

โครงการ

เด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม

กิจกรรมห้องธรรมาฐาน

กิจกรรมแผนที่ความดี

กิจกรรมยุวไวยาวัจมัย

กิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี

โดย

นายโด่ง พรหมกุล

โรงเรียนฉะเชิงเทราปัญญานุกูล

จังหวัดฉะเชิงเทรา

ได้ทุนอุดหนุนจากสถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



โครงการ

เด็กปัญญาามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม

กิจกรรมห้องธรรมาณูบาล

กิจกรรมแผนที่ความดี

กิจกรรมยุวไวยาวัจฉัย

กิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี

โดย

นายโต้ง พรหมกุล

โรงเรียนฉะเชิงเทราปัญญานุกูล

จังหวัดฉะเชิงเทรา

เลขหมู่ LC3987.T5 m864ค ๒๕๕๓
เลขทะเบียน ๒๕๑๘๔๙
วันที่ ๒๔.๔.๒๕๕๔

ได้ทุนอุดหนุนจากสถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



คำนำ

โครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม เป็นกระบวนการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองโดยการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ผ่านกิจกรรมหลัก 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมห้องธรรมานุบาล กิจกรรมแผนที่ความดี กิจกรรมยูวไวชาวัจมัชและกิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี กระบวนการเรียนรู้เริ่มต้นด้วยกระบวนการกล่อมเกล่าในห้องปฏิบัติการที่มีสื่ออุปกรณ์ที่เร้าต่อการรับรู้ความรู้สึกด้านต่างๆ ในการส่งเสริมและพัฒนาเด็ก กล่าวคือการจัดสิ่งแวดล้อมให้สัมผัสทั้ง 6 ได้สัมผัสกับสิ่งเร้า เกิดธาตุรู้ นำไปสู่กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายเหมาะสมกับพหุปัญญาของแต่ละบุคคล เรียกว่ากระบวนการซึมซับ ทั้งด้านกาย (กายภาวนา) ด้านความประพฤติ (ศีลภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) มีการกระทำโต้ตอบ ผูกฝนอนบรมตนเองโดยอาศัยสังคมที่อยู่ในสถานะเป็นน้ำเลี้ยงที่ดี เพื่อพองให้ต้นกล้าเติบโต คุณค่าของความดีความงามในเด็กจะเกิดขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือต้องสร้างการยอมรับของผู้คนในสังคม การบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรมจึงจะเติบโตขึ้นในจิตใจ ผลิดอกออกใบและแตกหน่อเพื่อรังสรรค์คุณค่าต่อชุมชน สังคมชาติ และสังคมโลก

โครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ขอขอบคุณสถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ศูนย์สิทธิมนุษยชนเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ คณะครูโรงเรียนชะเชิงเทราปัญญานุกูล จังหวัดชะเชิงเทรา ที่ดำเนินงานโครงการจนปรากฏผลเป็นรูปธรรม บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการตามที่ได้วางไว้ เป็นที่ชื่นชมของผู้ทรงคุณวุฒิ ประธานคณะกรรมการสถานศึกษา ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้ปกครอง ซึ่งต้องการเห็นภาพการพัฒนาในทำนองนี้มาช้านาน ต่างหวังที่จะเห็นนักเรียนสามารถดึงศักยภาพในตัวของเขามาใช้ให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน ช่วยกันสร้างชุมชนที่แวดล้อมด้วยความดี ความงาม สืบสานถักทอจากหุ่นหนึ่งสู่หุ่นหนึ่งอย่างต่อเนื่อง และหวังว่าจะมีผู้นำกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าว ซึ่งเป็นนวัตกรรมไปขยายผลในชุมชนและสังคมที่เกี่ยวข้องให้สังคมไทยเต็มไปด้วยความดีความงามในที่สุด

(นายโด่ง พรหมกุล)

ครู คศ.1

ผู้รับผิดชอบโครงการ

เด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม

กิตติกรรมประกาศ

โครงการเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม สำเร็จลงได้ด้วยดี ก็เพราะความช่วยเหลือจากหลาย ๆ ท่าน ซึ่งผู้รับผิดชอบโครงการขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย คือ สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ศูนย์สรีรศาสตร์เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ ผู้ให้ทุนสนับสนุนในการดำเนินกิจกรรม

ขอกราบขอบพระคุณพระปลัดสมนึก กตสาโร เจ้าอาวาสวัดหัวเนิน จังหวัดฉะเชิงเทรา ชาวชุมชนวัดหัวเนินทุกท่าน ที่เป็นกัลยาณมิตร คอยอบรม สั่งสอนนักเรียน และเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

ขอขอบคุณ นางฉวี วัฒนาค วิทยากรชุมชน ชุมชนหัวเนิน อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม

ขอขอบคุณ นายไพฑูรย์ ศรีทอง ผู้อำนวยการโรงเรียนฉะเชิงเทราปัญญานุกูล จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่สนับสนุนกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และออทิสติก

ขอขอบคุณคณะครู โรงเรียนฉะเชิงเทราปัญญานุกูลทุกท่าน ที่ช่วยดูแลนักเรียนและนำนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม

คุณงามความดีและประโยชน์ที่เกิดจากการดำเนินงานโครงการเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม นี้ ผู้รับผิดชอบโครงการขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และบูชาคุณของบุพการีคือมารดาบิดา ผู้ให้กำเนิด พระคุณของคุณครู อาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ ตลอดจนผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน

(นายไต้ง พรหมกุล)

ครู คศ.1

ผู้รับผิดชอบโครงการ

เด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม

บทสรุปคัดย่อการดำเนินงาน

โครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โรงเรียนละเชิงเทราปัญญานุกูล จังหวัด
ละเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการ คือ

1. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความ
บกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
2. เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
และออทิสติก
3. เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
และออทิสติก

การดำเนินโครงการประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมห้องธรรมานูบาล ห้องธรรมานูบาลเป็นห้องปฏิบัติการทางพระพุทธศาสนา สำหรับ
นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก ภายในห้องจัดบรรยากาศให้อายตนะภายในได้สัมผัส
กับสิ่งเร้าที่ส่งเสริมให้เด็กมีสติและสมาธิ โดยอาศัยหลักกรรมทางพระพุทธศาสนา คือวิปัสสนากัมมัฏฐาน
และสมถะกัมมัฏฐาน และสื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสิ่ง
ที่เป็นรูปธรรมสู่สิ่งที่เป็นนามธรรม เน้นกระบวนการเรียนรู้ทั้งด้านกาย (กายภาวนา) ด้านความประพฤติ (ศีล
ภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ผ่านระบบไตรสิกขา ที่นักเรียนต้องศึกษา
ปฏิบัติอบรม ทั้งศีลหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีงามสำหรับตนเองและสังคม สมาธิหรือด้านการ
พัฒนาจิตใจที่มีคุณภาพ มีจิตใจตั้งมั่นเข้มแข็งและสงบสุข และปัญญาที่มีความรู้ที่ถูกต้องมีศักยภาพในการ
คิด การแก้ปัญหาที่เหมาะสม ใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้ 24 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง
ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 7 กิจกรรมคือ

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม
2. กิจกรรมอิริยาบถยืน
3. กิจกรรมอิริยาบถเดิน
4. กิจกรรมอิริยาบถนั่ง กิจกรรมสมถะกัมมัฏฐาน กิจกรรมแห่งสติและสมาธิ
5. กิจกรรมอิริยาบถนอน
6. กิจกรรมขยับกาย สบายชีวี
7. กิจกรรมแห่งปัญญา

2. กิจกรรมแผนที่ความดี เป็นกิจกรรมที่รณรงค์การทำความดี ด้วยการกระตุ้นเร้าให้นักเรียนอยากทำ
ความดี ผ่านกระบวนการเรียนรู้และถ่ายทอดให้นักเรียนเข้าใจง่ายผ่านกิจกรรมการเล่านิทานและการแสดง
บทบาทสมมติ ทำการรณรงค์ในคาบศาสนาทุกวันศุกร์ รวม 32 ครั้ง และจัดทำแผนที่ความดีขึ้นในโรงเรียน
คือ จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์แผนที่ความดีบอกรายละเอียดการทำความดีในสถานที่ต่าง ๆ ว่าในสถานที่

เหล่านักเรียนจะทำความดีได้อย่างไรบ้าง ซึ่งรายการทำความดีจะสอดคล้องกับคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ผ่านกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของนักเรียนตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมในการทำมาความดี ครูเรือนนอน ครูเวรประจำวัน ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาชีพ คนงาน ผู้ปกครอง ชุมชน จะบันทึกความดีที่นักเรียนทำได้ในสมุดคู่ฝากความดี แล้วจะนำมาเก็บรวบรวมไว้ที่ธนาคารความดี และมีการเสริมแรงจิตใจในการทำมาความดี ด้วยการให้ของรางวัล และการยกย่อง ดิศประกาศเกียรติคุณผู้ทำความดีประจำเดือน และคัดเข้าค่ายเด็กดี ศรีปัญญา (น่านักเรียนไปศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่)

3. กิจกรรมขุวไววาวัจมัย เป็นกิจกรรมที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา อาศัยการมีส่วนร่วมทางสังคม ระหว่างบ้าน วัด และโรงเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โยงความสัมพันธ์ระหว่างสังคมวัฒนธรรมกับการเรียนการสอน เป็นเครือข่ายในการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมทางสังคม ในการดำเนินกิจกรรมขุวไววาวัจมัย จะให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมของเครือข่ายทางสังคมเป็นแนวการดำเนินงานหลักของกิจกรรม ซึ่งมีฐานความคิดมาจากการพัฒนาที่ยึดเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางและดำเนินไปภายใต้ยุทธศาสตร์การยึดพื้นที่เป็นตัวตั้งในการทำงาน โดยเชื่อว่า ความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมขึ้นอยู่กับหน้าที่เครือข่ายทางสังคมเข้าร่วมในกระบวนการ ซึ่งการมีส่วนร่วมทางสังคมของเครือข่ายประกอบด้วย บ้าน / ชุมชน ได้แก่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน วัด ได้แก่ พระภิกษุ โรงเรียน ได้แก่ ผู้บริหาร ครู เครือข่ายทางสังคมอื่นๆ ได้แก่ สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และอาศัยทุนทางสังคม คือวัฒนธรรมอันดีงาม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในชุมชนและความเป็นกัลยาณมิตรของพระสงฆ์ในการช่วยอบรมกล่อมเกลานักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามเจตนารมณ์ ที่แสดงออกถึงการเป็นผู้ให้และ รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตน เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ และเห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์และผู้ที่มีความเดือดร้อน มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ อาสาช่วยเหลือสังคมด้วยแรงกายและสติปัญญาลงมือปฏิบัติการเพื่อบรรเทาปัญหา หรือร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชุมชน และเพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคม ตามศักยภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยลักษณะแห่งการมีน้ำใจ 10 ประการ คือ เผื่อแผ่แบ่งปัน สิ่งของแก่ผู้อื่น, บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม, เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น, มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น, พுகยกย่อง ชมเชยผู้อื่น, พுகปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น, พுகแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น, เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น, รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น, แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น

4. กิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นักเรียนร่วมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดีร่วมกับคนในชุมชน และออกศึกษานอกสถานที่ในแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชนที่คอยเป็นกัลยาณมิตรที่ดี นักเรียนเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้โดยเดินทางสู่ศูนย์การเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลน ระหว่างทางมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน สนทนาเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับคนในชุมชน ขอความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวประวัติศาสตร์และวิวัฒนาการของพืชและสัตว์และการประกอบอาชีพของคนในชุมชน และทำความสะอาดบริเวณป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง พร้อมศึกษาเส้นทาง

ธรรมชาติเส้นทางที่มุ่งไปสู่บ้านเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนจะได้เห็นความสมดุลระหว่างธรรมชาติกับวิถีชีวิตของคนที่อยู่ร่วมกันอย่างต่างฝ่ายต่างอาศัยซึ่งกันและกัน และร่วมทำกิจกรรมการดำรงชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านเรียนรู้ โดยมีฐานแห่งการเรียนรู้ที่สำคัญ คือ ป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง บ้านเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ ชุมชนหัวเนินและวัดหัวเนิน

5. กิจกรรมถอดบทเรียน คือการเรียนรู้ระหว่างทำงาน เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างทีมงานด้วยกัน มีการพูดคุย ทบทวนถึงเป้าหมาย สถานการณ์การทำงาน ปัญหาอุปสรรค เงื่อนไขปัจจัยความสำเร็จการเรียนรู้ที่ได้จากการทบทวนกิจกรรมย่อย ๆ ทุกขั้นตอนหลังการทำงาน เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระความรู้ที่ได้จากการทำงาน เพื่อเก็บสะสม บันทึกความรู้ดังกล่าวไว้เป็นตัวอย่างหรือกรณีศึกษา หรือและเผยแพร่ต่อหน่วยงานอื่น ๆ

ผลงานที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียน ครู โรงเรียน ชุมชนผู้ปกครอง ดังนี้

ด้านผู้เรียน

1. ผู้เรียนมีความสุข สนุกกับการทำกิจกรรม
2. ผู้เรียนมีกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับพหุวิสัยสภาพของตนเอง
3. ผู้เรียนมีรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวัน
4. ผู้เรียนมีพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคม
5. ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง มีทักษะในการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ด้านครู

1. ครูเกิดมิติสัมพันธ์เชื่อมโยงเครือข่ายความรู้ระหว่างโรงเรียน วัดและชุมชน
2. ครูมีคุณลักษณะของความเป็นครูที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้าน คือคุณลักษณะด้านคุณธรรม ครูมีความรับผิดชอบในการทำงาน ความพยายามในการคิดสร้างสรรค์นวัตกรรม คุณลักษณะด้านทักษะทางสังคม ครูมีการทำงานแบบร่วมมือกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน และสามารถทำงานได้ดีกับชุมชน ส่วนคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ครูมีความสนใจใฝ่รู้ เข้าร่วมกิจกรรมโดยตลอดด้วยความตั้งใจ

ด้านผู้บริหารสถานศึกษา

1. ส่งเสริมให้ครูได้คิดค้นนวัตกรรมการศึกษาใหม่ ๆ สำหรับพัฒนาการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนมีนวัตกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบเฉพาะที่เรียกว่า การจัดกระบวนการสอน
2. ได้รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการลงมือกระทำ ปฏิบัติแก้ปัญหา ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
3. ได้รูปแบบการมีส่วนร่วมขององค์กรทางสังคมคือ วัด บ้าน โรงเรียนในการพัฒนาเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
4. ได้รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ยั่งยืน และเหมาะสมกับวัฒนธรรมในท้องถิ่น

5. ได้แหล่งเรียนรู้ทางสังคมที่หลากหลายเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กพิเศษ

6. เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการส่งเสริมและพัฒนาเด็กให้เต็มตามศักยภาพ

7. ได้รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงออกถึงการเป็นผู้ให้และผู้อาสาช่วยเหลือ

สังคม รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตน เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

ด้านชุมชนและผู้ปกครอง

1. ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาด้วยความเต็มใจและมีเกียรติภูมิ

2. ผู้ปกครองยอมรับและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทสรุปคัดย่อการดำเนินงาน	ค
สารบัญ	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์	5
กลุ่มเป้าหมาย	5
สถานที่ดำเนินการ	5
ระยะเวลาดำเนินการ	5
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	5
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการดำเนินงาน โครงการ	6
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	9
ความหมายของความบกพร่องทางสติปัญญา	9
ความหมายของเด็กออทิสติก	22
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	37
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผสมผสานการรับรู้สัมผัส (Sensory Integration)	37
ความหมายของการผสมผสานการรับรู้สัมผัส	37
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสมอง	51
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับ โยคะ	58
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรม	73
ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม	73
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา	95
กำเนิดของสิ่งมีชีวิต	95
การเกิดของมนุษย์	95
องค์ประกอบของมนุษย์	97
การเรียนรู้ของมนุษย์	99

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
กิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสมาธิและสติ	101
บทที่ 3 การดำเนินงานโครงการ	118
รายละเอียดกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม	118
กิจกรรมห้องธรรมานูบาล	118
กิจกรรมแผนที่ความดี	226
กิจกรรมขุวไวยาวัจมัย	229
กิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี	233
บทที่ 4 ผลการดำเนินงาน โครงการ	237
ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า	
จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม	238
ตอนที่ 2 แบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ	246
ตอนที่ 3 แบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน	258
ตอนที่ 4 แบบประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน	274
ตอนที่ 5 แบบประเมินเกี่ยวกับแผนที่ความดี	282
ตอนที่ 6 แบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ	314
ตอนที่ 7 แบบประเมินตามวัตถุประสงค์โครงการ	322
บทที่ 5 บทสรุปและข้อเสนอแนะเชิงยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนต่อ	330
ผลงานที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานได้ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียน ครู โรงเรียน	
ชุมชนผู้ปกครอง	332
สรุปสิ่งที่เรียนรู้และการปรับปรุงให้ดีขึ้น	333
ข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	334
รูปภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ	336
รูปภาพกิจกรรมเขตปลอดบุหรี่	336
รูปภาพกิจกรรมห้องธรรมานูบาลก่อนตกแต่ง	338
รูปภาพกิจกรรมห้องธรรมานูบาลหลักตกแต่งแล้ว	340
รูปภาพกิจกรรมอุปกรณ์ในห้องธรรมานูบาล	344
รูปภาพกิจกรรมกิจกรรมในห้องธรรมานูบาล	358
รูปภาพกิจกรรมวันธรรมสวนะในห้องธรรมานูบาล	366

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
รูปภาพกิจกรรมแผนที่ความดี	372
รูปภาพกิจกรรมรางวัลความดี	378
รูปภาพกิจกรรมชวไวชาวัณม์	391
รูปภาพกิจกรรมการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง	403
รูปภาพกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	421
บรรณานุกรม	427

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทั่วโลกยอมรับว่า ทรัพยากรมนุษย์สำคัญยิ่งกว่าทรัพยากรอื่นใด เพราะมนุษย์เป็นผู้นำทรัพยากรอื่นมาใช้ประโยชน์ และถ้ามนุษย์มีคุณภาพ มีกำลัง สติปัญญาดีก็จะสามารถใช้ทรัพยากรต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสังคมโลก กลุ่มช่วงวัยที่มีความสำคัญและเตรียมตัวเพื่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่คือวัยเด็ก ในขณะที่กระแสบริโภคนิยมและวัตถุนิยมไหลบ่ารุนแรงขึ้น ผู้คนพึงพอใจและแสวงหาเรื่องทางวัตถุเป็นด้านหลัก นำมาซึ่งปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งในระดับชุมชน ครอบครัว นุคคล และเด็กที่นับว่าเป็นต้นกล้าที่จะเติบโตเป็นทรัพยากรที่ล้ำค่าในการพัฒนาประเทศ ซึ่งจากภาวะของโลกปัจจุบันต้นกล้าเหล่านี้มีความเสี่ยงในการถูกทำลายด้วยรูปแบบที่หลากหลาย และยิ่งถ้าเด็กเหล่านี้เป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก ยังมีโอกาสที่จะเป็นต้นกล้าที่มีคุณภาพน้อยมาก

