต หรือ คิดเที่ยวไปทั่วโลก อย่าให้กายกับใจทะเลาะกัน อยู่คนละทิศ คนละทาง ให้กายกับใจสามัคคีกัน รักกัน อยู่ด้วยกัน ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเดิน เดินให้ถูกต้องและเป็นธรรมชาติที่สุด

ลักษณะการเดิน

มีมากมายหลายวิธี แล้วแต่สำนักและครูบาอาจารย์

- เดินช้า ๆ ช้ามาก ๆ ชั่วโมงละ ๑๐ - ๔๐ เมตร ก็ได้
- ค่อยๆ เดิน
- เดินอย่างธรรมดา
- เดินเร็ว
- วิ่งก็มี

วิธีกำหนดขณะที่เดิน

มี ๒ วิธีด้วยกัน คือ กำหนดที่กาย และกำหนดที่จิต

วิธีกำหนดที่กาย คือ การตั้งใจเพ่งกำหนดดูการเคลื่อนไหวของเท้า เช่น เดินช้า ๆ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ ค่อย ๆ เดิน พยายามกำหนดรู้ เท้าสัมผัสพื้นดิน หรือทำความรู้สึกอยู่ที่การก้าว ขวาก้าว ซ้ายก้าว บางทีก็ให้นึกก้าวขาขวากว่า พุท ก้าวขาซ้ายว่า โธ ขวาพุท ซ้ายโธ พุทโธ ๆ เป็นต้น

วิธีกำหนดที่จิต ตั้งใจรักษาจิต หรือ พินิจพิจารณาในหัวข้อธรรม ต่าง ๆ ไม่ต้องกังวลใน อิริยาบถยก ย่าง เขยิบ ฯลฯ เช่น พิจารณา ความตาย พิจารณาร่างกายเป็นอสุภะ หรือแยก ออกเป็น ธาตุ ๔ เป็นต้น เดินธรรมดา หรือเดินเร็ว หรือ ช้า ๆ แล้วแต่จริตนิสัย ของแต่ละบุคคล ไม่ต้องกังวลในเท้าที่เคลื่อนก้าวไป

การฝึกอานาปานสติ จะกำหนดทั้งกายและจิตพร้อมกัน ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก คือ กาย จิตก็อยู่ที่ลมหายใจเฉพาะหน้า การกำหนดรู้ลมหายใจ จึงเป็นการตามดูจิต เป็นการรักษาจิต ด้วย

เดินจงกรม

เราจะฝึกเดินจงกรมแบบธรรมชาติที่สุด ให้เดินธรรมดา ๆ แต่ช้ากว่าปกตินิดหน่อย ขวาก้าว ซ้ายก้าว ขวาก้าว ซ้ายก้าว เดินไปเรื่อย ๆ นั้นแหละ คือเดินจงกรม เดินเฉย ๆ ธรรมดา ๆ แต่ให้มีอาการสำรวมระวังในการเดิน มีสติ ระลึกรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทุกครั้ง บางคน อาจจะไม่เคยชินกับการกำหนดลมหายใจขณะเดิน เพราะว่าความรู้สึกที่เท้ากำลังก้าวอยู่ ความรู้สึกที่ฝ่าเท้ากำลัง ถูกดิน ความรู้สึกตัวในการเดินเด่นชัดมากกว่าลมหายใจหลายเท่า หลายสิบเท่าก็เป็นได้ แต่ไม่ต้องสงสัยอะไร อะไรที่กำลังปรากฏอยู่โดยธรรมชาติ รับรู้ รับทราบ หมด รู้ชัดว่ากายกำลังเดิน แต่เราไม่ทิ้งลมหายใจ ให้มีความพยายามที่จะกำหนดรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้นิดหน่อยว่า ลมเข้า ลมออก เท่านั้น เบาขนาดไหนก็ช่างมัน แต่ให้มันรู้ติดต่อกัน เดินไป เดินมา เริ่มจะเมื่อยคอ เมื่อยหลัง หายใจเข้าลึก ๆ ๒ - ๓ ครั้ง ยึดตัวหน่อย ๆ เป็นระยะ ๆ เพื่อช่วยผ่อนคลายความรู้สึก ทำให้เบาตัว สบายตัว เดินไปเรื่อย ๆ ถ้าจิตไม่สงบ หยุดเดินก่อนก็ได้ หายใจเข้าลึก ๆ ๒ - ๓ ครั้ง หรือนานพอสมควร จนกว่าจิตจะสงบเรียบร้อย ตั้งหลัก ตั้งสติ แล้ว

ค่อย ๆ เดินต่อไป เดินกำหนดอานาปานสติ เหมือนการยืนกำหนดอานาปานสติ ต่างกันเพียงการเคลื่อนไหวของกายเท่านั้น ไม่ว่าจะวิ่ง เดินเร็ว เดินธรรมดา เดินช้า หยุดอยู่คือ ยืน เรามีหน้าที่ระลึกถึงทุกครั้งที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกติดต่อกันเท่านั้น หากจุดสบาย ๆ หายใจเข้าสบาย ๆ หายใจออกสบาย ๆ เป็นการเจริญสติที่จะระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นการรักษาจิตใจให้เป็นปกติ เป็นการรักษาความรู้สึกให้เป็นปกติ คือ เบาสบาย หายใจสบาย ๆ กายสบาย ใจสบาย สบาย ๆ

อานิสงส์ของการเดินจงกรม มี 5 อย่างคือ

๑. เป็นผู้ทนต่อความเพียร
๒. เป็นผู้ทนต่อการเดินไกล
๓. เป็นผู้มีการเจ็บไข้น้อย
๔. อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยง่าย
๕. สมาธิซึ่งได้ขณะเดินจงกรม ดำรงอยู่ได้นาน

๓. อริยาบถนั่ง : นั่งกำหนดอานาปานสติ

ใครเคยฝึกนั่งสมาธิในท่าไหน หรือถนัดนั่ง ก็ให้นั่งอย่างนั้น นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบกับพื้น หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ข้อสำคัญ อยู่ที่หลังตั้งตรง และไม่ควรวงหลังกับสิ่งใด เพราะจะทำให้เกิดความสบายมากไป ทำให้วงนอนได้ง่าย โบราณจารย์สอนไว้ว่า ลักษณะการนั่งที่เรียบริ้อยนั้น ให้เอาขาขวา ทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง พอเหมาะพอดี พองาม ไม่ให้เอียงขวา เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้าเกินไป และไม่เงยหน้าเกินไป ให้เอาท่อนั่งของพระพุทธรูปเป็นตัวอย่าง พยายามนั่งให้เรียบริ้อย อย่างนั้น เมื่อใครได้เห็น ย่อมรู้สึกศรัทธา เกิดความชื่นอกชื่นใจด้วย แต่ไม่ว่าจะเป็นท่าไหนก็ตาม ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า นั่งสบาย ตั้งกาย ได้ตรง มั่นคง และนั่งได้นาน โดยไม่ต้องใช้ความพยายามในการ ทรงตัวมากนัก ทั้งนี้เพื่อไม่ให้มีความรู้สึกกังวลทางกาย เพราะการปฏิบัติงานทางจิตในสมณะและวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานที่ ละเอียดสุขุม บางครั้งอาจจะเข้าลักษณะมีกาย แต่รู้สึกเหมือนไม่มี ให้พยายามฝึกปฏิบัติกันมาก ๆ ไม่ให้มีความกังวลต่อการนั่ง

นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น หายใจเข้าลึก ๆ ปล่อย ลมหายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ สุด ๆ ยึดตัว แล้วก็ปล่อย ทำอยู่ อย่างนี้ ๒ - ๓, ๓ - ๔ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ปล่อย หายใจสบาย ๆ ธรรมดา ๆ รู้กายนั่ง รู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ทำใจให้เรียบร้อย รู้ความรู้สึกเป็นปกติ นั่งสบาย ๆ หายใจสบาย ๆ นั้นแหละดี และถูกต้อง

หายใจสบาย

หายใจเข้า ให้เบาสบาย หายใจออก ให้เบาสบาย ไม่ต้องตั้งใจกำหนดลงไปที่ไหน ให้กำหนดเบา ๆ สบาย ๆ ก่อน นั่งสบาย นั่งเฉย ๆ ลมหายใจปรากฏอยู่ กำหนดเบา ๆ ระลึกรู้อยู่เฉย ๆ หายใจเข้า สบาย หายใจออก สบาย ถ้าคิดออกไปเรื่องอื่น พอรู้ตัว ให้รีบกลับมาที่ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าคิดอะไรมากไปหน่อย ให้หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออก สบาย หายใจเข้าลึก ๆ หน่อย หายใจออก ปล่อย สบาย ๆ ๓ - ๔ ครั้ง แล้วปล่อยตามปกติ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าง่วงนอนให้ลืมตา ให้มีสติในการนั่ง ทรงตัวในการนั่งเรียบร้อย ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการนั่ง ให้มีเจตนาในการหายใจเข้าลึก ๆ หน่อย หายใจออก ปล่อยตามธรรมชาติ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ ช่วยทำให้เพิ่มกำลัง นั่งได้ตรง ตื่นตัว ตื่นใจ ชับไล่ความง่วงนอน ความขี้เกียจออกไปได้ ถ้ามีพลังมากไป กายร้อน ใจร้อน ตื่นเต้น หายใจออก ยาว ๆ หน่อย หายใจเข้า ปล่อยตามปกติ ให้มีเจตนาในการหายใจออกยาว ๆ หน่อย หายใจเข้า ปล่อยตามสบาย หายใจออก ยาว ๆ สบาย ๆ หายใจเข้า สบาย ๆ กำหนดรู้ลมหายใจออกสบาย ลมหายใจเข้าสบาย รักษาจิตให้เป็นปกติ รักษาความรู้สึกเป็นปกติ

หลับตาหรือลืมตา

โดยมากเราทั้งหลายมักเข้าใจกันว่า การนั่งสมาธิ คือการนั่งหลับตา แต่ถ้าเราสังเกตดู พระพุทธรูป มีองค์ไหนบ้างที่หลับตา ส่วนใหญ่แล้ว พระพุทธรูปจะอยู่ในท่านั่งแล้วลืมตาเล็กน้อย ไข่มุข สำหรับพระในนิกายเซนที่ประเทศญี่ปุ่น เวลานั่งสมาธิท่านก็ห้ามหลับตา เวลานั่งสมาธิหลับตา อาจจะรู้สึกสงบและสบายก็จริง แต่นิเวรณ มักจะเข้ามาครอบงำจิตได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความง่วงเหงา หาวนอน หรือ ถีนมิทธะนิเวรณ ถ้าลืมตาให้มีแสงสว่างเข้าตาอยู่ตลอด จะสังเกตและจับความ ง่วงนอนได้ง่าย และจัดการขับไล่ได้สะดวก แต่หากมั่นใจว่าไม่ง่วงเหงาหาวนอน

แน่ ๆ จะหลับตาก็ได้เหมือนกัน ที่สุดของการทำสมาธิ คือ ไม่ว่าจะหลับตาหรือลืมตา เมื่อเห็นอะไร ได้ยินอะไร รู้สึกอย่างไรก็ตาม ให้ทำจิตตั้งมั่น เป็นสมาธินั่นแหละ

๔. อิริยาบถนอน : นอนกำหนดอานาปานสติ

เราสามารถฝึกอานาปานสติในอิริยาบถนอนได้อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ โดยการนอนหงาย สบาย ๆ ธรรมดา ๆ อิริยาบถคล้ายการยืน วางแขนลงข้างลำตัว ฝ่ามือหงายขึ้นห่างจากกายพอสมควร ประมาณ ๑ - ๒ คืบ นอนเหยียดสบายๆ เหมือนคนตายที่ไม่รับรู้ อะไร หากเราคุ่นเคยกับการนอนตะแคงก็สามารถทำได้เช่นกัน จากนั้นให้สำรวจร่างกายทั้งหมด โดยเริ่มจากปลายเท้าขึ้นมา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วน ไม่ให้มีกล้ามเนื้อส่วนใด เกร็งอยู่เลย จนกระทั่งมีความรู้สึกตัวเบาเหมือนสำลี เวลาหายใจเข้า หายใจออก ให้กำหนดความรู้สึกเหมือนกับว่า หายใจเข้า หายใจออก ทางเท้า เมื่อหายใจออกให้กวาดเอาความรู้สึกที่ไม่ดี ความเครียด ความกังวล ความรู้สึกเจ็บป่วย ไม่สบาย ทั้งทางกายและทางใจ ออกไป จากร่างกายให้หมด โดยหายใจให้ไกลออกไปจากเท้าหลายเมตรก็ได้ เมื่อหายใจเข้า ตั้งสติไว้ที่เท้า ให้ความรู้สึกสะอาดบริสุทธิ์ ผ่านเข้า มาทางร่างกาย จนถึงใบหน้าและจมูก สุขภาพของใจจะดีขึ้นและทำให้อายุยืนไปด้วยพร้อม ๆ กัน



ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนประโยชน์การใช้สมาธิในการมอง การฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

พฤติกรรม	ประโยชน์
การมอง
การฟัง
การอ่าน
การคิด
การถาม
การเขียน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง สมာธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

สมาธิ คือ การสำรวมใจให้มั่นคง ไม่วอกแวกนักเรียนหากมีสมาธิในการเรียนจะทำให้มีสมาธิ และพัฒนาปัญญาไปสู่การเรียนรู้ได้ซึ่งการพัฒนาการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียน สามารถฝึกได้ดังนี้

การฟัง ตั้งใจฟังอย่างสงบ จับใจให้ได้ใจความว่าเป็นเรื่องอะไร เกิดขึ้นที่ไหน มีใครเกี่ยวข้องบ้าง มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ข้อมูลนี้ต้องสืบค้นหาได้ที่ไหน

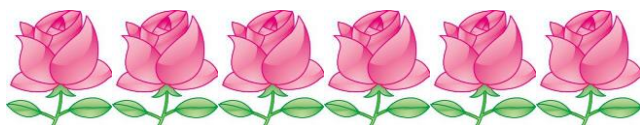
การอ่าน ทำใจให้สงบ มีความตั้งใจใคร่รู้ มีสมาธิในการอ่าน ตั้งใจอ่าน รู้ให้ได้ว่าอ่านเรื่องอะไร มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ค้นหาหลักฐานความจริงได้ที่ไหน

การคิด คิดไตร่ตรองในสิ่งที่ฟังมา หรือ อ่านมาแล้วว่า มีประโยชน์ หรือ มีโทษ แยกแยะหาเหตุผล และข้อเท็จจริง ควรตัดสินใจเชื่อหรือไม่

การถาม เมื่อไม่เข้าใจ หรือ สงสัย ในสิ่งที่ตนฟัง หรือ สิ่งที่ตนอ่าน ให้ถามครู หรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ ด้วยคำพูดที่สุภาพ

การเขียน จดบันทึก หรือ เขียน สิ่งที่ได้จากการรับฟัง การอ่าน การถาม และการติดตามเรื่องราว เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ต่อไป

ประโยชน์ของการฝึก จะทำให้นักเรียนพัฒนาการคิด การอ่าน การเขียน การถาม อย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาสติปัญญาและได้ความรู้ของตนอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มีบุคลิกภาพที่งดงาม



การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

๑) การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง คือ ความตั้งใจมั่น มีจิตกำหนดแน่วแน่ตั้งมั่นในการฟัง เมื่อหูได้ยินก็กำหนดรู้สิ่งที่ได้ยินแล้วพิจารณาในสิ่งที่ได้ยิน ทำจิตใจให้สงบจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ได้ยินเพียงอย่างเดียว ก็จะทำให้เข้าใจในสิ่งที่ฟัง

๒) การฝึกให้มีสมาธิในการอ่าน คือ การทำจิตใจให้จดจ่ออยู่กับเรื่องที่เรารออ่าน กำหนดจิตตั้งมั่นแน่วแน่ต่อการอ่านเพียงอย่างเดียว โดยไม่ฟังซ่านคิดไปในเรื่องอื่น ๆ ก็จะทำให้เข้าใจในเรื่องที่อ่าน

๓) การฝึกให้มีสมาธิในการคิด คือ การฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เมื่อได้รับความรู้จากการฟังหรือการอ่านแล้วจะต้องพิจารณาเรื่องที่ได้อ่านหรือเรื่องที่ได้อ่าน แล้วนำมาวิเคราะห์ จึงจะได้ชื่อว่า "คิดเป็น" และถ้าเราหมั่นฝึกคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบมีเหตุผลแล้วก็จะทำให้ได้รับความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น

๔) การฝึกให้มีสมาธิในการถาม คือ การคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนแล้วจึงค่อยถาม ถ้านักเรียนสงสัยในเรื่องใดขณะที่ฟังอยู่ สามารถไต่ถามได้ และควรถามด้วยความสุภาพ

๕) การฝึกให้มีสมาธิในการเขียน คือ การมีใจมุ่งมั่นจดจ่อที่จะเขียน และลงมือเขียนตามที่ได้คิดไตร่ตรองเอาไว้แล้ว

ใบงานที่ ๐๑



ป ๓.๓/ผ ๕-๐๑

คำชี้แจง นักเรียนเขียนแผนผังความคิด เรื่อง ข้อดีของการนำการพัฒนาจิตตามศาสนาที่ตน
นับถือถือไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยสร้างสรรค์ผลงานให้สวยงาม

ข้อดีของการนำการพัฒนาจิตตามศาสนา
ที่ตนนับถือไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนเรียงความประเด็น การนำการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนา
ที่ตนนับถือไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยกำหนดชื่อเรื่องด้วยตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้ที่ ๐๑

การนำการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือไปใช้ในชีวิตประจำวัน



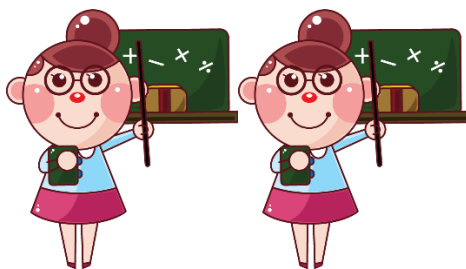
การบริหารจิตและเจริญปัญญาก่อให้เกิด “ชีวิตที่มีคุณภาพ” หมายถึง ความสมบูรณ์ของชีวิต เป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งในด้านจิตใจ การงาน รวมทั้งด้านครอบครัว โดยไม่จำเป็นต้องมีฐานะ ตำแหน่งทางสังคมสูงส่ง บุคคลผู้นั้นอาจเป็นคนธรรมดา ซึ่งสามารถควบคุมจิตใจได้ มีความรู้จักพอ ไม่ละโมภ ขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพที่สุจริต สิ่งเหล่านี้จะทำให้สภาพทางร่างกายและจิตใจเกิดความสุขทางกายและสุขใจ คุณภาพชีวิตดังกล่าวก็ต้องอาศัยการฝึกอบรมจิตที่เกี่ยวข้องกับสมาธินั่นเอง ดังนั้นบุคคลควรนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

๑. ใช้ประกอบการเรียน โดยการมีสมาธิตั้งมั่นในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ เช่น จิตตั้งมั่นในการอ่านหนังสือ โดยตระหนักรู้อยู่กับตัวอักษรที่อ่านอย่างมีสติ จะก่อให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่อยากรู้ อย่างอ่าน เช่นเดียวกับจิตตั้งมั่นกับการฟังการบรรยาย และการเรียนรู้เรื่องอื่น ๆ

เป็นต้น

๒. ใช้ประกอบกับการทำงาน โดยตั้งจิตให้มีสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่จิตใจวอกแวกหรือฟุ้งซ่าน จิตใจไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้ทำงานได้ผลดี

๓. ฝึกทำสมาธิทุกวันในช่วงเวลาว่าง เช่น ก่อนนอน เพราะการทำสมาธิจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้น



การนำการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวันมุ่งสู่การพัฒนาจิต

อ้าไฟ สุจริตกุล (ม.ป.ป. : ๓๑) กล่าวว่า ปัจจุบันการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนา ด้านวัตถุมิมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะพัฒนาการด้านวัตถุอย่างเดียวก่อให้เกิดปัญหามากมายด้วยความเครียดและความเห็นแก่ตัวของบุคคลในสังคมเพื่อป้องกันและขจัดปัญหาดังกล่าวจึงควร ส่งเสริมให้ทุกคนพัฒนาจิตด้วยการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการพัฒนาจิตให้รู้เท่าทันโลก รู้จักชีวิตตามเป็นจริง เพื่อลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน อันเป็นผลให้จิตบริสุทธิ์และเกิดปัญญาการบริหารจิตและเจริญปัญญา เป็นการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาปฏิบัติจนเห็นผล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมุ่งให้เด็กและเยาวชนปฏิบัติตามโอวาท ๓ คือ เว้นชั่วด้วยการรักษาศีล ทำดี โดยการประพฤติธรรม และทำจิตใจให้ผ่องใสบริสุทธิ์ ด้วยการฝึกสติ บริหารจิตและเจริญปัญญา ดังตารางต่อไปนี้

๑. รักษาศีล ประพฤติธรรม บริหารจิตเจริญปัญญา

- ไม่ฆ่าไม่เบียดเบียนกัน - มีเมตตากรุณา ฝึกสติปัญญา ๔ ได้แก่
- ไม่ลักขโมย - ประกอบสัมมาชีพ - ระลึกรู้ในกาย
- ไม่ล่วงละเมิดสิ่งที่ผู้อื่นรักและหวงแหน - สำรวมในกาม - ระลึกรู้ในเวทนา
- ไม่พูดเท็จ (เว้นวจีทุจริต ๔) - รักษาสัจจะ - ระลึกรู้ในจิต
- ไม่เสพของเสพติดให้โทษ - มีสติสัมปชัญญะ - ระลึกในธรรมะ

๒. ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เป็นสันและวอลเลซ (Benson and Wallace) พบว่า ระหว่างการฝึกสมาธิจะมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย อัตราของชีพจรและการหายใจลดลง ความต้านทานของผิวหนังเพิ่มขึ้น ระดับของแลคเตตในเลือด (Blood lactate) ลดลงและ กิจกรรมเกี่ยวกับกาเผาผลาญอาหารในร่างกาย (Metabolism) ก็ลดลงด้วย สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ มีการหลั่งของสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง สารนี้เรียกว่า เอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ขณะเมื่ออยู่ในสมาธิหรือออกจากสมาธิแล้ว ผู้ฝึกจะมีความรู้สึกสดชื่น ตื่นตัวสุขสบาย และยังทำให้อาการปวดลดลงด้วย (จำลอง ดิษญวนิช. ม.ป.ป. : ๑๕๙)

๓. ส่งผลทางจิตวิทยานักจิตวิทยาและจิตแพทย์มีความเห็นสอดคล้องกัน ว่าการฝึกสมาธิสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลได้บางท่านได้นำเอาเทคนิคของการฝึกสมาธิมาประยุกต์ใช้ใน

การรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจและทางอารมณ์บางราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคประสาท และโรคทางกายสาเหตุจากจิตใจ

๔. ส่งผลด้านสังคม ผู้ปฏิบัติสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพให้ดีขึ้นและมี ความสามารถทางสังคมดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันและขจัดปัญหาสังคม เช่น ปัญหาความก้าวร้าว ความรุนแรง ปัญหาทางเพศ ปัญหายาเสพติด เป็นต้น

ประโยชน์ของการบริหารจิตและเจริญปัญญา

การฝึกอบรมเจริญสมาธิมีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทิวฏฐธรรมสุขวิหาร (การอยู่เป็น สุขในปัจจุบัน) ได้แก่ การเจริญฌาน ในลักษณะที่เป็นวิหิตความสุขแบบหนึ่ง พระพุทธเจ้าและ พระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย ที่เรียกว่า ทิวฏฐธรรมสุขวิหาร

๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ หมายถึง การนำเอาสมาธิไปใช้เพื่อผลสำเร็จทางจิตคือความสามารถพิเศษจำพวกอภิญา (ความรู้ชั้นสูง ๖ อย่างคือ แสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ หูทิพย์ หายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ตาทิพย์ และทำให้อาสาะสิ้น ไป) รวมทั้งอิทธิปาฏิหาริย์

๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ คือ การ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือดับไปในความเป็นอยู่ประจำวันของตน

๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสาะทั้งหลาย ได้แก่การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณาเห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปของ อุกาทานชั้น ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) กล่าวง่าย ๆ ว่า การใช้สมาธิเพื่อ ประโยชน์ทางปัญญา



แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. การไหว้พระและสวดมนต์ส่งผลให้นักเรียนได้รับสิ่งใดมากที่สุด</p> <p>ก. จิตใจนิ่งมีสมาธิ</p> <p>ข. มีความสนุกสนาน</p> <p>ค. มีความคิดกว้างไกล</p> <p>ง. มองการณ์ไกลตัดสินใจถูกต้อง</p>	<p>๖. ข้อใดคือประโยชน์ของการใช้สติกับการเล่นกีฬา</p> <p>ก. เล่นได้เร็วกว่าเพื่อน</p> <p>ข. เข้าใจกติกาการเล่น</p> <p>ค. ตัดสินใจได้เร็ว</p> <p>ง. ได้รับเสียงเชียร์มาก</p>
<p>๒. การแผ่เมตตาเกิดผลดีอย่างไร</p> <p>ก. ช่วยเพิ่มความทุกข์ให้ตน</p> <p>ข. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว</p> <p>ค. ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น</p> <p>ง. ลด ละ เลิก ความชั่วทั้งหลาย</p>	<p>๗. ข้อใด คือ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิในการอ่านหนังสือ</p> <p>ก. ทำให้ใจเย็นลง</p> <p>ข. ทำให้อ่านหนังสือได้ช้าลง</p> <p>ค. ทำให้เกิดความกังวลใจในตนเอง</p> <p>ง. ทำให้จับประเด็นสำคัญของเรื่องได้ดี</p>
<p>๓. ข้อใด คือ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี</p> <p>ข. เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง</p> <p>ค. เพื่อให้มีความจำแม่นยำ</p> <p>ง. เพื่อให้จิตใจมีความสุขสงบมั่นคง</p>	<p>๘. ข้อใดแสดงว่าเรามีสติ</p> <p>ก. รีบวิ่งให้ทันเพื่อน</p> <p>ข. คิดเรื่องต่างๆขณะเรียน</p> <p>ค. ขณะที่นอนก็รู้ว่ากำลังนอน</p> <p>ง. อ่านหนังสือและฟังเพลงพร้อมกัน</p>
<p>๔. ข้อใดไม่ใช่การเตรียมกายก่อนปฏิบัติสมาธิ</p> <p>ก. อาบน้ำชำระร่างกายให้ สะอาด</p> <p>ข. เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วสบายตัว</p> <p>ค. ไม่ควรใส่เครื่องประดับร่างกาย</p> <p>ง. ใส่ผ้าห่มกลืนอ่อนๆ</p>	<p>๙. การทำสมาธิจะสามารถทำได้เมื่อใด</p> <p>ก. นิ่ง</p> <p>ข. เดิน</p> <p>ค. นอน</p> <p>ง. ทำได้ทุกเวลา</p>
<p>๕. การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การคิด การถามและการเขียน มีประโยชน์ต่อตัวเราในด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. การรู้จักผู้อื่น</p> <p>ข. การเรียน</p> <p>ค. การปฏิบัติตนเป็นคนดี</p> <p>ง. การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ</p>	<p>๑๐. การทำสิ่งใดถ้าไม่มีสติแล้วอาจเกิดผลเสียมากที่สุด</p> <p>ก. อ่านหนังสือ</p> <p>ข. ดูโทรทัศน์</p> <p>ค. ขับรถ</p> <p>ง. ฟังเพลง</p>


แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๑ รอบตัวน่ารู้
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงข้อเดียว

๑. ลักษณะทางกายภาพของภาคเหนือมีลักษณะอย่างไร
- | | |
|---------------------------|--|
| ก. มีลักษณะเป็นที่ราบสูง | ข. มีลักษณะเป็นภูเขาที่มีราบระหว่างภูเขา |
| ค. มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม | ง. มีลักษณะเป็นชายฝั่งทะเล |



จากภาพเป็นลักษณะทางกายภาพของภูมิภาคใด

- | | |
|-------------|--------------------------|
| ก. ภาคกลาง | ข. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ |
| ค. ภาคเหนือ | ง. ภาคใต้ |
๓. ข้อใด**ไม่**จัดเป็นลักษณะทางกายภาพ
- | | |
|--------------|-----------|
| ก. แร่ธาตุ | ข. อากาศ |
| ค. บ้านเรือน | ง. ป่าไม้ |
๔. สัญลักษณ์  ที่ปรากฏในแผนที่หมายถึงสิ่งใด
- | | |
|--------------|------------|
| ก. อำเภอ | ข. จังหวัด |
| ค. เมืองหลวง | ง. ประเทศ |
๕. การเดินทางไปยังจังหวัดต่าง ๆ ควรใช้แผนที่ใด
- | | |
|--------------------------|---------------------|
| ก. แผนที่แสดงเส้นทางรถไฟ | ข. แผนที่ภูมิประเทศ |
| ค. แผนที่ภูมิอากาศ | ง. แผนที่รัฐกิจ |
๖. เครื่องมือใดสำคัญที่สุดสำหรับนักเดินเรือทะเล
- | | |
|---------------------|--------------|
| ก. กล้องส่องทางไกล | ข. แผนที่ดาว |
| ค. แผนที่ภูมิประเทศ | ง. เข็มทิศ |
๗. สีน้ำตาลในแผนที่หมายถึงสิ่งใด
- | | |
|--------------|----------|
| ก. ป่าไม้ | ข. ทะเล |
| ค. ที่ราบสูง | ง. ภูเขา |

๘. ข้อใด **ไม่ใช่** เครื่องมือทางภูมิศาสตร์

ก. ลูกโลก

ข. นาฬิกา

ค. เข็มทิศ

ง. ภาพถ่ายทางอากาศ

๙. เครื่องมือทางภูมิศาสตร์ที่จะบอกถึงความแตกต่างกันทั้งทางด้านภูมิศาสตร์กายภาพ พืชพรรณธรรมชาติที่จะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล คือเครื่องมือในข้อใด

ก. แผนที่รัฐกิจ

ข. ภาพถ่ายดาวเทียม

ค. ภาพถ่ายทางอากาศ

ง. ลูกโลกจำลอง

๑๐. เครื่องมือทางภูมิศาสตร์ใดที่ใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในการบันทึกข้อมูล

ก. ภาพถ่ายทางอากาศ

ข. ภาพถ่ายดาวเทียม

ค. ลูกโลกจำลอง

ง. แผนที่รัฐกิจ



ใบงานที่ ๐๑
ลักษณะทางกายภาพของประเทศ

- คำชี้แจง
๑. วาดภาพลักษณะทางกายภาพที่สำคัญในประเทศและระบายสีภาพให้สวยงาม
 ๒. เขียนสรุปลักษณะทางกายภาพที่สำคัญในประเทศ
 ๓. นำเสนอผลงานหน้าชั้น

ลักษณะทางกายภาพที่สำคัญของประเทศไทย

.....

.....

.....

.....

.....

สมาชิก

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒
ลักษณะทางกายภาพที่สำคัญ



- คำชี้แจง
- ให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาจากใบความรู้ที่ ๑
 - จัดทำแผนผังความคิด
 - นำเสนอผลงานหน้าชั้น

Blank area for drawing or writing.

สมาชิก

- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

หน่วยย่อยที่ ๑ รอบตัวน่ารู้

เรื่อง ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพ หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา สามารถมองเห็นจับต้องสัมผัสได้ มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของชีวิตเป็นอย่างยิ่ง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่ ดิน หิน แร่ธาตุ ป่าไม้ อากาศ ซึ่งเราควรเรียนรู้ถึงความสำคัญ ชนิด ประโยชน์ ตลอดจนรู้จักใช้และดูแลรักษา เพื่อให้คงสภาพที่ดีสามารถใช้ประโยชน์ได้นาน ๆ เป็นปฏิสัมพันธ์ในทางที่ดีและเหมาะสม แต่บางท้องถิ่นมักเกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มาจากความมั่งง่าย หรือนำมาใช้มากเกินไป ไม่รู้จักดูแลรักษา จึงเกิดมลพิษที่มีผลเสียหายอย่างรุนแรงต่อความเป็นอยู่ของชีวิต เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดี มีปัญหาตามมา ดังนั้นเราต้องตระหนักในคุณค่าของสิ่งแวดล้อมและร่วมมือร่วมใจในการใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งช่วยกันดูแลรักษาอย่างต่อเนื่อง สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่สำคัญ

ภาพลักษณะทางกายภาพ



ภาพลักษณะทางกายภาพ





ใบงานที่ ๐๑
การจัดทำแผนที่



ป ๕.๑/ผ ๒-๐๑

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มดูแผนที่ประเทศไทยและค้นหาจังหวัดของตนเองว่าอยู่ภาคไหนของประเทศไทยและอภิปรายร่วมกัน
 - ศึกษาใบความรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ของทรัพยากรธรรมชาติกับท้องถิ่น
 - วาดภาพแผนที่จังหวัดของตนเองที่แสดงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในจังหวัด พร้อมระบายสีให้สวยงาม
 - ตัวแทนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

Large empty dashed box for drawing and presentation.

- สมาชิกกลุ่ม**
- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
 - ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
 - ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
 - ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ความหมายของแผนที่

แผนที่ (Map) หมายถึง การแสดงลักษณะพื้นผิวโลกลงบนแผ่นราบ โดยการย่อส่วนและการใช้สัญลักษณ์ไม่ว่าเครื่องหมายหรือสี แทนสิ่งต่าง ๆ บนพื้นผิวโลก แผนที่จึงต่างจากลูกโลกและแผนผัง

เครื่องหมายแผนที่ คือ เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่ใช้แทนสิ่งต่าง ๆ บนพื้นพิภพ ที่เกิดขึ้นเองและตาม

ธรรมชาติ นอกจากเครื่องหมายแล้ว เรายังใช้สีเป็นการแสดงลักษณะภูมิประเทศอีกด้วย คือ






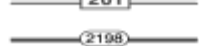





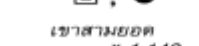






๑. สีดำ หมายถึง ภูมิประเทศสำคัญทางวัฒนธรรมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น อาคาร สุสาน วัด สถานที่ราชการต่าง ๆ เป็นต้น

๒. สีน้ำเงิน หมายถึง ลักษณะภูมิประเทศที่เป็นน้ำ เช่น ทะเล แม่น้ำ หนอง บึง เป็นต้น

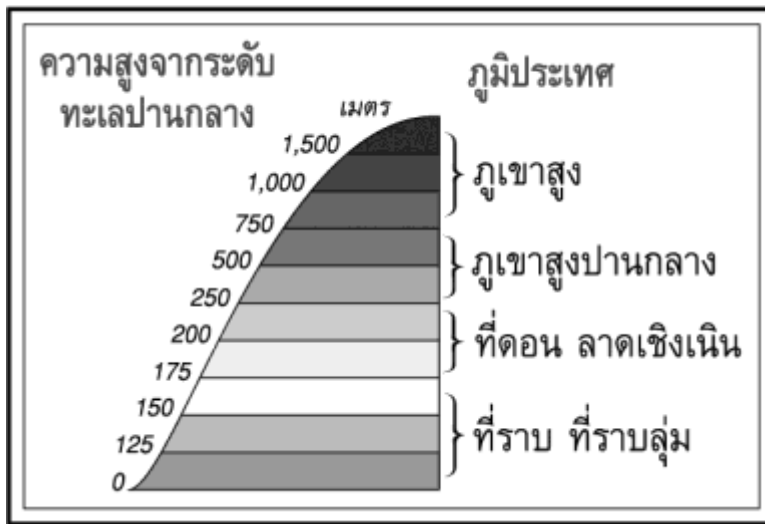
๓. สีน้ำตาล หมายถึง ลักษณะภูมิประเทศที่มีความสูงโดยทั่วไป เช่น เส้นชั้นความสูง

๔. สีเขียว หมายถึง พืชพันธุ์ไม้ต่าง ๆ เช่น ป่า สวน ไร่

๕. สีแดง หมายถึง ถนนสายหลัก พื้นที่ย่านชุมชนหนาแน่น และลักษณะภูมิประเทศสำคัญ

	เขตประเทศ
	เขตจังหวัด
	เขตอำเภอ
	} ถนนสายหลัก
	
	} ถนนสายรอง
	
	ทางรถไฟ
	แม่น้ำ, ลำคลอง, ห้วย
	อ่างเก็บน้ำ
	ที่ตั้งจังหวัด, ที่ตั้งอำเภอ
	ยอดเขาสำคัญ
	สนามบินภายในประเทศ
	ที่ตั้งอุทยานแห่งชาติ
	วัด, พระธาตุ, กู่หรือปราสาท
	น้ำตก, แก่ง, ถ้ำ
	สถานที่สำคัญ
	แหล่งหัตถกรรมทอผ้า
	แหล่งเครื่องปั้นดินเผา

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนสิ่งต่างๆ ในแผนที่



สีเขียวแทนภูมิประเทศที่ราบ

สีเหลืองแทนภูมิประเทศที่ดอน

สีน้ำตาลแทนภูมิประเทศภูเขา เป็นต้น

ลักษณะของสิ่งที่แสดงปรากฏบนแผนที่ประกอบด้วย

๑. ลักษณะของสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ทะเล มหาสมุทร ทะเลสาบ แม่น้ำ ภูเขา ที่ราบ ที่ราบสูง เกาะ เป็นต้น

๒. ลักษณะของสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น เส้นกั้นอาณาเขต เมือง หมู่บ้าน สถานที่ราชการ ศาสนสถาน เส้นทางคมนาคม พื้นที่เกษตรกรรม เป็นต้น

องค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

๑. **ชื่อแผนที่** เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับให้ผู้ใช้ได้ทราบว่าแผนที่เรื่องอะไร แสดงรายละเอียดอะไรบ้าง เพื่อให้ผู้ใช้ได้อย่างถูกต้อง และตรงความต้องการ เช่น แผนที่ประเทศไทยแสดงเนื้อที่ป่าไม้ แผนที่ประเทศไทยแสดงการแบ่งภาคและเขตจังหวัด เป็นต้น

๒. **ขอบระวาง** แผนที่ทุกชนิดจะมีขอบระวาง ซึ่งเป็นขอบเขตของพื้นที่ในภูมิประเทศที่แสดงบนแผนที่ แผ่นนั้นมักจะแสดงด้วยเส้นขนานเพื่อแสดงตำแหน่งละติจูดกับเส้นเมริเดียนเพื่อแสดงตำแหน่งลองจิจูด และจะแสดงตัวเลขเพื่อบอกค่าพิกัดภูมิศาสตร์ของตำแหน่งต่าง ๆ

๓. **ทิศทาง** มีความสำคัญต่อการค้นหาตำแหน่งที่ตั้งของสิ่งต่าง ๆ โดยในสมัยโบราณใช้วิธีดูทิศทางตามการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน และการดูทิศทางของดาวเหนือในเวลากลางคืน ในแผนที่จะต้องมีภาพเข็มทิศหรือลูกศรชี้ไปทางทิศเหนือเสมอ ถ้าหากแผนที่ใดไม่ได้กำหนดภาพเข็มทิศหรือลูกศรไว้ก็ให้เข้าใจว่าด้านบนของแผนที่คือทิศเหนือ

๔. **สัญลักษณ์** เป็นเครื่องหมายที่ใช้แทนสิ่งต่าง ๆ ในภูมิประเทศจริง เพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถอ่านและแปลความหมายจากแผนที่ได้อย่างถูกต้อง ทั้งนี้ในแผนที่จะต้องมีคำอธิบายสัญลักษณ์ประกอบไว้ด้วยเสมอ

๕. **มาตราส่วน** เป็นอัตราส่วนระหว่างระยะทางที่ย่อส่วนมาลงในแผนที่กับระยะทางจริงใน ภูมิประเทศ มาตราส่วนช่วยให้ผู้ใช้ทราบว่าเป็นที่นั้น ๆ ย่อส่วนมาจากสภาพในภูมิประเทศจริง ในอัตราส่วนเท่าใด การเขียนมาตราส่วนเขียนได้หลายวิธี เช่น ๕๐,๐๐๐ หรือ ๑/๕๐,๐๐๐ หรือ ๑ : ๕๐,๐๐๐ การคำนวณระยะทางบนแผนที่

$$\text{คำนวณได้จากสูตร : } \text{มาตราส่วนของแผนที่} = \frac{\text{ระยะบนแผนที่}}{\text{ระยะในภูมิประเทศ}}$$

๖. **เส้นโค้งแผนที่** เป็นระบบของเส้นขนานและเส้นเมริเดียน ที่สร้างขึ้นเพื่อกำหนดตำแหน่งพิกัด ภูมิศาสตร์ให้เป็นมาตรฐานไว้ใช้อ้างอิงร่วมกัน ซึ่งประกอบด้วย

- **เส้นขนาน** เป็นเส้นสมมติที่ลากจากทิศตะวันออก สร้างขึ้นจากการวัดมุมเริ่มจากเส้นศูนย์สูตรซึ่งมีค่ามุม ๐ องศา ไปยังขั้วโลกทั้งสองด้านๆ ละไม่เกิน ๙๐ องศา เส้นขนานที่สำคัญประกอบด้วย

พิกัดภูมิศาสตร์ เป็นระบบที่บ่งบอกตำแหน่งที่ตั้งอยู่จุดตำแหน่งต่าง ๆ บนพื้นผิวโลก โดยอาศัยโครงข่ายของเส้นโครงแผนที่ซึ่งประกอบด้วยเส้นเมริเดียนกับเส้นขนานตัดกันเป็น “จุด”

๑. **ละติจูด (Latitude)** เป็นค่าของระยะทางเชิงมุม โดยนับ ๐ องศา จากเส้นศูนย์สูตรไป ทางเหนือหรือใต้จนถึง ๙๐ องศาที่ขั้วโลกทั้งสอง
๒. **ลองจิจูด (Longitude)** เป็นค่าของระยะทางเชิงมุม โดยนับ ๐ องศา จากเส้นเมริเดียนไป ทางทิศตะวันออกและทิศตะวันตกจนถึง ๑๘๐ องศา

ปัจจุบันการบ่งบอกจุดตำแหน่งบนพื้นผิวโลก สามารถทราบได้ง่ายและถูกต้อง โดยใช้จีพีเอส เครื่องมือกำหนดตำแหน่งบนพื้นผิวโลก (GPS : Global Positioning System) มีขนาดเล็กพกพาได้สะดวก และให้ข้อมูลตำแหน่งบนพื้นผิวโลกได้ตรงกับความเป็นจริง

ความสำคัญและประโยชน์ของแผนที่

ความสำคัญ

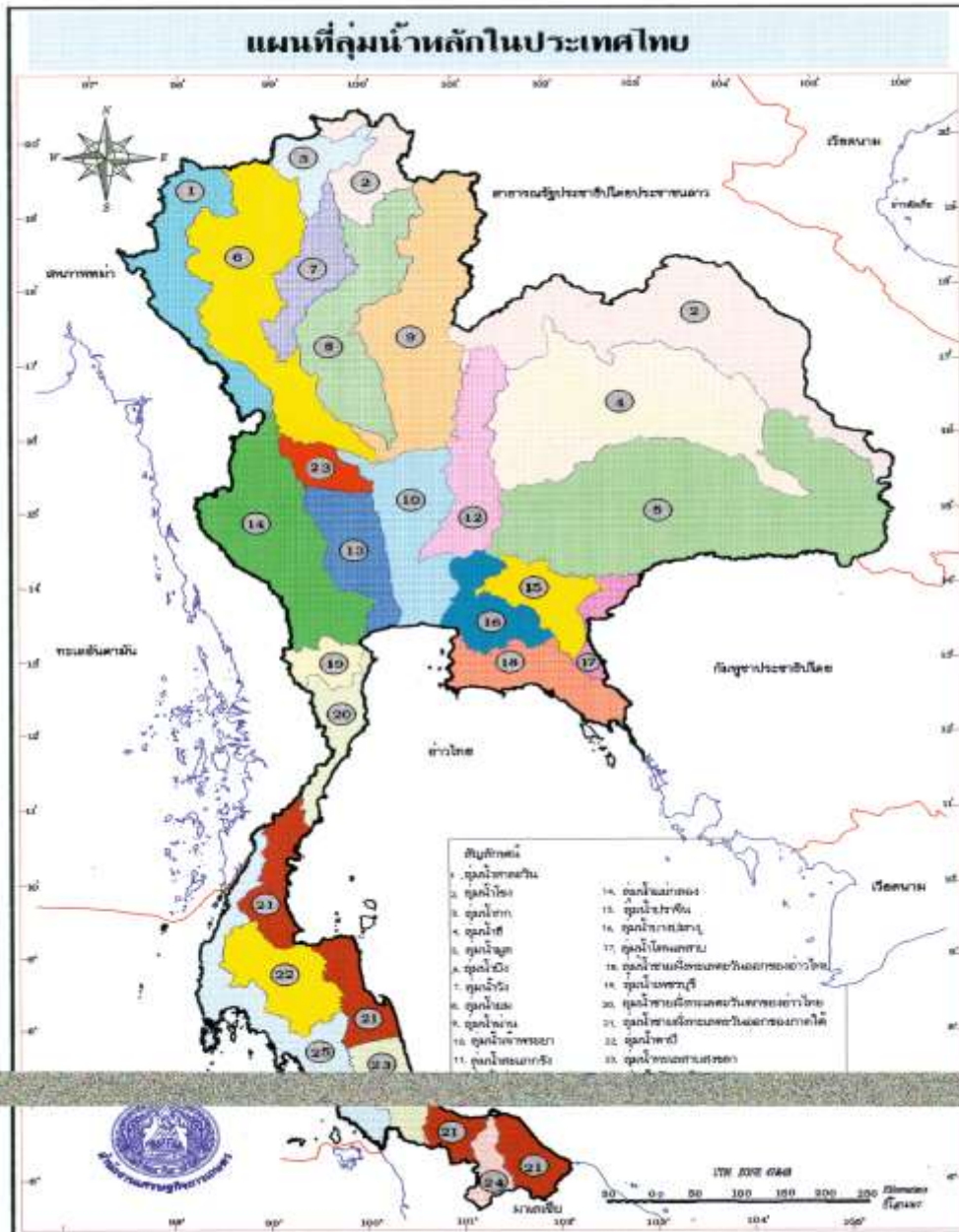
๑. ทำให้ทราบลักษณะทางธรรมชาติของพื้นผิวโลก รวมทั้งกิจกรรมทางเศรษฐกิจบนพื้นผิวโลก
๒. ทำให้ทราบข้อมูล สถิติต่าง ๆ เพื่อการเปรียบเทียบ การพัฒนาการวางแผนในด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านยุทธศาสตร์

ประโยชน์ของแผนที่

๑. ประโยชน์ในการศึกษาลักษณะภูมิประเทศ แผนที่จะทำให้ผู้ศึกษาทราบว่าพื้นที่ใดมีลักษณะภูมิประเทศแบบใดบ้าง
๒. ประโยชน์ต่อการศึกษารัฐวิทยา เพื่อให้ทราบความเป็นมาของแหล่งทรัพยากร ดิน หิน แร่ธาตุ
๓. ประโยชน์ด้านสมุทรศาสตร์และการประมง เพื่อให้ทราบสภาพแวดล้อมชายฝั่งทะเล
๔. ประโยชน์ด้านทรัพยากรน้ำ รู้ข้อมูลเกี่ยวกับแม่น้ำและการไหล อ่างเก็บน้ำ ระบบการชลประทาน

๕. ประโยชน์ด้านป่าไม้ เพื่อให้ทราบคุณลักษณะของป่าไม้และการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ป่า
๖. ประโยชน์ด้านการใช้ที่ดิน เพื่อให้ทราบปัจจัยการใช้ประโยชน์ที่ดินด้านต่าง ๆ
๗. ประโยชน์ด้านการเกษตร การเกษตรมีผลต่อการพัฒนาประเทศ เพื่อรู้ว่าบริเวณใดควรพัฒนา
๘. ประโยชน์ด้านสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการจัดการทรัพยากรบริเวณต่าง ๆ
๙. ประโยชน์ในการวางผังเมือง เพื่อใช้ข้อมูลทางธรรมชาติในการจัดวางผังเมืองให้เหมาะสม
๑๐. ประโยชน์ต่อการศึกษาโบราณคดี เพื่อค้นหาแหล่งชุมชนโบราณและความรู้อื่น ๆ
๑๑. ประโยชน์ด้านอุตุนิยมิวิทยา เพื่อประโยชน์ในการเพาะปลูก อุตสาหกรรม ประมง การป้องกันอุทกภัย

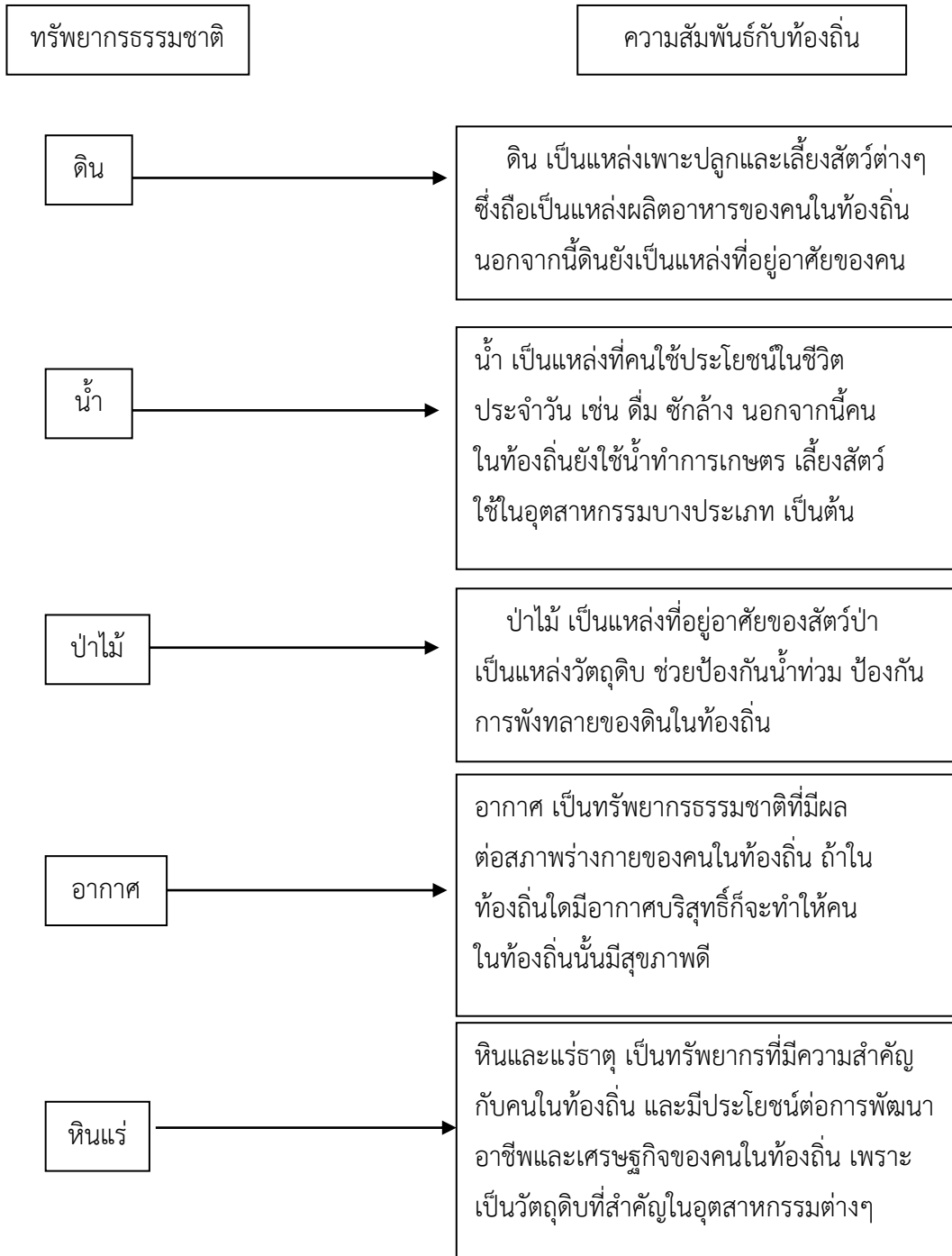
แผนที่แสดงลุ่มน้ำ



ใบความรู้สำหรับนักเรียน

เรื่อง ความสัมพันธ์ของทรัพยากรธรรมชาติกับท้องถิ่น

ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้นๆ เพราะสามารถสนองความต้องการของคนในด้านต่างๆ โดยนำมาทำเป็นผลผลิตต่างๆ ทรัพยากรธรรมชาติจึงมีคุณค่าทางเศรษฐกิจ





ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง เครื่องมือทางภูมิศาสตร์น่ารู้

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละชั้น ศึกษาใบความรู้ เรื่อง เครื่องมือทางภูมิศาสตร์
 ๒. ให้นักเรียนบันทึกข้อมูล
 ๓. ส่งตัวแทนออกมานำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน



ชื่อเครื่องมือ.....

บอกข้อมูลจากเครื่องมือมาพอสังเขป

.....

.....

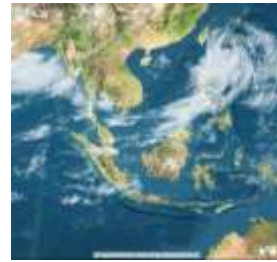


ชื่อเครื่องมือ.....

บอกข้อมูลจากเครื่องมือมาพอสังเขป

.....

.....



ชื่อเครื่องมือ.....

บอกข้อมูลจากเครื่องมือมาพอสังเขป

.....