ดังนั้น ทุกประเทศทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยจึงมีนโยบายและแผนพัฒนาศักยภาพของเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยเฉพาะแผนพัฒนาทางการศึกษา ซึ่งตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2540 ได้เปิดโอกาสให้ประชาชนมีความเท่าเทียมกันในการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือสติปัญญา ส่งผลให้มีการปฏิรูปการศึกษา โดยมีพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 เป็นแม่บทในการจัดการศึกษา และเปิดกว้างให้ทุกภาคส่วนของสังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของชาติ ซึ่งรวมถึงบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสาร และการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพ หรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ให้มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของสังคมบนหลักการร่วมกันว่า “เก่ง ดี และมีความสุข” พัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม

หากถือตามหลักการจัดการศึกษาในเบื้องต้นนี้เราอาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายของการจัดการศึกษา คือจัดการศึกษาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของศาสนา โดยใช้หลักธรรมทางศาสนาเป็นฐานสำหรับการจัดการศึกษาควบคู่ไปกับวิทยาการเฉพาะสาขาวิชา ทั้งนี้ก็เพราะว่าคุณลักษณะผู้เรียนตามความมุ่งหมายแห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 คือ ส่วนหนึ่งของคุณลักษณะผู้เรียนตามความมุ่งหมายของหลักธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลักคำสอนเรื่องไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ สีล (ดี) สมาธิ (ความสุข) และปัญญา (เก่ง)

แนวคิดการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสำคัญที่สุดมิใช่เรื่องใหม่ หากแต่เป็นภูมิปัญญาไทยที่ได้พัฒนามาจากภูมิปัญญาพระพุทธศาสนา กล่าวคือแนวคิดเรื่องการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับคน ด้วยหลักการดังกล่าวหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นให้คนได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ด้วยเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ คนจึงเป็นทั้งศูนย์กลางการเรียนรู้ แหล่งการเรียนรู้และถ่ายทอดพัฒนาการเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน และแท้ที่จริงแล้วคุณลักษณะของผู้เรียนที่เรียกกันว่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์นี้ คือ ภาควิชาแห่งชีวิตของมนุษย์ 2 ด้าน อันได้แก่ด้านกายภาพและด้านจิตภาพหรือด้านจิตใจนั่นเอง หมายความว่าความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์คือความสมบูรณ์ในด้านร่างกายและความสมบูรณ์ในด้านจิตใจ ซึ่งเป็นการถอดความของคุณลักษณะผู้เรียนตามแนวพุทธปรัชญาการศึกษานั้นก็คือคุณลักษณะผู้เรียนตามแนว “ไตรสิกขา” ดังที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น

หากเป้าหมายของการเรียนรู้เพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เป็นการถอดความมาจากหลักพระพุทธศาสนา การจะพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะดังกล่าว จำเป็นอย่างยิ่งที่การเรียนรู้จะต้องนำหลักการศึกษาหรือหลักการเรียนรู้วิถีพุทธเข้ามาใช้ในกระบวนการเรียนการสอน ซึ่งนั่นเองคือมรรควิธีแห่งความสำเร็จในการเรียนรู้ โดยมีเป้าหมายของการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนในด้านต่าง ๆ คือ

1. พัฒนาด้านสติหรือความรู้ มุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ตามหลักสูตรที่เป็นความรู้ทั่วไปและวิทยาการ เช่น ความรู้เกี่ยวกับตนเอง เกี่ยวกับธรรมชาติ เกี่ยวกับสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งเหล่านั้น ทั้งที่เป็นภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาสากล ผู้ที่พัฒนาตนเองแล้วในด้านนี้เรียกว่า คนมีความรู้ คือ มีความเข้าใจแจ้ง จดจำได้มากและระลึกขึ้นมาได้

2. พัฒนาด้านปัญญา หรือด้านความคิด มุ่งให้ผู้เรียนสามารถคิดวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับรู้ สัมผัส ได้เห็น ได้สัมผัส และสามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ สามารถสร้างทางเลือกและตัดสินใจได้ อย่างเป็นเหตุเป็นผลเหมาะสมกับสถานการณ์ คนที่พัฒนาตนเองแล้วในด้านนี้เรียกว่า คนฉลาดหรือคิดเป็น

3. พัฒนาด้านทักษะหรือความสามารถ มุ่งให้ผู้เรียนต้องทำได้หรือปฏิบัติทักษะเบื้องต้นของการดำรงชีวิต เช่น พูด ฟัง อ่าน เขียน คิดคำนวณ รักษาสุขภาพอนามัยของตนเองและชุมชน รักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น เล่นกีฬาและแสดงออกทางศิลปะตามแนวուն நட ทำงานพื้นฐานทั่วไปและประกอบอาชีพตามความเหมาะสม จนพึงตนเองได้ คนที่พัฒนาตนเองแล้วในด้านนี้เรียกว่า คนเก่งหรือคนมีความสามารถ

4. พัฒนาด้านจิตใจหรือด้านคุณธรรม มุ่งให้ผู้เรียนต้องขัดเกลาจิตใจให้ปราศจากความโลภ ความโกรธ และความหลักผิด ที่เป็นพิษภัยต่อตนเองและผู้อื่น โดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรม เช่น เสียสละ เพื่อส่วนรวม ซื่อสัตย์ รักเพื่อนมนุษย์ รักษาสาธารณสมบัติ มีวินัย มุ่งมั่น อดทน ปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา เคารพกฎหมาย มีสมบัติผู้ดี ไม่เห็นแก่ตัว มีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่สอดคล้องเหมาะสมกับท้องถิ่น และโลกสากล คนที่พัฒนาตนเองแล้วในด้านนี้เรียกว่า คนดีหรือมีคุณธรรม

ความรายงานขององค์การยูเนสโก เรื่องการศึกษาคือมรดกภายใน (Learning: The Treasure Within) ที่กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับคริสต์ศตวรรษที่ 21 ได้เสนอจุดศุภมงคลการศึกษา (Four Pillars of Education) กล่าวคือความสมบูรณ์ของการศึกษาประกอบด้วยเสาหลักการศึกษา 4 ประการ คือ

1. การศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพ (Learning to Know) ได้แก่การเรียนรู้เพื่อรู้ หมายถึงการเรียนรู้เพื่อเตรียมเครื่องมือสำหรับการศึกษาค้นคว้าตลอดชีวิต เช่น คนไทยต้องเรียนภาษาไทยให้อ่านออกเขียนได้ เพื่อจะได้เรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นไป

2. การศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ (Learning to do) ได้แก่เรียนเพื่อทำได้ สมรรถภาพ คือความสามารถในการนำความรู้มาปฏิบัติให้บรรลุผลตามความมุ่งหวัง การเรียนเพื่อให้ทำได้ก็คือการเรียนเพื่อใช้ความรู้ในการทำงาน การประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นผลของการเรียนที่มุ่งเน้นการปฏิบัติ

3. การศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพ (Learning to live together) ได้แก่การใช้ความรู้ความสามารถเพื่อสังคมส่วนรวม เสาหลักการศึกษา 2 ประการแรกเป็นการศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนเก่งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในประการที่สามนี้เป็นศึกษาที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้ความรู้ความสามารถในการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น เป็นการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพด้วยการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สังคม นั่นก็คือการเรียนรูเพื่อการอยู่ร่วมกันฉันญาติมิตร

4. การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษยภาพ (Learning to be) ได้แก่การพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กล่าวคือเมื่อผู้เรียนจบการศึกษาไปแล้วเขาจะต้องเป็นอะไรที่มากกว่าเครื่องจักรในโรงงาน มากกว่าความเป็นแรงงานราคาถูก และมากกว่าความเป็นทรัพยากรมนุษย์หรือสัตว์เศรษฐกิจ นั่นก็คือการศึกษาต้องไม่ลดคนให้ต่ำลงมีค่าเพียงทรัพยากรหรือเครื่องจักรชิ้นหนึ่ง แต่ต้องพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เต็มตามศักยภาพในทุกมิติ

แท้ที่จริงแล้วเสาหลักทางการศึกษาตามรายงานขององค์การยูเนสโกนี้ มิใช่เป็นเรื่องใหม่เลยสำหรับระบบการศึกษาไทย ทั้งนี้ หากเรามองย้อนไปถึงระบบการศึกษาของไทยในอดีตที่การศึกษาไทยยึดหลักการศึกษาดำเนินพระพุทธานุศาสน์ จะพบว่าการศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้ครบทั้ง 4 ด้านนี้ เป็นการศึกษาตามหลักพระพุทธานุศาสน์กล่าวคือ

1. กายภาวนา คือ การศึกษาเพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย เพื่อให้มีทักษะในการใช้เครื่องมืออุปกรณ์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ตามแนวหลักสูตร

2. สติภาวนา คือ การศึกษาเพื่อพัฒนาด้านสังคม เพื่อปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ อยู่ในสังคมได้ รู้จักบริหารจัดการที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรมตามแนวจริยศึกษา

3. จิตภาวนา คือ การศึกษาเพื่อพัฒนาทางจิต เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ ไม่ดูถูกตนเอง ไม่ดูถูกท้องถิ่น มีสุขภาพจิตดี มีความสุขตามสมควรแก่ฐานะ จัดเป็นสุขศึกษาที่เน้นทั้งสุขกายและสุขใจ

4. ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาทางปัญญา เพื่อให้มีอิสระทางความคิด ได้แก่การคิดเป็นตามหลัก โยนิโสมนสิการ แสวงหาความรู้ด้วยตนเองได้อย่างต่อเนื่องทุกเวลา มีความรู้พอเพียงต่อการแก้ไขปัญหากล่าวคือการมีทักษะในการแก้ปัญหาชีวิต เทียบได้กับพุทธศึกษา

ดังนั้น การพัฒนาการเรียนรู้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนและเป็นแกนของการจัดการศึกษา ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์เป็นเวไนยสัตว์หรือเวไนยบุคคล สามารถได้รับการสั่งสอน ฝึกฝนและอบรมบ่มนิสัยได้ และการเรียนรู้ของคนทุกคนเป็นศีลธรรมพื้นฐาน การเคารพศักดิ์ศรี และคุณค่าความเป็นคนของคนทุกคนที่เท่าเทียมกัน พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญเท่าเทียมกันหมด ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม การสื่อสาร และการเรียนรู้ หรือมีร่างกายพิการหรือทุพพลภาพ หรือบุคคลซึ่งไม่สามารถพึ่งตนเองได้ หรือไม่มีผู้ดูแลหรือด้อยโอกาส ย่อมสามารถเข้าถึงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ เช่นเดียวกัน พระพุทธองค์ทรงเป็นเจ้า แต่ลดตัวลงมาเป็นสามัญชน พวกเจ้าชายสาکยวงศ์เมื่อบวชก็เท่าเทียมกันหมด เป็นศาสนาที่ทำทาบออกกล่าวทุกคนมาพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง ด้วยการปฏิบัติไม่ได้แบ่งชั้นวรรณะ ทุกคนมีสภาพพุทธะอยู่ในตัวและมีศักยภาพที่จะบรรลุธรรมตามศักยภาพของตนเอง

โรงเรียนฉะเชิงเทราปัญญานุกูล สังกัดสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ เป็นโรงเรียนประเภทประจำ เปิดทำการเรียนการสอนแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก ตั้งแต่ระดับปฐมวัย ถึงการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งแต่ปีการศึกษา 2539 เป็นต้นมา และได้พบว่า เด็กเหล่านี้ถูกผลักออกจากสังคม ถูกละเลยในเรื่องการบ่มเพาะคุณธรรม เพราะเห็นว่าเป็นคนไร้ความสามารถ เป็นคนพิการ เป็นเด็กปัญญาอ่อน ไม่มีความสามารถในการเรียนรู้หรือเข้าถึงหลักธรรมที่ลึกซึ้งและเป็นนามธรรมได้ แท้ที่จริงแล้วการบ่มเพาะด้านกล้าคุณธรรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน และเป็นที่มาของสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน กล่าวได้ว่า สุขภาวะทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และปัญญาจะมั่นคงยั่งยืนได้ก็ต้องอาศัยการมีคุณธรรมเป็นพื้นฐาน แต่การจะสื่อสารให้เด็กเหล่านี้เข้าใจต้องอาศัยสื่ออุปกรณ์แหล่งเรียนรู้และกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย ที่สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้จากนามธรรมเป็นรูปธรรมให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของแต่ละบุคคล

ด้วยเหตุผลดังกล่าว โรงเรียนจึงได้จัดทำโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะด้านกล้าคุณธรรมขึ้น โดยเริ่มต้นด้วยกระบวนการกล่อมเกล่าในห้องปฏิบัติการที่มีสื่ออุปกรณ์ที่เร้าต่อการรับรู้ความรู้อย่างต่าง ๆ ในการส่งเสริมและพัฒนาเด็ก กล่าวคือการจัดสิ่งแวดล้อมให้สัมผัสทั้ง 6 ได้สัมผัสทั้งกับสิ่งเร้า เกิดธาตุรู้ นำมาสู่กระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายเหมาะสมกับพยาธิสภาพของแต่ละบุคคล เรียกว่า กระบวนการซึมซับ ทั้งด้านกาย (กายภาวนา) ด้านความประพฤติ (ศีลภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) มีการกระทำโต้ตอบ ฝึกฝนอบรมตนเองโดยอาศัยสังคัมที่อยู่ในสถานะเป็นน้ำเลี้ยงที่ดี เพื่อพุงให้ต้นกล้าเติบโต ไม่เหี่ยวเฉาแห้งตาย คุณค่าของความดีความงามในเด็กจะเกิดขึ้นได้ สิ่งสำคัญคือต้องสร้างการยอมรับของผู้คนในสังคม การบ่มเพาะด้านกล้าคุณธรรมจึงจะ

เติบโตขึ้นในจิตใจ ผลิดอกออกใบและแตกหน่อเพื่อรังสรรค์คุณค่าต่อชุมชน สังคมชาติ และสังคมโลก และนับได้ว่ายังคุณประโยชน์อันนอเนกน้านต่อการจัดการและแก้ไขปัญหาสังคมโดยรวมในทุกๆด้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
2. เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
3. เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก โรงเรียนชะเชิงเทราปัญญานุกูล จังหวัดชะเชิงเทรา จำนวน 36 คน

สถานที่ดำเนินการ

1. ห้องธรรมานูบาล (ห้องปฏิบัติการทางพระพุทธศาสนา)
2. โรงเรียนชะเชิงเทราปัญญานุกูล
3. วัดหัวเนิน
4. บ้าน/ชุมชนหัวเนิน

ระยะเวลาดำเนินการ

1 กุมภาพันธ์ 2552 – 31 มีนาคม 2553

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ด้านปริมาณ

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับพยาธิสภาพของตนเอง
2. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวัน
3. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคม

ด้านคุณภาพ

1. ครู ผู้ปกครอง ชุมชน พึงพอใจกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่ใช้บำบัดเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
2. ครู ผู้ปกครอง ชุมชน พึงพอใจรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
3. ครู ผู้ปกครอง ชุมชน พึงพอใจพฤติกรรมความเลขินที่ดี เกื้อกูลสังคมที่เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการดำเนินงานโครงการ

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง นักเรียนที่มีภาวะสมองหยุดพัฒนาหรือพัฒนาได้ไม่เต็มที่ มีความสามารถทางสติปัญญาดำกว่าเกณฑ์ปกติ ส่งผลทำให้มีข้อจำกัดในทักษะการดำรงชีวิต และการปรับตัวอย่างน้อย 2 ทักษะ จาก 10 ทักษะ คือการสื่อสารความหมาย การดูแลตนเอง การดำรงชีวิตในบ้าน ทักษะทางสังคม หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การใช้แหล่งทรัพยากรชุมชน การควบคุมตนเอง การนำความรู้มาใช้ในการชีวิตประจำวัน การทำงาน การใช้เวลาว่าง สุขภาพอนามัยและความปลอดภัย ซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนชะเงงเทราปัญญานุกูล จังหวัดชะเงงเทรา

นักเรียนออทิสติก หมายถึง นักเรียนที่มีความบกพร่องของพัฒนาการด้านต่างๆ หลายด้าน คือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การสื่อสาร การจินตนาการ การเล่น มักแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ และมีความผิดปกติของการรับรู้สื่กจากระบบประสาทสัมผัสต่างๆ ซึ่งเป็นนักเรียนในโรงเรียนชะเงงเทราปัญญานุกูล จังหวัดชะเงงเทรา

ห้องธรรมานูบาล หมายถึง ห้องปฏิบัติการทางพระพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก ภายในห้องจัดบรรยากาศให้อายตนะภายในได้สัมผัสกับสิ่งเร้าที่ส่งเสริมให้เด็กมีสติและสมาธิ โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือวิปัสสนากัมมัฏฐานและสมณะกัมมัฏฐาน และสื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรมสู่สิ่งที่เป็นามธรรม เน้นกระบวนการเรียนรู้ทั้งด้านกาย (กายภาวนา) ด้านความประพฤติ (ศีลภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ผ่านระบบไตรสิกขา ที่นักเรียนต้องศึกษาปฏิบัติอบรม ทั้งศีลหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีงามสำหรับตนเองและสังคม สมาธิหรือด้านการพัฒนาจิตใจที่มีคุณภาพ มีจิตใจตั้งมั่นเข้มแข็งและสงบสุข และปัญญาที่มีความรู้ที่ถูกต้องมีศักยภาพในการคิด การแก้ปัญหาที่เหมาะสม

กิจกรรมแผนที่ความดี หมายถึง กิจกรรมที่รณรงค์การทำความดี คือ การกระตุ้นเร้าให้นักเรียนอยากทำความดี ผ่านกระบวนการเรียนรู้และถ่ายทอดให้นักเรียนเข้าใจง่ายโดยผ่านกิจกรรมการเล่านิทานและการแสดงบทบาทสมมติ ทำการรณรงค์ในคาบศาสนาทุกวันศุกร์ รวม 32 ครั้ง และจัดทำแผนที่ความดีขึ้น

ในโรงเรียน คือ จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์แผนที่ความดีบอกรายละเอียดการทำความดีในสถานที่ต่าง ๆ ว่า ในสถานที่เหล่านั้นนักเรียนจะทำความดีได้อย่างไรบ้าง ซึ่งรายการทำความดีจะสอดคล้องกับคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ผ่านกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของนักเรียนตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมในการทำความดี ครูเรือนนอน ครูเวรประจำวัน ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาชีพ คนงาน ผู้ปกครอง ชุมชน จะบันทึกความดีที่นักเรียนทำไว้ในสมุดคู่ฝากความดี แล้วจะนำมาเก็บรวบรวมไว้ที่ธนาคารความดี และมีการเสริมแรงใจในการทำความดี ด้วยการให้ของรางวัล และการยกย่อง ดิฉะประกาศเกียรติคุณผู้ทำความดีประจำเดือน และคัดเข้าค่ายเด็กดี ศรีปัญญา (นำนักเรียนไปศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่)

กิจกรรมยุวไวยาวัจมัย หมายถึง กิจกรรมที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา อาศัยการมีส่วนร่วมทางสังคมระหว่างบ้าน วัด และ โรงเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โยงความสัมพันธ์ระหว่างสังคมวัฒนธรรมกับการเรียนการสอน เป็นเครือข่ายในการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมทางสังคม ในการดำเนินกิจกรรมยุวไวยาวัจมัย จะให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมของเครือข่ายทางสังคมเป็นแนวการดำเนินงานหลักของกิจกรรม ซึ่งมีฐานความคิดมาจากการพัฒนาที่ยึดเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางและดำเนินไปภายใต้ยุทธศาสตร์การยึดพื้นที่เป็นตัวตั้งในการทำงาน โดยเชื่อว่า ความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมขึ้นอยู่กับหน้าที่เครือข่ายทางสังคมเข้าร่วมในกระบวนการ ซึ่งการมีส่วนร่วมทางสังคมของเครือข่ายประกอบด้วย