.....



ชื่อเครื่องมือ.....

บอกข้อมูลจากเครื่องมือมาพอสังเขป

.....

.....

สมาชิกกลุ่ม

- ๑ ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ๒ ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ๓ ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ๔ ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๒

เรื่อง ลักษณะของแผนที่

คำชี้แจง จับคู่ประเภทแผนที่ให้ตรงกับลักษณะการใช้

- | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------------|
| แผนที่ทั่วไป | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงอาคารบ้านพัก และตัวเมือง |
| แผนที่โหนดที่ดิน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงถนนสายสำคัญ |
| แผนที่ผังเมือง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงรายการทางสถิติต่างๆ |
| แผนที่ทางหลวง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงเขตอุตสาหกรรม เกษตรกรรม อื่นๆ |
| แผนที่เศรษฐกิจ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงเขตปกครองและพรมแดน |
| แผนที่รัฐกิจ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | นิยมใช้สีแสดงความแตกต่าง |
| แผนที่การใช้ที่ดิน | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงระยะขอบเขตที่ดิน |
| แผนที่สถิติ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | เป็นรากฐานในการทำแผนที่อื่นๆ |
| แผนที่เฉพาะเรื่อง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงอาณาเขตสมัยต่างๆ ชาติพันธุ์ |
| แผนที่ทรวดทรง | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | เพื่อโฆษณา และนิทรรศการต่างๆ |
| แผนที่เพื่อนิเทศ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงเรื่องต่างๆ |
| แผนที่ประวัติศาสตร์ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | แสดงรูปร่างผิวพื้นพิภพ สูงต่ำอย่างไร |

สมาชิก

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๓
เรื่อง เครื่องมือภูมิศาสตร์

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ที่ได้ศึกษาเรื่อง เครื่องมือทางภูมิศาสตร์
๒. เขียนแผนผังความคิด ตามหัวข้อข้อต่อไปนี้

- ☺ ประเภทเครื่องมือทางภูมิศาสตร์
- ☺ ความสำคัญของเครื่องมือศาสตร์
- ☺ ประโยชน์จากเครื่องมือทางภูมิศาสตร์

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน เรื่อง เครื่องมือทางภูมิศาสตร์

๑. **แผนที่** คือ ภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่แสดงรายละเอียดที่ปรากฏอยู่บนพื้นผิวโลก ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์ปรุงแต่งขึ้น โดยแสดงบนพื้นผิวที่แบนราบ เปรียบเสมือนการมองดูลักษณะภูมิประเทศบนผิวโลกลงมาจากเบื้องบน โดยการย่อขนาดให้เล็กลง และใช้เครื่องหมายกับสัญลักษณ์แทนของจริงในภูมิประเทศต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อความสะดวกในการบันทึกข้อมูลของสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่บนผิวโลก



(ที่มา: [http://ecurriculum.mv.ac.th/social/...](http://ecurriculum.mv.ac.th/social/))

ความสำคัญของแผนที่

แผนที่ที่มีความสำคัญ คือ เป็นเครื่องช่วยในการดำเนินงานหรือประกอบกิจการต่าง ๆ มนุษย์รู้จักใช้แผนที่มาตั้งแต่โบราณ ประโยชน์ของแผนที่ในสมัยนั้น คือ ใช้เป็นเครื่องแสดงเส้นทางเดิน

ถิ่นที่อยู่อาศัย แหล่งอาหารในทางภูมิศาสตร์ ถือว่าแผนที่เป็นศูนย์รวมข้อมูลทางภูมิศาสตร์ มีความสำคัญต่อการศึกษาข้อมูลเพื่อประโยชน์ทั้งทางเศรษฐกิจ ทางสังคม และทางการเมือง ปัจจุบันแผนที่ถูกนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ อย่างกว้างขวางตามความเจริญก้าวหน้าในด้านเทคโนโลยีจากการที่จำนวนประชากรเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ความจำเป็นในการวางผังเมืองให้เหมาะสมกับการขยายตัวของชุมชน และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติจึงเพิ่มขึ้น แผนที่จึงมีความสำคัญต่อการนำข้อมูลไปคิดวิเคราะห์เพื่อหาศักยภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศตลอดจนทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

ชนิดของแผนที่

การแบ่งประเภทของแผนที่ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทใหญ่คือ

๑. แผนที่แบบแบนราบ ได้แก่ แผนที่ถึงแสดงรายละเอียดทั่วไปของพื้นผิวพิภพในทางราบ ให้ประโยชน์ในทางด้านการแสดงตำแหน่งและการหาระยะทางในทางราบ
๒. แผนที่ภูมิประเทศได้แก่ แผนที่ซึ่งแสดงรายละเอียดทั่วไปรวมทั้งลักษณะสูงต่ำของภูมิประเทศ ซึ่งอาจเป็นแผนที่ที่มีมาตราส่วนใหญ่และปานกลางแต่เสียเวลา แรงงานในการจัดทำมาก
๓. แผนที่ภาพถ่าย เป็นแผนที่ ที่ทำจากภาพถ่ายทางอากาศ ซึ่งอาจได้เป็นสีหรือภาพขาวดำก็ได้ แล้วนำมาจัดในลักษณะของโมเซค ซึ่งมีโครงสร้างพิกัดศัพททางภูมิศาสตร์ และรายละเอียดประจำของระวาง แผนที่ที่มีประโยชน์มาก สามารถจัดทำได้อย่างรวดเร็ว

การแบ่งแผนที่ตามลักษณะการใช้งาน เป็น ๑๒ ชนิด

๑. แผนที่ทั่วไป เป็นรากฐานในการทำแผนที่อื่นๆ
๒. แผนที่โหนดที่ดิน แสดงระยะขอบเขตที่ดิน
๓. แผนที่ผังเมือง แสดงอาคารบ้านพัก และตัวเมือง
๔. แผนที่ทางหลวง แสดงถนนสายสำคัญ
๕. แผนที่เศรษฐกิจ แสดงเขตอุตสาหกรรม เกษตรกรรม อื่นๆ
๖. แผนที่สถิติ แสดงรายการทางสถิติต่างๆ
๗. แผนที่การใช้ที่ดิน นิยมใช้สีแสดงความแตกต่าง
๘. แผนที่รัฐกิจ แสดงเขตปกครองและพรมแดน
๙. แผนที่ประวัติศาสตร์ แสดงอาณาเขตสมัยต่างๆ ชาติพันธุ์
๑๐. แผนที่เพื่อนิเทศ เพื่อโฆษณา และนิทรรศการต่างๆ
๑๑. แผนที่เฉพาะเรื่อง แสดงเรื่องต่างๆ
๑๒. แผนที่ทรวดทรง แสดงรูปร่างผิวพื้นพิภพ สูงต่ำอย่างไร

๒. ลูกโลกจำลอง

ลูกโลกจำลอง คือเครื่องมือทางภูมิศาสตร์ อย่างหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายแผนที่แต่เป็นรูปทรงกลม ลูกโลกจำลองแสดงถึงขอบเขตที่ตั้งของพื้นดินที่เป็นทวีป และเกาะต่าง ๆ ขอบเขตของพื้นน้ำที่เป็นทะเลและมหาสมุทร ลูกโลกจำลองจะตั้งอยู่บนฐานแกนของลูกโลก จะเอียงยี่สิบสามเศษหนึ่งส่วนสององศา นอกจากจะแสดง



ที่ตั้งและขอบเขตของพื้นที่บนพื้นโลกแล้ว ลูกโลกยังแสดงถึงการหมุนรอบตัวเองของโลก ทำให้เกิดกลางวันกลางคืน และการหมุนรอบดวงอาทิตย์ของโลกที่ทำให้เกิดฤดูต่าง ๆ ซึ่งทำให้เข้าใจยิ่งขึ้น

๓. **ภาพถ่ายทางอากาศ** หมายถึง รูปถ่ายของภูมิประเทศที่ได้จากการถ่ายรูปโดยนำกล้องถ่ายรูปขึ้นไปกับอากาศยาน แล้วเปิดหน้ากล้องปล่อยให้แสงสะท้อนจากสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่เบื้องล่างเข้าสู่เลนส์กล้องถ่ายรูป และผ่านกรรมวิธีล้างและอัดภาพ จะได้รูปถ่ายที่มีภาพของรายละเอียดอยู่บนพื้นผิวภูมิประเทศ ความเข้มของสิ่งต่างๆ ในรูปถ่ายทางอากาศ จะบอกถึงความแตกต่างกันทั้งทางด้านภูมิศาสตร์กายภาพ พืชพรรณธรรมชาติ และก็จะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล

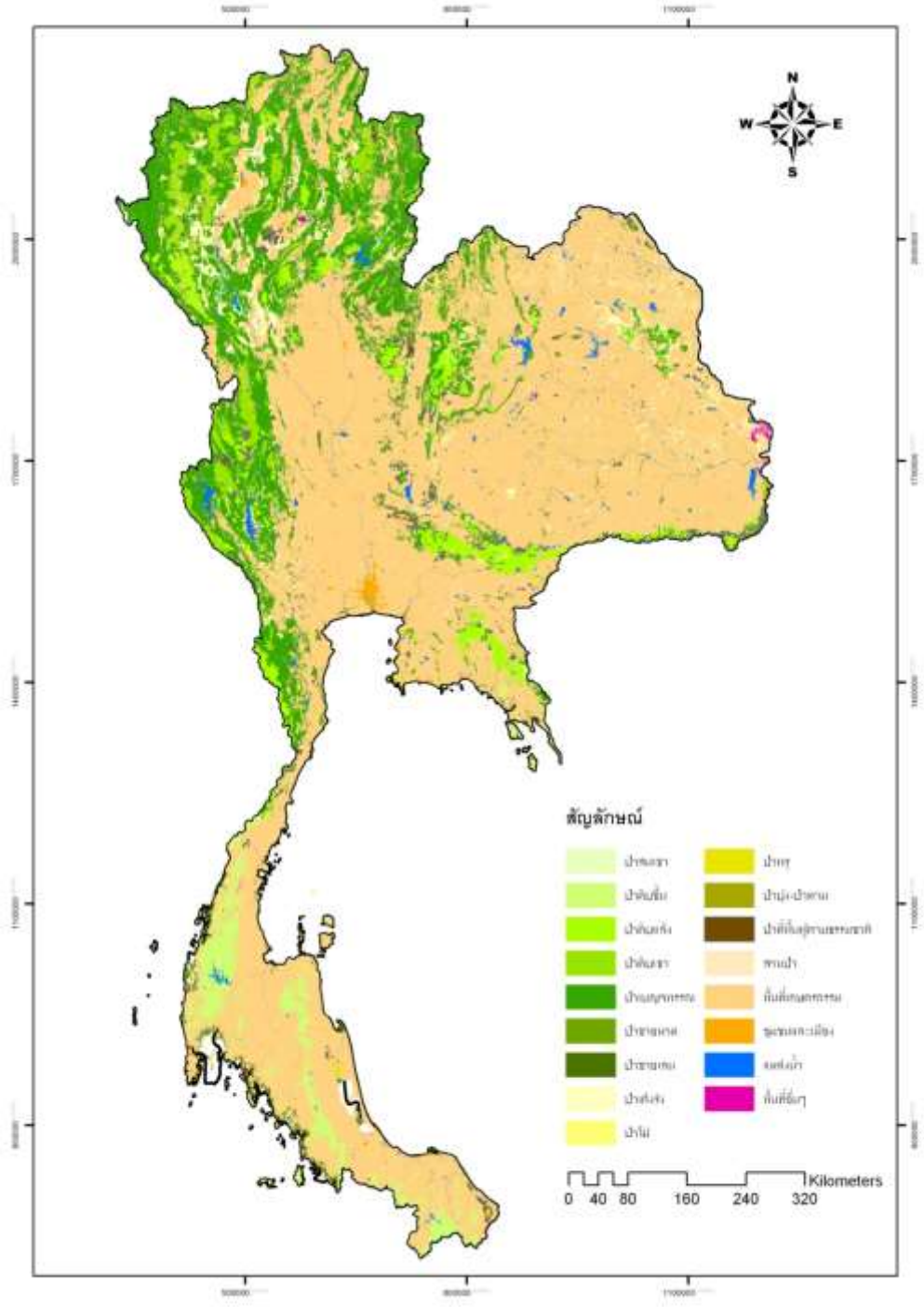


๔. **ภาพถ่ายจากดาวเทียม** หมายถึงภาพถ่ายที่ได้จากการบันทึกข้อมูลของดาวเทียม ด้วยอุปกรณ์ บันทึกข้อมูล ด้วยการใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าเป็นสื่อบันทึกข้อมูลในลักษณะ ของช่วงคลื่น ข้อมูลที่ได้ จากภาพถ่ายดาวเทียมจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศ และสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ได้ ในหลาย ๆ สาขา เช่น ลักษณะภูมิประเทศ ธรณีวิทยา การเกษตร สิ่งแวดล้อม การวางผังเมือง โบราณคดี อุตุนิยมวิทยา การแก้ไขแผนที่ และระบบสารสนเทศภูมิศาสตร์





แผนที่แสดงลักษณะทางกายภาพ



แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๑ รอบตัวน่ารู้
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงข้อเดียว

๑. ลักษณะทางกายภาพของภาคเหนือมีลักษณะอย่างไร

ก. มีลักษณะเป็นที่ราบสูง

ข. มีลักษณะเป็นภูเขาที่มีราบระหว่างภูเขา

ค. มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม

ง. มีลักษณะเป็นชายฝั่งทะเล

๒.



จากภาพเป็นลักษณะทางกายภาพของภูมิภาคใด

ข. ภาคกลาง

ข. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ค. ภาคเหนือ

ง. ภาคใต้

๓. ข้อใดไม่จัดเป็นลักษณะทางกายภาพ

ก. แร่ธาตุ

ข. อากาศ

ค. บ้านเรือน

ง. ป่าไม้

๔. สัญลักษณ์ ☉ ที่ปรากฏในแผนที่หมายถึงสิ่งใด

ก. อำเภอ

ข. จังหวัด

ค. เมืองหลวง

ง. ประเทศ

๕. การเดินทางไปยังจังหวัดต่าง ๆ ควรใช้แผนที่ใด

ก. แผนที่แสดงเส้นทางรถไฟ

ข. แผนที่ภูมิภาคประเทศ

ค. แผนที่ภูมิภาคอากาศ

ง. แผนที่รัฐกิจ

๖. เครื่องมือใดสำคัญที่สุดสำหรับนักเดินเรือทะเล

ก. กล้องส่องทางไกล

ข. แผนที่ดาว

ค. แผนที่ภูมิภาคประเทศ

ง. เข็มทิศ

๗. สีนํ้าตาลในแผนที่หมายถึงสิ่งใด

ก. ป่าไม้

ข. ทะเล

ค. ที่ราบสูง

ง. ภูเขา

๘. ข้อใด **ไม่ใช่** เครื่องมือทางภูมิศาสตร์

ก. ลูกโลก

ข. นาฬิกา

ค. เข็มทิศ

ง. ภาพถ่ายทางอากาศ

๙. เครื่องมือทางภูมิศาสตร์ที่จะบอกถึงความแตกต่างกันทั้งทางด้านภูมิศาสตร์กายภาพ พืชพรรณธรรมชาติที่จะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล คือเครื่องมือในข้อใด

ก. แผนที่รัฐกิจ

ข. ภาพถ่ายดาวเทียม

ค. ภาพถ่ายทางอากาศ

ง. ลูกโลกจำลอง

๑๐. เครื่องมือทางภูมิศาสตร์ใดที่ใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในการบันทึกข้อมูล

ก. ภาพถ่ายทางอากาศ

ข. ภาพถ่ายดาวเทียม

ค. ลูกโลกจำลอง

ง. แผนที่รัฐกิจ

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๒ มงคงดูธรรมชาติ

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้กา X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นแหล่งน้ำจืดในภาคกลาง
 - ก. แม่น้ำปิง
 - ข. แม่น้ำโขง
 - ค. แม่น้ำ โภ-ลก
 - ง. บึงบอระเพ็ด
๒. ลักษณะการประกอบอาชีพของประชากรในภูมิภาคภูเขาสูง ข้อใดเด่นชัดที่สุด
 - ก. การเพาะปลูกพืชเมืองหนาว
 - ข. การทำโรงงานอุตสาหกรรม
 - ค. การทำประมง
 - ง. การทำไร่
๓. เหตุใดชาวภาคกลางจึงนิยมสร้างบ้านเรือนที่มีใต้ถุนสูงมาก
 - ก. ป้องกันสัตว์ป่า
 - ข. ใช้ทำคอกสัตว์
 - ค. ป้องกันน้ำท่วม
 - ง. ใช้เก็บผลผลิตทางการเกษตร
๔. ลักษณะภูมิประเทศแบบใดที่คนมักตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่หนาแน่น
 - ก. ภูเขา
 - ข. ที่ราบสูง
 - ค. ภูเขาและที่ราบสูง
 - ง. ที่ราบและชายฝั่งทะเล
๕. ข้อใดคือลักษณะภูมิประเทศที่เด่นชัดที่สุดของภาคใต้
 - ก. ภูเขาและที่ราบระหว่างภูเขา
 - ข. ที่ราบกว้างใหญ่มีแม่น้ำไหลผ่าน
 - ค. ทะเลทั้งสองด้านที่ราบตลอดแนวชายฝั่ง
 - ง. เป็นแอ่งที่ราบสูงตอนกลาง
๖. แม่น้ำปิง วัง ยม และน่าน ไหลรวมกันกลายเป็นแม่น้ำใด
 - ก. แม่น้ำแม่กลอง
 - ข. แม่น้ำป่าสัก
 - ค. แม่น้ำเจ้าพระยา
 - ง. แม่น้ำโขง

๗. ภูมิภาคที่เป็นชายฝั่งทะเลส่งผลให้เกิดชุมชนแบบใด

- ก. ชุมชนชานนา
- ข. ชุมชนชาวเล
- ค. ชุมชนชาวไร่
- ง. ชุมชนชาวสวน

๘. เหตุผลที่ต้องศึกษาลักษณะทางกายภาพของประเทศไทย ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด

- ก. เพื่อเกิดความรักความภูมิใจในชาติ
- ข. เพื่อช่วยกันรักษาสภาพแวดล้อม
- ค. เพื่อเกิดความเข้าใจในธรรมชาติ
- ง. เพื่อความรู้ ความเข้าใจ และปรับตัวให้ดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย

๙. จังหวัดลำปางเป็นแหล่งผลิตเครื่องปั้นดินเผาและเครื่องเคลือบที่มีชื่อเสียงมาก เพราะเหตุผลในข้อใด

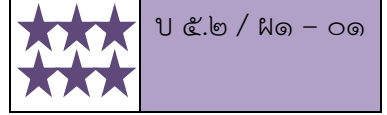
- ก. มีดินเหนียวมาก
- ข. มีดินขาวมาก
- ค. มีหินปูนมาก
- ง. มีหินดินดานมาก

๑๐. ภาคใต้และภาคตะวันตกมีภูมิประเทศที่เหมือนกันอย่างไร

- ก. มีภูเขาทั่วทุกพื้นที่
- ข. มีพื้นที่ติดกับชายฝั่งทะเล
- ค. พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม
- ง. พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง

เฉลย แบบทดสอบก่อนเรียน ชั้น ป.๖ หน่วยย่อยที่ ๒ มองดูธรรมชาติ

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
เฉลย	ง	ก	ค	ง	ค	ค	ข	ง	ข	ข



ใบงานที่ ๐๑ ลักษณะภูมิลักษณะ

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๕ - ๖ คน แล้วศึกษาใบความรู้ เรื่อง ภูมิลักษณะของภาคต่างๆ
๒. ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดต่อไปนี้
๓. นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

๑. ลักษณะภูมิลักษณะของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีลักษณะอย่างไร

.....

.....

๒. ลักษณะภูมิลักษณะของภาคใต้และภาคเหนือ มีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

๓. แหล่งน้ำที่สำคัญในภาคเหนือ มีอะไรบ้าง

.....

.....

๔. ลักษณะภูมิลักษณะของภูมิภาคใด ที่มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

.....

.....

สมาชิก

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒
จับคู่ลักษณะภูมิลักษณะ

★★★★★ บ ๕.๒ / ผ๑ - ๐๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนโยงเส้นจับคู่ภูมิภาคให้ตรงกับรูปภาพลักษณะภูมิลักษณะของภาคนั้น

ภาค

ลักษณะภูมิลักษณะ

เหนือ



ตะวันออกเฉียงเหนือ



ตะวันออก



ตะวันตก



กลาง



ใต้



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๓
ลักษณะภูมิประเทศที่ฉันชอบ



ป ๕.๒/ ฝ๑-๐๓

- คำชี้แจง** ๑. ให้นักเรียนวาดภาพลักษณะภูมิลักษณะที่นักเรียนชอบและประทับใจ
๒. เขียนบรรยายใต้ภาพ พร้อมบอกเหตุผลที่ชอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน ลักษณะภูมิลักษณะภูมิภาคต่างๆ

ความหมายของภูมิลักษณะ

ภูมิลักษณะ ในพจนานุกรมศัพท์ธรณีวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ระบุตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Topography โดยราชบัณฑิตยสถาน อธิบายความหมายของภูมิลักษณะไว้ว่า “ภูมิลักษณะ : สภาพทั่ว ๆ ไปของผิวโลก ซึ่งประกอบด้วยสิ่งที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติและที่มนุษย์ดัดแปลงขึ้น อันได้แก่ ความสูงต่ำของผิวโลก ทางน้ำและแหล่งน้ำ ถนน เมือง เป็นต้น สิ่งที่อยู่บนผิวโลกแต่ละอย่างเป็นต้นว่า ภูเขา หรือหุบเขาก้เรียกว่า ภูมิลักษณะ”

ลักษณะสภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคต่าง ๆ

สภาพทางภูมิศาสตร์ในภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยมีลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้

๑. ภาคเหนือ

ลักษณะภูมิประเทศ เป็นเขตภูเขาและที่ราบระหว่างภูเขา มีป่าไม้มาก จึงเป็นแหล่งกำเนิดของแม่น้ำที่สำคัญหลายสาย เช่น แม่น้ำปิง วัง ยม น่าน ทิวเขาที่สำคัญในภาคเหนือ ได้แก่ ทิวเขาแดนลาว ซึ่งกั้นพรมแดนระหว่างประเทศไทยกับพม่า ตั้งแต่จังหวัดเชียงใหม่ถึงจังหวัดแม่ฮ่องสอน ทิวเขาถนนธงชัย เป็นทิวเขาที่ต่อจากทิวเขาแดนลาวทอดลงไปทางใต้ กั้นพรมแดนระหว่างไทยกับพม่า ตั้งแต่เขตจังหวัดตากถึงจังหวัดกาญจนบุรี ทิวเขาผีปันน้ำอยู่ทางตอนกลางของภาคเหนือ ทิวเขาหลวงพระบางกั้นพรมแดนระหว่างประเทศไทยกับลาว

ลักษณะภูมิอากาศ เนื่องจากภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูงสลับกับแอ่งหุบเขา ทำให้ในฤดูหนาวมีอากาศหนาวจัด ส่วนในฤดูร้อนจะมีอุณหภูมิค่อนข้างสูง เพราะอยู่ไกลจากทะเล

2. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ลักษณะภูมิประเทศ เป็นที่ราบสูง มีทิวเขาเป็นขอบอยู่ทางด้านตะวันตกและด้านใต้ ทำให้ทางตะวันตกเป็นที่ราบสูงชันและลาดเอียงมาทางตะวันออก มีพรมแดนติดต่อกับประเทศลาวและกัมพูชา ทิวเขาที่สำคัญ คือ ทิวเขาเพชรบูรณ์และทิวเขาตองพญาเย็น ซึ่งกั้นระหว่างภาคกลางกับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทิวเขาสันกำแพงและทิวเขาพนมดงรัก กั้นอาณาเขตระหว่างไทยกับกัมพูชาและลาว พื้นดินส่วนใหญ่เป็นดินปนทราย ไม่อุ้มน้ำ จึงทำให้ภาคนี้แห้งแล้ง ไม่เหมาะกับการเพาะปลูก แม่น้ำในภาคนี้ส่วนใหญ่ไหลลงสู่แม่น้ำโขง เช่น แม่น้ำชี แม่น้ำมูล เป็นต้น บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำจึงทำให้เกษตรกรรมได้เป็นบริเวณกว้าง

ลักษณะภูมิอากาศ ฤดูหนาวอากาศหนาวจัด ฤดูร้อนจะร้อนจัดและแห้งแล้ง ฤดูฝนมักจะพบปัญหาฝนทิ้งช่วงอยู่เสมอ บางพื้นที่มีภูเขาถล่มดินไหวจึงทำให้ฝนตกน้อย

๓. ภาคกลาง

ลักษณะภูมิประเทศ ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มที่เกิดจากการทับถมของเศษหิน เศษดิน กรวด ทราย และตะกอน มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่านหลายสายเช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำท่าจีน แม่น้ำสะแกกรัง แม่น้ำลพบุรี แม่น้ำป่าสัก เป็นต้น จึงทำให้พื้นดินบริเวณนี้มีความอุดมสมบูรณ์ จึงเหมาะแก่การทำเกษตรกรรม

ลักษณะภูมิอากาศ ในฤดูฝนมีฝนตกชุก ฤดูหนาวจะไม่หนาวเย็นเท่าภาคเหนือ หรือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนในฤดูร้อนอากาศจะไม่ร้อนจัด เพราะมีลมทะเลช่วย

๔. ภาคตะวันออก

ลักษณะภูมิประเทศ เป็นทิวเขา มีที่ราบลูกฟูกสลับกับเนินเขาเตี้ย ๆ และชายฝั่งทะเลที่มีความสวยงาม มีแม่น้ำไหลผ่านจากด้านเหนือไปได้ เช่น แม่น้ำจันทบุรี แม่น้ำระยอง เป็นต้น

ลักษณะภูมิอากาศ มีอากาศค่อนข้างร้อน ฝนตกชุก แต่ได้รับอิทธิพลของลมทะเล จึงทำให้อากาศในฤดูร้อนไม่ร้อนจัด และอากาศในฤดูหนาวไม่หนาวจัด แต่จะมีอากาศเย็นสบาย

๕. ภาคตะวันตก

ลักษณะภูมิประเทศ ทางด้านตะวันตกเป็นทิวเขาสลับกับหุบเขาแคบ ๆ และลาดต่ำสู่ทางด้านตะวันออก ทิวเขาสำคัญ คือ ทิวเขาถนนธงชัย ทิวเขาตะนาวศรี และแม่น้ำสาละวิน กั้นพรมแดนระหว่างประเทศไทยกับพม่า แม่น้ำสายสำคัญ ได้แก่ แม่น้ำแม่กลอง ซึ่งรับน้ำจากแม่น้ำแควใหญ่ และแม่น้ำแควน้อย

ลักษณะภูมิอากาศ ทางตอนเหนือของภาคมีอากาศร้อนอบอ้าว ทางตอนใต้จะไม่ร้อนจัด เพราะมีลมมรสุมพัดผ่าน มีฝนตกชุก ฤดูหนาวทางตอนบนของภาคอากาศจะหนาว แต่ทางตอนล่างของภาคอากาศจะไม่หนาวมาก

๖. ภาคใต้

ลักษณะภูมิประเทศ เป็นชายฝั่งทะเลด้านอ่าวไทย และชายฝั่งด้านทะเลอันดามัน มีทิวเขาอยู่ทางตอนกลางและมีที่ราบทางตะวันออกและทางตะวันตก ทิวเขาที่สำคัญคือ ทิวเขาภูเก็ต ทิวเขานครศรีธรรมราชและทิวเขาสันกาลาคีรี ซึ่งกั้นพรมแดนระหว่างประเทศไทยกับประเทศมาเลเซีย แม่น้ำทางภาคใต้จะเป็นแม่น้ำสายสั้น ๆ เช่น แม่น้ำตาปี แม่น้ำปัตตานี เป็นต้น ภาคใต้เป็นภาคที่มีชายฝั่งทะเลยาวที่สุดในประเทศไทย

ลักษณะภูมิอากาศ เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศมีทะเลขนานทั้ง 2 ด้าน ทำให้ได้รับลมทะเล มีความชุ่มชื้น ฝนตกชุกตลอดปี มีฤดูที่เด่นชัดเพียง 2 ฤดู คือ ฤดูฝนและฤดูร้อน ส่วนฤดูร้อนอากาศไม่ร้อนจัด เพราะได้รับลมทะเลจากทั้งสองฝั่งทะเล

http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/2๑๑2-๐๐/

ภาพประกอบการนำเข้าสู่บทเรียน



เกาะปันหยี จังหวัดพังงา



ภาพประกอบการนำเข้าสู่บทเรียน



บึงบอระเพ็ด จังหวัดนครสวรรค์



แม่น้ำแควน้อย จังหวัดกาญจนบุรี

เฉลย ใบงานที่ ๐๑

ลักษณะภูมิลักษณะ

- คำชี้แจง**
๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ ๕ - ๖ คน แล้วศึกษาใบความรู้ เรื่อง ภูมิลักษณะของภาคต่างๆ
 ๒. ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดต่อไปนี้
 ๓. นำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

๑. ลักษณะภูมิลักษณะของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีลักษณะอย่างไร

มีลักษณะเป็นแอ่งที่ราบขนาดใหญ่ทางตอนกลาง คือ แอ่งโคราชและแอ่งสกลนคร.....
.....
.....