บ้าน / ชุมชน ได้แก่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน

วัด ได้แก่ พระภิกษุ

โรงเรียน ได้แก่ ผู้บริหาร ครู

เครือข่ายทางสังคมอื่น ๆ ได้แก่ สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

และอาศัยทุนทางสังคม คือวัฒนธรรมอันดีงาม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในชุมชนและความเป็นกัลยาณมิตรของพระสงฆ์ในการช่วยอบรมกล่อมเกลานักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามเจตนารมณ์ ที่แสดงออกถึงการเป็นผู้ให้และ รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตน เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ และเห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์และผู้ที่มีความเดือดร้อน มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ อาสาช่วยเหลือสังคมด้วยแรงกายและสติปัญญาลงมือปฏิบัติการเพื่อบรรเทาปัญหา หรือร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชุมชน และเพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดีเกื้อกูลสังคม ตามศักยภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยลักษณะแห่งการมีน้ำใจ 10 ประการ คือ เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม, เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น, มีน้ำใจในการให้บริการ

ผู้อื่น, พுகยกย่อง ชมเชยผู้อื่น, พுகปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น, พுகแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น, เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น, รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น, แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น

กิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่นักเรียนออกศึกษานอกสถานที่ ในแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชนที่คอยเป็นกัลยาณมิตรที่ดี แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมย่อย คือ กิจกรรมร่วมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดีร่วมกับคนในชุมชนหัวเนิน ด้วยการช่วยกันทำความสะอาดบริเวณชุมชนหัวเนินเนื่องในวันสำคัญต่าง ๆ และกิจกรรมออกศึกษาเรียนรู้ นอกสถานที่แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง และเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียงที่บ้าน นางฉวี ฅนอมนาค

การบ่มเพาะ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจาก ประสบการณ์ที่นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือจากการฝึกหัด มีการดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน และมีการใช้วิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และซึมซับเกิดความงอกงามทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

คุณธรรม หมายถึง ความดีความงามในการดำเนินชีวิต และปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ สังคมและ ธรรมชาติอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นคุณสมบัติของความเป็นมนุษย์ที่ดี ถูกต้องและสมบูรณ์ ที่มีการยึดและ ปฏิบัติตามหลักศาสนา รวมทั้งการเป็นคนดีของสังคม

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การดำเนินโครงการเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ในเอกสารฉบับนี้ ผู้ดำเนินโครงการได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและประมวลเฉพาะแนวคิดและทฤษฎีสำคัญ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรม
4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก

ความหมายของความบกพร่องทางสติปัญญา

America Association on Mental Retardation (AAMR) (อ้างใน พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์, 2537 : 32) ได้ให้ความหมายว่า ภาวะที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง ภาวะที่สมองมีความจำกัดเกิดขึ้น มีผลต่อการปฏิบัติงานในขณะนั้น แสดงลักษณะที่มีความสามารถทางสติปัญญาค่ำ ปรากฏร่วมกับมีความจำกัดทางทักษะด้านการปรับตัวอย่างน้อย 2 ทักษะหรือมากกว่า คือ ทักษะการสื่อความหมาย การดูแลตนเอง การดำรงชีวิตในบ้าน ทักษะทางสังคม การควบคุมตนเอง สุขอนามัยและความปลอดภัย ทักษะการใช้สิ่งของที่เป็นสาธารณสมบัติการเรียนวิชาการเพื่อชีวิตประจำวัน การใช้เวลาว่างและการทำงาน ทั้งนี้ ต้องมีความบกพร่องทางสติปัญญาเกิดก่อนอายุ 18 ปี

ชวลา เขียรธนู และกัลยา สุตะบุตร (2539 : 1) กล่าวถึง ความบกพร่องทางสติปัญญาไว้ว่า ความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง ภาวะที่มีความจำกัดอย่างชัดเจนในการปฏิบัติตนในปัจจุบันซึ่งมีลักษณะเฉพาะ คือความสามารถทางสติปัญญาค่ำกว่าเกณฑ์ปกติร่วมกับมีความจำกัดของทักษะการปรับตัวอย่างน้อย 2 ทักษะ จาก 10 ทักษะ คือ การสื่อความหมาย การดูแลตนเอง การดำรงชีวิตในบ้าน ทักษะทางสังคม หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การใช้แหล่งทรัพยากรชุมชน การควบคุมตนเอง การนำความรู้มาใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การใช้เวลาว่าง สุขภาพอนามัยและความปลอดภัย และแสดงอาการก่อนอายุ 18 ปี

พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์ (อ้างใน กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2544 : 9) กล่าวว่า ภาวะที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา หมายถึง ภาวะที่สมองหยุดพัฒนาหรือพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะต่างๆ ในระยะพัฒนาการ ส่งผลกระทบต่อระดับเขาวนปัญญาทุกด้าน เช่น ความสามารถ

ทางด้านสติปัญญา ภาษา การเคลื่อนไหว และทักษะ ทางสังคมมีความบกพร่องทางเรื่องการปรับตัว อาจจะมีหรือไม่มีความคิดปกติทางร่างกายหรือทางจิตร่วมด้วย

จากความหมายดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา คือบุคคลที่มีภาวะสมองหยุดพัฒนาหรือพัฒนาได้ไม่เต็มที่ มีความสามารถทางสติปัญญาดำกว่าเกณฑ์ปกติ ส่งผลทำให้มีข้อจำกัดในทักษะการดำรงชีวิตและการปรับตัวอย่างน้อย 2 ทักษะ จาก 10 ทักษะ คือการสื่อสาร ความหมาย การดูแลตนเอง การดำรงชีวิตในบ้าน ทักษะทางสังคม หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การใช้แหล่งทรัพยากรชุมชน การควบคุมตนเอง การนำความรู้มาใช้ในการชีวิตประจำวัน การทำงาน การใช้เวลาว่าง สุขภาพอนามัยและความปลอดภัย ลักษณะอาการดังกล่าวต้องแสดงอาการก่อนอายุ 18 ปี

ประเภทของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

การแบ่งประเภทของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา แบ่งตามระดับความรุนแรง ดังนี้

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 39-41) ได้กล่าวไว้ว่า ระดับของเด็กปัญญาอ่อน ตามที่สมาคมอเมริกันว่าด้วยความผิดปกติทางสติปัญญา (The American Association on Mental Retardation ใช้ชื่อย่อว่า AAMR) คู่มือทางสถิติและการวินิจฉัยเด็กปัญญาอ่อน (The Diagnostic and Manual of Mental Disorder ใช้ชื่อย่อว่า DSM - III) และองค์การอนามัยโลก (World Health Organization ใช้ชื่อย่อว่า WHO) ต่างเห็นพ้องต้องกันในการจัดระดับปัญญาอ่อนออกเป็น 4 ระดับ ดังตารางข้างล่างเป็นที่น่าสนใจเห็นว่า หน่วยงานแรกจัดระดับสติปัญญาแตกต่างไปจากหน่วยงานที่ 2 และ 3 เล็กน้อย

ตารางแสดง การแบ่งระดับสติปัญญาตาม AAMR, DSM - III และ WHO

รายการ	หน่วยงาน		
	AAMR (1983)	DSM - III (1980)	WHO (1980)
	สติปัญญา	สติปัญญา	สติปัญญา
ระดับปัญญาอ่อน			
1. ขั้นเล็กน้อย (Mild)	50 - 55 ถึง 70	50 - 70	50 - 70
2. ขั้นปานกลาง (Moderate)	34 - 40 ถึง 50 - 55	35 - 49	35 - 49
3. ขั้นรุนแรง (Severe)	20 - 25 ถึง 35 - 40	20 - 34	20 - 34
4. ขั้นรุนแรงมาก (Profound)	ต่ำกว่า 20 - 25	ต่ำกว่า 20	ต่ำกว่า 20

สำหรับ วารี ธีระจิตร (2541 : 112) ได้แบ่งลักษณะของเด็กปัญญาอ่อน หรือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาตามระดับเชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient หรือ I.Q.) แบ่งได้ 4 ระดับ คือ

1. ปัญญาอ่อนระดับรุนแรงมาก มี I.Q. เท่ากับ 0 - 20 เด็กกลุ่มนี้ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย ถึงได้ก็เล็กน้อยมาก ต้องได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือจากผู้อื่นจะมีลักษณะพูดไม่ได้ เรียนไม่ได้ ผิกกิจวัตรประจำวันง่ายๆ ได้เล็กน้อยมากอาจจะไม่ได้เลย

2. ปัญญาอ่อนระดับรุนแรง มี I.Q. เท่ากับ 21 – 34 เด็กกลุ่มนี้เรียนไม่ได้ แต่พอฝึกได้ในสิ่งง่ายๆ เช่น การช่วยเหลือตัวเอง แต่ต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือแนะนำจากครู ผู้ปกครองหรือพี่เลี้ยงอยู่ตลอดเวลาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในเรื่องกิจวัตรประจำวัน การเข้าสังคมและการป้องกันอันตรายได้

3. ปัญญาอ่อนระดับปานกลาง มี I.Q. เท่ากับ 35 – 49 เด็กพวกนี้มีระดับสติปัญญาอ่อนที่สามารถฝึกหัดได้ เรียนทักษะง่ายๆ เกี่ยวกับการทำงาน การเข้าสังคม และการช่วยเหลือตนเองได้

4. ปัญญาอ่อนระดับเพียงเล็กน้อย มี I.Q. เท่ากับ 50 – 70 เด็กกลุ่มนี้มีความสามารถได้ใกล้เคียงกับเด็กปกติ แต่ต้องมีการช่วยเหลือในด้านการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสม เด็กเหล่านี้สามารถที่จะดำเนินชีวิตในสังคมได้และสามารถช่วยตนเองได้มากที่สุด

นอกจากนี้ ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 41) ได้ให้คำจำกัดความทางการศึกษาว่า ในทางการศึกษา เด็กปัญญาอ่อนในระดับ 1 ที่มีภาวะปัญญาอ่อนในระดับเล็กน้อย ถือว่าเป็นเด็กปัญญาอ่อนที่เรียนหนังสือได้ (Educable Mentally Retarded) เด็กปัญญาอ่อนในระดับที่ 2 ที่มีภาวะปัญญาอ่อนในระดับปานกลาง เป็น เด็กปัญญาอ่อนที่พอฝึกอบรมได้ (Trainable Mentally Retarded) ส่วนเด็กปัญญาอ่อนในระดับ 3 และ 4 มีนิยามทางการศึกษาเหมือนกับนิยามทางการแพทย์ นั่นคือเป็นเด็กปัญญาอ่อนขั้นรุนแรงและรุนแรงมากตามลำดับ

เด็กปัญญาอ่อนในแต่ละระดับมีความสามารถแตกต่างกัน ความสามารถนี้ นักจิตวิทยาเรียกว่า “พฤติกรรมการปรับตัว” (Adaptive Behavior) Slon and Birch (1955 อ้างใน ผดุง อารยะวิญญู, 2542 : 41) ได้สรุปพฤติกรรมของเด็กปัญญาอ่อนแต่ละระดับไว้ดังนี้

ตารางแสดง ความสามารถของเด็กปัญญาอ่อนในระดับต่างๆ

อายุ ระดับ ปัญญาอ่อน	ปฐมวัย (0 – 5 ขวบ)	วัยเรียน (6 – 21 ปี)	วัยผู้ใหญ่ (21 ปี ขึ้นไป)
	วุฒิภาวะและ พัฒนาการ	การศึกษา	สังคม และอาชีพ
1. ขั้นเล็กน้อย (Mild)	สามารถพัฒนาทักษะ ใน การ สื่ อ สาร ความหมาย และทักษะ ทางสังคมได้ ยังไม่ สามารถ สังเกต ความแตกต่างจากเด็ก ปกติได้มากนักจนกว่า จะโตขึ้น	สามารถเรียนหนังสือ ได้สูงสุดประมาณชั้น ประถมปีที่ 6 เมื่อเด็กมี อายุ ใน วัย รุ่น ไม่ สามารถเรียนวิชา สามัญได้เท่าเทียมกับ เด็กปกติ ควรได้รับ การศึกษาที่จัดเฉพาะ เด็กประเภทนี้	สามารถประกอบ อาชีพและอยู่ในสังคม ได้หากได้รับการศึกษา และการฝึกอาชีพอย่าง เพียงพอ ต้องการดูแล และเอาใจใส่จาก ผู้เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะ เมื่อมีปัญหาทางสังคม และเศรษฐกิจ

ระดับ ปัญญอ่อน	อายุ	ปฐมวัย	วัยเรียน	วัยผู้ใหญ่
		(0 – 5 ขวบ)	(6 – 21 ปี)	(21 ปี ขึ้นไป)
		วุฒิภาวะและ พัฒนาการ	การศึกษา	สังคม และอาชีพ
2. ขั้่นปานกลาง (Moderate)		สามารถพูดได้ พอ สื่อสารกับผู้อื่นได้ มี พัฒนาการช้า พอช่วย ตนเองได้ ต้องการ การควบคุมดูแล จากผู้ใกล้ชิด	สามารถเรียนหนังสือ ได้ถึงประมาณชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4 เมื่อ อายุถึงวัยรุ่นหากได้รับ ศึกษาที่เหมาะสม	สามารถทำงาน ประเภทที่ไม่ต้องใช้ ทักษะมากนัก (unskilled, semiskilled) ต้องการดูแลและเอาใจ ใส่อย่างใกล้ชิด
3. ขั้่นรุนแรง (Severe)		มีปัญหาในการเคลื่อนไหว พูดไม่ค่อยได้ หรือพูดไม่ได้เลย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้	เรียนหนังสือไม่ได้ สอนให้พูดได้บ้าง ฟัง เกี่ยวกับสภาพอนามัย ได้บ้าง	ต้องการดูแลและเอาใจใส่ จากผู้ใกล้ชิด ช่วย ตนเองได้บ้างแต่น้อย
4. ขั้่นรุนแรง มาก (Profound)		ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มี ความสามารถน้อย ที่สุด ต้องได้รับการ ดูแลจากแพทย์	เรียนหนังสือไม่ได้ สอนให้ฝึกช่วยเหลือ ตัวเองได้บ้าง แต่ไม่ค่อย ได้ผลมากนัก	ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้อง อยู่ในการควบคุมดูแล อย่างใกล้ชิด

ดังนั้นในทางการศึกษา เพื่อให้การจัดการศึกษาสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ และ
ความสามารถที่แตกต่างกันในแต่ละระดับ ผดุง อารยะวิญญู (2542. : 42 - 67) ได้จัดกลุ่มเด็กที่มีความ
บกพร่องทางสติปัญญา 3 ระดับ คือ

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เรียนหนังสือได้
2. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่ฝึกได้
3. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่มีระดับสติปัญญาดำมาก

เด็กปัญญอ่อนที่เรียนหนังสือได้ หมายถึง เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาน้อยมาก มี
พัฒนาการล่าช้า ซึ่งเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ เมื่อวัดสติปัญญาแล้วได้ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
(Standard deviation) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 ถึง 3 เมื่อค่าเฉลี่ยของระดับสติปัญญาเท่ากับ 100 และ
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบทดสอบเท่ากับ 15 – 16 และผลการประเมินพฤติกรรมการปรับตัวต่ำกว่า
เกณฑ์ปกติ

เด็กปัญญาอ่อนที่ฝึกได้ หมายถึง เด็กปัญญาอ่อนที่มีความบกพร่องปานกลางไปจนถึงความบกพร่องรุนแรง ในด้านสติปัญญาและพฤติกรรม ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของเด็ก ระดับสติปัญญาที่วัดได้จากแบบทดสอบมาตรฐาน มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระหว่าง 3 – 5 จากแบบทดสอบสติปัญญาทั่วไปที่มีค่าเฉลี่ยระดับสติปัญญาเป็น 100 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ระหว่าง 15 - 16 และการประเมินผลทางพฤติกรรมปรากฏว่ามีพฤติกรรมต่ำกว่าอายุปฏิทิน

เด็กปัญญาอ่อนที่มีระดับสติปัญญาดำมาก เป็นกลุ่มที่มีระดับสติปัญญาดำกว่าเด็กปัญญาอ่อนที่เรียนได้ และเด็กปัญญาอ่อนที่ฝึกได้ สติปัญญาและพฤติกรรมของเด็กปัญญาอ่อนประเภทนี้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ของเด็ก ระดับสติปัญญาของเด็กประเภทนี้ มีค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานต่ำกว่าค่าเฉลี่ยประมาณ 5 ของแบบทดสอบมาตรฐานที่มีค่าเฉลี่ยเป็น 100 และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 15 – 20 มีพฤติกรรมคล้ายกับเพื่อนที่มีอายุเท่ากัน

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา กลุ่มเรียนได้ ซึ่งเด็กกลุ่มนี้มีลักษณะดังต่อไปนี้

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญากลุ่มเรียนได้

ความหมายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญากลุ่มเรียนได้ มีผู้ให้ความหมายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญากลุ่มเรียนได้ไว้ดังนี้

ผดุง อารยะวิญญู (2539 : 42) ได้ให้ความหมายของนักเรียนที่มีบกพร่องทางสติปัญญาว่า เป็นนักเรียนที่มีระดับสติปัญญาอยู่ระหว่าง 50 – 70 วัดโดยใช้แบบทดสอบมาตรฐาน มีสติปัญญาและความเฉลียวฉลาดไม่เท่าเทียมกับเด็กปกติในวัยเดียวกัน และมีพฤติกรรมทางสังคมไม่เหมาะสมกับวัย

เพื่อให้เกิดความสะดวกในการจัดการศึกษา ผดุง อารยะวิญญู ได้ให้คำจำกัดความนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เรียนหนังสือได้ หมายถึง นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาไม่มากนัก มีพัฒนาการล่าช้า ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ เมื่อวัดสติปัญญาแล้วได้ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 ถึง 3 เมื่อค่าเฉลี่ยของระดับสติปัญญาเท่ากับ 100 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบทดสอบเท่ากับ 15 – 16 และผลการประเมินพฤติกรรมการปรับตัวต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

มาลินี วรรณวงศ์ (2542 : 29) ได้ให้ความหมายว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญากลุ่มเรียนได้ คือนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาไม่มากนัก มีความสามารถในการเรียนภาษา การเขียน และทางด้านวิชาการช้ากว่านักเรียนปกติ

สรุปได้ว่า นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญากลุ่มเรียนได้ หมายถึง นักเรียนที่มีระดับสติปัญญาระดับน้อย หรือมีระดับสติปัญญาอยู่ระหว่าง 50 – 70 ที่มีพัฒนาการทางด้านการฟัง การพูด การเขียน ทางด้านวิชาการและการปรับตัวช้ากว่านักเรียนปกติ

ลักษณะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในกลุ่มเรียนได้

ลักษณะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในกลุ่มเรียนได้ คาร์ณี ฐนะภูมิ (2542 : 4) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. มีความล่าช้าในการเรียนวิชาต่างๆ และมีระดับการเรียนต่ำกว่าเด็กปกติมากโดยเฉพาะวิชาเขียน อ่าน และเลข

2. มีความจำไม่ดี จำสิ่งต่างๆ ได้ช่วงระยะเวลาสั้นๆ

3. มีความยากลำบากในการเข้าใจความหมายโดยเฉพาะสิ่งที่เป็นนามธรรม

4. มีความยากลำบากในการแยกลักษณะความแตกต่างของขนาด รูปร่างเรขาคณิตและรูปร่าง

5. มีพัฒนาการด้านภาษาล่าช้ากว่าเด็กปกติ

6. มีความสามารถในการคิดสร้างสรรค์และจินตนาการต่ำกว่าปกติ

7. มีช่วงความสนใจสั้น

8. มีความอดทนและการควบคุมอารมณ์ได้น้อย

9. มีบุคลิกภาพและการแสดงออก คือ ชอบเล่นและสังคมกับเด็กที่อายุน้อยกว่า

10. มีความยากลำบากในการแก้ปัญหา

11. ถูกชักจูงง่าย

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 44 – 46) กล่าวถึงลักษณะของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาที่เรียนหนังสือได้ ดังนี้

1. ลักษณะทางบุคลิกภาพ

1.1 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักคิดว่าตนเองประสบความสำเร็จไม่เท่าเทียมกับการเรียนหรือการทำงานใดๆ ก็ตาม ทั้งนี้เพราะว่านักเรียนเคยประสบกับความล้มเหลวมามาก่อน ดังนั้นเด็กปัญญาอ่อนประเภทนี้จึงพยายามหลีกเลี่ยงบางสิ่งบางอย่างที่จะนำความล้มเหลวมาให้ เช่น เด็กที่ไม่เคยประสบความสำเร็จในการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ มักจะหลีกเลี่ยงการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ เพราะไม่ต้องการประสบกับความล้มเหลวอีก

1.2 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ในการแก้ปัญหาต่างๆ แม้แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเด็กไม่แน่ใจในความสามารถของตน ครูหลายคนมักจะได้ยินนักเรียนพูดเสมอว่า “ผมทำไม่ได้” “มันยากทำไม่ได้” ดังนั้นนักเรียนจึงได้รับความช่วยเหลือด้านการเรียนจากครู ครูผู้ช่วย และเพื่อนนักเรียน

1.3 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองความรู้สึกในนี้หมายถึง ความรู้สึกที่ว่าตนเป็นคนไม่มีความสามารถ ทศนคติต่อตนเองเช่นนี้มีส่วนทำให้เด็กประสบความล้มเหลวในการเรียนและการงาน

2. ลักษณะการเรียนรู้

2.1 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีช่วงความสนใจสั้น สนใจบทเรียนได้ไม่นาน

2.2 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเสียสมาธิง่าย มักจะหันเหความสนใจไปจากบทเรียนเสมอ

2.3 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหาในการหาความสัมพันธ์ของวัตถุ ความเหมือนและการจำแนกความแตกต่าง เช่น ไม่สามารถบอกความเหมือนกันและความแตกต่างของรูปทรงเรขาคณิตได้

2.4 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหาในด้านความจำ เช่น จำในสิ่งที่เรียนไปแล้วไม่ได้

2.5 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหาในการถ่ายโยงความรู้ เช่น ไม่สามารถนำความรู้ที่เรียนมานำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2.6 นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหาในการเรียนในสิ่งที่เป็นนามธรรม การเรียนจึงควรเน้นสิ่งที่ป็นรูปธรรมเป็นสำคัญ

3. ภาษาและการพูด

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหาในการพูดและภาษา เช่น พูดไม่ชัด รู้คำศัพท์จำนวนจำกัด เขียนประโยคไม่ถูกต้อง เป็นต้น เนื่องจากนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีข้อจำกัดทางภาษา อาจเป็นผลให้มีปัญหาในการเรียนวิชาอื่นด้วย เนื่องจากการเรียนเนื้อหาวิชาต่างๆ ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจทางภาษาเป็นส่วนประกอบสำคัญ

4. ร่างกายและสุขภาพ

นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอาจมีปัญหากับร่างกายและสุขภาพในด้านต่อไปนี้

4.1 ส่วนสูงและน้ำหนัก นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักโดยเฉลี่ยต่ำกว่าเด็กปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่นักเรียนมีพัฒนาการทางด้านร่างกายช้ากว่าเด็กปกติ

4.2 การเคลื่อนไหว นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาส่วนมากมีพัฒนาการตลอดจนความสามารถในด้านการเคลื่อนไหวด้อยกว่าเด็กปกติในวัยเดียวกัน

4.3 สุขภาพ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหากับสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรักษาสุขภาพโดยทั่วไป การเจ็บป่วยและปัญหากับฟัน

5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักมีปัญหาในการเรียนแทบทุกวิชา ผลการเรียนต่ำ เรียนไม่ทันเพื่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเรียนคณิตศาสตร์ทั้งในด้านการบวก การลบ การคูณ การหารและโจทย์ปัญหา การอ่านเพื่อความเข้าใจ

พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์ (อ้างใน มาลินี วรรณวงศ์, 2542 : 31 - 33) กล่าวว่านักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญากลุ่มเรียนได้ มีลักษณะดังนี้

1. ด้านสติปัญญา เป็นด้านที่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาแตกต่างจากเด็กปกติมากที่สุดเมื่อเทียบกับด้านอื่นๆ การวินิจฉัยด้านสติปัญญามักเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ เช่น เรียนรู้ช้ากว่าเด็กปกติ หรือมีความสามารถในการเรียนรู้ต่ำกว่าเด็กปกติ ซึ่งจะพบลักษณะเหล่านี้เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนและเริ่มเรียนวิชาการ ดังนี้

1.1 อัตราเร็วของการเรียนรู้ (Rate of Learning) นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาใช้เวลาในการเรียนรู้มากกว่าเด็กปกติ

1.2 ระดับการเรียนรู้ (Level of Learning) นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามักมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนวิชาการ คือเรียนได้ในระดับต่ำกว่าเด็กปกติ แต่นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาอาจมีพัฒนาการเรียนรู้ได้ดีในวิชาพลศึกษา เครื่องจักรกลหรือด้านศิลปะ เป็นต้น

1.3 อัตราเร็วของการลืม (Rate of Learning) นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีแนวโน้มที่จะลืมสิ่งที่เรียนรู้ไปเร็วกว่าเด็กปกติ หากแต่ไม่ได้มีโอกาสฝึกฝนสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้ว การฝึกฝนในลักษณะซ้ำๆ บ่อยๆ และให้พักเป็นระยะๆ จะช่วยทำให้เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาสามารถจำข้อมูลที่เรียนไปแล้วได้ดี

1.4 การถ่ายโยงความรู้ (Transfer of Learning) ในการถ่ายโยงความรู้ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีปัญหาความยากลำบากในการถ่ายโยงการเรียนรู้ จากสถานการณ์หนึ่งไปยังอีกสถานการณ์หนึ่งทักษะหรือความคิดรวบยอดที่กำลังเรียนอยู่ นักเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่กำหนดในขณะที่เรียนได้ดี แต่ไม่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เลยในสถานการณ์ที่แตกต่างจากสถานการณ์เดิมเล็กน้อยหรือแตกต่างโดยสิ้นเชิง

1.5 การเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม (Concrete Versus Abstract Learning) นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาสามารถจะเรียนรู้สิ่งที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน ตรงไปตรงมาได้ดีกว่าสิ่งที่เป็นนามธรรม

1.6 การเรียนจากเหตุการณ์ (Incidental Learning) ความสามารถในการเรียนรู้จากเหตุการณ์ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในขณะที่เรียนรู้จะสนใจเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ แต่ไม่สามารถเก็บเนื้อหา หรือข้อมูลที่เรียนรู้จากส่วนอื่นๆ ที่อยู่ในสถานการณ์นั้นๆ ในขณะที่เด็กปกติทำได้

2. รูปแบบการเรียนรู้ (Learning Set) นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาต้องใช้เวลาานมากกว่าเด็กปกติในการที่จะพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ คือกระบวนการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ จะใช้วิธีการแก้ไขปัญหอย่างเป็นขั้นตอนไปจนประสบผลสำเร็จ เมื่อประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหามือๆ แล้ว มนุษย์จะพัฒนารูปแบบการแก้ไขปัญหของตนเอง ซึ่งนักเรียนที่มีความบกพร่องทาง

สติปัญญามีปัญหาความยากลำบาก แต่ถ้าให้เด็กเรียนรู้กระบวนการแก้ปัญหาอย่างมีระบบได้แล้ว
นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาสามารถทำได้เช่นเดียวกับเด็กปกติ

3. ภาษาและการสื่อสาร นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จะเรียนรู้ภาษาได้ช้ากว่าเด็ก
ปกติ วิชาการอื่นๆ ที่ต้องอาศัยภาษาในการเรียนรู้ เช่น คณิตศาสตร์ สังคม เป็นต้น ทำให้นักเรียนมีปัญหา
ในการเรียนสูงมาก ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญและรับการกระตุ้นพัฒนาการ โดยเฉพาะทางภาษาจาก
นักวิชาการ

4. ทักษะทางสังคม นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาจะต้องมีการปรับตัว ต่อสู้ แข่งขัน
ในการดำรงชีวิตกับผู้อื่น ทักษะทางสังคมจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่าง
ไปจากที่เคยชิน นักเรียนจะมีปฏิกิริยาตอบสนองในลักษณะกลัว วิดกกังวล หรือพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้น
โปรแกรมการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับทักษะทางสังคม จึงต้องมีการวางแผนอย่างรอบคอบและเป็นระบบ
โดยเฉพาะพฤติกรรมปรับตัว (Adaptive Behavior) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้เด็กที่มีความบกพร่อง
ทางสติปัญญาดำรงชีวิตในสังคมได้ปกติสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

5. ทักษะทางกลไกกล้ามเนื้อ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาระดับน้อยจะ
มีความสามารถแตกต่างของการพัฒนาการด้านร่างกายและความสามารถทางทักษะกลไกกล้ามเนื้อ จากเด็ก
ปกติอย่างมาก ดังนั้นพัฒนาการด้านนี้หากมีลักษณะล่าช้าหรือมีความบกพร่องจะส่งผลให้พัฒนาการ
โดยรวมของนักเรียนมีความล่าช้าไปด้วย แต่ต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและการวินิจฉัย
นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มิได้ขึ้นอยู่กับความผิดปกติหรือล่าช้าทางพฤติกรรมใด
พฤติกรรมหนึ่งเป็นเกณฑ์

หลักสูตรและการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

ผดุง อารยะวิญญู (2542 : 46 – 47) ได้กล่าวถึงหลักสูตรและการเรียนการสอนสำหรับนักเรียนที่มี
ความบกพร่องทางสติปัญญา ดังนี้

- หลักสูตรสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาควรครอบคลุมเนื้อหา 4 หมวด คือ
- หมวดที่ 1 ความพร้อมและเนื้อหาวิชาที่จำเป็น
- หมวดที่ 2 การสื่อสาร การติดต่อกับผู้อื่น ภาษาและพัฒนาการทางความคิดความจำ
- หมวดที่ 3 ทักษะในทางสังคม การดำรงชีพ นันทนาการ และการพัฒนาบุคลิกภาพ
- หมวดที่ 4 พื้นฐานทางด้านการงานและอาชีพ

เนื้อหาที่กำหนดนี้เป็นขอบข่ายกว้างๆ เนื่องจากนักเรียนที่มีความบกพร่อง ทางสติปัญญาที่
เรียนหนังสือได้มีความต้องการแตกต่างกัน และชุมชนแต่ละแห่งสนอง ความต้องการของเด็กใน
ลักษณะที่แตกต่างกันไป ดังนั้นหลักสูตรสำหรับเด็กปัญญาอ่อนประเภทนี้ อาจมีรายละเอียดที่แตกต่าง
กันไป

หลักสูตรในแต่ละระดับควรเน้นในสิ่งต่อไปนี้

1. ระดับก่อนวัยเรียน หลักสูตรในระดับนี้ควรเน้นความพร้อมของเด็กทั้งในด้านความคิด ความจำ ร่างกาย อารมณ์และสังคมของเด็ก ความพร้อมของเด็กเป็นพื้นฐานสำคัญในการเรียนระดับ ประถมศึกษา การพัฒนาทักษะของเด็กในระดับนี้ควรเน้นทักษะที่จำเป็นที่จะช่วยให้เด็กมีความพร้อมในการเรียน เช่น การพัฒนากล้ามเนื้อเล็ก กล้ามเนื้อใหญ่ การฝึกให้นักเรียนมีความสนใจในบทเรียนนานขึ้น การฝึกความคิด ความจำ ฝึกภาษา ฝึกพูด เป็นต้น

2. ระดับประถมศึกษา หลักสูตรในระดับนี้ควรเน้นเกี่ยวกับการอ่านคณิตศาสตร์ ภาษา ส่วน วิชาวิทยาศาสตร์และสังคมศึกษานั้นมีความสำคัญรองลงไป แต่นักการศึกษายังถกเถียงกันอยู่และยังหา ข้อยุติไม่ได้ว่า ควรให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาประเภทนี้เรียนวิชาสองหมวดหลังหรือ ไม่ แต่สิ่งที่นักวิชาการเห็นพ้องต้องกันคือ หากจะบรรจุเนื้อหา 2 หมวด หลังนี้ลงในหลักสูตรสำหรับ นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ควรปรับปรุงเนื้อหาให้แตกต่างไปจากหลักสูตรสำหรับเด็ก ปกติ ตลอดจนจัดเอกสารการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความสนใจ และความสามารถของเด็ก ส่วน เนื้อหาวิชาด้านดนตรีและศิลปะนั้น ก็ควรจัดให้เหมาะสมกับเด็กประเภทนี้เช่นเดียวกัน

3. ระดับมัธยมศึกษา หลักสูตรในระดับมัธยมศึกษาสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาที่เรียนหนังสือได้ ในปัจจุบันมีแนวโน้มที่แตกต่างไปจากหลักสูตรในสมัยก่อนมาก กล่าวคือ การจัดหลักสูตรในระดับนี้ เน้นความต้องการและความสามารถของนักเรียนเป็นสำคัญ หากนักเรียนมี ความสามารถในการเรียน นักเรียนควรได้รับการส่งเสริมให้เรียนวิชาที่เหมาะสม หากนักเรียนไม่มีความ พร้อมที่จะเรียนในหลักสูตรที่เน้นวิชาการก็ควรให้นักเรียนเรียนในด้านอาชีพ และฝึกทักษะที่จำเป็นใน การดำรงชีวิต จุดประสงค์สำคัญในการให้การศึกษาแก่นักเรียนในระดับนี้ เพื่อเตรียมนักเรียนให้ สามารถดำรงชีพในสังคมได้ตามสภาพของสิ่งแวดล้อมและสังคมในท้องถิ่นของนักเรียน เพื่อให้นักเรียน สามารถดำรงชีพในสังคมได้นั้น ควรฝึกให้นักเรียนมีทักษะในด้านต่อไปนี้ คือ ทักษะด้านการงานและ อาชีพ การครองเรือน นันทนาการ การดูแลสุขภาพ การดำรงชีพในชุมชน

นอกจากนี้ ศรีสมร ทินานนท์ (2535 : 84-88) ได้เสนอแนวทางพัฒนาหลักสูตรสำหรับเด็กที่มี ความบกพร่องทางสติปัญญา จะต้องประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 7 ประการ ต่อไปนี้

1. เป็นหลักสูตรรายบุคคล (Individualized) การจัดเนื้อหาและวิธีการสอนจะต้องสนองความ ต้องการจำเป็นของนักเรียนแต่ละคน
2. เป็นหลักสูตรที่อาศัยข้อมูลอิงเกณฑ์ (Criterion - referenced) หรือมาจากการประเมิน รายละเอียด (Assessment - oriented) ทำให้ครูทราบระดับความสามารถหรือจุดเด่น จุดด้อยของนักเรียน
3. เป็นหลักสูตรที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันหรือนำไปใช้ได้ทันที (Functional) ซึ่งจะเป็น ทักษะต่างๆ ที่มักใช้ได้ในชีวิตความเป็นอยู่ตามปกติที่บ้าน ในการประกอบอาชีพและในสภาพแวดล้อม ของชุมชน

4. เป็นหลักสูตรที่เหมาะสมสอดคล้องกับอายุจริง (Chronological - age - appropriate) ซึ่งจะทำให้ลดความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา กับเพื่อนนักเรียนปกติในวัยเดียวกัน

5. เป็นหลักสูตรที่สอนเจาะจงงานเฉพาะอย่าง (Task - specific) กิจกรรมที่ครูควรเลือกจัดและสอนให้แก่เด็กนักเรียนไม่ควรครอบคลุมทักษะทั่วไปหรือกว้างเกินไป

6. เป็นหลักสูตรที่อาศัยทรัพยากรตามธรรมชาติ (Natural) เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถนำทักษะที่ฝึกแล้วไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เนื่องจากนักเรียนมีปัญหาการเรียนรู้ล่าช้าและมีอุปสรรคในการนำทักษะที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในสถานการณ์ที่พบใหม่

7. เป็นหลักสูตรที่ตรงตามความต้องการของท้องถิ่น (Ecological validity) ซึ่งควรมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ (Target behaviors) ซึ่งนักเรียนจะนำไปใช้ได้ ในสภาพปกติ คือ เน้นจุดมุ่งหมายในการสอนเพื่อให้เด็กนักเรียนปฏิบัติได้มากกว่าเลือกงานที่ครูผู้สอนถนัด นอกจากนี้เด็กนักเรียนควรได้รับการฝึกในสภาพหรือเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นธรรมชาติมากกว่าในสถานศึกษาที่มีความจำกัด

ความต้องการพิเศษของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

เนื่องจากเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาเหล่านี้ มีความสามารถจำกัดกว่าเด็กทั่ว ๆ ไป ดังนั้นครูต้องคำนึงว่าเด็กมีความต้องการอะไร บางสิ่งบางอย่างเป็นพิเศษกว่าเด็กคนอื่น ครูจึงต้องมีความรู้ถึงความต้องการพิเศษด้วย ความต้องการพิเศษนั้นคง

1. ต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง

- ความมั่นคงในครอบครัว คือ ต้องการมีพ่อแม่ให้ความรัก และเข้าใจ
- ความปลอดภัยในสถานที่ที่เด็กต้องไปเกี่ยวข้องและคุ้นเคย ดังนั้นโรงเรียนที่สอนเด็กเหล่านี้ให้เด็กเกิดความอบอุ่นใจ และมั่นใจว่าเด็กมีความปลอดภัยขณะที่จะมาอยู่ในโรงเรียน
- ต้องการความมั่นคง และปลอดภัย เช่น ต้องการทำอะไรด้วยตนเองได้
- ต้องการความมั่นคงใจกิจวัตรประจำวัน เช่น ต้องการทำอะไรด้วยตนเองได้

2. ต้องการได้รับความรัก และเป็นผู้ให้ความรัก เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีความคำนึงความรักมากกว่าปกติ ถ้าเด็กรักครูหรือเพื่อนคนใดจะพยายามนำสิ่งของต่าง ๆ มาให้ครูหรือเพื่อนรักตน

3. ต้องการเป็นที่ได้รับการยอมรับในกลุ่มเพื่อนฝูง ต้องการให้เพื่อนยอมรับเป็นสมาชิกของกลุ่ม ถ้าเพื่อน ๆ ไม่ยอมรับเข้ากลุ่มเด็กจะเสียใจมาก