๒. ลักษณะภูมิประเทศของภาคใต้และภาคเหนือ มีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

มีความแตกต่างกัน โดยภาคใต้มีลักษณะเป็นทิวเขาและที่ราบชายฝั่งทะเลทั้งฝั่งอ่าวไทยและฝั่งอันดามัน ส่วนภาคเหนือมีลักษณะส่วนใหญ่เป็นภูเขากระจายอยู่ทั่วทั้งภูมิภาค.....
.....
.....

๓. แหล่งน้ำที่สำคัญในภาคเหนือ มีอะไรบ้าง

แหล่งน้ำที่สำคัญในภาคเหนือ ได้แก่ แม่น้ำปิง แม่น้ำวัง แม่น้ำยม แม่น้ำน่าน.....
.....
.....

๔. ลักษณะภูมิลักษณะของภูมิภาคใด ที่มีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ มีภูมิประเทศที่แตกต่างอย่างชัดเจน ๓ ลักษณะ คือ ลักษณะเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ และที่ราบชายฝั่งทะเลและหมู่เกาะ.....
.....
.....

เฉลย ใบงานที่ ๐๑

เรียนรู้ภูมิศาสตร์

๑. พื้นที่ที่ตั้งอยู่ใกล้กับเส้นศูนย์สูตรจะมีลักษณะภูมิอากาศอย่างไร และอยู่ในภูมิภาคใด

.....มีลักษณะภูมิอากาศที่ร้อนชื้น และมีฝนตกชุก ซึ่งเป็นลักษณะภูมิอากาศที่ปรากฏในภาคใต้.....
.....
.....

๒. การประกอบอาชีพของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีลักษณะอย่างไร

.....อาชีพหลัก คือ อาชีพเกษตรกรรม ซึ่งส่วนใหญ่มักจะประสบปัญหาแห้งแล้ง ทำการเพาะปลูก.....
.....ได้ผลผลิตน้อย.....
.....

๓. ลักษณะนิสัยที่เด่นชัดและเป็นเอกลักษณ์ของคนในภาคใต้ มีลักษณะอย่างไร

.....มีลักษณะนิสัยที่เข้มแข็ง อดทน สำเนียงภาษาจะมีลักษณะห้วนสั้น และเร็ว.....
.....
.....

๔. เหตุใดภาคเหนือจึงจัดได้ว่า เป็นภูมิภาคที่มีภูมิประเทศสวยงาม

.....เพราะ เป็นพื้นที่ที่มีภูเขาสูงสลับกับที่ราบระหว่างหุบเขา และมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ ทำให้อากาศเย็น.....
.....เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้ภูมิภาคมีความสวยงาม.....
.....

๕. ภาคใดของประเทศไทยจัดว่ามีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น เพราะเหตุใด

.....ภาคกลาง มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น เพราะเป็นพื้นที่ที่เป็นศูนย์กลางของกิจกรรมต่างๆ.....
.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน ลักษณะทางกายภาพกับการดำรงชีวิต

ลักษณะทางกายภาพกับการดำรงชีวิตของผู้คนในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย

จากการที่ประเทศไทยมีสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และทรัพยากรธรรมชาติที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละภาค จึงมีความแตกต่างกันในการดำรงชีวิตของประชากรทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี และการประกอบอาชีพ ดังนี้

๑. ภาคเหนือ สืบเนื่องจากพื้นที่ภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อนทอดตัวในแนวเหนือใต้ พื้นที่ระหว่างหุบเขาเป็นที่ราบแคบๆ และมีแม่น้ำไหลผ่าน จึงเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการตั้งถิ่นฐานและทำการเกษตร แต่เนื่องจากการคมนาคมไม่สะดวกจึงทำให้ชุมชนของภาคเหนือพัฒนาค่อนข้างอิสระ สร้างสังคมขึ้นมาตามแนวคิดความเชื่อของตน ชุมชน และหมู่บ้าน นิยมความเรียบง่าย ใฝ่สันติ ช่วยเหลือแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน และมีหลายกิจกรรมเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมชาติและเพื่อนบ้านร่วม ชุมชนหมู่บ้านใกล้เคียง เช่น การใช้ระบบเหมืองฝาย เพื่อการแบ่งปันน้ำอย่างยุติธรรม และเพื่อความร่วมมือจัดการระบบนิเวศระหว่างชุมชนและหมู่บ้านต่างๆ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อผีแห่งธรรมชาติ (ผีเหมือง ผีฝาย ผีห้วยหรือผีขุนน้ำ เป็นผีที่เฝ้าดูแลให้น้ำแก่ไร่นา เนื่องจากภาคเหนืออาศัยน้ำจากต้นน้ำบนภูเขามาใช้ในหมู่บ้านและชุมชน) ความเชื่อดังกล่าวเป็นผลให้ชาวบ้านต้องละเว้นการเข้าไปทำลายต้นไม้และสิ่งแวดล้อมในป่า บริเวณเหมือง ฝาย นอกจากนี้ระหว่างหมู่บ้านกับหมู่บ้านยังมีการประกอบประเพณี พิธีการต่างๆ เพื่อเป็นการสืบทอดวัฒนธรรม

๒. ภาคใต้ เนื่องจากลักษณะของพื้นที่ของภาคใต้เป็นคาบสมุทร ทำให้บางพื้นที่ในภาคใต้เป็นเมืองท่าและเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนในอดีต เช่น เมืองตะกั่วป่า สงขลา ตรัง นครศรีธรรมราช ประกอบกับชุมชนของภาคใต้ใช้เส้นทางทะเลติดต่อกับโลกภายนอก จึงทำให้ชุมชนของภาคใต้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน มีการติดต่อพึ่งพาอาศัยและแลกเปลี่ยนผลผลิตกัน เช่น ชุมชนที่อยู่ในบริเวณเทือกเขาตอนใน จะเดินทางตามลำน้ำเพื่อนำสินค้ามาแลกเปลี่ยนกับชุมชนที่อยู่อาศัยตามชายฝั่งทะเลและปากแม่น้ำ สินค้าที่แลกเปลี่ยนกัน เช่น ผลไม้ ของป่า สมุนไพร พิน ยางไม้ ข้าวเกลือ กะปิ กุ้งแห้ง ปลา เป็นต้น ดังนั้นชุมชนในภาคใต้จึงแบ่งได้เป็น ๓ ส่วน คือ ชาวเหนือคือชุมชนที่อยู่ตามหุบเขาและเทือกเขาของคาบสมุทร ชาวเลคือชุมชนที่อยู่ตามปากแม่น้ำและชายฝั่งทะเล และชาวทุ่งหรือชาวนาคือชุมชนที่อยู่อาศัยบริเวณที่ราบชายฝั่งทะเลและที่ราบเชิงเขา ความสัมพันธ์ที่ได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนสินค้าทำให้เกิดความรักใคร่พวกพ้อง รักถิ่น และทรัพยากรของตนเอง เช่น ชาวบ้านคีรีวง อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช มีประสบการณ์ที่พบกับอุทกภัยและ

วาทภัยหลายต่อหลายครั้ง ทำให้ชุมชนต้องรักษาสภาพธรรมชาติของป่าไว้เพื่อรักษาสมดุลของระบบนิเวศ ด้วยการทำสวนผลไม้ผสมผสานกับป่าดิบ ส่วนศิลปวัฒนธรรมก็มีความสัมพันธ์กับชาวคาบสมุทรมลายู เช่น การละเล่นโนรา หนังตะลุง เป็นต้น

๓. ภาคกลาง เนื่องจากภาคกลางมีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม-ใกล้แม่น้ำ คนในภาคกลางจึงนิยมสร้างบ้านใต้ถุนสูงเพื่อป้องกันน้ำท่วม ประชาชนจึงมีวิถีชีวิตสัมพันธ์กับน้ำ และมีประเพณีเกี่ยวข้องกับน้ำ เช่น ประเพณีแข่งเรือ จังหวัดพิจิตร นอกจากนี้ยังมีประเพณีเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น ประเพณีตักบาตรดอกไม้งาม จังหวัดสระบุรี ส่วนภาษาจะมีสำเนียงใกล้เคียงกับภาษาทางราชการ ลักษณะการแต่งกายก็จะนิยมใช้ผ้าฝ้ายสีเข้ม ซึ่งระบายความร้อนได้ดี ในภาคนี้จึงเป็นศูนย์กลางของวัตถุดิบการตลาด การคมนาคมขนส่งและภูมิประเทศเป็นที่ราบ ซึ่งก็เป็นปัจจัยส่งเสริมการอุตสาหกรรม จึงทำให้ภาคกลางเป็นภาคที่มีการอุตสาหกรรมมากที่สุดในประเทศ

๔. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นภาคที่มีพื้นที่ใหญ่ที่สุด แต่สภาพแวดล้อมไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ จึงไม่เอื้ออำนวยต่อการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะฤดูแล้งจะขาดแคลนน้ำเพื่ออุปโภคบริโภคอยู่เสมอ อีกทั้งยังประสบปัญหาดินเค็ม แต่ประชาชนในภาคนี้ก็พยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยการประกอบอาชีพเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ปลูกข้าวไร่หรือในครัวเรือน หรือปลูกพืชทนแล้ง เช่น ข้าวโพด มันสำปะหลัง อ้อย ปอ เป็นต้น ในส่วนที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่จะปลูกบ้านใต้ถุนสูง เพื่อให้ลมพัดผ่าน และมีพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ทอผ้า เก็บเครื่องมือการเกษตร หรือใช้เป็นที่เลี้ยงสัตว์

๕. ภาคตะวันออก ภูมิประเทศส่วนใหญ่จะเป็นเนินเขา สลับกับที่สูงซึ่งลาดเอียงลงสู่อ่าวไทย ส่วนที่ราบมีอยู่บ้าง ได้แก่ ที่ราบเชิงเขา ที่ราบลุ่มแม่น้ำ และที่ราบชายฝั่งทะเล แต่เป็นบริเวณแคบๆ และมีภูมิอากาศร้อนและฝนตกชุก ทำให้ภาคนี้เหมาะแก่การประกอบอาชีพประมง การทำเหมืองแร่รัตนชาติ เช่น ไพฑูริย์ บุษราคัม ทับทิม เป็นต้น และเนื่องจากคนในภาคนี้นิยมตั้งถิ่นฐานอยู่ตามที่ราบชายฝั่ง จึงมีการนำอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น มารับประทานและแปรรูปอาหาร

๖. ภาคตะวันตก มีภูมิประเทศเป็นภูเขาซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ เช่น แร่ธาตุ ป่าไม้ และต้นน้ำลำธาร จึงไม่เหมาะแก่การประกอบอาชีพเกษตรกรรม แต่ด้วยการสร้างเขื่อนในเขตภูเขาและระบบชลประทานที่ค่อนข้างทั่วถึง จึงทำให้ประชาชนในภูมิภาคนี้สามารถใช้น้ำในระบบชลประทานเข้าช่วยได้มาก แต่ผลผลิตที่ได้ในแต่ละปีไม่มากนัก พืชสำคัญ ได้แก่ ข้าว อ้อย สับปะรด และมันสำปะหลัง

<http://www.maceducation.com/e-knowledge/๒๓๖๓๑๐๔๑๐๐/๐๕.htm>





ใบงานที่ ๐๑
เรื่อง แผนผังความคิด

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๓ กลุ่ม จับฉลากศึกษาจากใบความรู้ตามประเด็นต่อไปนี้

กลุ่มที่ ๑ ศึกษาเรื่อง สภาพแวดล้อมทางกายภาพกับการประกอบอาชีพ

กลุ่มที่ ๒ ศึกษาเรื่อง สภาพแวดล้อมทางกายภาพกับลักษณะที่อยู่อาศัย

กลุ่มที่ ๓ ศึกษาเรื่อง สภาพแวดล้อมทางกายภาพกับการบริโภค

๒. สรุปความรู้เป็นแผนผังความคิด

๓. ตัวแทนนำเสนอผลงานหน้าชั้น

เรื่อง.....

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิก

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

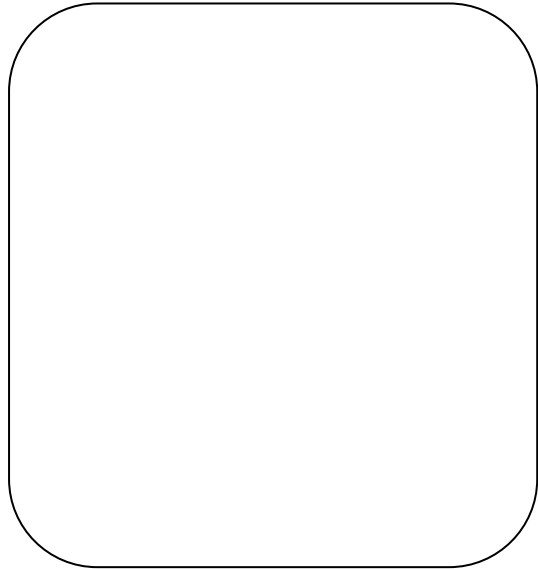
๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๒
ความสัมพันธ์ของทรัพยากรธรรมชาติกับคนในจังหวัด

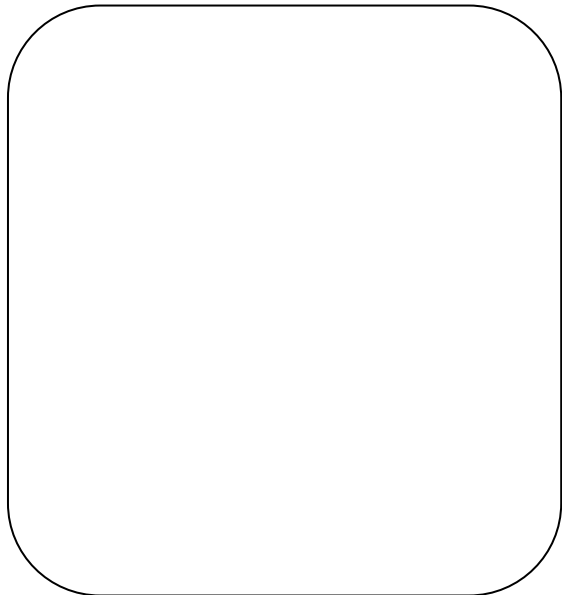
คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนอธิบายความสัมพันธ์ของทรัพยากรธรรมชาติกับคนในจังหวัด ตามหัวข้อที่กำหนดให้

๒. พร้อมวาดภาพหรือติดภาพประกอบ
น้ำ



(ภาพแหล่งน้ำ)

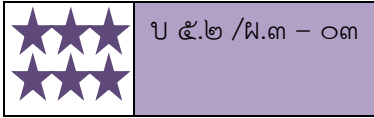
ป่าไม้



๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๓
การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของมนุษย์



คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนวาดภาพอาหารของคนในชุมชน และระบายสีตกแต่งให้สวยงาม

ชอ.....สกุล.....ชน.....เลขท.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

ลักษณะทางกายภาพกับการดำรงชีวิตของผู้คนในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย

จากการที่ประเทศไทยมีสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และทรัพยากรธรรมชาติที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละภาค จึงมีความแตกต่างกันในการดำรงชีวิตของประชากรทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณี และการประกอบอาชีพ ดังนี้

๑. ภาคเหนือ สืบเนื่องจากพื้นที่ภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นเทือกเขาสูงสลับซับซ้อนทอดตัวในแนวเหนือใต้ พื้นที่ระหว่างหุบเขาเป็นที่ราบแคบๆ และมีแม่น้ำไหลผ่าน จึงเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการตั้งถิ่นฐานและทำการเกษตร แต่เนื่องจากการคมนาคมไม่สะดวกจึงทำให้ชุมชนของภาคเหนือพัฒนาค่อนข้างอิสระ สร้างสังคมขึ้นมาตามแนวคิดความเชื่อของตน ชุมชนและหมู่บ้าน นิยมความเรียบง่าย ใฝ่สันติ ช่วยเหลือแบ่งปัน ไม่เอาเปรียบกัน และมีหลายกิจกรรมเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการพึ่งพาธรรมชาติและเพื่อนบ้านร่วมชุมชนหมู่บ้านใกล้เคียง เช่น การใช้ระบบเหมืองฝาย เพื่อการแบ่งปันน้ำอย่างยุติธรรม และเพื่อความร่วมมือจัดการระบบนิเวศระหว่างชุมชนและหมู่บ้านต่างๆ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อผีแห่งธรรมชาติ (ผีเหมืองฝาย ผีห้วยหรือผีขุนน้ำ เป็นผีที่เฝ้าดูแลให้น้ำแก่ไร่นา เนื่องจากภาคเหนืออาศัยน้ำจากต้นน้ำบนภูเขามาใช้ในหมู่บ้านและชุมชน) ความเชื่อดังกล่าวเป็นผลให้ชาวบ้านต้องละเว้นการเข้าไปทำลายต้นไม้อะเลาะสิ่งแวดล้อมในป่า บริเวณเหมือง ฝาย นอกจากนี้ระหว่างหมู่บ้านกับหมู่บ้านยังมีการประกอบประเพณี พิธีการต่างๆ เพื่อเป็นการสืบทอดวัฒนธรรม



๒. ภาคใต้ เนื่องจากลักษณะของพื้นที่ของภาคใต้เป็นคาบสมุทร ทำให้บางพื้นที่ในภาคใต้เป็นเมืองท่าและเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนในอดีต เช่น เมืองตะกั่วป่า สงขลา ตรัง นครศรีธรรมราช ประกอบกับชุมชนของภาคใต้ใช้เส้นทางทะเลติดต่อกับต่างประเทศ จึงทำให้ชุมชนของภาคใต้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน มีการติดต่อพึ่งพาอาศัยและแลกเปลี่ยนผลผลิตกัน เช่น ชุมชนที่อยู่ในบริเวณเทือกเขาตอนใน จะเดินทางตามลำน้ำเพื่อนำสินค้ามาแลกเปลี่ยนกับชุมชนที่อยู่อาศัยตามชายฝั่งทะเลและปากแม่น้ำ สินค้าที่แลกเปลี่ยนกัน เช่น ผลไม้ ของป่า สมุนไพร พืช ยางไม้ ข้าว เกลือ กะปิ กุ้งแห้ง ปลา เป็นต้น ดังนั้นชุมชนในภาคใต้จึงแบ่งได้เป็น ๓ ส่วน คือ ชาวเหนือคือชุมชนที่อยู่ตามหุบเขาและเทือกเขาของคาบสมุทร ชาวเลคือชุมชนที่อยู่ตามปากแม่น้ำและชายฝั่งทะเล และชาวทุ่งหรือชาวนาคือชุมชนที่อยู่อาศัยบริเวณที่ราบชายฝั่งทะเลและที่ราบเชิงเขา ความสัมพันธ์ที่ได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนสินค้าทำให้เกิดความรักใคร่พวกพ้องรักถิ่น และทรัพยากรของตนเอง เช่น ชาวบ้านคีรีวง อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช มีประสบการณ์ที่พบกับอุทกภัยและวาตภัยหลายต่อหลายครั้ง ทำให้ชุมชนต้องรักษาสภาพธรรมชาติของป่าไว้เพื่อรักษาสมดุลของระบบนิเวศด้วยการทำสวนผลไม้ผสมผสานกับป่าดิบ ส่วนศิลปวัฒนธรรมก็มีความสัมพันธ์กับชาวคาบสมุทรหลาย เช่น การละเล่นโนราห์หนังตะลุง เป็นต้น



๓. ภาคกลาง เนื่องจากภาคกลางมีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม ใกล้เคียงน้ำ คนในภาคกลางจึงนิยมสร้างบ้านใต้ถุนสูงเพื่อป้องกันน้ำท่วม ประชาชนจึงมีวิถีชีวิตสัมพันธ์กับน้ำ และมีประเพณีเกี่ยวข้องกับน้ำ เช่น ประเพณีแข่งเรือ จังหวัดพิจิตร นอกจากนี้ยังมีประเพณีเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น ประเพณีตักบาตรดอกไม้ จังหวัดสระบุรี ส่วนภาษาจะมีสำเนียงใกล้เคียงกับภาษาทางราชการ ลักษณะการแต่งกายก็จะนิยมใช้ผ้าฝ้ายสีเข้ม ซึ่งระบายความร้อนได้ดี ในภาคนี้จึงเป็นศูนย์กลางของวัดดุติบการตลาด การคมนาคมขนส่งและภูมิประเทศเป็นที่ราบ ซึ่งก็เป็นปัจจัยส่งเสริมการอุตสาหกรรม จึงทำให้ภาคกลางเป็นภาคที่มีการอุตสาหกรรมมากที่สุดในประเทศ



๔. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นภาคที่มีพื้นที่ใหญ่ที่สุด แต่สภาพแวดล้อมไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ จึงไม่เอื้ออำนวยต่อการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะฤดูแล้งจะขาดแคลนน้ำเพื่ออุปโภคบริโภคอยู่เสมอ อีกทั้งยังประสบปัญหาดินเค็ม แต่ประชาชนในภาคนี้ก็พยายามปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยการประกอบอาชีพเกษตรกรรม เลี้ยงสัตว์ ปลูกข้าวไร่ บริโภคในครัวเรือน หรือปลูกพืชทนแล้ง เช่น ข้าวโพด มันสำปะหลัง อ้อย ปอ เป็นต้น ในส่วนที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่จะปลูกบ้านใต้ถุนสูง เพื่อให้ลมพัดผ่าน และมีพื้นที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ทอผ้า เก็บเครื่องมือการเกษตร หรือใช้เป็นที่เลี้ยงสัตว์



๕. ภาคตะวันออก ภูมิภาคส่วนใหญ่จะเป็นเนินเขา สลับกับที่สูงซึ่งลาดเอียงลงสู่อ่าวไทย ส่วนที่ราบมีอยู่บ้าง ได้แก่ ที่ราบเชิงเขา ที่ราบลุ่มแม่น้ำ และที่ราบชายฝั่งทะเล แต่เป็นบริเวณแคบๆ และมีภูมิอากาศร้อนและฝนตกชุก ทำให้ภาคนี้เหมาะแก่การประกอบอาชีพประมง การทำเหมืองแร่รัตนชาติ เช่น ไพลิน บุษราคัม ทับทิม เป็นต้น และเนื่องจากคนในภาคนี้นิยมตั้งถิ่นฐานอยู่ตามที่ราบชายฝั่ง จึงมีการนำอาหารทะเล เช่น กุ้ง

หอย ปู ปลา เป็นต้น มารับประทานและแปรรูปอาหาร



๖. ภาคตะวันตก มีภูมิประเทศเป็นภูเขาซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ เช่น แร่ธาตุ ป่าไม้ และต้นน้ำลำธาร จึงไม่เหมาะสมกับอาชีพเกษตรกรรม แต่ด้วยมีการสร้างเขื่อนในเขตภูเขาและระบบชลประทานที่ค่อนข้างทั่วถึง จึงทำให้ประชาชนในภูมิภาคนี้สามารถใช้น้ำในระบบชลประทานเข้าช่วยได้มาก แต่ผลผลิตที่ได้ในแต่ละปีไม่มากนัก พืชสำคัญ ได้แก่ ข้าว อ้อย สับปะรด และมันสำปะหลัง

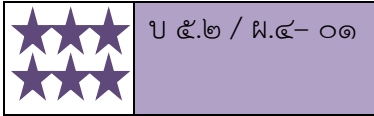


แหล่งที่มา

<http://www.maceducation.com/e-knowledge/๒๓๖๓๑๐๔๑๐๐/๐๕.htm>

บริษัท สำนักพิมพ์แม็ค จำกัด ๙/๙๙ ซอยลาดพร้าว ๓๘ แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐ Tel. (๐๒) ๙๓๘-๒๐๒๒-๗ FAX: (๐๒) ๙๓๘-๒๐

ใบงานที่ ๐๑
การตั้งถิ่นฐานของประชากร



- คำชี้แจง
- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละชั้น แต่ละศึกษาใบความรู้เรื่อง “การตั้งถิ่นฐานของประชากร ในภูมิภาคต่าง ๆ”
 - สรุปความรู้เป็นแผนผังความคิด
 - ตัวแทนนำเสนอผลงานหน้าชั้น

เรื่อง.....

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกกลุ่ม

- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒
การย้ายถิ่นฐาน

คำชี้แจง

๑. ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง “การย้ายถิ่นฐานของประชากร”
๒. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการย้ายถิ่นฐานของประชากร และผลกระทบที่เกิดจากการย้ายถิ่นฐาน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการย้ายถิ่นฐาน	ผลกระทบที่เกิดจากการย้ายถิ่นฐาน
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

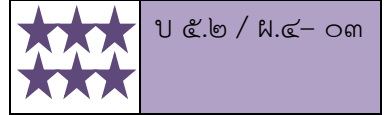
๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๓
การตั้งถิ่นฐาน



- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนเขียนอธิบายเหตุผล “ถ้าเลือกไปตั้งถิ่นฐาน นักเรียนจะเลือกบริเวณที่มีลักษณะภูมิประเทศ แบบใด”
 - ให้นักเรียนวาดภาพประกอบและระบายสีให้สวยงาม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....ชั้น.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

กลุ่มที่ ๑

การตั้งถิ่นฐานของประชากรภาคเหนือ

การตั้งถิ่นฐาน หมายถึง การเลือกถิ่นที่อยู่อาศัย โดยในแต่ละภูมิภาคประชากรจะเลือกตั้งถิ่นฐานแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิต ลักษณะการประกอบอาชีพ ความสะดวกสบายในการเดินทาง รวมไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตั้งถิ่นฐาน เช่น รู้สึกมีความปลอดภัย มีความอบอุ่นใจ สุขใจ

ภาคเหนือ พื้นที่ของภาคเหนือส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นภูเขาที่ราบสูงและที่ราบระหว่างหุบเขาที่มีแม่น้ำไหลผ่านโดยบริเวณที่มีผู้คนเข้ามาตั้งถิ่นฐานในภาคเหนือจะเป็นบริเวณที่ราบระหว่างหุบเขาและที่ราบริมแม่น้ำ เช่น แม่น้ำปิง วัง ยม และน่าน ทำให้เกิดการคมนาคมทางน้ำที่สะดวก โดยภาคเหนือเป็นบริเวณที่มีผู้คนมาตั้งถิ่นฐานตั้งแต่ยุคหิน ทั้งนี้โดยพบหลักฐาน เช่น เครื่องมือหินกะเทาะที่เก่าแก่ที่สุดที่บ้านแม่ทะ และบ้านดอนมูล จังหวัดลำปาง ถ้ำผีแมน จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ลักษณะภูมิประเทศของภาคเหนือทำให้มีดินที่เกิดจากการสลายตัวของหินจากภูเขาเป็นดินที่อุดมด้วยแร่ธาตุเหมาะแก่การเพาะปลูกโดยเฉพาะพืชเมืองหนาวเนื่องจากมีอากาศเย็น และฝนตกชุก

นอกจากนี้ในบริเวณเขตภูเขาสูง ยังเป็นที่ตั้งถิ่นฐานของชาวเขาเผ่าต่าง ๆ เช่น ชาวม้ง (แม้ว) กะเหรี่ยง อี้อ้อ (อาข่า) มูเซอ และนิยมเพาะปลูกพืชตามภูเขา ดอย หรือเนินเขาต่าง ๆ มีวิถีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย

ที่มา : <http://www.maceducation.com/e-knowledge/๒๓๖๓๑๐๔๑๐๐/๐๖.htm>

กลุ่มที่ ๒

การตั้งถิ่นฐานของประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

การตั้งถิ่นฐาน หมายถึง การเลือกถิ่นที่อยู่อาศัย โดยในแต่ละภูมิภาคประชากรจะเลือกตั้งถิ่นฐานแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิต ลักษณะการประกอบอาชีพ ความสะดวกสบายในการเดินทาง รวมไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตั้งถิ่นฐาน เช่น รู้สึกมีความปลอดภัย มีความอบอุ่นใจ สุขใจ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บริเวณที่มีผู้คนเข้ามาตั้งถิ่นฐานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประชากรส่วนใหญ่เลือกตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ดอน เพราะภูมิประเทศดังกล่าวมีความต่างระดับและความลาดชันไม่มาก การไหลของน้ำจึงมีการพัดพาตะกอนมาสะสม เกิดเป็นโคก ที่ดอน ใช้เป็นพื้นที่เพาะปลูก เช่น ทำไร่ ทำสวน ทำนา และเลี้ยงสัตว์ อีกทั้งยังมีความปลอดภัยจากการเกิดน้ำท่วม

นอกจากบริเวณที่ดอนแล้วยังมีที่ราบที่มีแม่น้ำไหลผ่าน คือ บริเวณแอ่งสกลนครและแอ่งโคราช บริเวณแอ่งสกลนครจะเป็นบริเวณที่แม่น้ำสงครามไหลผ่าน ได้แก่ บริเวณจังหวัดอุดรธานี หนองคาย สกลนคร มุกดาหาร นครพนม โดยพบหลักฐานทางโบราณคดี เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องปั้นดินเผา เครื่องประดับ กระจายอยู่ทั่วไป ที่สำคัญคือแหล่งโบราณคดีบ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี

บริเวณแอ่งโคราชจะเป็นบริเวณที่มีแม่น้ำชีและแม่น้ำมูลไหลผ่าน ได้แก่ บริเวณจังหวัดขอนแก่น นครราชสีมา มหาสารคาม บุรีรัมย์ ร้อยเอ็ด สุรินทร์ ศรีสะเกษ อุบลราชธานี และยโสธร แหล่งโบราณคดีที่สำคัญ คือ ที่บ้านนาดี จังหวัดขอนแก่น และบ้านปราสาท จังหวัดนครราชสีมา

ที่มา : <http://www.maceducation.com/e-knowledge/๒๓๖๓๑๐๔๑๐๐/๐๖.htm>

กลุ่มที่ ๓

การตั้งถิ่นฐานของประชากรภาคกลาง

การตั้งถิ่นฐาน หมายถึง การเลือกถิ่นที่อยู่อาศัย โดยในแต่ละภูมิภาคประชากรจะเลือกตั้งถิ่นฐานแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิต ลักษณะการประกอบอาชีพ ความสะดวกสบายในการเดินทาง รวมไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตั้งถิ่นฐาน เช่น รู้สึกมีความปลอดภัย มีความอบอุ่นใจ สุขใจ

ภาคกลาง เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำที่มีแม่น้ำไหลผ่านหลายสาย เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำแม่กลอง แม่น้ำลพบุรี จึงเป็นบริเวณที่มีพื้นที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การเพาะปลูก จึงทำให้บริเวณนี้มีประชากรเลือกตั้งถิ่นฐานกันมาก นอกจากนี้แม่น้ำดังกล่าวยังสามารถเดินทางติดต่อค้าขายกับดินแดนอื่นๆ ได้สะดวก ทำให้บริเวณนี้เป็นแหล่งการค้าที่สำคัญและได้รับอารยธรรมความเจริญจากภายนอกมาผสมผสานเป็นของตนเอง

ภูมิประเทศดังกล่าวมีระบบลุ่มน้ำเป็นพื้นที่รองรับน้ำจากที่สูง การไหลของแม่น้ำสายต่าง ๆ จะนำพาตะกอนและแร่ธาตุลงมาสะสมกลายเป็นพื้นที่ที่มีธาตุอาหารอุดมสมบูรณ์ สามารถทำการเกษตรได้ทุกรูปแบบ และสามารถทำนาทำสวนได้ตลอดทั้งปี

นอกจากการตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ราบและที่ราบลุ่มแล้ว ปัจจุบันมีแนวโน้มการเลือกตั้งถิ่นฐานตามแนวถนนและเส้นทางคมนาคมสายหลักต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น

ที่มา : <http://www.maceducation.com/e-knowledge/๒๓๖๓๑๐๔๑๐๐/๐๖.htm>

กลุ่มที่ ๔

การตั้งถิ่นฐานของประชากรภาคตะวันออก

การตั้งถิ่นฐาน หมายถึง การเลือกถิ่นที่อยู่อาศัย โดยในแต่ละภูมิภาคประชากรจะเลือกตั้งถิ่นฐานแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิต ลักษณะการประกอบอาชีพ ความสะดวกสบายในการเดินทาง รวมไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตั้งถิ่นฐาน เช่น รู้สึกมีความปลอดภัย มีความอบอุ่นใจ สุขใจ

ภาคตะวันออก ประชากรส่วนใหญ่เลือกตั้งถิ่นฐานบริเวณชายฝั่งทะเล ตั้งแต่อำเภอชลบุรี ถึงอำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี อำเภอบ้านฉางถึงอำเภอแกลง จังหวัดระยองอำเภอเมืองจันทบุรีถึงอำเภอเมืองตราด

ภูมิประเทศดังกล่าว ก่อให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- การสร้างอาชีพ เช่น บริการการท่องเที่ยว อาชีพประมง
- มีการสร้างท่าเรือ จนกลายเป็นจุดเชื่อมต่อการคมนาคมขนส่งกลายเป็นเขตอุตสาหกรรม
- บริเวณชายฝั่งเว้าแหว่งตามบริเวณปากแม่น้ำในจังหวัดจันทบุรี และตราด มีการสะสมตะกอน โคลนตมกลายเป็นพื้นที่ป่าชายเลนและเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ

นอกจากนี้ยังพบการตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ราบลุ่ม ได้แก่ที่ราบลุ่มบางปะกงและที่ราบฉนวนไทย เนื่องจากที่ราบลุ่มบางปะกง มีความอุดมสมบูรณ์อันเกิดจากการสะสมตัวของธาตุอาหาร และมีน้ำเพียงพอต่อการเพาะปลูก ที่ราบฉนวนไทยเป็นที่ราบอยู่ระหว่างทิวเขาชันกำแพง และทิวเขาจันทบุรี ต่อเนื่องกับที่ราบลุ่มเจ้าพระยา เป็นที่ราบดินตะกอนที่แม่น้ำพัดพามาทับถม ครอบคลุมพื้นที่ จังหวัดฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี สระแก้ว อยู่ในเขตอับฝน มีช่วงแล้งยาวนานเหมาะแก่การทำปศุสัตว์

หลักฐานการตั้งชุมชนและเมืองในภาคตะวันออกที่สำคัญ ได้แก่ เมืองศรีมโหสถ จังหวัดปราจีนบุรี และเมืองพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี โดยพบหลักฐานที่เป็นเทวรูปในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธรูปศาสนา

กลุ่มที่ ๕

การตั้งถิ่นฐานของประชากรภาคตะวันตก

การตั้งถิ่นฐาน หมายถึง การเลือกถิ่นที่อยู่อาศัย โดยในแต่ละภูมิภาคประชากรจะเลือกตั้งถิ่นฐานแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิต ลักษณะการประกอบอาชีพ ความสะดวกสบายในการเดินทาง รวมไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตั้งถิ่นฐาน เช่น รู้สึกมีความปลอดภัย มีความอบอุ่นใจ สุขใจ

ภาคตะวันตก ประชากรส่วนใหญ่เลือกตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ราบและที่ราบลุ่ม ได้แก่ ที่ราบลุ่มแม่น้ำแม่กลอง ที่ราบลุ่มแม่น้ำเพชรบุรี และที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง

ภูมิประเทศดังกล่าวเป็นที่สะสมของตะกอนที่ถูกพัดพามาโดยลำน้ำสายใหญ่และแควสาขา จึงเป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การทำเกษตรกรรม

นอกจากนี้ยังพบการตั้งถิ่นฐานบริเวณชายฝั่งตามที่ราบลุ่มชายฝั่งตามที่ราบลุ่มชายฝั่งปากแม่น้ำเพชรบุรี และที่ราบชายฝั่งในเขตจังหวัดเพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์

ที่มา : <http://www.maceducation.com/e-knowledge/๒๓๖๓๑๐๔๑๐๐/๐๖.htm>

กลุ่มที่ ๖

การตั้งถิ่นฐานของประชากรภาคใต้

การตั้งถิ่นฐาน หมายถึง การเลือกถิ่นที่อยู่อาศัย โดยในแต่ละภูมิภาคประชากรจะเลือกตั้งถิ่นฐานแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิต ลักษณะการประกอบอาชีพ ความสะดวกสบายในการเดินทาง รวมไปถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการตั้งถิ่นฐาน เช่น รู้สึกมีความปลอดภัย มีความอบอุ่นใจ สุขใจ

ภาคใต้ ประชากรส่วนใหญ่เลือกตั้งถิ่นฐานบริเวณชายฝั่งทะเลบนพื้นที่สันทราย ซึ่งภูมิประเทศดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากทะเล ทำให้เกิดชายหาดสันทรายใหม่

ลักษณะการใช้ดิน

- ที่ลุ่มระหว่างสันทรายใหม่กับสันทรายเก่า ใช้เป็นพื้นที่ทำนาและสวนผลไม้
- ที่ราบดอน ใช้เป็นสวนยางพารา
- ชายฝั่งหาดทรายใช้เป็นสวนมะพร้าว มีระบบการไหลรวมของแม่น้ำดี

นอกจากนี้แล้วลักษณะของภาคใต้ที่เป็นคาบสมุทรยื่นยาวไปในทะเลและมีแม่น้ำสายสั้นๆ ไหลผ่าน ทำให้บริเวณภาคใต้มีผู้คนเข้ามาอาศัยอยู่ตั้งแต่ยุคหิน ทั้งนี้โดยพบหลักฐานตามบริเวณที่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น เครื่องปั้นดินเผาและเครื่องใช้ ที่ถ้ำสิงขร จังหวัดสุราษฎร์ธานี และถ้ำหลังโรงเรียน จังหวัดกระบี่ เป็นต้น ซึ่งกลุ่มคนที่ตั้งถิ่นฐานบริเวณนี้ ต่อมาได้รวมตัวเป็นชุมชนและขยายตัวเป็นเมืองในเวลาต่อมา

เนื่องจากภาคใต้มีทะเลทั้งสองด้าน จึงเป็นดินแดนที่มีพ่อค้าต่างชาติเข้ามาติดต่อค้าขายและพักแรมอยู่เสมอ ซึ่งพ่อค้าต่างชาติเหล่านี้โดยเฉพาะพ่อค้าอินเดียได้นำความรู้ความเจริญต่างๆ มาถ่ายทอดให้กับชุมชนเหล่านี้ ดังนั้นเมืองต่างๆ ในภาคใต้จึงมีความเจริญและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม

ที่มา : <http://www.maceducation.com/e-knowledge/๒๓๖๓๑๐๔๑๐๐/๐๖.htm>

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

การย้ายถิ่นฐานของประชากร

การย้ายถิ่นฐาน คือ การเคลื่อนย้ายของประชากรจากถิ่นฐานเดิมเพื่อเข้าไปอาศัยอยู่ในท้องถิ่นที่เหมาะสมแห่งใหม่ เช่น มีสภาพแวดล้อมที่ดีใกล้เส้นทางคมนาคม มีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการอพยพย้ายถิ่นฐาน

- ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ถ้าท้องถิ่นใดมีภูมิประเทศ ภูมิอากาศที่เหมาะสมและมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ย่อมดึงดูดใจให้ผู้คนย้ายถิ่นเข้าไปอยู่มากกว่าท้องถิ่นที่มีสภาพแวดล้อมแห้งแล้ง และขาดแคลนทรัพยากร
- ปัจจัยด้านเศรษฐกิจท้องถิ่นใดมีการขยายตัวทางเศรษฐกิจที่ดี และมีอาชีพที่หลากหลายทั้งด้านการเกษตร อุตสาหกรรมการค้าและบริการย่อมทำให้ประชากรพากันเข้าไปประกอบอาชีพเป็นจำนวนมาก เป็นการเพิ่มรายได้ ยกฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของตนเองและครอบครัวให้สูงขึ้น เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น
- ปัจจัยด้านความปลอดภัย ถ้าท้องถิ่นใดมีภัยอันตรายต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น กางลาจล สงคราม โรคระบาด โจรผู้ร้าย หรือภัยธรรมชาติ ย่อมทำให้ประชากรอพยพย้ายถิ่นเพื่อไปหาแหล่งที่อยู่ใหม่ที่ให้ความปลอดภัยมากกว่า

ผลกระทบที่เกิดจากการย้ายถิ่นฐาน

- ปัญหามลพิษ เช่น น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ
- ปัญหาการจราจรติดขัด
- ปัญหาชุมชนแออัด
- ปัญหาการขาดแคลนแรงงานในท้องถิ่น
- ปัญหาการว่างงาน

ที่มา : เอกรินทร์ สี่มหาศาล และคณะ. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ป.๕. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์



ภาพบ้านเรือนบริเวณริมแม่น้ำ



ภาพบ้านและอาคารตึกสูงบริเวณในเมือง



ภาพบ้านเรือนที่ตั้งอยู่ไกลจากเส้นทางคมนาคม



ภาพบ้านเรือนบริเวณใกล้ชายฝั่งทะเล



ใบงานที่ ๐๑
สิ่งแวดล้อมในประเทศ

- คำชี้แจง
๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มคละชั้น แต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ ดังนี้
 - กลุ่มที่ ๑ สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ
 - กลุ่มที่ ๒ สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม
 - กลุ่มที่ ๓ สิ่งแวดล้อมทางความก้าวหน้าด้านวิทยาการ
 - กลุ่มที่ ๔ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม
 - กลุ่มที่ ๕ ผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม
 ๒. สรุปความรู้เป็นแผนผังความคิด
 ๓. ตัวแทนนำเสนอผลงาน

เรื่อง.....

ชื่อกลุ่ม.....

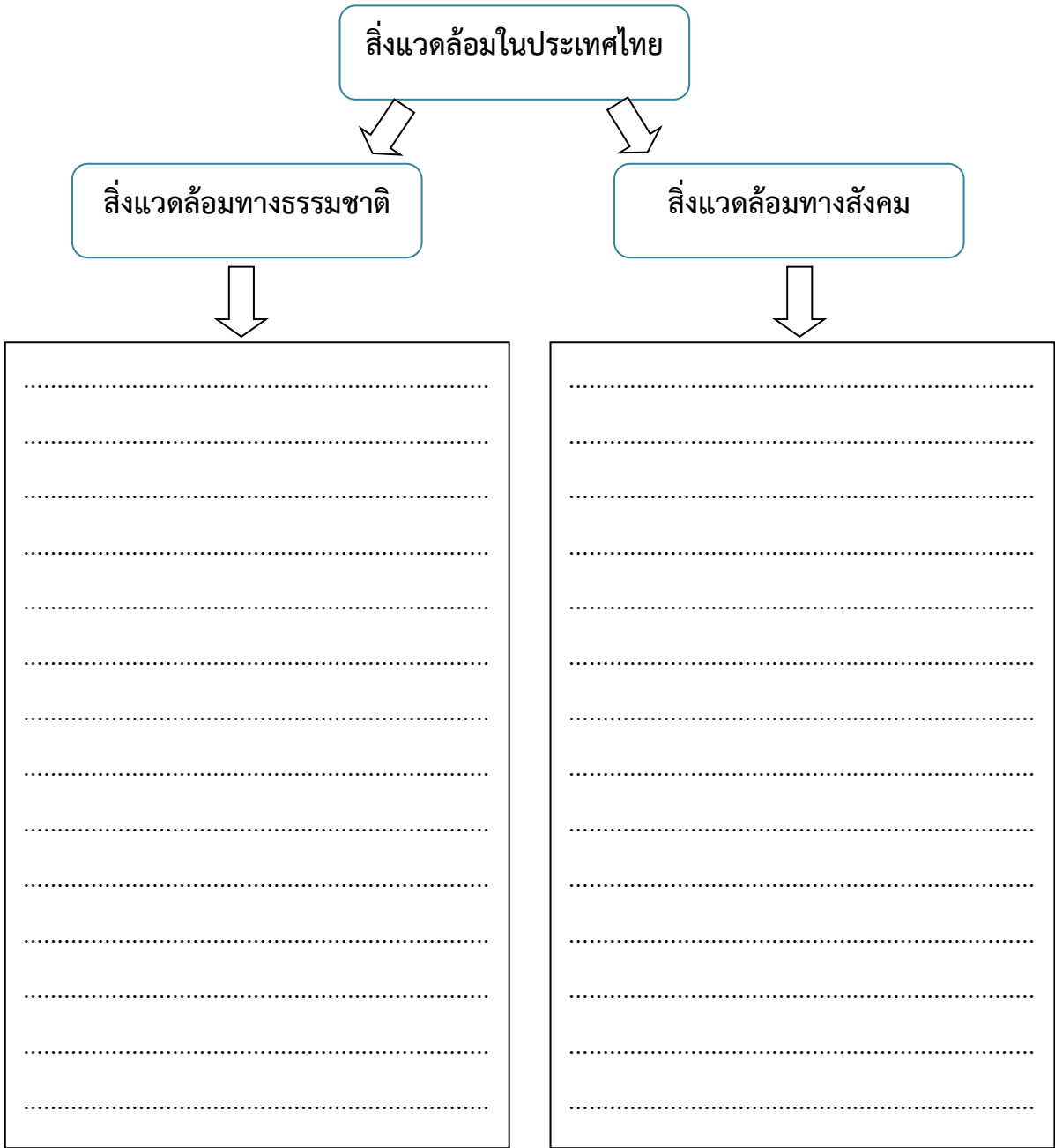
สมาชิกกลุ่ม

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๒
สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมทางสังคม

- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนจับคู่
๒. ให้นักเรียนร่วมกันจำแนกสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม



๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๓
แนวทางการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

- คำชี้แจง**
- ให้นักเรียนเขียนแนวทางการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
 - วาดภาพประกอบ พร้อมระบายสีสวยงาม

แนวทางการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

กลุ่มที่ ๑

สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ (Natural environment) สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ สัตว์ป่า อากาศ ดิน น้ำ มนุษย์ สิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยสิ่งแวดล้อมอื่นประกอบ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทย่อย

- สิ่งที่มีชีวิต (Biotic Environment) หรือเรียกว่สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ (Biological Environment) เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติมีคุณสมบัติเฉพาะตัวของสิ่งที่มีชีวิต เช่น พืช สัตว์ มนุษย์

- สิ่งที่ไม่มีชีวิต (Abiotic Environment) หรือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อาจมองเห็นหรือมองไม่เห็น เช่น แร่ ธาตุ อากาศ เสียง

สาระสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในประเทศไทย

๑. โครงสร้างทางธรณีวิทยา

- การดันตัวของเปลือกโลก ทำให้เกิดการโค้ง โกง งอ ปรากฏเป็นเทือกเขาต่าง ๆ โดยเฉพาะในเขตภาคเหนือและภาคตะวันตก

- การยุบตัวของแผ่นดิน ทำให้เกิดที่ราบระหว่างภูเขา เช่น แอ่งแม่สะเรียง แอ่งแม่ฮ่องสอน

- การทับถมของเศษหิน ดิน กรวดทราย ตะกอนน้ำพาและตะกอนทะเลเป็นระยะเวลาาน ประกอบกับการยกตัวสูงขึ้นของแผ่นดินทำให้เกิดเป็นที่ราบ ซึ่งนับวันจะขยายเป็นบริเวณกว้างมากขึ้น เช่น บริเวณที่ราบภาคกลาง

๒. ภูมิประเทศ

- เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางธรณีวิทยา ร่วมกับกระบวนการทางธรรมชาติ

- ลักษณะภูมิประเทศที่ปรากฏในประเทศไทย จำแนกเป็น

ภูเขา มีความสูง ๒๐๐ เมตรขึ้นไป มีลักษณะเป็นภูเขาโดด ทิวเขา และเทือกเขา พบมากในภาคเหนือและภาคตะวันตก

ที่ราบสูง พบบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีระดับความสูงแยกจากที่ราบภาคกลาง ที่ดอน และที่ราบภาคตะวันออกเฉียงเหนืออย่างชัดเจน

ที่ราบ มีความสูงน้อยกว่า ๑๐๐เมตร มีลักษณะเป็นที่ราบพบเป็นบริเวณกว้างในภาคกลาง

นอกจากนี้ยังพบภูมิประเทศแบบที่ลุ่ม ชายฝั่งทะเลและเกาะ

๓. ดิน

- ปัจจัยควบคุม ได้แก่ วัตถุดินกำเนิดดิน ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ พืชพันธุ์ และระยะเวลา

- ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น จึงมีสภาพอากาศร้อนและมีฝนตกชุก ส่งผลให้ดินสลายตัวอย่างรวดเร็ว แร่ธาตุในดินจึงถูกชะล้างไปมาก ทำให้ดินขาดความอุดมสมบูรณ์

- ดินที่มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก คือ ดินในเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำในภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและแอ่งที่ราบระหว่างภูเขาในภาคเหนือ

- ปัญหาดินในประเทศไทย คือ ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ดินถูกบุกรุกทำให้เกิดการพังทลายอย่างรวดเร็ว และการใช้ดินอย่างไม่ถูกวิธี

- แนวทางการอนุรักษ์ดิน เช่น การปลูกพืชคลุมดิน ปลูกพืชหมุนเวียน รักษาบริเวณที่ดินอุดมสมบูรณ์

๔. แหล่งน้ำ

- มีความสัมพันธ์กับภูมิประเทศและภูมิอากาศ
- แหล่งที่มาของน้ำมาจาก ๓ แหล่งสำคัญ ได้แก่ แหล่งน้ำผิวดิน เช่น แม่น้ำ ห้วย หนอง คลอง บึงและทะเลสาบ

แหล่งน้ำใต้ดินหรือน้ำบาดาล และน้ำฝน

- ปัญหาแหล่งน้ำในประเทศไทย คือ การทำลายป่าไม้ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำ การใช้น้ำอย่างไม่ถูกวิธี เกิดมลพิษทางน้ำ เกิดภาวะการขาดแคลนน้ำ และภาวะน้ำท่วม
- แนวทางการอนุรักษ์น้ำทำได้โดยปลูกป่าเพื่อรักษาแหล่งต้นน้ำและชะลอการไหลของน้ำ หาวิธีเก็บกักน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ทิ้งขยะหรือสิ่งปฏิกูลลงในแม่น้ำ

๕. ภูมิอากาศ

- ปัจจัยควบคุม ได้แก่ ที่ตั้ง ความใกล้ไกลพื้นดินและพื้นน้ำ ระดับความสูงของพื้นที่ ภูมิประเทศที่กั้นขวาง ลมประจำที่พัดผ่านและพายุ
- อุณหภูมิในประเทศไทย โดยเฉลี่ยมีอุณหภูมิสูงสุดตลอดปีประมาณ ๒๗ องศาเซลเซียส เฉลี่ยสูงสุดประมาณ ๓๒ องศาเซลเซียส และเฉลี่ยต่ำสุดประมาณ ๒๒ องศาเซลเซียส
- ปริมาณน้ำฝนในประเทศไทย ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ โดยเฉลี่ยทั้งประเทศประมาณ ๑,๕๕๐ มิลลิเมตรต่อปี
- ภาคใต้เป็นภูมิภาคที่มีปริมาณน้ำฝนมากที่สุด โดยเฉพาะจังหวัดระนอง เนื่องจากภาคใต้มีลักษณะเป็นคาบสมุทรและมีทิวเขาเป็นแกนกลาง จึงสามารถรับลมมรสุมได้ทั้ง ๒ ด้าน
- ฤดูกาล ประเทศไทยแบ่งออกเป็น ๓ ฤดู คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูหนาว ยกเว้นภาคใต้ไม่มีฤดูหนาว
- พายุ ที่มีอิทธิพลต่อประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นพายุหมุนเขตร้อน ได้แก่ พายุดีเปรสชัน พายุโซนร้อน และพายุไต้ฝุ่น