4. ต้องการได้รับการยกย่องนับถือว่าเป็นคนมีความสามารถ

5. ต้องการความเป็นอิสระและต้องการเป็นผู้รับผิดชอบในงานต่าง ๆ บ้าง ทั้งนี้เพราะเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาต้องอาศัยคนอื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่ค่อยเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นเพื่อให้เด็กทำอะไรด้วยตัวเอง ควรฝึกให้มีความรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย

6. ต้องการประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บ้าง ดังนั้นครูที่สอนเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จึงต้องพยายามจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เด็กเหล่านี้ได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ แปลก ๆ เพื่อเป็นการฝึกหัดให้เด็กบ้าง

ฟื้นฟูสมรรถภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

1. การเตรียมความพร้อม

การจัดกิจกรรมการสอนต้องคำนึงถึงความสามารถของเด็กเนื่องจากการเรียนรู้ช้า การสอนจึงควรทำช้า ๆ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ควรมีหลากหลายแตกต่างกันไปเพื่อไม่ให้นักเรียนเบื่อ การสอนเด็กจึงควรเริ่มจากสิ่งที่ยาก ๆ ไปหายาก และให้เด็กเรียนกิจกรรมที่ง่าย ๆ ก่อน เพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้ง่าย และประสบผลสำเร็จในการเรียน สิ่งสำคัญคือ เด็กควรมีความพร้อมในพัฒนาการในทุกด้าน ได้แก่ ด้านการเคลื่อนไหว สติปัญญา การใช้ภาษาพูดและสื่อความหมาย รวมไปถึงด้านสังคม

2. การจัดนันทนาการ

การจัดกิจกรรมนันทนาการ ทำให้เกิดความสนุกสนานผ่อนคลาย และทำให้เกิดประโยชน์ต่อพัฒนาการ เพื่อการบำบัดความบกพร่องการจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงเด็กเป็นศูนย์กลาง และพัฒนาทางด้านสังคมให้เด็กสามารถเล่นกับเพื่อนได้ รู้กฎกติกาของการเล่นเกมและการปฏิบัติตามมา เพื่อให้เด็กสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป

3. การปรับพฤติกรรม

เป็นกระบวนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็ก จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ตลอดจนการสร้างพฤติกรรมใหม่ การปรับพฤติกรรมมีหลายวิธี เช่นการใช้แรงเสริม การเป็นแบบอย่างที่ดี การให้รางวัล การสะสมเหรียญ หรือคะแนนเพื่อนำมาแลกรางวัล ใดๆอย่างหนึ่ง

4. การจัดศิลปะบำบัด

ศิลปะบำบัดเป็นการนำศิลปะมาเชื่อมต่อกัน โดยต่างเพิ่มคุณค่าให้แก่กันและกัน ความสวยงามจากสิ่งที่เป็นจริงกับความคิด ความรู้ ศิลปะบำบัด เป็นวิธีการบำบัดจากสิ่งที่เป็นจริง เกี่ยวกับความคิด ความรู้ ความรู้สึก เพื่อให้เกิดงานสร้างสรรค์

การทำการสอนเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา

1. ใช้หลักการสอนแบบ 3R' S คือ

- Repetition คือ การสอนแบบซ้ำไปซ้ำมา
- Relaxation คือ การสอนแบบไม่ตึงเครียดนัก
- Routine คือ การสอนให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

2. สอนทีละขั้นจากสิ่งใกล้ตัวไปหาสิ่งไกลตัว หรือจากง่ายไปหายาก

3. สอนโดยการกระทำจริง

4. สอนสิ่งที่มีความหมายสำหรับเด็กจริง ๆ

5. ต้องพยายามจัดการเรียนการสอนให้เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้เอง

6. สอนโดยใช้ของจริง หรืออุปกรณ์ประกอบทุกครั้ง

7. ต้องให้เวลาเด็กพอสมควรในการเปลี่ยนกิจกรรมอย่างหนึ่ง ไปสู่กิจกรรมอีกอย่างหนึ่ง

8. การสอนต้องอาศัยแรงจูงใจ (Motivation) วิธีที่จะทำให้เด็กอยากเรียนอีกวิธีหนึ่ง คือแรงเสริม มีทั้งทางบวก และทางลบ

9. ครูต้องคำนึงถึงความพร้อมของนักเรียนให้มากกว่าปกติ

10. ต้องสอนตามความสามารถ และความต้องการของเด็กแต่ละคน

11. สอนตามระดับสติปัญญาของเด็ก

12. ขอมรับความสามารถ และพยายามส่งเสริมความสามารถของเด็ก

13. พยายามฝึกให้เด็กช่วยเหลือตนเองมากที่สุด

14. สอนโดยการแบ่งตามหมู่ตามตารางสอน

15. เมื่อฝึกให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ ต้องพยายามแทรกการฝึกหลาย ๆ ด้านไปด้วย

16. ต้องช่วยเด็กให้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

17. ต้องมีการวิเคราะห์งาน (Tals Analysis)

18. มีการประเมินผลความก้าวหน้าของเด็กอยู่ตลอดเวลา

วิธีการสอนเพื่อสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม

1. ใช้การแนะนำโดยการกระทำ

คือ การที่เราช่วยทำให้เด็กเกิดการกระทำโดยจับมือให้เด็กทำตาม พร้อมทั้งการใช้คำสั่ง แล้วให้รางวัลหรือชมเชย การจับมือทำนี้จะค่อย ๆ ลดการช่วยเหลือเมื่อเด็กเริ่มพยายามทำด้วยตนเอง

2. ใช้วิธีการเลียนแบบ

ตามปกติเด็กเล็กหรือเด็กปัญญาอ่อน ส่วนใหญ่เลียนแบบผู้ใหญ่ โดยการที่ผู้ใหญ่ทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้วให้เด็กทำตาม ชมเชยหรือให้รางวัลเมื่อเด็กทำได้ การสอนให้เด็กเลียนแบบจะต้องทำเป็นขั้น ๆ เพื่อเป็นการง่าย เราแบ่งงานออกเป็นขั้นย่อย ๆ จากง่ายไปหายาก แต่ละขั้นที่สอนคือให้เด็กทำตามอย่าง แล้วให้รางวัลชมเชย จนกระทั่งเด็กทำได้ดีแล้วจึงสอนเพิ่มขึ้นในขั้นต่อไป จนสำเร็จทั้งหมด

3. จูงใจเด็ก

เด็กต้องการแรงจูงใจให้เขาได้ใช้ความสามารถที่เขา มีอยู่ให้เต็มที่ สิ่งสำคัญในการลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คือผู้ใหญ่จะต้องอดทนหนักแน่น มีความคงเส้นคงวา ต้องไม่แสดงความโกรธเมื่อเด็กทำผิดเหนือสิ่งอื่นใด ท่านจะต้องเป็นคนที่รักเด็ก ซึ่งจะทำให้ท่านอยากทำงาน และอยากช่วยเหลือพวกเขา ท่านจะพบว่าการสอนเด็กปัญญาอ่อนให้ประพฤติดีขึ้นกว่าเดิมเป็นรางวัลที่ชี้ให้เห็นว่าความพยายามของท่านนั้นมีคุณภาพมากมาย

ความหมายของเด็กออทิสติก

กระทรวงศึกษาธิการสหรัฐอเมริกา ค.ศ.1991 ให้คำนิยามเด็กออทิสติกว่าเป็นเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการด้านการสื่อสารด้วยภาษา ทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาที่ไม่ใช้ถ้อยคำ ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถสังเกตเห็นอาการได้ชัดเจนตั้งแต่ก่อนอายุ 3 ปี ซึ่งความบกพร่องดังกล่าวนี้มีผลกระทบต่อพัฒนาการหลายๆด้าน เด็กออทิสติกจะชอบทำอะไรซ้ำๆ มีการเคลื่อนไหวแบบใดแบบเดียว (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2543 : 211)

เพ็ญแข ลิมสิลา (2545 : 15) กล่าวว่าเด็กออทิสติกเป็นเด็กที่มีภาวะของโรคออทิสซึมซึ่งเป็นโรคทางจิตเวชเด็ก พบว่ามีความล่าช้าของพัฒนาการหลายด้านที่สำคัญ คือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การสื่อความหมาย และจินตนาการ แสดงให้เห็นได้โดยมีพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเด็กวัยเดียวกัน เช่น แยกตัวอยู่ในโลกของตัวเอง ไม่สามารถสื่อความหมายกับบุคคลรอบข้าง เล่นกับใครไม่เป็น แสดงพฤติกรรมซ้ำๆ ทั้งการกระทำและความคิด

ชาติรี วิจิตรชาติ (2540 : 117) กล่าวว่าเด็กออทิสติกคือเด็กที่เป็นโรคทางจิตเวชเด็กที่มีความรุนแรงมาก มีความผิดปกติของพัฒนาการด้านต่างๆ หลายด้าน คือ ด้านภาษา ด้านการสื่อสาร สังคม และพฤติกรรม

วันฉลา ปิยะศิลป์ (2537 : 10) กล่าวว่าเด็กออทิสติก คือเด็กที่เป็นโรคออทิสซึมซึ่งเป็นโรคที่มีความผิดปกติในพัฒนาการของเด็ก ค้อยในพัฒนาการทางภาษา มีการแยกตัวจากสังคม มีความหย่อนของประสาทการรับรู้ทำให้ขาดไหว หรือมีการแปลผลจากประสาทรับสัมผัสผิดพลาดไปจากปกติ มีผลต่อพัฒนาการทางการพูด และ ภาษา

สมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association, 1996 : 66) อธิบายว่าเด็กออทิสติกแสดงความเด่นชัดของความบกพร่องของพัฒนาการเกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การสื่อความหมาย มีกิจกรรม และความสนใจที่จำกัด ลักษณะความผิดปกติจะหลากหลายขึ้นอยู่กับระดับพัฒนาการและอายุของเด็กแต่ละคน

ออทิสติกเป็นความบกพร่องทางพัฒนาการที่มีความซับซ้อน โดยพิจารณาจากการแสดงออกของพฤติกรรมในลักษณะที่แตกต่างกัน และมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ซึ่งภาวะออทิสซึมในเด็กแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน มีอาการปรากฏตั้งแต่เล็กน้อยไปจนถึงรุนแรงและมีความหลากหลาย ซึ่งเรียกว่าออทิสติกสเปกตรัม คำว่าผิดปกติออทิสติกสเปกตรัม (Autism Spectrum Disorder) ที่ใช้กันโดยหน่วยงานที่ให้บริการต่าง ๆ นั้น ยังไม่มีการให้คำจำกัดความที่แน่นอน อาจรวมเด็กทั้ง 3 กลุ่มเข้าด้วยกัน คือ ออทิสติก ความบกพร่องทางพัฒนาการที่ไม่ชี้ชัด (Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified) และแอสเปอร์เกอร์ (Asperger) เนื่องจากเด็กทั้ง 3 กลุ่มนี้มีความคล้ายคลึงกัน

สรุปว่า เด็กออทิสติก คือเด็กที่มีความบกพร่องของพัฒนาการด้านต่างๆ หลายด้าน คือ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การสื่อสาร การจินตนาการ การเล่น มักแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ และมีความผิดปกติของการรับรู้สึกจากระบบประสาทสัมผัสต่างๆ

ระบาดวิทยา

เพ็ญแข ลืมศิลา (2541 : 126) กล่าวว่าพบอุบัติการณ์ของโรคออทิสซึมได้ทั่วโลกแตกต่างกันไป ตั้งแต่ 10.1 : 10,000 ถึง 21 : 10,000 และจากผลการศึกษาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์พบอัตราส่วน เด็กชาย : เด็กหญิง = 3.3 : 1 ไม่พบความแตกต่างทางเศรษฐานะอย่างมีนัยสำคัญ

เพ็ญแข ลืมศิลา (2545 : 20) กล่าวว่าพบอุบัติการณ์ของโรคออทิสซึม 1 : 2,000 ซึ่งหมายถึงในจำนวนเด็ก 2,000 คน จะพบเด็กออทิสติก 1 คน พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ในอัตราส่วน เด็กชาย : เด็กหญิง = 4-5 : 1

อำพล สุอำพัน (2539 : 349) กล่าวว่าในอังกฤษ และอเมริกา พบอุบัติการณ์ของ โรคออทิสซึม 4-5 : 10,000 พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ในอัตราส่วน เด็กชาย : เด็กหญิง = 4-5 : 1

ทัศนวัต สมบุญธรรม และ รวีวรรณ รุ่งไพบรวัช (2544 : 93) กล่าวว่าการศึกษาในระยะแรกพบอุบัติการณ์ของออทิสซึม 4 : 10,000 แตกต่างในการศึกษาระยะหลังพบว่าอุบัติการณ์ของออทิสซึม 16.8 : 10,000 ซึ่งทำให้คิดว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการระบาดของกลุ่มอาการออทิสติก ปัจจุบันสรุปว่าอาจเป็นเพราะคำนิยามของกลุ่มโรคถูกขยายให้กว้างขึ้น จึงรวมเด็กที่มีความผิดปกติเล็กน้อยเข้าไปด้วย

สมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association, 1996 : 68- 69) อธิบายว่าพบอุบัติการณ์ของออทิสซึม 2.5 : 10,000 พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ในอัตราส่วน เด็กชาย : เด็กหญิง = 4-5 : 1

ชานอร์ (Shaner, 2000 : 44) กล่าวว่า พบอุบัติการณ์ของออทิสซึม 2.5 : 10,000 พบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ในอัตราส่วน เด็กชาย : เด็กหญิง = 5 : 1

เนอร์คอมบี้ และคณะ(Nurcombe and other, 2000 : 547) กล่าวว่า พบอุบัติการณ์ของออทิสซึม 1 : 1,000 พบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ในอัตราส่วน เด็กชาย : เด็กหญิง = 3 : 1 และถ้าพบในเด็กหญิงจะมีความรุนแรงมากกว่า พบได้ในทุกสถานะทางเศรษฐกิจ และสังคม

สรุปว่าระบาดวิทยาพบอุบัติการณ์ของออทิสซึมได้ใกล้เคียงกันจากหลายๆรายงาน พบในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ในเด็กหญิงจะมีความรุนแรงมากกว่า พบได้ในทุกสถานะทางเศรษฐกิจ และสังคม

สาเหตุของการเกิดภาวะของออทิสซึม

เพ็ญแข ลืมศิลา (2545 : 20 -21) กล่าวว่าออทิสซึมมีสาเหตุจากภาวะต่างๆมากมายที่ทำให้พัฒนาการของสมองมีความผิดปกติไป ซึ่งอาจเกิดได้ตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์มารดา ระหว่าง คลอด หรือ หลังคลอด เช่น มารดาเป็นโรคหัดเยอรมันระหว่างการตั้งครรภ์ เด็กขาดออกซิเจนระหว่างคลอด การเจ็บป่วยภายหลังคลอด เช่น เป็นโรคสมองอักเสบ เป็นต้น ปัจจุบันนี้เป็นที่ยอมรับว่าปัญหาทางจิตใจ และ

การเลี้ยงดูของพ่อแม่ไม่ได้เป็นสาเหตุโดยตรงแต่เป็นสาเหตุส่งเสริมที่ทำให้เด็กที่เป็นออทิสติกอยู่แล้วมีอาการมากขึ้น หรือ ช่วยให้อาการของเด็กดีขึ้นได้

สาเหตุของออทิสซึมมีการศึกษากันมากมายแต่ยังไม่สามารถสรุปชี้ชัดได้โดยพบสาเหตุร่วมหลายประการ ปัจจัยที่พบว่ามี ความเกี่ยวข้องอย่างมากคือปัจจัยด้านพันธุกรรม จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีความผิดปกติของโครโมโซมมักมีความบกพร่องของพัฒนาการ และมักพบในครอบครัวซึ่งแสดงให้เห็นถึงลักษณะการถ่ายทอดทางพันธุกรรมโดยพบอุบัติการณ์ ออทิสซึมในพี่น้องของเด็กออทิสติกสูงถึง 50 เท่าของเด็กทั่วไป (เพ็ญแข ลิมศิลา, 2541 : 127) ; (สมภพ เรืองตระกูล, 2543 : 39) บางรายพบพบอุบัติการณ์ออทิสซึมในประชากรทั่วไปในอัตราส่วน 1 : 1,000 แต่พบว่าอัตราการเกิดซ้ำในลูกถัดไปในครอบครัวที่มีลูกคนหนึ่งเป็นออทิสซึมแล้วสูงถึงร้อยละ 6-8 ซึ่งข้อมูลจากการศึกษาทางพันธุศาสตร์ในปัจจุบันพบความสัมพันธ์ระหว่างยีนบนโครโมโซมบางตำแหน่งกับลักษณะออทิสติก (15 q) และอีกบางตำแหน่ง (7q 31) ต่อทั้งพัฒนาการทางภาษา และลักษณะออทิสติกของเด็ก โดยสรุปว่าปัจจัยด้านพันธุกรรมโดยพันธุกรรมโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ที่มีลักษณะออทิสติกโดยปราศจากภาวะร่วมอื่นๆ (ทัศนวัต สมบุญธรรม และ รวิวรรณ รุ่งไพรวัลย์, 2544 : 93-95)

มีหลักฐานหลายอย่างที่แสดงว่าเด็กออทิสติกมีความผิดปกติในการทำหน้าที่ของสมอง(Nurcombe and other, 2000 : 547) มีความผิดปกติในพัฒนาการของสมอง (Shaner, 2000 : 44) ผลจากการศึกษาสมองด้วยเครื่อง MRI (Magnetic Resonance Imaging) พบว่าสมองของบุคคล ออทิสติกมีขนาดเพิ่มขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุที่สมองบริเวณ Occipital Lope บริเวณ Parietal Lope และ Temporal Lope ซึ่งสมองบริเวณ Temporal Lope มีความสำคัญอย่างมากในคนที่สมองส่วนนี้ถูกทำลาย จะแสดงพฤติกรรมคล้ายออทิสซึม นอกจากนี้พบว่าบุคคลออทิสติกมีโครงสร้างของสมองที่ผิดปกติโดยเฉพาะที่สมองบริเวณทิมบิกมีเซลล์สมองขนาดเล็กกว่าปกติจำนวนมากเบียดกันแน่น สมองส่วนนี้รับผิดชอบต่อการรับข้อมูลความรู้สึกรู้สึก (Sensory Stimuli) อารมณ์ การเรียนรู้ และความจำ และสมองส่วนซีรีเบลลัมซึ่งมีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหว มี Purkinje Cell น้อยกว่าปกติ และจากการที่มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับส่วนของก้านสมองมากมาย พบว่าบุคคลออทิสติกจะมีขนาดของก้านสมองเล็กกว่าปกติ (Miller-Kuhaneck and Glennon, 2001 : 7)

นอกจากนี้มีหลักฐานที่แสดงว่าอารมณ์หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติในเด็กออทิสติกมาจากความผิดปกติของสื่อสารข้อมูลในสมอง (Neural Communication) ซึ่งมีความเกี่ยวกับความปกติของเมตาบอลิซึมหรือการทำหน้าที่ของสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ซึ่งมีหลายชนิด เช่น ซีโรโตนิน (Serotonin) เป็นสารสื่อประสาทที่มีบทบาทสำคัญต่อการหลับและตื่นและอาจมีผลต่อการรับรู้ (Sensory Perception) การเรียนรู้ (Learning) ความจำ ฯลฯ (Tsai, 2000 : 141) พบว่าเด็กออทิสติกส่วนมากมีความผิดปกติของระดับของซีโรโตนินในเลือดคือมีระดับซีโรโตนินสูงขึ้น ทำให้มีภาวะอยู่ไม่นิ่ง (Hyperactivity) (ชาติรี วิจารณ์ชาติ, 2540 : 118) ; (เพ็ญแข ลิมศิลา, 2541 : 128)