๖. พืช ป่าไม้ และสัตว์ป่า

- ปัจจัยควบคุม ได้แก่ ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ น้ำ และดิน
- ป่าไม้ในประเทศไทยแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่
 ๑. ป่าไม้ไม่ผลัดใบ ประกอบด้วย ป่าดิบชื้น ป่าดิบเขา ป่าดิบแล้ง ป่าสน ป่าพรุ ป่าชายเลน ป่าชายหาด
 ๒. ป่าไม้ผลัดใบผสม ได้แก่ ป่าเบญจพรรณ
 ๓. ป่าไม้ผลัดใบ ประกอบด้วย ป่าเต็งรัง และป่าหญ้า
- ปัญหาป่าไม้ในประเทศไทย คือ การถูกบุกรุกทำลายจนมีปริมาณลดลงด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น การทำไร่เลื่อนลอย การลักลอบตัดไม้
- ปัญหาสัตว์ป่าในประเทศไทย คือ มีปริมาณลดลงอย่างรวดเร็ว จนบางชนิดมีแนวโน้มที่จะสูญพันธุ์ ซึ่งมาจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น ที่อยู่ถูกบุกรุกทำลาย ถูกล่า ได้รับผลกระทบจากยาฆ่าแมลงหรือมลพิษต่างๆ
- แนวทางการอนุรักษ์พืชพันธุ์ ป่าไม้ และสัตว์ป่า เช่น ส่งเสริมให้มีการปลูกป่า สร้างสวนพฤกษศาสตร์ กำหนดเขตอุทยานแห่งชาติ และเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

กลุ่มที่ ๒

สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม

สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม คือ สิ่งแวดล้อมที่จับต้องไม่ได้ แต่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อใช้เป็นกรอบในการดำรงชีวิตของกลุ่มคนที่อยู่ร่วมกัน เพื่อให้สังคมเกิดความสงบเรียบร้อยและมีความปลอดภัย รวมถึงมีผลทางด้านจิตใจของคนในสังคมประกอบด้วย

๑. ขนบธรรมเนียม คือ การปฏิบัติตนตามโอกาสต่าง ๆ ที่สังคมยอมรับ ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามยุคสมัยและความนิยมของแต่ละสังคม เช่น การทำบุญตักบาตร การไหว้ การรับประทานอาหาร การแต่งกาย

๒. ประเพณี คือ สิ่งที่สังคมยึดถือปฏิบัติสืบเนื่องต่อกันมา ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการจัดกิจกรรมร่วมกัน เช่น ประเพณีการแต่งงาน งานบวช ประเพณีสงกรานต์

๓. เชื้อชาติ ประชากรส่วนใหญ่เป็นเชื้อชาติไทย ส่วนที่เหลือเป็นเชื้อชาติอื่น ๆ ซึ่งมีการกระจายและตั้งถิ่นฐานอยู่ในทั่วทุกจังหวัดของประเทศ โดยเฉพาะบริเวณพื้นที่ติดพรมแดนประเทศเพื่อนบ้าน เช่น พม่า มอญ จีน เขมร มุสลิมชนกลุ่มน้อยต่าง ๆ

๔. ศาสนา ประเทศไทยให้เสรีภาพแก่ประชาชนในการเลือกนับถือศาสนา เพราะทุกศาสนาสอนให้คนเป็นคนดีทุกคนในสังคมจึงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๕. ภาษา ใช้ภาษาไทยเป็นภาษากลางในการติดต่อสื่อสาร และในแต่ละภาคของประเทศไทยจะมีภาษาถิ่นที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร เช่น ภาษาถิ่นเหนือ ภาษาถิ่นใต้

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

กลุ่มที่ ๓

สิ่งแวดล้อมทางความเจริญด้านวิทยาการ

สิ่งแวดล้อมทางความเจริญด้านวิทยาการ คือ สิ่งแวดล้อมที่สามารถจับต้องได้ สามารถเห็นได้ทั่วไป ซึ่งถูกสร้างขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกสบายและให้เกิดประโยชน์แก่มนุษย์ในการดำรงชีวิต เช่น การคมนาคมขนส่ง การพัฒนาเทคโนโลยี ความเจริญทางด้านวัตถุ ศิลปกรรมและโบราณวัตถุ

๑. การคมนาคมขนส่ง

- ช่วยให้การเดินทาง การติดต่อกันเป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็ว ทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ

- มีการปรับปรุงและขยายเส้นทางคมนาคมขนส่งทั้งทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ และอื่น ๆ เช่น สร้างถนนสายใหม่ สร้างทางด่วน ขยายเส้นทางการบิน

- เกิดปัญหาตามมา คือ ความหนาแน่นของการจราจรและมลพิษทางอากาศ

๒. การพัฒนาเทคโนโลยี

- ทำให้ประเทศไทยมีโอกาสแข่งขันกับต่างประเทศมากขึ้นในด้านเศรษฐกิจและอื่น ๆ

- ให้เกิดวิธีการและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งสามารถนำมาใช้กับการประกอบอาชีพทั้งในภาคเกษตรกรรม อุตสาหกรรม การค้าและบริการ เช่น การใช้เครื่องจักรแทนแรงงานคน

- เกิดปัญหาตามมา คือ ปัญหาการว่างงานและสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ

๓. ความเจริญทางด้านวัตถุ

- ทำให้มนุษย์เกิดความความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิต

- เกิดปัญหาตามมา คือ ทรัพยากรเสื่อมโทรมและหมดไป

๔. ศิลปกรรมและโบราณวัตถุ

- แสดงถึงความเจริญรุ่งเรืองและเอกลักษณ์ของประเทศชาติ

- โบราณสถานและโบราณวัตถุต่าง ๆ เช่น วัด โบสถ์ เครื่องลายคราม เครื่องปั้นดินเผา พระพุทธรูป สมัยต่างๆ ถือเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญของประเทศไทย

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

กลุ่มที่ ๔

ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

๑. การประกอบอาชีพ การประกอบอาชีพต่าง ๆ มักจะเป็นไปตามสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น

- คนที่อยู่บริเวณป่าเขา มักจะประกอบอาชีพหาของป่าล่าสัตว์ ทำเหมืองแร่ ทำอุตสาหกรรมไม้แปรรูป
- คนที่อยู่บริเวณที่ราบลุ่ม มักประกอบอาชีพเพาะปลูก
- คนที่อยู่บริเวณริมน้ำหรือชายทะเล มักประกอบอาชีพประมง ทำนาเกลือ

๒. การตั้งถิ่นฐานของประชากร สมัยก่อนคนต้องพึ่งพาอาศัยน้ำจากแหล่งน้ำในการดำรงชีวิต จึงมักตั้งบ้านเรือนอยู่ริมน้ำ รู้จักปลูกสร้างบ้านที่เหมาะสมกับสภาพภูมิศาสตร์ เช่น บ้านยกพื้นสูงเพื่อป้องกันน้ำท่วม หลังคามีจั่วสูงเพื่อระบายน้ำเวลาฝนตก และให้อากาศถ่ายเทได้สะดวกเหมาะกับภูมิอากาศที่ร้อน

๓. วัฒนธรรมและประเพณี เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น เช่น ด้านการแต่งกาย อาหารการกิน ความเชื่อ โดยผู้คนที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีอากาศหนาวเย็น มักแต่งกายด้วยเสื้อผ้าหนา ๆ รับประทานอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย

ส่วนประเพณีต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น เช่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีสภาพพื้นที่แห้งแล้ง จึงมีประเพณีบุญบั้งไฟเป็นการบวงสรวงเทวดาเพื่อขอฝน

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

กลุ่มที่ ๕

ผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม

๑. การอพยพย้ายถิ่นฐาน

ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่เดิมลดน้อยลง ทำให้การเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ ได้ผลผลิตน้อยลง รวมถึงมีความต้องการพื้นที่ทำกินเพิ่มขึ้น เพราะจำนวนประชากรเพิ่มขึ้น ประกอบกับความสะดวกสบายของคมนาคมขนส่ง และรายได้ที่มั่นคงมากกว่าการทำเกษตรกรรมในพื้นที่เดิม จึงส่งผลให้เกิดการอพยพออกจากถิ่นฐานเดิมไปสู่แห่งใหม่

๒. การพัฒนาไม่ยั่งยืน

จากการที่ประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่มีการอพยพเข้าสู่เมืองหลวงเป็นจำนวนมาก ทำให้ชุมชนเดิมเหลือเพียงผู้สูงอายุและเด็ก จึงทำให้การพัฒนาชุมชนไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ประกอบกับทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมในชุมชนเดิมเสื่อมโทรมและลดน้อยลง ขาดบุคลากรในการอนุรักษ์และฟื้นฟู ทำให้กลายเป็นพื้นที่เสื่อมโทรมในที่สุด เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมทางสังคมของชุมชน

๓. ปริมาณทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง

เมื่อจำนวนประชากรในประเทศเพิ่มมากขึ้น ประกอบกับการพัฒนาด้านเทคโนโลยี และการเติบโตของอุตสาหกรรม จึงมีการนำทรัพยากรธรรมชาติมาใช้ประโยชน์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและฟุ่มเฟือย อีกทั้งยังขาดการควบคุมและดูแลอย่างมีประสิทธิภาพจึงส่งผลให้ปริมาณทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง

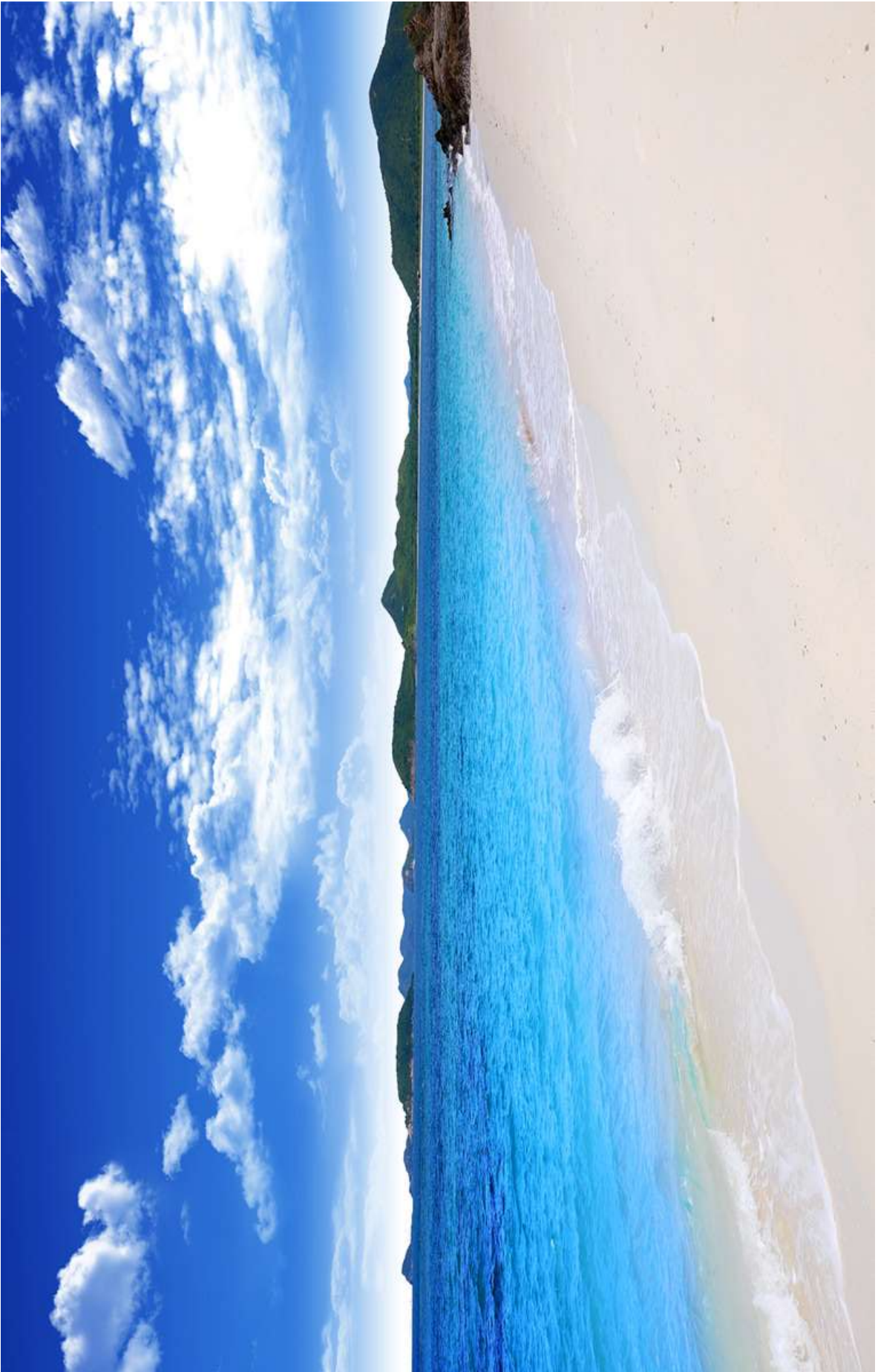
๔. เกิดความเสื่อมโทรม

- ความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เนื่องจากการนำเทคโนโลยีและวิธีการสมัยใหม่มาใช้ เช่น การใช้ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมีในกระบวนการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตร ทำให้ดินขาดธาตุอาหารและเกิดความเสื่อมโทรม การปล่อยน้ำทิ้งจากโรงงานอุตสาหกรรมและบ้านเรือนโดยไม่มีบำบัด ทำให้น้ำเน่าเสีย การปล่อยควันพิษจากโรงงานอุตสาหกรรมและยานยนต์ ทำให้อากาศเป็นพิษ

- ความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมทางสังคม เนื่องจากมลพิษที่เกิดขึ้น ส่งผลให้สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นและโบราณสถานอันเป็นเอกลักษณ์ของประเทศชาติ เช่น วัด เจดีย์ พระธาตุ เกิดความเสียหาย ชำรุด และเสื่อมโทรม















แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๒ มงดุรรรมชาติ
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้กา X ทั้ตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดเป็นแหล่งน้ำจืดในภาคกลาง
 - ก. แม่น้ำปิง
 - ข. แม่น้ำโขง
 - ค. แม่น้ำ โก-ลก
 - ง. บึงบอระเพ็ด
๒. ลักษณะการประกอบอาชีพของประชากรในภูมิภาคภูเขาสูง ข้อใดเด่นชัดที่สุด
 - ก. การเพาะปลูกพืชเมืองหนาว
 - ข. การทำโรงงานอุตสาหกรรม
 - ค. การทำประมง
 - ง. การทำไร่
๓. เหตุใดชาวภาคกลางจึงนิยมสร้างบ้านเรือนที่มีใต้ถุนสูงมาก
 - ก. ป้องกันสัตว์ป่า
 - ข. ใช้ทำคอกสัตว์
 - ค. ป้องกันน้ำท่วม
 - ง. ใช้เก็บผลผลิตทางการเกษตร
๔. ลักษณะภูมิประเทศแบบใดที่คนมักตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่หนาแน่น
 - ก. ภูเขา
 - ข. ที่ราบสูง
 - ค. ภูเขาและที่ราบสูง
 - ง. ที่ราบและชายฝั่งทะเล
๕. ข้อใดคือลักษณะภูมิประเทศที่เด่นชัดที่สุดของภาคใต้
 - ก. ภูเขาและที่ราบระหว่างภูเขา
 - ข. ที่ราบกว้างใหญ่มีแม่น้ำไหลผ่าน
 - ค. ทะเลทั้งสองด้านที่ราบตลอดแนวชายฝั่ง
 - ง. เป็นแอ่งที่ราบสูงตอนกลาง

๖. แม่น้ำปิง วัง ยม และน่าน ไหลรวมกันกลายเป็นแม่น้ำใด

ก. แม่น้ำแม่กลอง

ข. แม่น้ำป่าสัก

ค. แม่น้ำเจ้าพระยา

ง. แม่น้ำโขง

๗. ภูมิภาคที่เป็นชายฝั่งทะเลส่งผลให้เกิดชุมชนใด

ก. ชุมชนชาวนา

ข. ชุมชนชาวเล

ค. ชุมชนชาวไร่

ง. ชุมชนชาวสวน

๘. เหตุผลในข้อใดที่ต้องศึกษาลักษณะทางกายภาพของประเทศไทย

ก. เพื่อเกิดความรักความภูมิใจในชาติ

ข. เพื่อช่วยกันรักษาและทำนุบำรุงชาติ

ค. เพื่อความรู้ ความเข้าใจ และปรับตัวให้ดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย

ง. ถูกทุกข้อ

๙. จังหวัดลำปางเป็นแหล่งผลิตเครื่องปั้นดินเผาและเครื่องเคลือบที่มีชื่อเสียงมาก เพราะเหตุผล

ในข้อใด

ก. มีดินเหนียวมาก

ข. มีดินขาวมาก

ค. มีหินปูนมาก

ง. มีหินดินดานมาก

๑๐. ภาคใต้และภาคตะวันตกมีภูมิประเทศที่เหมือนกันอย่างไร

ก. มีภูเขาทั่วทุกพื้นที่

ข. มีพื้นที่ติดกับชายฝั่งทะเล

ค. พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม

ง. พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง

เฉลย แบบทดสอบหลังเรียน ชั้น ป.๖ หน่วยย่อยที่ ๒ มองดูธรรมชาติ

ข้อ	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐
เฉลย	ง	ก	ค	ง	ค	ค	ข	ค	ข	ข

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๓ ซึมซาบการเปลี่ยนแปลง
ชั้นประถมศึกษาปีที่๖

คำชี้แจงให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงข้อเดียว

๑. บุคคลที่อยู่ในสภาพอากาศหนาว ควรรับประทานอาหารในข้อใด

- ก. ใส่อั่ว แกงโหะ
- ข. ยำถั่วพู ผัดผักรวมมิตร
- ค. แกงอ่อม ซุปหน่อไม้
- ง. แกงจืด ต้มยำกุ้ง

๒. ข้อใดสัมพันธ์กันมากที่สุด

- ก. ผู้ที่อยู่บนภูเขา มักประกอบอาชีพขับรถบริการ
- ข. ผู้ที่อยู่ป่า มักประกอบอาชีพบริการ
- ค. ผู้ที่อยู่บริเวณที่ราบลุ่ม มักประกอบอาชีพค้าขาย
- ง. ผู้ที่อยู่ติดทะเล มักประกอบอาชีพประมง

๓. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. อาคารบ้านเรือนจัดเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม
- ข. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นเรียกว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคม
- ค. ประเพณีต่าง ๆ จัดเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ
- ง. สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เรียกว่า สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

๔. ในบริเวณที่มีอากาศเสียจะมีปริมาณก๊าซใดสูงกว่าปกติมาก

- ก. ก๊าซออกซิเจน
- ข. ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์
- ค. ก๊าซไนโตรเจน
- ง. ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

๕. ข้อใดน่าจะเป็นผลเสียจากการที่พื้นที่ป่าไม้ในประเทศไทยถูกทำลายลง

- ก. ทำให้คนมีที่อยู่อาศัยมากขึ้น
- ข. ทำให้มีพื้นที่สร้างเขื่อนกักเก็บน้ำ
- ค. ทำให้พื้นดินเกิดความแห้งแล้ง
- ง. ทำให้มีพื้นที่ทำเกษตรกรรมมากขึ้น

๖. บุคคลใดไม่ช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน

- ก. ดาวเรืองต้มน้ำคลองรดน้ำต้นไม้
- ข. ชบอาบน้ำในลำคลอง
- ค. มะลิใช้น้ำคลองซักเสื้อผ้า
- ง. จำปีใช้ไม้เขี่ยซากสัตว์ลงในน้ำ

๗. ทรัพยากรธรรมชาติที่เสื่อมโทรมส่งผลกระทบต่อประชากรในด้านใดมากที่สุด

- ก. ทำให้ประชากรอพยพย้ายถิ่นฐาน
- ข. การเกิดปัญหาความยากจน
- ค. การขาดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ
- ง. ขาดสถานที่ทำมาค้าขาย

๘. ข้อใดเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดลง

- ก. ประเพณีและวัฒนธรรม
- ข. จำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น
- ค. ทรัพยากรธรรมชาติมีจำกัด
- ง. การประกอบอาชีพที่หลากหลาย

๙. การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติข้อใดที่ทำให้เกิดความสะเทวสบายต่อมนุษย์

- ก. การตัดภูเขาทำเหมืองหิน
- ข. การตัดไม้มาสร้างบ้านเรือน
- ค. การสร้างแหล่งท่องเที่ยวบริเวณริมน้ำ
- ง. การสร้างถนนผ่านช่องเขาทำให้เดินทางได้รวดเร็ว

๑๐. ข้อใดส่งผลต่อวัฒนธรรมการแต่งกายของประชาชนในภาคเหนือ

- ก. ภูมิอากาศ

- ข. เชื้อชาติของประชากร
- ค. ระบบการปกครอง
- ง. สัตว์ของประชากร

ใบงานที่ ๐๑
สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ



ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติในประเทศไทยแล้วบันทึก

๑. ประเทศไทยมีสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ ดังนี้

.....
.....
.....

๒. จากสภาพแวดล้อมดังกล่าว ในประเทศไทยมีลักษณะการดำรงชีวิต ดังนี้

.....
.....
.....

๓. ลักษณะทรัพยากรธรรมชาติในประเทศไทย เป็นดังนี้

๑) ดิน.....
.....

๒) น้ำ.....
.....

๓) ป่าไม้.....
.....

๔) แร่ธาตุ.....
.....

๕) สัตว์ป่า.....
.....

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
 ๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....
 เลขที่.....

ป ๕.๓/ผ ๑-๐๒

ใบงานที่ ๐๒
ปัจจัยที่ทำให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง

คำชี้แจงให้นักเรียนนำตัวเลือกที่กำหนดให้เติมใต้ภาพให้สอดคล้อง
ปัจจัยจากธรรมชาติ ปัจจัยจากมนุษย์



สมาชิก

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๑

ผลกระทบจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง

ให้นักเรียนวาดแผนผังความคิดผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในประเทศ

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวอย่างรูปภาพประกอบการนำเข้าสู่บทเรียน

ภูเขาที่อุดมสมบูรณ์



ครูผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม

ภาพภูเขาที่ถูกตัดไม้ทำลายป่า แห่งแล้ง





ภาพแม่น้ำสะอาด





ภาพแม่น้ำสกปรก



ใบความรู้ที่ ๑ (สำหรับนักเรียน)

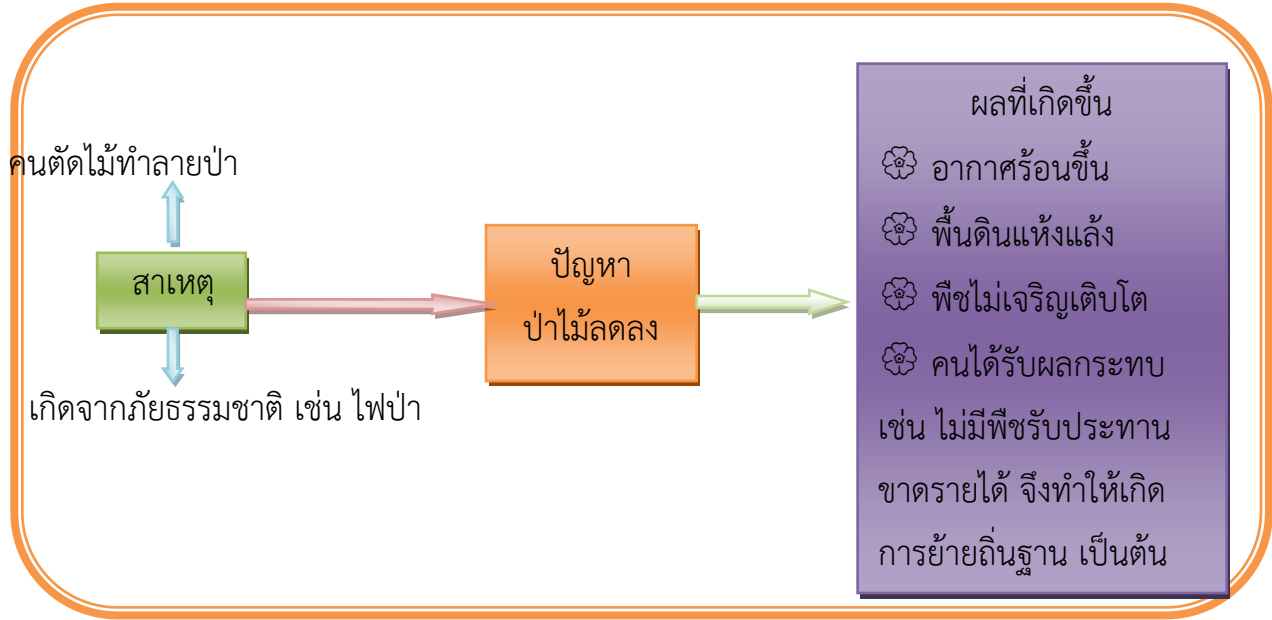
การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและปัจจัยที่ทำให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง

สภาพแวดล้อม หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายที่แวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา

สภาพแวดล้อมจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เช่น บริเวณที่อดีตเคยเป็นที่ดอนระดับสูง เมื่อเวลาผ่านไปถูกน้ำฝน น้ำไหล น้ำใต้ดิน ลมพัด และอื่นๆ เข้ากระทำ จนกระทั่งปัจจุบันกลายเป็นที่ราบ หรือบริเวณที่ปกคลุมไปด้วยผืนป่าไม้ตามธรรมชาติ ต่อมาถูกมนุษย์เข้าตัดโค่นและทำลายจนหมดสิ้น จนกลายเป็นภูเขาที่ไม่มีต้นไม้ปกคลุม เป็นต้น

สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติหรือสภาพแวดล้อมทางกายภาพเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและมีอยู่ก่อน ต่อมาเมื่อมนุษย์ถือกำเนิดขึ้นจึงเข้ามาอาศัย พึ่งพาเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ พร้อมทั้งกับการสร้างสภาพแวดล้อมของมนุษย์เองขึ้นมา เรียกว่า**สภาพแวดล้อมทางสังคม** นั่นเอง

การเปลี่ยนแปลงของสิ่งหนึ่งจะเป็นปัจจัยแก่การเปลี่ยนแปลงของสิ่งอื่นต่อไปเรื่อยๆ ดังตัวอย่าง การเปลี่ยนแปลงของป่าไม้ที่ลดลงส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอากาศทำให้อากาศร้อนขึ้น เมื่ออากาศร้อนก็ทำให้พื้นดินแห้งแล้ง แล้วจะส่งผลให้พืชไม่เจริญเติบโต ทำให้คนขาดรายได้อันจะนำมาซึ่งการย้ายถิ่นไปทำมาหากินในที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่า เป็นต้น ดังสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ปัจจัยที่ทำให้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมในท้องถิ่นต่าง ๆ เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทั้งนี้เกิดจากปัจจัยที่สำคัญ ๒ประการได้แก่

❁ **ปัจจัยจากธรรมชาติ** เช่น แผ่นดินไหวการทรุดตัวของแผ่นดินน้ำกัดเซาะตลิ่งภูเขาไฟระเบิดดินถล่ม น้ำไหลบ่าหน้าดิน รังสีจากดวงอาทิตย์ การแผ่รังสีของสิ่งต่างๆ จากแสงอาทิตย์ การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ เป็นต้น

ปรากฏการณ์สึนามิ ภูเขาไฟระเบิด

แผ่นดินไหว

🌸 **ปัจจัยจากมนุษย์** เช่น การสร้างที่อยู่อาศัย การสร้างเขื่อน การนำเทคโนโลยีทันสมัยมาใช้ในการผลิต การปลูกป่าชายเลน การทำเหมืองแร่ การทำเหมืองหิน การสร้างโรงงาน การสร้างห้างสรรพสินค้า การสร้างโรงแรม การสร้างสถานศึกษา เป็นต้น



การสร้างรีสอร์ทตามภูเขา
เพื่อเป็นแหล่ง



การสร้างบ้านเรือนที่ทันสมัยจนกลายเป็นสังคม

การสร้างเขื่อน เพื่อกักเก็บน้ำใช้ในการ
การเกษตร



การปลูกป่าชายเลน
เพื่อรักษาสิ่งแวดล้อม



ข้อมูลจาก : หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้น ป.๕. (พว.)

ใบความรู้ที่ ๒ (สำหรับนักเรียน)

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม

😊 ผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมธรรมชาติ

การกระทำของมนุษย์มีส่วนสำคัญที่ทำให้สภาพแวดล้อมเสียไปทั้งโดยความตั้งใจและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จากกิจกรรมต่าง ๆ และจากการนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาใช้อย่างไม่คำนึงถึงผลเสียที่มีต่อสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตามมามากมาย ดังนี้

๑. มลพิษทางอากาศหรืออากาศเป็นพิษเป็นภาวะของอากาศที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น ไอ จาม เคือง ตาหายใจไม่ออก เกิดจากเขม่าควัน ฝุ่นละออง ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ซึ่งเกิดการ

สะสมในปริมาณมาก

ป ๕.๓/ผ ๒-๐๑

๒. มลพิษทางน้ำ หรือน้ำเสียส่วนใหญ่เกิดจากการทิ้งสารพิษลงในแหล่งน้ำ เช่น ขยะ น้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรมสารเคมีที่ใช้ในการเกษตร ทำให้น้ำเน่าเสียนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค สัตว์น้ำไม่มีที่อยู่อาศัย

๓. ปัญหาเกี่ยวกับที่ดิน มีหลายประการ ได้แก่ ดินขาดความอุดมสมบูรณ์เพราะการใช้ดินที่ผิดประเภท ดินเน่าเสียเพราะการทิ้งขยะและสารเคมีดินจืดเพราะขาดปุ๋ยเนื่องจากการปลูกพืชชนิดเดียวกันซ้ำ ๆ ในพื้นที่เดิม

๔. เกิดภัยธรรมชาติร้ายแรงบ่อยครั้ง เช่น สึนามิ โลกร้อน น้ำท่วม แผ่นดินไหว

😊 ผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมทางสังคม

๑. เกิดการย้ายถิ่นฐานของคนในสังคม เนื่องจากการลดลงของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้ต้องไปหาแหล่งที่มีทรัพยากรธรรมชาติมากกว่าปัญหาทางด้านรายได้และอาชีพ ทำให้ต้องย้ายไปหาถิ่นที่ทำให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้น เกิดภัยธรรมชาติที่ทำให้บ้านเรือน เรือกสวนไร่นา และทรัพย์สินอื่นๆ เสียหายจึงต้องอพยพไปหาที่อยู่ใหม่ปัญหาความปลอดภัยและความเป็นธรรม จึงจำเป็นต้องไปอยู่ในแหล่งที่ให้ความปลอดภัย และมีความเป็นธรรมมากกว่าปัญหาการขาดแคลนสถานศึกษา ทำให้ต้องย้ายไปหาแหล่งที่มีสถานศึกษาที่สูงกว่าและดีกว่า

๒. เกิดการตั้งถิ่นฐานเนื่องจากท้องถิ่นใดมีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์ มีสิ่งแวดล้อมดี มีช่องทางในการทำมาหากินดีกว่าที่อยู่เดิม ก็จะเป็นเหตุจูงใจให้คนท้องถิ่นอื่นเข้ามาอยู่อาศัย หรือโอกาสด้านการศึกษาและฝึกฝนอาชีพที่ดีกว่าที่อยู่เดิม ความดึงดูดใจในสภาพแวดล้อมและความปลอดภัย ความทันสมัย ความคล่องตัวในการดำรงชีวิต เช่น คนชุมชนชนบทมักจะย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่ในชุมชนเมือง อันเนื่องมาจากปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นนั่นเอง

ใบงานที่ ๐๑

สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติกับวิถีชีวิต

ให้นักเรียนเขียนบรรยายภาพ แสดงถึงสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิต

🌸 ตีตรูปภาพสิ่งแวดล้อมให้นักเรียนเขียนบรรยาย





✿ เขียนบรรยายเกี่ยวกับ.....

✿ บรรยายลักษณะทางกายภาพ

.....
.....
.....

✿ บรรยายวิถีชีวิตที่ส่งผลมาจากลักษณะทางกายภาพ

การประกอบอาชีพ.....

.....
.....

วิถีชีวิตด้านอื่นๆ

.....

สมาชิก

- ๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
- ๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๐๒
อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

ให้นักเรียนวาดภาพวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมที่มีผลมาจากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติในประเทศไทย



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ภาพสำหรับใบงานที่ ๐๑

ภาคใต้



ภาคกลาง



ภาคเหนือ



ภาคอีสาน



ภาคตะวันออก



ภาคตะวันตก



ใบงานที่ ๐๑

ผลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติจากอดีตถึงปัจจุบัน

คำชี้แจง นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติในประเทศ
จากอดีตถึงปัจจุบัน



ด้าน	อดีต	ปัจจุบัน
☉ ด้านประชากร
☉ ด้านการประกอบอาชีพ
☉ ด้านเศรษฐกิจ
☉ ด้านสังคม
☉ ด้านวัฒนธรรม

สมาชิก

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

(เฉลย)

ใบงานที่ ๐๑

ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติในประเทศ

ให้นักเรียนดูร่วมกันวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติในประเทศของตนเองจากอดีตถึงปัจจุบัน



ด้าน	อดีต	ปัจจุบัน
◎ ด้านประชากรขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของ ครูผู้สอน โดยครูผู้สอนอาจใช้ใบ ความรู้ที่นักเรียนมาเป็นแนวทางใน การเฉลยคำตอบ.....
◎ ด้านการ ประกอบอาชีพ
◎ ด้านเศรษฐกิจ
◎ ด้านสังคม

ภาพสำหรับนำเข้าสู่บทเรียน
ภาพการเปลี่ยนแปลงจากธรรมชาติ

ฤดูทิง



ที่มา : http://www.thailovetrip.com/view-bangkok.php?id_view=222

ภูเขาไฟระเบิด



ภาพการเปลี่ยนแปลงจากการกระทำของมนุษย์

การสร้างเขื่อน



การสร้างโรงแรมตามชายทะเล



ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพธรรมชาติจากอดีตถึงปัจจุบัน

มนุษย์และธรรมชาติมีความสัมพันธ์กัน โดยที่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของระบบธรรมชาติ และสิ่งที่มนุษย์สร้างสรรค์ขึ้นเกิดการเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

ด้านประชากร

◎ลักษณะการตั้งถิ่นฐาน ประชาชนส่วนใหญ่เลือกตั้งบ้านเรือนใกล้เส้นทางคมนาคม เพื่อความสะดวกในการเดินทาง ใกล้เขตอุตสาหกรรม ตลาด ศูนย์การค้า โดยไม่คำนึงถึงความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติและสภาพแวดล้อมในถิ่นที่อยู่อาศัยเหมือนคนในสมัยอดีต

◎กลุ่มชนต่างๆ มีแนวโน้มการอพยพย้ายถิ่นที่อยู่อาศัยเดิม เนื่องจากการใช้ทรัพยากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและขาดการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง เช่น ดินขาดความอุดมสมบูรณ์

ด้านประกอบอาชีพ

ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก รองลงมา คืออุตสาหกรรม การให้บริการและการท่องเที่ยว

◎อาชีพเกษตรกรรม มีการขยายตัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากปัจจุบันเป็นการทำเกษตรกรรมเพื่อเศรษฐกิจ ไม่ใช่เพื่อยังชีพเหมือนในอดีต การทำนา ทำไร่ สามารถทำได้ตลอดทั้งปี โดยมีการสร้างอ่างเก็บน้ำไว้ในฤดูแล้ง แต่ผลกระทบที่ตามมาคือ ป่าไม้ บริเวณเขื่อนและอ่างเก็บน้ำเหนือเขื่อนไม้ถูกตัดทำลายไป

◎อาชีพอุตสาหกรรม ถูกพัฒนาไปสู่ภาคธุรกิจ มีการพัฒนาต่อเนื่องมาจากการขยายตัวของภาคเกษตรกรรม ได้แก่การปลูกพืชเศรษฐกิจ การตั้งโรงงานแปรรูปผลผลิตที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงงานอุตสาหกรรมอาหารกระป๋อง แต่ผลกระทบที่ตามมาคือ ป่าไม้ และแหล่งน้ำถูกทำลาย เพราะต้องขยายพื้นที่ทำเกษตรกรรม

◎อาชีพการให้บริการและการท่องเที่ยว มีการขยายตัวในทุกจังหวัด เนื่องจากประเทศไทยมีภูมิประเทศที่สวยงามและหลากหลาย เช่น ธุรกิจนำเที่ยว ธุรกิจโรงแรม

ด้านเศรษฐกิจ

มนุษย์มีการนำเทคโนโลยีและวิธีการเข้ามาใหม่ๆเข้ามาในการพัฒนาเศรษฐกิจ ประกอบกับการสนับสนุนของภาครัฐบาล โดยเน้นระบบทุนนิยม การพัฒนาเศรษฐกิจโดยเน้นให้เกิดการลงทุน ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่พึ่งพาเงินเป็นหลักในการดำรงชีวิต ซึ่งส่งผลกระทบต่อทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

วิถีชีวิตและเศรษฐกิจของประเทศ ในปัจจุบันเพื่อให้ประชาชนสามารถพึ่งพาตนเองได้เหมือนในอดีต จึงนำแนวคิดและหลักการปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผสมผสานกับภูมิปัญญาท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้เพื่อเกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขตามฐานะของตนเอง

ด้านสังคม

◎อดีต วิถีชีวิตความเป็นอยู่ มีความผูกพันกับธรรมชาติ มนุษย์มีการปรับตัวเข้าหาสภาพแวดล้อม และดูแลธรรมชาติ

◎ปัจจุบัน วิถีชีวิตในชุมชนเมืองเกิดความเร่งรีบ และแข่งขันกันสูงการพัฒนาทางเศรษฐกิจได้เกิดการแลกเปลี่ยนทางเศรษฐกิจไม่เท่าเทียมกันกล่าวคือ เมื่อประชาชนมีรายได้แน่นอนและเพิ่มขึ้นจากการขายผลผลิต แต่ถูกกระตุ้นให้ใช้เงินฟุ่มเฟือยไปกับการอุปโภคบริโภคสินค้าฟุ่มเฟือยที่มีราคาสูงกว่ารายได้ เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า เสื้อผ้าส่งผลให้ประชาชนตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของเงินและวัตถุสิ่งของฟุ่มเฟือย วิถีชีวิตที่เรียบง่ายจึงเปลี่ยนแปลงไป

ด้านวัฒนธรรม

◎อดีต วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ยึดถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดและต่อเนื่อง เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเปรียบเสมือนเป็นเอกลักษณ์ของประเทศชาติ เช่น รำไทย ชูตไทย อาหารไทย ฝีมือการแกะสลัก ประเพณีสงกรานต์ การอนุรักษ์และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เอกลักษณ์ประจำชาติสามารถดำรงอยู่ได้อย่างยั่งยืน

◎ปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศ ส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม เกิดการผสมผสานนำวัฒนธรรมต่างประเทศเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตความเป็นไทย มีการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ เช่น ภาษาอังกฤษ จีน เกาหลี ให้ความสำคัญกับเทศกาลวันวาเลนไทน์ คริสต์มาส ส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมจนไม่เหลือเอกลักษณ์ของความเป็นไทย ดังนั้นจึงควรนำมาประยุกต์ปรับเปลี่ยนให้เข้ากับยุคสมัยอย่างเหมาะสม

ที่มา: หนังสือเรียนสังคมศึกษาฯ.พว.

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๓ - ๔ คน ร่วมกันจัดป้ายนิเทศ สรุปความรู้
การเปลี่ยนแปลงของสภาพธรรมชาติในประเทศ
ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงจากอดีตถึงปัจจุบัน ดังนี้

- การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในประเทศและผลจากการเปลี่ยนแปลงนั้น

วัสดุอุปกรณ์

๑. กระดาษขาว หรือ ฟิวเจอร์บอร์ด หรือกระดาษบรู๊ฟ แล้วแต่สภาพของโรงเรียน
๒. รูปภาพจากอินเทอร์เน็ต หรือภาพจากสื่อสิ่งพิมพ์ โดยนักเรียนจัดหาเองหรือครูอาจจะเตรียมไว้หรือนักเรียนอาจจะวาดภาพด้วยตนเอง
๓. วัสดุที่ใช้ในการจัดป้ายนิเทศ เช่น กระดาษ กรรไกร กระดาษตกแต่งตามสภาพ

* สำหรับข้อมูลนักเรียนอาจจะใช้ใบความรู้ที่ให้ในการจัดกิจกรรมในชั้นเรียนมาประกอบได้

หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๓ ซึมซาบการเปลี่ยนแปลง
ชั้นประถมศึกษาปีที่๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. บุคคลที่อยู่ในสภาพอากาศหนาว ควรรับประทานอาหารในข้อใด

- ก. ใส่อ้วน แกงโฮะ
- ข. ยำถั่วพู ผัดผักรวมมิตร
- ค. แกงอ่อม ซุปหน่อไม้
- ง. แกงจืด ต้มยำกุ้ง

๒. ข้อใดสัมพันธ์กันมากที่สุด

- ก. ผู้ที่อยู่บนภูเขามักประกอบอาชีพขับรถบริการ
- ข. ผู้ที่อยู่ป่ามักประกอบอาชีพบริการ
- ค. ผู้ที่อยู่บริเวณที่ราบลุ่มมักประกอบอาชีพค้าขาย
- ง. ผู้ที่อยู่ติดทะเลมักประกอบอาชีพประมง

๓. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ก. อาคารบ้านเรือนจัดเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคม
- ข. สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นเรียกว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคม
- ค. ประเพณีต่าง ๆ จัดเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ
- ง. สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เรียกว่า สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ

๔. ในบริเวณที่มีอากาศเสียจะมีปริมาณก๊าซใดสูงกว่าปกติมาก

- ก. ก๊าซออกซิเจน
- ข. ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์
- ค. ก๊าซไนโตรเจน
- ง. ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

๕. ข้อใดน่าจะเป็นผลเสียจากการที่พื้นที่ป่าไม้ในประเทศไทยถูกทำลายลง

- ก. ทำให้คนมีที่อยู่อาศัยมากขึ้น
- ข. ทำให้มีพื้นที่สร้างเขื่อนกักเก็บน้ำ
- ค. ทำให้พื้นดินเกิดความแห้งแล้ง

ง. ทำให้มีพื้นที่ทำเกษตรกรรมมากขึ้น

๖. บุคคลใดไม่ช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในชุมชน

ก. ดาวเรืองต้มน้ำคลองรดน้ำต้นไม้

ข. ชบอาบน้ำในลำคลอง

ค. มะลิใช้น้ำคลองซักเสื้อผ้า

ง. จำปีใช้ไม้เขี่ยซากสัตว์ลงในน้ำ

๗. ทรัพยากรธรรมชาติที่เสื่อมโทรมส่งผลกระทบต่อประชากรในด้านใดมากที่สุด

ก. ทำให้ประชากรอพยพย้ายถิ่นฐาน

ข. การเกิดปัญหาความยากจน

ค. การขาดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

ง. ขาดสถานที่ทำมาค้าขาย

๘. ข้อใดเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติลดลง

ก. ประเพณีและวัฒนธรรม

ข. จำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น

ค. ทรัพยากรธรรมชาติมีจำกัด

ง. การประกอบอาชีพที่หลากหลาย

๙. การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติข้อใดทำให้เกิดความสะดวกสบายต่อมนุษย์

ก. การตัดภูเขาทำเหมืองหิน

ข. การตัดไม้มาสร้างบ้านเรือน

ค. การสร้างแหล่งท่องเที่ยวบริเวณริมน้ำ

ง. การสร้างถนนผ่านช่องเขาทำให้เดินทางได้รวดเร็ว

๑๐. ข้อใดส่งผลต่อวัฒนธรรมการแต่งกายของประชาชนในภาคเหนือ

ก. ภูมิอากาศ

ข. เชื้อชาติของประชากร

ค. ระบบการปกครอง

ง. สีผิวของประชากร

แบบทดสอบก่อนเรียน
หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๔ หวงแหวนสิ่งแวดล้อม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบ
ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดน่าจะเป็นผลเสียจากการที่พื้นที่ป่าไม้ในประเทศไทยถูกทำลาย
 - ก. ทำให้มีพื้นที่ทำเกษตรกรรมมากขึ้น
 - ข. ทำให้มีพื้นที่สร้างเขื่อนกักเก็บน้ำ
 - ค. ทำให้พื้นดินเกิดความแห้งแล้ง
 - ง. ทำให้คนมีที่อยู่อาศัยมากขึ้น
๒. ข้อใดเป็นหลักการสำคัญของการวางแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชน
 - ก. หน่วยงานของรัฐเป็นผู้จัดการเท่านั้น
 - ข. คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
 - ค. อำนาจการใช้ทรัพยากรเป็นของนายทุน
 - ง. หัวหน้าชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจเพียงคนเดียว
๓. การวางแผนการใช้ทรัพยากรในแต่ละชุมชนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยใด
 - ก. จำนวนประชากรในชุมชน
 - ข. ลักษณะนิสัยของคนในชุมชน
 - ค. สภาพแวดล้อมในชุมชน
 - ง. ความสามารถของผู้นำในชุมชน
๔. การวางแผนการใช้ทรัพยากรมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ทำให้ไม่มีคนใช้ทรัพยากร
 - ข. ทำให้ทรัพยากรมีราคาแพงขึ้น
 - ค. ทำให้มีทรัพยากรใช้ได้ยาวนาน
 - ง. ทำให้ทรัพยากรทุกชนิดมีเพิ่มมากขึ้น
๕. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกของการวางแผนการใช้ทรัพยากร
 - ก. การดำเนินการ
 - ข. การวางแผน
 - ค. การวิเคราะห์
 - ง. การติดตามผล

๖. ถ้า**ไม่มี**การวางแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชนจะก่อให้เกิดผลอย่างไร
- ก. ทรัพยากรมีเพียงพอต่อความต้องการ
 - ข. ทรัพยากรมีมากเกินไปความต้องการ
 - ค. ทรัพยากรหมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว
 - ง. ทรัพยากรมีปริมาณเท่าเดิม
๗. ข้อใดเป็นแนวทางในการใช้ทรัพยากรให้ยั่งยืน
- ก. สร้างจิตสำนึกด้านทรัพยากร
 - ข. หาแนวทางอนุรักษ์ด้วยวิธีใหม่
 - ค. ใช้วิธีการอนุรักษ์เป็นแบบสากล
 - ง. ดูแลรักษาและใช้เท่าที่จำเป็น
๘. ข้อใด**ไม่ใช่** ประโยชน์ของการใช้ทรัพยากรที่ยั่งยืน
- ก. ทำให้ทรัพยากรหมดลงอย่างรวดเร็ว
 - ข. ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง
 - ค. ทำให้ทรัพยากรเกิดการฟื้นฟู
 - ง. ธรรมชาติเกิดความสมดุล
๙. วิธีใดสามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนได้
- ก. การกำจัดขยะโดยการเผา
 - ข. ปล่อยน้ำเสียลงในแม่น้ำ
 - ค. เปิดแอร์เพื่อให้อากาศเย็น
 - ง. ช่วยกันปลูกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียว
๑๐. ข้อใดเป็นแนวทางการจัดการด้านมนุษย์ในการใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างยั่งยืน
- ก. สร้างจิตสำนึกด้านทรัพยากร
 - ข. หาแนวทางอนุรักษ์ด้วยวิธีการใหม่ ๆ
 - ค. ใช้หลักการอนุรักษ์ที่เป็นแบบสากล
 - ง. ดูแลรักษาและใช้เฉพาะที่จำเป็น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ประจำหน่วยย่อยที่ ๔ หวงแหวนสิ่งแวดล้อม

เฉลย แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| ๑. ค | ๒. ข | ๓. ค | ๔. ค | ๕. ค |
| ๖. ค | ๗. ง | ๘. ก | ๙. ง | ๑๐. ก |



เรื่อง นำเสนอตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นผลจากการดูแลรักษาสภาพแวดล้อม

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ นำเสนอตัวอย่างที่สะท้อนให้เห็นผลจากการดูแลรักษา
สภาพแวดล้อม

สมาชิกกลุ่มที่ ๑

- | | | | |
|--------------|-----------|-----------|-------------|
| ๑. ชื่อ..... | สกุล..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๒. ชื่อ..... | สกุล..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๓. ชื่อ..... | สกุล..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๔. ชื่อ..... | สกุล..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๕. ชื่อ..... | สกุล..... | ชั้น..... | เลขที่..... |



ใบงานที่ ๐๑

เรื่อง แนวทางการอนุรักษ์และรักษาสภาพแวดล้อมในภูมิภาค

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้นำเสนอแนวทางการอนุรักษ์และรักษาสภาพแวดล้อม
ในประเทศ

สมาชิกกลุ่มที่ ๓

๑. ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....
๓. ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....
๔. ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....
๕. ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๐๒

แผนผังความคิด สรุปผลการดูแลรักษาและการทำลายสิ่งแวดลอม

คำชี้แจง ให้นักเรียนสรุปผลการดูแลรักษาและการทำลายสิ่งแวดลอมเป็นแผนผังความคิด
แล้วนำเสนอผลงานบนป้ายนิเทศ

Large dashed box for drawing or writing.