จากการศึกษาพบว่า การมีความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันอาจทำให้เกิดภาวะออทิซึมได้เนื่องจาก ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานกลับไปทำลายระบบประสาทของตนเอง (Autoimmune Disorders) (เพ็ญแข ลัมศิลา, 2545 : 21)

สรุปว่าสาเหตุของการเกิดภาวะออทิซึมนั้นยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าความผิดปกติในการทำหน้าที่ของสมองมีบทบาทสำคัญที่ทำให้บุคคลออทิสติกมีความบกพร่องของพัฒนาการด้านต่าง ๆ มีความผิดปกติที่แสดงลักษณะเฉพาะของกลุ่มอาการ ทำให้มีพฤติกรรมที่แตกต่างจากคนทั่วไป

การวินิจฉัย

เพ็ญแข ลัมศิลา (2545 : 15-20) กล่าวว่า การวินิจฉัยโรคออทิสติก มีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การซักประวัติอย่างละเอียดจากพ่อแม่หรือผู้ที่ใกล้ชิดเด็กเกี่ยวกับ
 - 1.1 ประวัติการตั้งครรภ์ของมารดา การคลอด การเลี้ยงดูเด็ก
 - 1.2 พัฒนาการด้านร่างกาย สังคม และการสื่อสารความหมาย
 - 1.3 การแสดงพฤติกรรมของเด็กขณะอยู่ที่บ้าน
 - 1.4 มีบุคคลในครอบครัวมีปัญหาเหมือนเด็กหรือไม่
 - 1.5 ประวัติการเจ็บป่วยของเด็ก การกระทบกระเทือนต่อสมอง
2. การตรวจและประเมินเพื่อการวินิจฉัย แพทย์ควรให้เด็กเดิน วิ่ง และเล่นได้อย่างอิสระ
3. การสังเกตพฤติกรรมเพื่อการวินิจฉัย โดยสังเกตว่าพบพฤติกรรมต่างๆ ต่อไปนี้ในลักษณะที่มากหรือน้อยเกินไป

3.1 ด้านร่างกายถ้ามีขนาดเล็ก หรือใหญ่เกินไปมักเกี่ยวข้องกับปัญหาของสุขภาพและปัญหาการรับประทานอาหาร เช่น เคี้ยวอาหารไม่เป็น กลืนลำบาก คายอาหารไม่เป็น บางคนรับประทานอาหารไม่รู้จักอิ่ม

3.2 การเคลื่อนไหวของร่างกายมีความผิดปกติ เช่น วิ่ง หรือเดินอย่างไม่มีจุดหมาย โยกตัว กระดิกนิ้ว โบกมือไปมา บางคนนั่งเฉย บางคนงุ่มง่ามหกล้มบ่อย

3.3 การแสดงออกทางสังคมและความสัมพันธ์กับบุคคล เด็กอาจแสดงพฤติกรรม

3 แบบ คือ อาจแยกตัวโดดเดี่ยว หรือสมยอมจนเหมือนตุ๊กตาที่ไม่มีชีวิตจิตใจหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนมากเกินไปโดยแสดงให้เห็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ

3.4 การตอบสนองต่อการใช้ตา เช่น หลีกเลียงการสบตา จ้องมองแบบผิดปกติ มองเลื่อนลอย ขอมองแสงสว่าง หรือสิ่งของที่หมุนๆ มองสิ่งของใกล้ตัวมากเกินไป

3.5 การตอบสนองต่อการฟัง ไม่ตอบสนองต่อเสียงบุคคล หรือตอบสนองเสียงบางเสียงมากเกินไป

3.6 การตอบสนองต่อรส กลิ่น สัมผัส เช่น ตม หรือเลียสิ่งที่ไม่ใช่อาหารชอบหมกหมุ่นต่อการสัมผัสบางอย่างแต่ไม่รับรู้การสัมผัสจากบุคคล บางคนทนต่อความเจ็บปวด และ บางคนแสดงความเจ็บปวดมากเกินไป

3.7 การสื่อความหมาย ไม่สามารถสื่อความหมาย ไม่เข้าใจสีหน้าท่าทางของผู้อื่น พูดไม่ได้ พูดเลียนแบบ บางคนพูดซ้ำซาก

3.8 พฤติกรรมซ้ำๆ จะแสดงไม่เหมือนกัน เช่นดูโฆษณาทางทีวีซ้ำๆ ต้องนั่งที่เดิมทุกครั้ง

3.9 การจินตนาการ ไม่สามารถสมมติในการเล่น เล่นของเล่นไม่เป็น

3.10 การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมและการแสดงออกทางอารมณ์ เด็กจะปรับตัวยากเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงโดยไม่ทราบเหตุผล

3.11 ด้านสติปัญญา มีความสามารถด้านต่างๆ ลำช้า แต่มีความสามารถพิเศษบางด้านโดดเด่น

4. การตรวจวินิจฉัยทางการแพทย์ การตรวจพิเศษทางห้องปฏิบัติการ หรือเครื่องมือพิเศษไม่ใช่เพื่อการวินิจฉัยแต่ทำเพื่อประกอบการรักษา

5. การตรวจสอบทางจิตวิทยาเพื่อดูความสามารถของระดับสติปัญญาทำเมื่อเด็กสามารถพูดได้ และเรียนรู้ได้แล้ว

6. การตรวจสอบการได้ยิน

ชาตรี วิฑูรชาติ (2540 : 117 , 119) กล่าวว่า การวินิจฉัยใช้อาการและการแสดงจากการตรวจของแพทย์และการซักประวัติจากพ่อแม่เป็นหลักสำคัญ ซึ่งใช้เกณฑ์ในการวินิจฉัยตามคู่มือการวินิจฉัย และสถิติความผิดปกติทางจิตของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน(DSM IV : Diagnostic and Statistical Manual Disorders) แนวทางในการวินิจฉัยมีดังนี้

1. ซักประวัติจากพ่อแม่อย่างละเอียด โดยเฉพาะพัฒนาการด้านต่างๆ

2. ตรวจสภาพจิตและสังเกตพฤติกรรมเด็ก

3. ตรวจร่างกายทั่วไปและระบบประสาท

4. ตรวจการได้ยิน

5. ตรวจทางห้องปฏิบัติการต่างๆ เช่น การตรวจคลื่นสมอง

กลายคลีโอ (Klykylo, 2000 : 590-591) กล่าวว่า การวินิจฉัยภาวะออทิสซึมต้องมีการรวบรวมข้อมูลต่างๆ ซึ่งมีแนวทางดังนี้

1. ซักประวัติเกี่ยวกับพัฒนาการด้านภาษา สังคม และการเล่น ประวัติของโรคทางจิตเวชและระบบประสาทของคนในครอบครัว

2. ตรวจร่างกายเพื่อค้นหาโรคทางระบบประสาท โรคหัวใจ ฯลฯ

3. ประเมินทางจิตวิทยา เช่น ใช้แบบประเมินเพื่อวินิจฉัยภาวะออทิสซึม การทดสอบทางสติปัญญา

4. ประเมินด้านภาษา
5. ตรวจการได้ยิน
6. ตรวจการเห็น

เนอร์คอมบี้และคณะ (Nurcombe and other, 2000 : 547) กล่าวว่าในการวินิจฉัยภาวะออทิสซึมจะใช้เกณฑ์การวินิจฉัยตามคู่มือการวินิจฉัย และสถิติความผิดปกติทางจิตของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM IV)

สรุปได้ว่าในการวินิจฉัยภาวะออทิสซึมจะใช้อาการทางคลินิกเป็นข้อมูลสำคัญประกอบการวินิจฉัย จิตแพทย์จะใช้ข้อชี้บ่งตามคู่มือการวินิจฉัย และสถิติความผิดปกติทางจิตของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association, 1996 : 70-71) สำหรับวินิจฉัยโรคออทิสซึม มีดังนี้

ก. ต้องพบอาการทั้งหมดอย่างน้อย 6 ข้อย่อย โดยพบอาการอย่างน้อยที่สุด 2 อาการจากข้อ (1) และพบอย่างละ 1 อาการจากข้อ (2) และ (3)

(1) มีความบกพร่องของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (พบอย่างน้อย 2 ข้อย่อย)

1.1 มีความบกพร่องอย่างมากในพฤติกรรมที่ไม่ใช้ภาษาพูด เช่น การมองสบตา การแสดงออกทางสีหน้า และ การใช้ท่าทางของร่างกายเพื่อการสื่อสารทางสังคมกับผู้อื่น

1.2 ไม่มีความสามารถที่จะผูกสัมพันธ์กับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมตามวัย

1.3 ขาดการแสวงหาเพื่อที่จะเล่นสนุก ไม่แสดงความสนใจจะทำงานร่วมกับใคร เช่น ไม่หยิบ หรือ ชี้อวัตถุที่สนใจ

1.4 ขาดปฏิสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์และสังคมกับผู้อื่น

(2) มีความบกพร่องในการสื่อสารกับผู้อื่น (พบข้อย่อยอย่างน้อย 1 ข้อ)

2.1 มีความล่าช้า หรือ ไม่มีการพัฒนาด้านภาษาและการพูด ไม่สามารถใช้ท่าทางในการสื่อความหมาย

2.2 ถ้าพูดได้ก็ไม่สามารถเริ่มต้น หรือ ดำเนินการสนทนาได้ตอบได้อย่างเข้าใจและเหมาะสม

2.3 มักพูดซ้ำๆ และใช้ภาษาแปลกๆ

2.4 ขาดความสามารถในการเล่นสมมติ หรือ ไม่สามารถเล่นเลียนแบบที่เคยเห็นในสังคมได้อย่างเหมาะสมตามวัย

(3) มีพฤติกรรม ความสนใจและการกระทำซ้ำๆ (พบข้อย่อยอย่างน้อย 1 ข้อ)

3.1 มีพฤติกรรมซ้ำๆ อย่างเดียว หรือ มากกว่า มีความสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะอย่างผิดปกติ

3.2 ไม่สามารถยืดหยุ่นในการทำกิจวัตรประจำวัน ต้องทำตามเหมือนเดิมทุกครั้ง

3.3 มีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ เป็นแบบเดียวกัน เช่นการกระดิกนิ้วมือไปมา การโบกมือ การหมุนมือ หรือเคลื่อนไหวร่างกายทั้งตัว

3.4 มีความสนใจเกี่ยวกับส่วนใดส่วนหนึ่งของวัตถุหรือสิ่งของเท่านั้น

ข. จะต้องพบว่ามีความล่าช้า หรือผิดปกติของพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างน้อย 1 ข้อ ก่อนอายุ 3 ปี คือ

1. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
2. ภาษาที่ใช้ในการสื่อความหมายในสังคม
3. การเล่นแบบมีสัญลักษณ์(Symbolic Play) หรือเล่นจากการสร้างจินตนาการ

ค. ความผิดปกตินี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอาการผิดปกติอื่นๆ เช่นกลุ่มอาการเรทท์

(Rett's Syndrome) หรือความผิดปกติทางสมองอื่นๆ ในวัยเด็ก

การพยากรณ์โรค

ป๊อปเปอร์ และเวสต์ (Popper and West, 1999 : 898) กล่าวว่าออทิสซึมมีการดำเนินของโรคยาวนาน เริ่มเห็นครั้งแรกเกิด หรืออายุน้อยกว่า 3 ปี และดำเนินไปตลอดชีวิต อาการจะค่อยๆ ดีขึ้นอย่างไม่สม่ำเสมอ ไม่สามารถทำนายความเร็ว หรือช่วงเวลาของการพัฒนาได้ อาจช้า เร็ว หรือคงที่ สลับกันไป ในช่วงเวลาเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือนไม่แน่นอน บางคนอาจมีพัฒนาการของทักษะเพียงบางด้านเท่านั้น บางคนอาจมีภาวะถดถอยถ้ามีปัญหาความเจ็บป่วย มีความเครียด หรือเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และบางครั้งอาจมีพัฒนาการดีขึ้นอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่สามารถอธิบายได้

เด็กบางคนเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางด้านภาษา สังคมและมีทักษะของการช่วยเหลือตนเองดีขึ้น ภาวะชนอยู่ไม่นิ่งจะลดลง แต่บางรายอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หรือมีการทำร้ายตนเองมากขึ้น (สมภพ เรืองตระกูล, 2543 : 42) ; (Nurcombe and other, 2000 : 550 - 551) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะพบอาการชักร่วมด้วยโดยพบได้ถึง 20- 35 % เมื่อเด็กออทิสติกเติบโตเป็นผู้ใหญ่พบว่ามีเพียง 1-2 % เท่านั้นที่สามารถดำรงชีวิตเป็นอิสระได้ แต่ส่วนใหญ่ คือ 2 ใน 3 ไม่สามารถประกอบอาชีพโดยลำพังได้ยังคงต้องการผู้ดูแลตลอดไป (ชาติรี วิฑูรชาติ, 2540 : 120)

เพ็ญแข ลิ้มศิลา(2541 : 129) กล่าวว่าการศึกษาการพยากรณ์โรคขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างถ้าเด็กออทิสติกอายุมากกว่า 5 ปีขึ้นไป แต่ยังไม่สามารถที่จะสื่อความหมายได้ มีประวัติการชัก และพบมีพฤติกรรมการแยกตัว หรือมีพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ช้า การพยากรณ์โรคจะไม่ดี เด็กที่มีความสามารถพิเศษด้านใดด้านหนึ่งแสดงว่าระดับสติปัญญาดี การพยากรณ์โรคดี

ทัศนวัต สมบุญธรรม และรวีวรรณ รุ่งไพรวัลย์ (2544 : 100) กล่าวว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อการพยากรณ์โรคในแง่บวก คือ การมีคะแนนจากแบบทดสอบสติปัญญาที่ไม่ใช้ภาษา

(Non - Verbal) มากกว่า 70 และมีภาษาพูดที่มีความหมาย และสื่อสารได้ก่อนอายุ 5 ปี เด็กที่มีอัตราก้าวหน้าเร็วในช่วงแรกของการบำบัดอาจมีการพยากรณ์โรคดีกว่า

อำพล สุอำพัน (2539 : 349) กล่าวว่า การพยากรณ์โรคจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับระดับเชาวน์ปัญญา และพัฒนาการด้านภาษา ถ้าเด็กมีระดับเชาวน์ปัญญามากกว่า 70 และมีพัฒนาการทางด้านภาษาดีเมื่ออายุ 5 ปี การพยากรณ์โรคค่อนข้างดี

ซานอร์ (Shaner, 2000 : 45) กล่าวว่า การพยากรณ์โรคไม่ดีถ้ามีปัญหาเรื่องความบกพร่องทางด้านการสติปัญญา และไม่สามารถมีภาษาพูดก่อนอายุ 5 ปี

สรุปได้ว่าการพยากรณ์โรคจะดีถ้ามีระดับเชาวน์ปัญญาสูงกว่า 70 มีภาษาพูดที่มีความหมาย และสื่อสารได้ก่อนอายุ 5 ปี

พฤติกรรมซ้ำๆ ในเด็กออทิสติก

บลัม (Blum, 1999 : 430-432, 439-440) ให้ความหมายของพฤติกรรมซ้ำๆ (Repetitive or Stereotypic Behaviors) ว่าหมายถึงการกระทำที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย เป็นการกระทำซ้ำๆ และมักทำเป็นจังหวะ เช่น การดูดนิ้ว การดูดปาก การเตะเท้า การโยกตัวไปมา การไขว่คว้า การกัดเล็บ ฯลฯ พฤติกรรมซ้ำๆ เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นระหว่างพัฒนาการของเด็กปกติซึ่งจะลดลงหรือหายไปเองเมื่อเด็กอายุมากขึ้น เช่นการโยกตัว (Body Rocking) พบในเด็กอายุเฉลี่ย 6 เดือน โดยเด็กอายุ 0-1 ปีจำนวนร้อยละ 91 จะแสดงพฤติกรรมนี้ แต่ในเด็กอายุ 2-6 ปีแสดงพฤติกรรมนี้เพียงร้อยละ 3 พฤติกรรมซ้ำๆ ที่เกิดในช่วง 1 ปีแรกของชีวิตเป็นการแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการระบบประสาทในช่วงต่อระหว่าง การเคลื่อนไหวที่ไม่ประสานกัน (Uncoordinated Movement) และพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย (Goal-Directed Behavior) พบว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมซ้ำๆ ที่สำคัญคือปัจจัยทางชีวภาพซึ่งเกี่ยวกับการทำงานของระบบประสาทและปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมจะมีผลต่อความถี่ของพฤติกรรม โดยระดับความตื่นตัว (Arousal Level) ที่สูง หรือ ต่ำอาจทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมมากขึ้น ในภาวะที่สิ่งแวดล้อมมีระดับของตัวกระตุ้น (Stimulation) ต่ำพบว่าการเกิดพฤติกรรมซ้ำๆ อาจเป็นการเติมเต็มตัวกระตุ้น คือ แสดงถึงการกระตุ้นตัวเอง พฤติกรรมซ้ำๆ ในรูปแบบที่มีความรุนแรงมากที่สุด คือ พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง (Self-Injurious Behavior) ในคนที่มีปัญหาทางพัฒนาการ เช่น นุคคลอฮิสติกพบว่า มีพฤติกรรมซ้ำๆ เกิดขึ้นในอัตราที่สูงกว่าประชากรทั่วไป

พฤติกรรมซ้ำๆ ที่พบในเด็กออทิสติก เช่น การเคาะมือเบาๆ โบกมือไปมา โยกตัวไปมา หมุนตัวเอง กระโดดขึ้นลงอยู่กับที่ ถือสิ่งของอยู่ในมือ โบกไปมา กระดิกนิ้วไปมา สะบัดมือ เดินเขย่งปลายเท้า ไขว่คว้า หรือทำร้ายตนเอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญต่อการวินิจฉัยภาวะออทิสซึม (Nietzel and other, 1998 : 137)

เพ็ญแข ลิมสิลา (2540 : 55-57) กล่าวถึงการกระทำซ้ำๆ ที่พบในเด็กออทิสติกว่ามีได้หลายลักษณะ อาจเป็นการกระทำที่เห็นได้ง่าย หรือแบบซับซ้อน ดังนี้

1. การกระทำแบบซ้ำๆ ที่เห็นได้ง่าย และไม่ซับซ้อน เช่นการกระดิกนิ้วมือไปมา ถือสิ่งของ และโบกไปมา หมุนสิ่งของ เช่น เหนือของเล่นแล้วหมุนแต่ล้อรถเล่น ชอบจ้องมองสิ่งของที่กำลังหมุน

เช่น หัดลมที่กำลังหมุน ชอบสำรวจตรวจตราขณะเดิน เช่นชอบเดินดูเส้นที่ขีดไว้ตามพื้น ชอบใช้มือลูบเนื้อผ้าบางอย่างเช่น ผ้าแพร ชอบโยกตัวไปมา กระโดดขึ้นกระโดดลง แทะเกาะตามตัว โขกศีรษะ หรือทำร้ายตัวเอง

2. การกระทำซ้ำๆ ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ พบว่าเด็กออทิสติกจะติดสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งมากโดยไม่มีจุดมุ่งหมายอย่างเด่นชัด ชอบสะสมของให้มีจำนวนมาก ชอบจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ

3. การกระทำซ้ำๆ ที่ซับซ้อนในชีวิตประจำวัน เช่นเด็กออทิสติกชอบเดินตามเส้นทางเดิม ต้องเข้านอนตรงเวลา ถ้าทำไม่เหมือนเดิมจะมีพฤติกรรมแสดงออกว่าไม่สบายใจ

4. การกระทำซ้ำๆ ทางอารมณ์ เช่นเด็กออทิสติกจะหลงใหลกับหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ชอบถามแต่คำถามซ้ำๆ

ออเดต (Audet, 2001 : 31-32) กล่าวว่าพฤติกรรมซ้ำๆ อาจเกิดจากการที่เด็กใช้พฤติกรรมนี้เพื่อทำให้เกิดภาวะความตื่นตัวที่เหมาะสม เป็นการปรับระดับของสิ่งเร้าด้วยตนเอง (Self-Regulatory Function) และทำให้เด็กเกิดความพอใจมากที่สุด เช่นเด็กบางคนจะแสดงพฤติกรรมโยกตัวเมื่อเข้าไปในสถานที่ที่แปลกใหม่ หรือเจอคนแปลกหน้า การโยกตัวอาจเป็นการทำให้เด็กสงบลง หรือเด็กบางคนอาจตีหัวตัวเองเมื่อมีเสียงรบกวนเป็นต้น รูปแบบพฤติกรรมซ้ำๆ ที่เกิดขึ้นในเด็กออทิสติกบางคนอาจเป็นแบบง่ายๆ แต่ในบางคนเป็นพฤติกรรมการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน และมีขั้นตอนมากขึ้น พฤติกรรมซ้ำๆ ที่เกิดขึ้นในเด็กออทิสติกอาจแสดงให้เห็นว่าเด็กมีความรู้ความสามารถอย่างจำกัดในการมีปฏิสัมพันธ์ หรือสร้างความคิด (Ideation) เกี่ยวกับวัตถุต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับระดับสติปัญญา พัฒนาการในการเล่น และทักษะของการเคลื่อนไหว

ทอมเชก (Tomchek, 2001 : 107) กล่าวว่าเมื่อเด็กออทิสติกแสดงพฤติกรรมซ้ำๆ นักกิจกรรมบำบัดจะแปลความหมายของพฤติกรรมซ้ำๆ เป็นกลไกในการปรับระดับภาวะความตื่นตัวด้วยตัวเอง ในขณะที่นักจิตวิทยาที่ใช้กรอบอ้างอิงทางพฤติกรรม จะแปลความของพฤติกรรมซ้ำๆ ว่าเป็นการกระตุ้นตนเองและต้องลดพฤติกรรมให้น้อยลง

ซิเจล (Siegel, 1996 : 70-77) กล่าวว่าเด็กออทิสติกส่วนมากมักแสดงการเคลื่อนไหวร่างกายซ้ำๆ (Stereotype Motor Movement) อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นการโบกมือไปมา เดินบนปลายเท้า โยกตัว โขกศีรษะ ฯลฯ เด็กบางคนแสดงพฤติกรรมนี้ไม่นาน แต่บางคนแสดงพฤติกรรมนี้ไปตลอดชีวิต การเคลื่อนไหวซ้ำๆ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของเด็กเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นทางประสาทสัมผัส (Sensory Stimulation) หลายชนิดมากเกินไป แต่ในบางกรณีเด็กใช้การเคลื่อนไหวซ้ำๆ นี้เพื่อเป็นการปรับระดับสิ่งเร้าด้วยตนเอง (Self-Regulatory Function) เมื่อมีการได้ยิน การเห็น หรือการเคลื่อนไหว เด็กออทิสติกอาจมีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ เมื่อไม่มีกิจกรรมอะไรที่ต้องทำ หรือไม่มีการเพิ่มระดับข้อมูลความรู้สึก (Sensory Input) ในขณะที่เด็กแสดงพฤติกรรม เช่นโยกตัว หรือสะบัดมือเป็นจังหวะ เด็กจะชอบ เสมือนว่าปิดตนเองไม่รับสิ่งเร้าอื่น ไม่สนใจผู้อื่น และไม่สนใจทำกิจกรรมอื่นที่มีความหมาย ซึ่งเรียกว่าการ

กระตุ้นตนเอง(Self Stimulation) การเคลื่อนไหวซ้ำๆที่เป็นการทำร้ายตนเอง เช่นการโขกศีรษะ หรือ กัดมือ จะพบได้น้อยมาก มักพบในเด็กออทิสติกที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับปานกลาง ถึง รุนแรงมาก เมื่อเด็กออทิสติกมีอายุมากขึ้นเป็นวัยรุ่น และผู้ใหญ่จะมีการเคลื่อนไหวซ้ำๆ ที่เป็นลักษณะเฉพาะ และซับซ้อนมากขึ้น เช่นทำท่าเต้นรำโดยไม่มีเสียงดนตรี

ชแนก (Schneck, 2001 : 141- 143) กล่าวว่าพฤติกรรมที่พบในเด็กออทิสติกที่อาจจะเกี่ยวข้องกับ การมีความบกพร่องของกระบวนการรับรู้คือ

1. พฤติกรรมกระตุ้นตนเอง (Self Stimulation Behavior) เด็กแสดงพฤติกรรมนี้เป็นการปรับระดับความตื่นตัวด้วยตนเอง เช่น การโขกตัว หมุนตัว สะบัดมือ ถีบของเล่นในมือ ช้องมองแสงไฟจ้า
2. พฤติกรรมซ้ำๆ (Stereotype Behavior) เป็นการเคลื่อนไหวซ้ำๆ อย่างไม่มีจุดหมาย และเกิดขึ้นบ่อยๆ ลักษณะบางอย่างของพฤติกรรมซ้ำๆ คือพฤติกรรมกระตุ้นตนเองสาเหตุเชื่อว่ามาจากกระบวนการพยาธิสภาพประสาทวิทยา (Neuropathophysiological Process) ซึ่งไม่ขึ้นกับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซ้ำๆที่พบ เช่นการ โขกตัว การหมุนของเล่น ส่งเสียงซ้ำๆ สนใจสิ่งใดมากเกินไป กิจวัตรประจำวันต้องเหมือนเดิม
3. พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง(Self – Injurious Behavior) เป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมกระตุ้นตนเอง เช่น การโขกศีรษะ คัดผม

วิจิตา เกษะรักษ์ (2544 : 12-14) อธิบายว่าพฤติกรรมซ้ำๆ นั้นอาจกล่าวได้ว่า คือพฤติกรรมเดียวกับพฤติกรรมกระตุ้นตนเอง โดยพฤติกรรมกระตุ้นตนเองจะปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่องแสดงถึงความต้องการด้านประสาทสัมผัส (Sensory Need) และเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อความตึงเครียด (Stress Reaction) พฤติกรรมการกระตุ้นตนเองเกิดจากการขาดความสามารถในการสำรวจและการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของเด็กที่มีความล่าช้าทางพัฒนาการ เช่น ในเด็ก ออทิสติก ทำให้ได้รับการกระตุ้นเร็ว ไม่เพียงพอ เด็กจึงพยายามปรับระดับตัวกระตุ้นเพื่อชดเชยความรู้สึกที่ขาดไปซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นกับระบบประสาทส่วนกลาง การมีพฤติกรรมกระตุ้นตนเองบ่งชี้ว่ามีความบกพร่องของระบบประสาทรับรู้ความรู้สึก 3 ระบบ คือ ระบบสัมผัสทางผิวหนัง ระบบการทรงตัว และ ระบบกล้ามเนื้อเอ็นข้อ โดยเด็กจะแสดงความเด่นของความบกพร่องระบบใดระบบหนึ่งอย่างชัดเจน เช่น การที่เด็กโขกตัวแสดงว่าเด็กมีความบกพร่องของระบบประสาทสัมผัสทั้ง 3 ระบบ แต่เด่นในระบบการทรงตัว การปรบมือกระโดดอยู่กับที่ แสดงว่าเด็กมีความบกพร่องของระบบประสาทสัมผัสทั้ง 3 ระบบ แต่เด่นในระบบกล้ามเนื้อเอ็นข้อ เป็นต้น การลดพฤติกรรมกระตุ้นตนเองส่งผลดี คือช่วยให้เด็กมีการวางแผนการเคลื่อนไหวดีขึ้น มีสมาธิในการเรียนรู้มากขึ้น และส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีในสังคม

สรุปได้ว่าพฤติกรรมซ้ำๆ ที่เกิดขึ้นในเด็กออทิสติกมีหลายลักษณะ เด็กแต่ละคนจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมากจากความบกพร่องในการทำงานของสมอง



ช่วงความสนใจ

ความสนใจ (Attention span) ตามความหมายทางการแพทย์ หมายถึงความสามารถที่จะเพ่งความสนใจไปยังสิ่งกระตุ้นและเลือกเฟ้นว่าสิ่งกระตุ้นใดบ้างที่ควรให้ความสนใจ โดยคำว่าสิ่งกระตุ้น หรือ stimuli หมายถึง อะไรก็ตามที่มากระตุ้นประสาทสัมผัส เช่น ภาพ เสียง กลิ่น ฯลฯ

(อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2546 : 2)

อวัยวะที่รับผิดชอบในการสร้างช่วงความสนใจ คือ สมอ และสมอส่วนที่มีบทบาทในการสร้างช่วงความสนใจ คือ

1. ก้านสมอ เป็นส่วนที่อยู่ติดลงไปตรงกลางสมอ ที่ส่วนนี้มีระบบที่เรียกว่า RAS (Reticular Activating System) ทำหน้าที่ควบคุมระดับการตื่นตัวของบุคคล ถ้า RAS ถูกทำลายไปก็จะเกิดสภาวะไม่รู้สึกตัว ที่เรียกว่า โคม่า (coma) ในคนที่หลับ RAS จะทำงานลดลง ทำให้การตื่นตัวของบุคคลนั้นลดลงด้วย

2. สมอส่วนหน้า (frontal lobe) เป็นสมอที่อยู่ด้านหลังก้านสมอทำหน้าที่ควบคุมและเลือกเฟ้นว่าสิ่งกระตุ้นใดมีความสำคัญที่เราจะต้องสนใจ หรือมีสมาธิจดจ่อ

3. ธาลามัสและลิมบิก (thalamus, limbic) เป็นสมอที่ทำงานเกี่ยวกับอารมณ์ สมอส่วนนี้จะมีเส้นใยประสาทติดต่อกับสองส่วนแรกคั้งนั้นอารมณ์ของบุคคลจึงมีอิทธิพลต่อช่วงความสนใจ คนที่มีอารมณ์เศร้ามักจะมีช่วงความสนใจไม่ดี ใจลอย ขี้ลืม ขาดความสนใจในสิ่งรอบข้าง ส่วนคนที่มีความวิตกกังวลก็จะมีช่วงความสนใจได้ไม่นานเช่นกัน

สมอทั้งสามส่วนนี้ทำงานประสานกันและมีเส้นใยติดต่อเชื่อมโยงกับสมอส่วนอื่นๆ ด้วย เช่น เชื่อมโยงกับสมอส่วนที่รับภาพและเสียง เป็นต้น สิ่งกระตุ้นหรือข้อมูลต่างๆ ที่เข้ามาสู่ตัวเรา ไม่ว่าจะเป็น แสง เสียง หรือความรู้สึกอื่นหนาวจะผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสและเข้าไปสู่สมอ จากนั้นสมอจะวิเคราะห์ข้อมูล แปลข้อมูล และสั่งการซึ่งแสดงออกมาเป็นการกระทำต่างๆ

ประเภทของช่วงความสนใจ

ช่วงความสนใจ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ช่วงความสนใจแบบต่อเนื่อง (sustained attention) หมายถึง การคงความสนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นระยะเวลานานต่อเนื่อง เช่น การมีสมาธิในการอ่านหนังสือจนจบบท เป็นต้น บุคคลที่มีความบกพร่องของสมอและการเรียนรู้ลักษณะช่วงความสนใจแบบนี้ไม่มีความอดทน ทำอะไรได้ไม่ค่อยนาน ทำงานแรกได้เพียงครู่เดียว แล้วก็ถูกไปทำสิ่งอื่น โดยที่งานแรกยังไม่เสร็จ

2. ช่วงความสนใจในการคัดเลือกสิ่งกระตุ้น (selective attention) หมายถึงความสามารถในการคัดสิ่งกระตุ้นที่ไม่สำคัญออกไป เพื่อที่จะให้ความสนใจต่อสิ่งกระตุ้นที่สำคัญหรือตรงประเด็น ตัวอย่างเช่น ขณะที่เด็กนั่งฟังครูสอนในชั้นเรียน จะมีสิ่งกระตุ้นหลายอย่างผ่านเข้ามาสู่ประสาทสัมผัส เช่น ภาพครูเข้ามาทางประสาทตา เสียงครู เสียงรถยนต์วิ่งและเสียงเพื่อนคุยกันเข้ามาทางประสาทหู เป็นต้น เด็กต้อง

เด็กว่าตนจะสนใจสิ่งกระตุ้นใด ถ้าเด็กมีช่วงความสนใจแบบนี้ดี เด็กจะสามารถจดจ่อในสิ่งที่ครูพูด และหลีกเลี่ยงรยณดว้าง และเสียงเพื่อนออกไปจากความสนใจได้ ในคนที่มีความบกพร่องของช่วงความสนใจแบบนี้จะมีอาการใจลอย วอกแวกง่าย นอกจากนี้มักจะทำงานที่อยู่ตรงหน้าไม่เสร็จ เพราะจะไปสนใจสิ่งอื่นๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ คล้ายกับคนที่มีปัญหาช่วงความสนใจแบบแรก

ในชีวิตประจำวันช่วงความสนใจทั้งสองอย่างนี้จะทำงานพร้อมกันตลอดเวลาทำให้เราสามารถเลือกสิ่งกระตุ้นที่สำคัญ และให้ความสนใจต่อสิ่งนั้นได้นานพอ เช่น เลือกให้ความสนใจกับงานที่อยู่ตรงหน้า (ช่วงความสนใจในการคัดเลือกสิ่งกระตุ้น) และทำงานต่อเนื่องไปจนเสร็จแม้จะเป็นเวลาหลายชั่วโมงก็ตาม (ช่วงความสนใจแบบต่อเนื่อง) การมีความบกพร่องในช่วงความสนใจอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างจะทำให้เราไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม และไม่สามารถทำงานได้แล้วเสร็จเป็นชิ้นเป็นอันได้

ฉมหทัย วงศ์ปการันย์ (2551 : ออนไลน์) กล่าวว่า เราสามารถพบความบกพร่องของช่วงความสนใจได้ในกลุ่มที่มีช่วงความสนใจสั้น ภาวะไม่อยู่นิ่ง บกพร่องทางการเรียนรู้ ออทิสซึม กลุ่มอาการเฟอคัลลิง วิตกกังวล ซึมเศร้า ความจำเสื่อม

นาธาน (Nathan, 2008 : Online) กล่าวว่า ช่วงความสนใจคือระดับของการแสดงของความรู้สึกที่มีอย่างต่อเนื่องต่องานหรือกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ซึ่งช่วงความสนใจนั้นจะขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และชนิดของกิจกรรมที่ทำอยู่ด้วย โดยในทั่วไปนั้นพบว่าช่วงความสนใจของเด็กที่มีอายุน้อยกว่าจะมีช่วงความสนใจที่นานกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า และโดยส่วนใหญ่แล้วเด็กผู้หญิงจะมีช่วงความสนใจที่ยาวนานกว่าเด็กผู้ชาย นอกจากนี้กิจกรรมที่น่าสนใจและเป็นกิจกรรมที่เด็กชอบ มีความสามารถในการทำกิจกรรมนั้นได้ดีก็จะทำให้เด็กสามารถมีช่วงความสนใจที่ยาวนานมากขึ้น

เด็กปกติโดยส่วนใหญ่สามารถที่จะพัฒนาระดับของความสนใจได้ตั้งแต่เริ่มเรียนไปเรื่อยๆ ในชั้นที่สูงขึ้นไปแต่ยังมีเด็กกลุ่มหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องช่วงความสนใจสั้น ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนรู้และปัญหาทางสมอง รวมถึงเด็กที่มีภาวะไม่อยู่นิ่ง ไม่รู้จักการจับประเด็นของการทำงาน มีความกังวล กระสับกระส่าย หันเหความสนใจได้ง่ายต่องานที่ทำอยู่ ซึ่งปัญหาช่วงความสนใจนี้มีการรายงานว่าพบได้บ่อยในเด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้ เด็กออทิสติก เด็กที่มีสมาธิสั้น

วิกิพีเดีย (Wikipedia, 2008 : Online) กล่าวว่า ช่วงความสนใจคือระยะเวลาที่บุคคลสามารถมีสมาธิต่องานได้โดยไม่มีการวอกแวก หันเหความสนใจ โดยส่วนใหญ่ นักวิชาการศึกษาและนักจิตวิทยายอมรับว่าความสามารถในการจดจ่ออยู่กับงาน หรือการมีช่วงความสนใจนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อการประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ช่วงความสนใจนั้นขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และชนิดของกิจกรรมเป็นสิ่งที่พึงตระหนักด้วย ซึ่งคนทั่วไปสามารถมีช่วงความสนใจที่ยาวนานได้จากการทำงานที่ตนเองมีความสนุกสนาน และเกิดอยาก

แรงงูใจภายในของบุคคลนั้น และสามารถพบความบกพร่องของช่วงความสนใจได้ในเด็กที่มีภาวะไม่
อยู่นิ่ง เคลื่อนไหวมากเกินไป บกพร่องทางการเรียนรู้ ออทิสซึม ปัญหาทางสมอง

สรุปได้ว่าเด็กออทิสติกมีความบกพร่องของช่วงความสนใจ ซึ่งความบกพร่องการทำหน้าที่ของ
สมองอาจมีผลทำให้เกิดความบกพร่องนี้ขึ้นได้

การบำบัดทางเลือกสำหรับเด็กออทิสติก

1. ศิลปะบำบัด (Art Therapy)
2. ดนตรีบำบัด (Music Therapy)
3. เครื่องเอชอีจี (HEG; Hemoencephalogram)
4. การฝังเข็ม (Acupuncture)
5. การบำบัดด้วยสัตว์ (Animal Therapy)
6. โภชนบำบัด (Biomedical)
7. การใช้เซลล์บำบัด (Stem Cell)
8. โปรแกรมอาร์ดีไอ (ReLationship DeveLopment Intervetion : RDI)

ศิลปะบำบัด (Art Therapy)

ศิลปะ คือหนทางแห่งการปลดปล่อยอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ตามความต้องการของเด็กแต่ละ
คน และช่วยพัฒนาศักยภาพในด้านการเรียน การเล่น และการแสดงออกต่างๆ ศิลปะบำบัด คือ การใช้
กิจกรรมทางศิลปะเพื่อค้นหาข้อบกพร่อง ความผิดปกติบางประการของกระบวนการทางจิตใจ และใช้
กิจกรรมทางศิลปะที่เหมาะสม ช่วยในการบำบัดรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพให้ดีขึ้นเพื่อ ลดปัญหา
ทางอารมณ์ พฤติกรรม และเสริมสร้างศักยภาพในด้านต่างๆ ใช้สื่อ วัสดุ อุปกรณ์ และรูปแบบที่
หลากหลาย เช่น จี๊ด เขียน วาด ระบาย ตัดปะ ปั้น ถักทอ เพื่อเป็นทางเลือกที่จะระบายความรู้สึกนึกคิด จน
สามารถเข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกได้ สามารถสื่อสารกับผู้คนรอบข้างได้ การประเมินผลการดูแล
รักษา เน้นที่กระบวนการ และกิจกรรมทางศิลปะ ไม่ได้เน้นที่ผลงานทางศิลปะ ซึ่งแตกต่างจากการเรียน
ศิลปะ ที่จะเน้นผลงาน และเพิ่มความสามารถทางศิลปะ