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ

คลื่นยักษ์ "สึนามิ" ที่เกิดจากแผ่นดินไหวใต้ทะเล



การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์



ใบความรู้สำหรับนักเรียน

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการทำลายป่า

การทำลายทรัพยากรป่าไม้ส่งผลกระทบต่อทรัพยากรอื่นๆ เนื่องจากป่าไม้มีความสัมพันธ์กับทรัพยากรน้ำ ทรัพยากรดิน ทรัพยากรอากาศ ทรัพยากรสัตว์ป่า และรวมถึงมนุษย์ด้วย ดังนี้

๑. ส่งผลต่อทรัพยากรดิน

ทำให้เกิดการชะล้างพังทลายของดิน ปกติพืชพรรณต่างๆ ของต้นไม้ ไม้พุ่ม วัชพืชต่างๆ ทุกส่วนของต้นไม้มีบทบาทในการช่วยสกัดกั้นไม่ให้ฝนตกถึงดินโดยตรง ความต้านทานการไหลบ่าของน้ำ ช่วยลดความเร็วของน้ำที่จะพัดพาหน้าดินไป มีส่วนของรากช่วยยึดเหนี่ยวดินไว้ ทำให้เกิดความคงทนต่อการพังทลายมากยิ่งขึ้น แต่หากพื้นที่ว่างเปล่าอัตราการพังทลายของดินจะเกิดรุนแรง การสูญเสียดินจะเพิ่มขึ้น ส่งผลทำให้ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ บริเวณพื้นที่ที่ไม่มีวัชพืชหรือป่าไม้ปกคลุม การพัดพาดินโดยฝนหรือลมจะเกิดขึ้น ได้มาก โดยเฉพาะบริเวณผิวหน้าดิน

๒. ส่งผลต่อทรัพยากรน้ำ

๒.๑ ทำให้เกิดน้ำท่วมในฤดูฝน การกระทำใด ๆ ที่รบกวนดิน เช่น การตัดไม้ทำลายป่า ไฟป่า การชักลากไม้ ทำให้ผิวดินแน่นจำนวนรูพรุนขนาดใหญ่ลดลง การซึมของน้ำผ่านผิวดินลดลง ก่อให้เกิดน้ำไหลบ่าหน้าผิวดินเพิ่มมากขึ้นจนระบายน้ำไม่ทันทำให้เกิดเป็นอุทกภัยในพื้นที่ตอนล่างได้

๒.๒ ทำให้เกิดความแห้งแล้งในฤดูแล้ง การแผ้วถางทำลายป่าต้นน้ำเป็นบริเวณกว้าง ทำให้พื้นที่ป่าไม้ไม่ติดต่อกันเป็นผืนใหญ่ทำให้เกิดการระเหยของน้ำจากผิวดินสูง แต่การซึมน้ำผ่านผิวดินต่ำ ดินดูดซับและเก็บน้ำภายในดินน้อยลง ทำให้น้ำหล่อเลี้ยงลำธารมีน้อย หรือไม่มีเลย ลำธารจะแห้งขอดเกิดความแห้งแล้งและการขาดแคลนน้ำ

๒.๓ คุณภาพน้ำเสื่อมลง การเปลี่ยนแปลง หรือทำลายพื้นที่ป่า การปนเปื้อนของดินตะกอนที่น้ำพัดพาด้วยการไหลบ่าผ่านผิวดิน นอกจากนี้ การปราบวัชพืชหรืออินทรีย์ต่างๆ ที่อยู่ในแนวทางเดินของน้ำ ก่อให้เกิดการปนเปื้อนและสร้างความสกปรกต่อน้ำได้ และมีแนวโน้มมากขึ้น ทำให้ไม่สามารถนำน้ำมาใช้ในการอุปโภคบริโภคได้ ตะกอนที่อยู่ในแหล่งน้ำหรือลงสู่ทะเล จะทำให้น้ำอยู่ในสภาพขุ่นข้น ทำให้แสงจากดวงอาทิตย์ซึ่งมีความสำคัญในการสังเคราะห์แสงไม่สามารถส่องไปได้ เป็นการขัดขวางกระบวนการสังเคราะห์ด้วยแสงของพืชน้ำส่งผลกระทบต่อประมงในทางอ้อม

๓. ส่งผลในด้านเศรษฐกิจและสังคม

๓.๑ ไม่มีราคาแพง จากการสำรวจความต้องการใช้ไม้ในประเทศพบว่าสูงและไม่เพียงพอกับความต้องการ ผู้ที่ต้องการใช้ก็ต้องลักลอบตัดไม้ในป่า เมื่อมีความต้องการมากขึ้น ราคามักจะแพงจึงเป็นเหตุให้เกิดอาชีพขึ้นมา ใหม่คือ การลักลอบตัดไม้ขาย

๓.๒ การอพยพย้ายถิ่น เนื่องจากพื้นที่ป่าไม้ถูกทำลาย พื้นดินขาดความอุดมสมบูรณ์ หรือจากฝนตกหนักพร้อม ๆ กับการเกิดการพังทลายของ ดินลงมาจากพื้นที่ป่าถูกทำลาย พัดพาบ้านเรือน

สิ่งของต่างๆ และทำลายชีวิตมนุษย์อย่างเตรียมตัวไม่ทัน การอพยพไปอยู่ถิ่นใหม่จึงเกิดขึ้น เนื่องจากถิ่นเก่าไม่ปลอดภัยต่อการดำรงอยู่

๔. ส่งผลต่อสัตว์และพืชพรรณในธรรมชาติ

สัตว์ป่าและพืชพรรณธรรมชาติ เมื่อป่าถูกทำลายสัตว์ป่าไม่มีที่อยู่อาศัย ทำลายแหล่งอาหาร และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์ป่า นอกจากนี้ยังทำให้การหมุนเวียนแร่ธาตุในระบบนิเวศเกิด การเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ส่งผลให้ความหลากหลายทางชีวภาพในระบบนิเวศเปลี่ยนไป อาจเป็นผลให้พืชและสัตว์บางชนิดลดจำนวนลงหรืออาจทำให้เกิดการสูญพันธุ์ไปจากโลก

๕. ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อม

๕.๑ อากาศเสีย เนื่องจากการหายใจของสิ่งมีชีวิตทุกชนิดจะปล่อยแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา หากมีต้นไม้จำนวนมากหรือพื้นที่ป่ามากพอ ต้นไม้เหล่านี้จะดูดซับแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ไว้ในตอนกลางวันเพื่อการสังเคราะห์ด้วยแสง หรือแก๊สที่เกิดจากการเผาไหม้

ที่ไม่สมบูรณ์ เช่น แก๊สคาร์บอนมอนอกไซด์จะดูดซับไว้โดยพืชชั้นสูงเหล่านี้ อากาศเสียก็จะไม่เกิดขึ้น

๕.๒ น้ำเสีย การที่มีน้ำน้อยลงในฤดูแล้งของทุกลำห้วย ลำธาร และแม่น้ำก่อให้เกิดภาวะน้ำเสียหรือใกล้เสียกระจายอยู่ทั่วไป เพราะมีความเข้มข้นของสิ่งเจือปนในน้ำสูง การปล่อยของเสียหรือน้ำเสียลงสู่ลำน้ำสาธารณะจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะทำให้เกิดปัญหาน้ำเสีย โดยเฉพาะลำห้วย ลำธาร ที่น้ำไหลช้า บริเวณที่ราบ สิ่งมีชีวิตในน้ำตายและสูญพันธุ์

๕.๓ โลกร้อน หรือเกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก ปกติแก๊สต่าง ๆ ที่สะสมอยู่ในชั้นบรรยากาศอยู่เหนือพื้นผิวโลกขึ้นไป ๒๕ กิโลเมตร ได้รวมตัวกันเข้าเป็นเกราะกำบังพื้นผิวโลกของเราให้มีความอบอุ่นพอเหมาะกับการดำรงชีวิต ทำหน้าที่คล้ายกระจก ในเรือนกระจกหรือ "กรีนเฮาส์" ที่สร้างขึ้นมาเพื่อรักษาอุณหภูมิให้ต้นไม้ภายในเรือนกระจกมีชีวิตอยู่ได้ เนื่องจากแก๊สพวกนี้ยอมให้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ผ่านลงมายังพื้นโลกได้ แต่จะกักเก็บความร้อนบางส่วนเอาไว้ไม่ให้สะท้อนกลับออกไปสู่บรรยากาศ ทำให้โลกมีอุณหภูมิพอเหมาะ ปัจจุบันเกราะกำบังนี้มีความหนาแน่นมากขึ้น ทำให้สามารถเก็บความร้อนจากการดูดซับรังสีจากดวงอาทิตย์ไว้มากขึ้นโลกจึงมีอุณหภูมิสูงขึ้น

ผลของปรากฏการณ์เรือนกระจก ที่ทำให้อุณหภูมิของโลกสูงขึ้นดังกล่าวมีผลกระทบต่อเนื่องคือ ทำให้น้ำแข็งขั้วโลกละลายระดับน้ำทะเลสูงขึ้น ทำให้เกิดอุทกภัย เกิดความแห้งแล้ง พื้นที่ที่เคยอุดมสมบูรณ์จะเกิดการแห้งแล้งและสลับกับการเกิดน้ำท่วม

ใบงานที่ ๐๑

ชื่อโครงการ.....

ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๒. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๓. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๔. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
๕. ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

หลักการและเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

วัตถุประสงค์

.....

.....

.....

วัสดุ/อุปกรณ์	ขั้นตอนการทำ/การดำเนินการ

ประโยชน์ที่ได้รับ

.....

.....

ใบความรู้สำหรับนักเรียน

การจัดทำแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชน



หลักการสำคัญ

ต้องการเสริมสร้างให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการรับรู้ถึงสถานการณ์จริง ในชุมชน ทั้งด้านปัญหา สาเหตุของปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหา โดยให้ทุกคนแสดงความคิดเห็น และรับฟังความคิดเห็นอย่างเท่าเทียมกัน โดยมีการศึกษาข้อมูลอย่างรอบคอบ

องค์ประกอบของแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชน

มีความแตกต่างกันในแต่ละชุมชน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมในชุมชนนั้น ๆ เช่น ประเภทของทรัพยากร พฤติกรรมการใช้ทรัพยากรของคนในชุมชน ความคิดเห็นของคนในชุมชน เป็นต้น

ขั้นตอนการจัดทำแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชน

๑) **ขั้นการวิเคราะห์** เป็นการเตรียมความพร้อมของข้อมูลและพื้นที่ เพื่อทำการสำรวจศึกษาและประเมินสถานการณ์ของทรัพยากรในชุมชนว่าเกิดปัญหาอะไร มีสาเหตุจากอะไร และมีแนวทางแก้ไขปัญหายังไง ที่จะส่งผลดีที่สุดต่อทรัพยากรและชุมชน

๒) **ขั้นการวางแผน** เป็นการกำหนดแนวทางการจัดการกับปัญหา หรือการสร้างสรรค์ เพื่อพัฒนาทรัพยากรในชุมชน ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

๓) **ขั้นการดำเนินงาน** เป็นการนำวิธีการที่ได้จากการวางแผนมาปฏิบัติ คือ ปฏิบัติอย่างไร

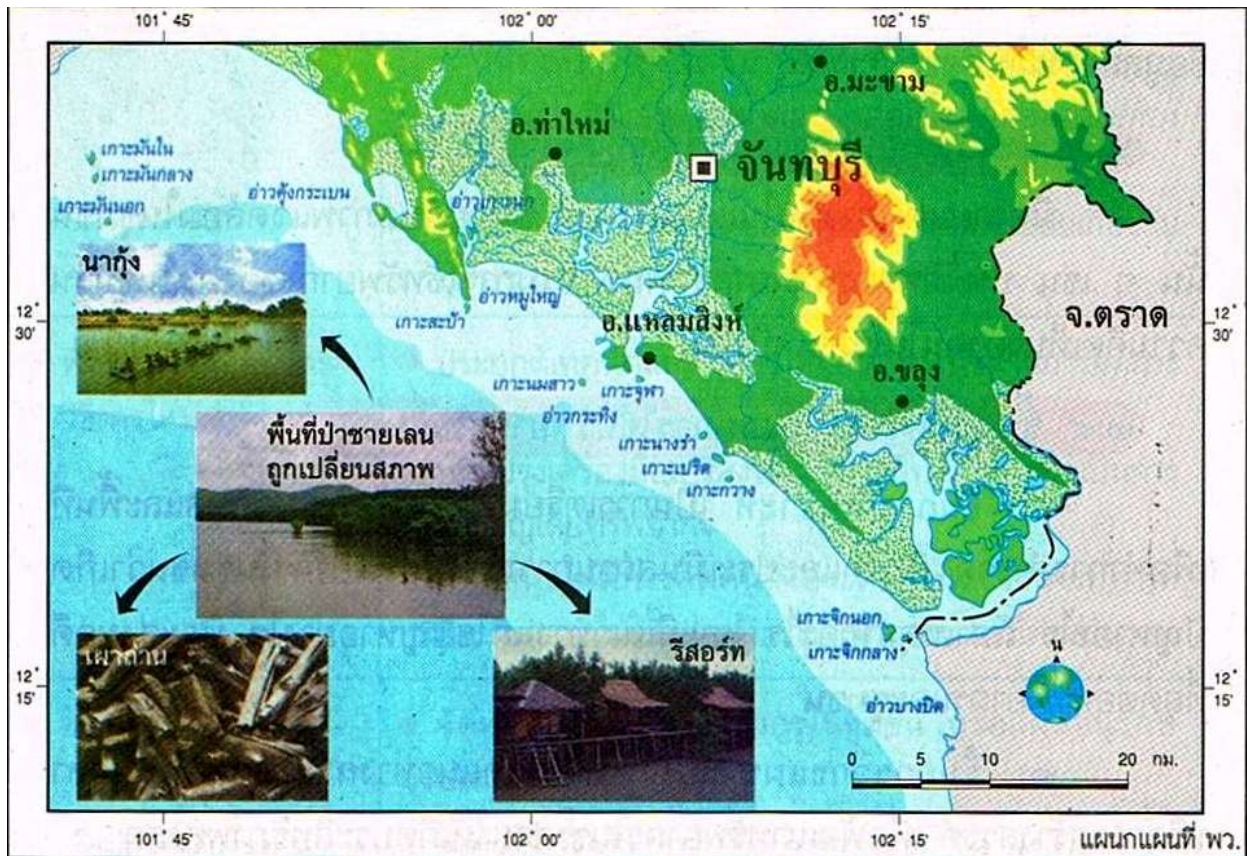
ใครเป็นผู้ปฏิบัติ ใช้ระยะเวลาเท่าใด ใช้เทคโนโลยี หรือทรัพยากรอะไรบ้าง

๔) **ขั้นตอนการติดตามผล** เป็นการติดตามดูผลจากการดำเนินการในด้านต่าง ๆ ว่าเกิดผลอย่างไร

๕) **ขั้นการประเมินผล** เป็นการสรุปความเปลี่ยนแปลงระหว่างผลที่ได้จากการดำเนินการกับแผนที่วางไว้ ว่าเกิดผลอย่างไร เพื่อนำข้อสรุปที่ได้มาปรับแก้หรือใช้ดำเนินการ

ตัวอย่างแผนการอนุรักษ์ทรัพยากรในชุมชน

การจัดทำแผนอนุรักษ์พื้นที่ป่าชายเลน บริเวณอำเภอท่าใหม่ อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี



แผนที่บริเวณอำเภอท่าใหม่ อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี

ประโยชน์ของการจัดทำแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชน

☺ เกิดความร่วมมือกันภายในชุมชน ภายใต้ระบบความสัมพันธ์ที่เข้มแข็ง มีการเรียนรู้ร่วมกัน มีกิจกรรมเพิ่มคุณค่าให้กับสังคมและเศรษฐกิจของคนในชุมชนอย่างยั่งยืน

☺ เป็นการอนุรักษ์และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน



นักเรียนมีวิธีช่วยประหยัด
ทรัพยากรอย่างไรบ้างคะ



นำน้ำที่เหลือจากการซักผ้า
ไปรดน้ำต้นไม้ค่ะ

แยกขยะก่อนทิ้ง เพื่อ
นำไปผ่านกระบวนการ
รีไซเคิลครับ



ชื่อแผน

แผนอนุรักษ์พื้นที่ป่าชายเลนบริเวณอำเภотаใหม่ อำเภอลมสิงห์
จังหวัดจันทบุรี

การวิเคราะห์

พื้นที่ป่าชายเลนลดลง เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่หันมาประกอบ
อาชีพทำนาถ้างเพิ่มขึ้น เนื่องจากเห็นว่าใช้ระยะเวลาในการเลี้ยงสัน แต่ให้ผลตอบแทน
สูง จึงส่งผลให้พื้นที่ป่าชายเลนถูกทำลายและถูกบุกรุกอย่างรวดเร็ว อีกทั้งมีการ
ตัดแปลงพื้นที่ป่าชายเลน สร้างเป็นรีสอร์ท หรือบ้านพักต่างอากาศ เพื่อรองรับ
นักท่องเที่ยว รวมถึงการตัดไม้เพื่อเผาถ่าน

การวางแผน

กำหนดมาตรการเกี่ยวกับการดูแลรักษาพื้นที่ป่าชายเลน และบทลงโทษที่
มีประสิทธิภาพ เพื่อควบคุมดูแลการใช้ประโยชน์จากพื้นที่ป่าชายเลน โดยกำหนด
เป็นเขตสำหรับที่อยู่อาศัย เขตประกอบอาชีพ ควบคุมไปกับการปลูกป่าชายเลน

การดำเนินการ

☆ ให้คนในชุมชนร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กำหนดข้อกำหนด และบทลงโทษ เพื่อป้องกันการทำลาย และบุกรุกพื้นที่ป่าชายเลน

☆ รณรงค์ให้มีการปลูกป่าชายเลนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มพื้นที่ป่าชายเลน และรักษาสมดุลของระบบนิเวศ

การติดตามผล

แต่งตั้งกรรมการภายในชุมชน เพื่อคอยติดตามความก้าวหน้า และตรวจสอบความเรียบร้อยตามแผนงาน

การประเมินผล

กรรมการที่ได้รับการแต่งตั้งให้ติดตามผล เสนอรายงานต่อที่ประชุม ของชุมชน จากนั้นร่วมกันประเมินผลการเปลี่ยนแปลง และสรุปผลการแก้ปัญหา

(ตัวอย่างโครงการที่ ๑)

โครงการ เรื่อง การอนุรักษ์ทรัพยากรชายฝั่งทะเล (ทะเลเรา)



โครงการ เรื่อง การอนุรักษ์ทรัพยากรชายฝั่งทะเล (ทะเลเรา)

ผู้จัดทำโครงการ สมาชิกครอบครัวที่ ๒๖๕๒

อาจารย์ที่ปรึกษา อ. สัมพันธ์ ดำเพ็ง

ที่มาและความสำคัญของโครงการ

เนื่องจากปัจจุบันนี้เกิดสภาวะโลกร้อนอย่างรุนแรงและกระทบถึงการเป็นอยู่ของมนุษย์ ทำให้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงไป ฝนไม่ตกตามฤดูกาล เกิดภัยธรรมชาติต่างๆ เช่น ภัยแล้ง น้ำท่วม ซึ่งวิกฤตการณ์ต่างๆเหล่านี้ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์พบเจอกับภัย ต่างๆ เหตุก็อันเนื่องมาจากการใช้ชีวิตของมนุษย์ที่มีนิสัยมักง่ายและไม่ใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ช่วยในการดำรงชีวิต แทนที่มนุษย์จะช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อมกลับกลายมาเป็นการทิ้งขว้างและทำลาย และส่งผลกระทบต่อ ทรัพยากรป่าไม้ ทรัพยากรแหล่งน้ำ และรวมไปถึงทรัพยากรชายฝั่งทะเลเราจึงเล็งเห็นถึงผลเสียของการทำลาย สิ่งแวดล้อมดังนั้นเราจึงได้จัดทำโครงการอนุรักษ์ทรัพยากรชายฝั่งทะเลขึ้น เพราะเป็นแหล่งทรัพยากรที่สำคัญทั้งในด้านอาชีพ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สำคัญ ดังนั้นเราจึงได้ร่วมมือกันเพื่อที่จะรักษาแหล่งนี้เพื่อที่จะได้คงอยู่ และใช้ประโยชน์สืบเนื่องต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรชายฝั่งทะเล (ทะเลเรา)
๒. เพื่อเป็นการปรับปรุงทัศนียภาพของชายฝั่งทะเล ให้สะอาดและน่าท่องเที่ยว
๓. เพื่อเป็นการสร้างจิตสำนึกที่ดีให้แก่นักท่องเที่ยวและผู้ที่พักอาศัยอยู่แถบชายฝั่งทะเล
๔. เพื่อเป็นการสร้างความสามัคคีแก่ผู้ร่วมทำโครงการและคนในชุมชน

เป้าหมาย

๑. เป้าหมายเชิงปริมาณ

จากร้านได้สนถึงหน้าวัดโสภณดิธาราม

๒. เป้าหมายเชิงคุณภาพ

ปริมาณขยะที่ทิ้งบริเวณชายหาดลดลง ๗๐%

สถานที่

บ้านเราะะ ม.๓ ต.สระแก้ว อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช

ระยะเวลา

วันที่ ๑ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓ - วันที่ ๓๑ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓

ปฏิทินปฏิบัติงาน

รายการที่๑ สำรวจพื้นที่ ระยะเวลา สัปดาห์ที่๑

รายการที่๒ วางแผนจัดการ ระยะเวลา สัปดาห์ที่๑-สัปดาห์ที่๒

รายการที่๓ เตรียมอุปกรณ์ ระยะเวลา สัปดาห์ที่ ๒

รายการที่๔ ลงมือปฏิบัติ ระยะเวลา สัปดาห์ที่ ๒-๓

รายการที่๕ สังเกตการณ์ ระยะเวลา สัปดาห์ที่ ๔

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เป็นการปลูกจิตสำนึกให้เยาวชนได้รักธรรมชาติในท้องถิ่นของตัวเอง

๒. ทำให้บริเวณชายทะเลสะอาดขึ้น

๓. เกิดความสามัคคี ร่วมกันทำงานภายในกลุ่ม

๔. ทำให้สภาพบรรยากาศบริเวณชายหาดน่าสนใจ เหมาะแก่การท่องเที่ยว พักผ่อน

๕. เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์ รักษา ธรรมชาติ

(ที่มา <http://dungtinteetee.blogspot.com>)

(ตัวอย่างโครงการที่ ๒) เรื่อง คนไทยเชื้อสายมอญในโพธาราม

ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ขณะที่กำลังเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เรื่องวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ คุณครูได้พูดถึงชนชาติต่าง ๆ ที่มาอาศัยอยู่ในประเทศไทย นักเรียนในโรงเรียนของเราก็มีคนเชื้อสายต่าง ๆ เช่น จีน มอญ ลาว เราได้พูดถึงวัฒนธรรมของแต่ละชาติด้วยและโรงเรียนเราตั้งอยู่ในบริเวณวัดไทร ซึ่งเป็นที่ตั้งของชุมชนมอญมาก่อน จึงเกิดความสนใจอยากจะรู้เรื่องราวของคนมอญในประเทศไทยบ้าง จึงได้นำเรื่องคนไทยเชื้อสายมอญในโพธารามไปปรึกษากับครูผู้สอน ท่านได้ให้คำแนะนำและช่วยเหลือ จึงได้ไปศึกษาข้อมูลต่าง ๆ เพิ่มเติมมาโดยหวังว่าจะเกิดประโยชน์ทำให้ได้ความรู้นำไปเผยแพร่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

๑. สามารถบอกประวัติความเป็นมาของชนชาติมอญในท้องถิ่น
๒. บอกขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อต่าง ๆ ของชาวมอญ
๓. นำความรู้ไปเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

ชนชาติมอญเป็นชนชาติเก่าแก่ที่มีความเจริญรุ่งเรือง มีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม ควรค่าแก่การรักษาสืบทอดต่อไปถึงชนรุ่นหลัง

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

๑. การศึกษาประวัติความเป็นมาของชาวมอญในท้องถิ่นของเรา
๒. ศึกษาขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อต่าง ๆ ของชาวมอญ
๓. ศึกษาค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น หนังสือ อินเทอร์เน็ต สัมภาษณ์บุคคล
๔. การศึกษา ในครั้งนี้ เป็นเพียงการหาข้อมูลเฉพาะเรื่องที่เราสนใจ และต้องการเรียนรู้ ดังนั้นข้อมูลต่าง ๆ อาจไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

วัสดุอุปกรณ์และสิ่งที่ใช้ในการดำเนินงาน

๑. วัสดุต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดทำเอกสาร เช่น กระดาษ ปากกา ดินสอ ไม้บรรทัด ฯลฯ
๒. บริการข้อมูล สารสนเทศทางอินเทอร์เน็ตและหนังสือจากห้องสมุดของโรงเรียนเทศบาลวัดไทรอารีรักษ์ (มณีวิทยา)
๓. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ที่มีบ้านอยู่ในชุมชนชาวไทยเชื้อสายมอญ หรือมีเชื้อสายมอญ ทำหน้าที่สัมภาษณ์บุคคลต่าง ๆ และบันทึกข้อมูล

การเก็บข้อมูลและจัดทำเอกสารแสดงผลงาน

๑. นำข้อมูลทั้งหมดมาเรียบเรียง และจัดทำเอกสารเป็นรูปเล่ม โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบข้อมูลและให้คำแนะนำในการจัดทำเอกสาร และเรียบเรียง ข้อมูลเป็นรูปเล่ม

๒. ตรวจสอบผลงานอีกครั้ง โดยช่วยกันตรวจสอบข้อมูล พิสูจน์อักษร ตรวจสอบให้ถูกต้องก่อนนำไปเข้ารูปเล่ม และเตรียมนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

๓. รายงานผลหน้าชั้นเรียน โดยคณะผู้จัดทำแสดงผลงานเปิดโอกาสให้เพื่อน ๆ นักเรียนซักถามและแสดงความคิดเห็นต่อผลงาน เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์

ที่มา: โครงการเรื่องคนไทยเชื้อสายมอญในโพธาราม

โรงเรียนเทศบาลวัดไทรอารีรักษ์ (มณีวิทยา) จังหวัดราชบุรี

คณะกรรมการประกวดโครงการ ครั้งที่ ๔ ปีการศึกษา ๒๕๔๖

รางวัลที่ ๒

แบบทดสอบหลังเรียน
หน่วยที่ ๕ โลกสวยด้วยมือเรา หน่วยย่อยที่ ๔ หวงแหวนสิ่งแวดล้อม
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
เพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดน่าจะเป็นผลเสียจากการที่พื้นที่ป่าไม้ในประเทศไทยถูกทำลาย
 - ก. ทำให้มีพื้นที่ทำเกษตรกรรมมากขึ้น
 - ข. ทำให้มีพื้นที่สร้างเขื่อนกักเก็บน้ำ
 - ค. ทำให้พื้นดินเกิดความแห้งแล้ง
 - ง. ทำให้คนมีที่อยู่อาศัยมากขึ้น
๒. ข้อใดเป็นหลักการสำคัญของการวางแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชน
 - ก. หน่วยงานของรัฐเป็นผู้จัดการเท่านั้น
 - ข. คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
 - ค. อำนาจการใช้ทรัพยากรเป็นของนายทุน
 - ง. หัวหน้าชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจเพียงคนเดียว
๓. การวางแผนการใช้ทรัพยากรในแต่ละชุมชนจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยใด
 - ก. จำนวนประชากรในชุมชน
 - ข. ลักษณะนิสัยของคนในชุมชน
 - ค. สภาพแวดล้อมในชุมชน
 - ง. ความสามารถของผู้นำในชุมชน
๔. การวางแผนการใช้ทรัพยากรมีประโยชน์อย่างไร
 - ก. ทำให้ไม่มีคนใช้ทรัพยากร
 - ข. ทำให้ทรัพยากรมีราคาแพงขึ้น
 - ค. ทำให้มีทรัพยากรใช้ได้ยาวนาน
 - ง. ทำให้ทรัพยากรทุกชนิดมีเพิ่มมากขึ้น

๕. ข้อใดเป็นขั้นตอนแรกของการวางแผนการใช้ทรัพยากร

- ก. การดำเนินการ
- ข. การวางแผน
- ค. การวิเคราะห์
- ง. การติดตามผล

๖. ถ้า**ไม่มี**การวางแผนการใช้ทรัพยากรในชุมชนจะก่อให้เกิดผลอย่างไร

- ก. ทรัพยากรมีเพียงพอต่อความต้องการ
- ข. ทรัพยากรมีมากเกินไปความต้องการ
- ค. ทรัพยากรหมดสิ้นไปอย่างรวดเร็ว
- ง. ทรัพยากรมีปริมาณเท่าเดิม

๗. ข้อใดเป็นแนวทางในการใช้ทรัพยากรให้ยั่งยืน

- ก. สร้างจิตสำนึกด้านทรัพยากร
- ข. หาแนวทางอนุรักษ์ด้วยวิธีใหม่
- ค. ใช้วิธีการอนุรักษ์เป็นแบบสากล
- ง. ดูแลรักษาและใช้เท่าที่จำเป็น

๘. ข้อใด**ไม่ใช่** ประโยชน์ของการใช้ทรัพยากรที่ยั่งยืน

- ก. ทำให้ทรัพยากรหมดลงอย่างรวดเร็ว
- ข. ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยลง
- ค. ทำให้ทรัพยากรเกิดการฟื้นฟู
- ง. ธรรมชาติเกิดความสมดุล

๙. วิธีใดสามารถช่วยลดภาวะโลกร้อนได้

- ก. การกำจัดขยะโดยการเผา
- ข. ปล่อยน้ำเสียลงในแม่น้ำ
- ค. เปิดแอร์เพื่อให้อากาศเย็น
- ง. ช่วยกันปลูกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียว

๑๐. ข้อใดเป็นแนวทางการจัดการด้านมนุษย์ในการใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างยั่งยืน

- ก. สร้างจิตสำนึกด้านทรัพยากร
- ข. หาแนวทางอนุรักษ์ด้วยวิธีการใหม่ ๆ
- ค. ใช้หลักการอนุรักษ์ที่เป็นแบบสากล
- ง. ดูแลรักษาและใช้เฉพาะที่จำเป็น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน
ประจำหน่วยย่อยที่ ๔ หวงแหวนสี่แฉดล้อม

เฉลย แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

- | | | | | |
|------|------|------|------|-------|
| ๑. ค | ๒. ข | ๓. ค | ๔. ค | ๕. ค |
| ๖. ค | ๗. ง | ๘. ก | ๙. ง | ๑๐. ก |