ดนตรีบำบัด (Music Therapy)

ดนตรีบำบัด คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการนำดนตรี หรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อ
ปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็น
ผู้ดำเนินการ ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่างๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มี
หลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่
เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละคนที่ได้รับการ
บำบัด สามารถประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท ทั้งที่บ้าน โรงเรียน และโรงพยาบาล

เครื่องเอชอีจี (HEG; Hemoencephalogram)

เป็นเครื่องมือตรวจวัดการปรับเปลี่ยนกระแสการไหลเวียนของเลือดที่ผิวสมอง เพื่อแปลผลข้อมูลและป้อนกลับไปเป็นตัวแทนทางเพื่อให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองว่าทำอะไร จึงจะสามารถสร้างความตั้งใจได้ โดยดูจากกระบวนการป้อนกลับที่ผ่านทางจอคอมพิวเตอร์ ที่เป็นลักษณะของกราฟแท่ง และอาจจะมีเสียงดนตรีเพื่อความเพลิดเพลิน เมื่อเด็กได้รับการฝึกฝนให้เรียนรู้ในการนั่ง สร้างความตั้งใจ และสามารถด้วยเครื่องเอชอีจีแล้ว เด็กก็จะสามารถเรียนรู้ได้ว่าขณะที่ตนเองนั่งเรียนอยู่ในชั้นเรียนควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร จึงจะฟังคุณครูสอนในชั้นเรียนได้อย่างตั้งใจ และจะเข้าใจในการเรียนการสอนในที่สุด ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น หากเด็กได้รับการฝึกฝนอย่างดีแล้วก็จะสามารถมีสมาธิ และตั้งใจเรียนได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องใช้เครื่องอีก

เฮเชล ทูมิน (Hershel Toomin) ได้พัฒนาเครื่องเอชอีจี มากกว่า 20 ปี แต่การศึกษาวิจัยที่สนับสนุนในเรื่องนี้ยังมีไม่มาก ส่วนใหญ่อ้างอิงจากการวิจัยในเครื่องมือ Neurofeedback ซึ่งผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าสามารถช่วยในเรื่องสมาธิได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วยในกลุ่มสมาธิสั้น และนอกจากนี้ยังได้ผลดีในกลุ่มอื่นๆ เช่น ออทิสติก แอลดี โรจิตเภท หรือแม้แต่คนปกติก็พบว่าช่วยเพิ่มความสามารถในการคิด เครื่องเอชอีจี เริ่มนำมาใช้ในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 โดยได้มีการทำการศึกษาวิจัยเรื่องการใช้เครื่อง ร่วมในการบำบัดเด็กออทิสติกและสมาธิสั้น พบว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ คือ เด็กมีความตั้งใจเรียน และเข้าใจในบทเรียนมากขึ้น

การฝังเข็ม (Acupuncture)

การฝังเข็ม เป็นวิชาแพทยศาสตร์แผนโบราณของจีน ที่ว่าด้วยองค์ประกอบของร่างกายสองส่วน คือ หยินและหยาง คนเราเจ็บป่วยก็เนื่องด้วยความไม่สมดุลในการทำงานของหยินและหยางในร่างกาย ดังนั้นการรักษาจึงมีหลักการอยู่ที่การปรับสมดุลของอวัยวะภายใน โดยการกระตุ้นจุดบนผิวหนังภายนอกผ่านเส้นเมริเดียน ในปัจจุบันเริ่มมีการฝังเข็มเพื่อเพิ่มสมาธิ และลดอาการชุนมาก อยู่ไม่นิ่ง ในเด็กออทิสติก เมื่อเข็มแทงเข้าไปถึงตำแหน่งของจุดฝังเข็ม จะมีอาการปวดตื้อๆ หรือปวดหน่วงๆ และปวดร้าวไปตามทิศทางเดินของเส้นลมปราณ ตามทฤษฎีแพทย์แผนจีน เชื่อว่าการฝังเข็มทำให้ระบบลมปราณหมุนเวียนดีขึ้น และช่วยปรับสมดุลของร่างกาย

การบำบัดด้วยสัตว์ (Animal Therapy)

มีการนำสัตว์มาร่วมในโปรแกรมการบำบัดอยู่หลายแบบ สัตว์ที่มีการนำมาใช้ได้แก่ โลมา (Dolphin) ม้าแคระ (Pony) และสุนัข เป็นต้น โดยต้องมีการคัดเลือกและฝึกฝนสัตว์มาเป็นอย่างดี พบว่าได้ผลเป็นที่น่าพอใจ พบว่าสัตว์สามารถช่วยในเรื่อง การรับรู้สัมผัส เสริมสร้างสมาธิ เพิ่มความไว้วางใจผู้อื่น เพิ่มแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กเรียนรู้ในเรื่อง สัมพันธภาพ และการตอบสนองทางอารมณ์ได้ดีขึ้นด้วย

โภชนาบำบัด (Biomedical)

เริ่มจากสมมติฐานที่ว่า ร่างกายของเด็กออทิสติกไม่สามารถย่อยสลายอาหารประเภทแป้งหรือนม ซึ่งมีโปรตีนชื่อ “กลูเตน” กับ “เคซีน” ได้ ทำให้เกิดการสะสมในร่างกายจนเกิดเป็นท็อกซิน ซึ่งส่งผลให้เกิดอาการออทิสติกมากขึ้น ดังนั้นโภชนาบำบัดคือการหลีกเลี่ยงอาหาร ที่มีส่วนผสมของโปรตีนทั้งสองชนิดนี้

การใช้เซลล์บำบัด (Stem Cell)

คือการนำเซลล์ต้นกำเนิดจากตนเองหรือผู้บริจาคฉีดเข้าร่างกายเพื่อรักษาโรค ปัจจุบันวิธีนี้มีการกล่าวถึงกันมาก โดยมีความเชื่อว่ารักษาได้หลายโรค ซึ่งออทิสติกก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย แต่สำหรับจิตแพทย์เด็กที่ดูแลด้านออทิสติกในเมืองไทยยังไม่แนะนำให้ใช้

โปรแกรมอาร์ดีไอ (Relationship Development Intervetion : RDI)

ซึ่งเป็นกระบวนการสำหรับบำบัดเด็กพิเศษแบบใหม่ต่างจากพฤติกรรมบำบัดแบบเดิมมาก เนื่องจากเริ่มมีข้อสังเกตว่าพฤติกรรมบำบัดแบบเดิมมักจะ “ฝึก” เด็กให้ทำตามคำสั่งได้นั้น ในระยะยาวอาจทำให้เด็กขาดทักษะในการแก้ปัญหาเมื่อต้องอยู่ในสังคมใหญ่ หรือปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปไม่ได้ จึงมีการคิดค้นโปรแกรมนี้ขึ้น ซึ่งจะเน้นคำถามและใส่ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จะกระตุ้นความคิดของเด็ก โดยให้พ่อแม่เป็นครูคนสำคัญของลูก

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก (Sensory Integration)

ความหมายของการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก

แอร์ (Ayres) ให้ความหมายของการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก ว่าเป็นกระบวนการจัดระเบียบของสมองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทางประสาทสัมผัส ทำให้เกิดการตอบสนองของร่างกายในลักษณะที่เป็นประโยชน์ต่อการรับรู้ อารมณ์ และความคิด (Ayres, 1989 : 5, 28) แอร์ เป็นนักกิจกรรมบำบัดชาวอเมริกัน ได้ศึกษาการจัดระเบียบการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางและได้เสนอทฤษฎีการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก (Sensory Integration Theory) กล่าวถึงพัฒนาการของระบบประสาทส่วนกลางที่เป็นลำดับขั้นเริ่มจากไขสันหลัง และก้านสมองไปจนถึงขั้นสูงสุด คือสมองส่วนซีรีบรอลคอร์เทกซ์ การทำงานของสมองในระดับที่ต่ำกว่า (Lower Level Function) มีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของสมองส่วนซีรีบรอลคอร์เทกซ์ โดยการทำงานของสมองทั้งหมดมีลักษณะเป็นองค์รวม (Holistic Characteristic) (Parham and Mailloux, 2001 : 332-333) แอร์ เป็นผู้ที่คิดค้นนำหลักการการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกมาใช้บำบัดเด็กออทิสติก โดยพบหลักการจัดระเบียบของสิ่งเร้าที่เหมาะสมให้แก่สมอง โดยเฉพาะระบบการทรงตัว (Vestibular Sense) ความรู้สึกสัมผัส (Tactile Sense) ความรู้สึกจากกล้ามเนื้อเอ็นข้อ (Proprioceptive Sense) เป็นการเพิ่มความสามารถในการทำงานของสมองให้เกิดการเรียนรู้สิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น โดยอาศัยคุณสมบัติของสมองแต่ละส่วนที่ต้องทำงานขึ้นต่อกันและกันเมื่อเซลล์สมองส่วนหนึ่งบกพร่องไปเซลล์สมองส่วนอื่นก็จะปรับตัวให้มีคุณสมบัติเพิ่มขึ้นเพื่อทำหน้าที่ทดแทน ถ้ามีสิ่งเร้าและมีการนำกระแสประสาทบ่งชี้ความสามารถในการปรับตัวติดต่อกับสมองส่วนอื่นย่อมทำได้ดี ทำให้หน้าที่การทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น (ไพวรรณ สุดสวรรค์, 2542 : 2-4)

แอร์ ได้แสดงแผนภูมิกระบวนการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกจากระบบต่างๆ ซึ่งได้แก่ การเห็น การได้ยิน การทรงตัว การรับสัมผัส การรับรู้ความรู้สึกจากกล้ามเนื้อเอ็นข้อ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพขั้นสุดท้าย (End -Product Ability) ซึ่งเป็นตัวสะท้อนให้เห็นการทำงานของสมอง

แอร์แสดงให้เห็นว่าเมื่อร่างกายรับข้อมูลความรู้สึกจากระบบประสาทรับรู้ความรู้สึกต่างๆ แล้วเกิดการผสมผสานกันเป็นผลทำให้มีการแสดงพฤติกรรมตอบสนองได้อย่างเหมาะสมซึ่งกระบวนการนี้จะมีการพัฒนาไปตามลำดับขั้น ในระดับต่างๆ 4 ระดับ

1. การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกขั้นที่หนึ่ง

การรับรู้ความรู้สึกสัมผัส ทำให้ทารก ดูด กิน และมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง แม่ -ลูก เกิดการเรียนรู้ถึงการสัมผัสจากสิ่งแวดล้อม การแยกแยะสิ่งแวดล้อม รู้สึกปลอดภัย การผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกการทรงตัวร่วมกับความรู้สึกจากกล้ามเนื้อเอ็นข้อ ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองของร่างกายขั้นพื้นฐานคือมีความสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวถูกตา เกิดการเรียนรู้ปฏิบัติกิจวัตรอัตโนมัติ

เกี่ยวกับการทรงท่า มีการควบคุมท่าทางต่างๆ ให้สมดุล มีความตึงตัวที่ปกติของกล้ามเนื้อ รู้สึกปลอดภัยต่อการเคลื่อนไหวที่ด้านแรงดึงดูดของโลก (Gravitational Security)

2. การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกระดับที่สอง

เป็นการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกพื้นฐานจาก 3 ระบบเข้าด้วยกัน คือ จากกายสัมผัส การทรงตัว และกล้ามเนื้อเอ็นข้อ ซึ่งถือเป็นรากฐาน (Building Blocks) ที่สำคัญที่ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ มีช่วงความสนใจ (Attention Span) มีระดับการตื่นตัวในการทำกิจกรรม (Activity Level) ที่เหมาะสม มีการรับรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Body Percept) มีการประสานสัมพันธ์ของร่างกายสองซีก และสามารถวางแผนการเคลื่อนไหวได้ (Motor Planning)

3. การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกระดับที่สาม

การผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกจากการได้ยิน และการทรงตัวทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเสียงมีภาษาและเมื่อมีการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกจากการทรงตัว กล้ามเนื้อเอ็นข้อ กายสัมผัส และการมองเห็น จะทำให้เกิดการประสานสัมพันธ์ระหว่าง ตา และมือ (Eye- Hand Coordination) มีการรับรู้ทางสายตา (Visual Perception) และสามารถทำกิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย (Purposeful Activity)

4. การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกระดับที่สี่

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการทำงานของสมองที่เกิดประสิทธิภาพสูงที่สุดจากการผสมผสานความรู้สึกรั้ง 5 ระบบเข้าด้วยกัน ซึ่งจะเกิดได้เมื่อมีการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกตั้งแต่ระดับที่หนึ่ง ถึงระดับที่สามที่มีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นพื้นฐาน จะทำให้เด็กมีสมาธิ (Ability to Concentrate) มีความสามารถในการจัดระบบ (Ability to Organize) มีความนับถือตนเอง (Self Esteem) ควบคุมตนเองได้ (Self Control) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) มีความสามารถในการเรียนรู้วิชาการ (Academic Learning Ability) สามารถคิดแบบนามธรรม และมีเหตุผล (Capacity for Abstract Thought and Reasoning) มีความเฉพาะเจาะจงของร่างกายและสมองแต่ละซีก (Specialization of Each Side of the Body and the Brain) (สร้อยสุตา วิทยากร, 2544 : 48-52)

การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้ง 4 ระดับนั้น ไม่ได้แยกแยะออกจากกันโดยเด็ดขาดตามช่วงอายุของเด็ก แต่เป็นการทำงานไปพร้อมๆ กัน ในแต่ละช่วงอายุดังนี้

เด็กอายุ 2 เดือน มีการผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้งในระดับที่หนึ่งเด่นชัดมากที่สุดมีการผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้งในระดับที่สองรองลงมา มีการผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้งในระดับที่สามมีเพียงเล็กน้อย

เด็กอายุ 1 ปี การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้งในระดับที่หนึ่ง และสองมีความสำคัญมากที่สุด การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้งในระดับที่สามมีความสำคัญมากขึ้น

เด็กอายุ 3 ปี การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้งในระดับที่หนึ่ง ที่สอง และที่สามยังคงทำงานอยู่ การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกรั้งในระดับที่สี่เริ่มต้นทำงาน

เด็กอายุ 6 ปี การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกในระดับที่หนึ่งควรสมบูรณ์ การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกในระดับที่สองเกือบสมบูรณ์ การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกในระดับที่สามกำลังทำงาน การผสมผสานข้อมูลความรู้สึกในระดับที่สี่เริ่มมีความสำคัญ (Ares, 1989 : 59-61)

สรุปได้ว่าการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกเป็นกระบวนการจัดระเบียบข้อมูลความรู้สึกต่างๆ ในสมองเพื่อเกิดการตอบสนองที่เป็นประโยชน์

หลักการงานขั้นพื้นฐานของระบบประสาทส่วนกลางในกระบวนการผสมผสานข้อมูลความรู้สึก

สมองช่วยให้มนุษย์ได้เรียนรู้สิ่งแวดล้อม และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม พื้นฐานทางทฤษฎีของการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกนั้นเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง และการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ โดยแอร์ ช์ให้เห็นว่าก้านสมอง (Brain Stem) มีบทบาทสำคัญที่สุด เป็นบริเวณแรกของการผสมผสานข้อมูลความรู้สึก สมองส่วนซีรีเบลลัมก็มีบทบาทสำคัญเนื่องจากการรับข้อมูลความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับแรงโน้มถ่วงของโลก และการเคลื่อนไหว ระบบประสาทส่วนกลางทั้งหมดมีการทำงานร่วมกันในการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก ซึ่งมีลักษณะการทำงาน ดังนี้

1. ระบบประสาทส่วนกลางจะมีการทำงานเป็นลำดับขั้น สมองแต่ละส่วนทำงานไม่เป็นอิสระ แต่ทำงานขึ้นต่อกันและกันอย่างมีลำดับขั้นตอน คือ สมองระดับคอร์เทกซ์ (Cortex Level) จะทำงานเมื่อได้รับพลังงานความรู้สึกที่เหมาะสมจากสมองส่วนล่าง (Lower Brain Center) ซึ่งจะมีการจัดระเบียบและส่งพลังงานความรู้สึกขึ้นไปยังสมองที่สูงกว่า (Higher Brain Center) เพื่อให้มีการประมวลผลข้อมูลในลักษณะที่ซับซ้อน และเฉพาะเจาะจงมากกว่า

2. การทำงานของสมองระดับสูงและการเกิดพฤติกรรมการปรับตัว (Adaptive Response) จะเกิดขึ้นได้ต้องมีกระบวนการรับข้อมูลและให้ความหมายของสิ่งเร้านั้นก่อน ร่างกายของมนุษย์จะมีการรับรู้ความรู้สึกเป็นกระบวนการแรก โดยอวัยวะรับสัมผัสแต่ละชนิดจะรับรู้ความรู้สึกในรูปของพลังงานไฟฟ้าที่เพียงพอที่จะกระตุ้นสมองให้เกิดการให้ความหมายว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตนเองในขณะนั้น แล้วเกิดการตอบสนองของร่างกายตามมา

3. สมองมีการจัดระเบียบข้อมูลความรู้สึกตามธรรมชาติ มีโปรแกรมของสมองเพื่อแสวงหาสิ่งกระตุ้น (Stimulation) ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองการเกิดพฤติกรรมการปรับตัวจะช่วยให้มีการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก แต่ต้องพื้นฐานจากการมีข้อมูลความรู้สึกจากระบบการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ ที่เพียงพอ เช่น เด็กอายุ 2 ปีมีพัฒนาการทางการเคลื่อนไหวด้านแรงดึงดูดของโลกจะมีแรงขับภายใน (Inner Drive) ต้องการประสบการณ์ต่างๆ จากกิจกรรมที่เป็นการเคลื่อนไหวด้านแรงดึงดูดของโลก ดังนั้นจึงชอบกิจกรรมที่มีการปีนป่าย กระโดด หกคะเมนตีลังกาต่างๆ ซึ่งเป็นโปรแกรมของสมองเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของเด็กวัยนี้

4. ข้อมูลความรู้สึกจากระบบรับรู้ความรู้สึกระบบหนึ่งมีผลกระทบซึ่งกันและกันต่อระบบความรู้สึกอื่นๆ และมีผลกระทบต่อร่างกายทุกส่วนด้วย โดยอาจเป็นลักษณะการกระตุ้น หรือยับยั้งก็ได้

ระบบประสาทส่วนกลางมีเซลล์ประสาทมากมายที่ติดต่อกันบริเวณที่เรียกว่า ซินแนปส์ (Synapse) ดังนั้น การกระตุ้น หรือยับยั้งจึงไม่สามารถเกิดขึ้นแต่เฉพาะระบบรับรู้ความรู้สึกเพียงระบบเดียว

5. ระบบประสาทส่วนกลางมีคุณสมบัติที่เรียกว่า นิวรอลพลาสติคิตี (Neural Plasticity) นิวรอลพลาสติคิตี หมายถึงความสามารถในการปรับเปลี่ยนการทำงานของเซลล์ประสาทซึ่งอาจเกิดขึ้นทั้งในระดับของการปรับเปลี่ยนหน้าที่การทำงานในระยะแรกไปจนถึงการเปลี่ยนโครงสร้างในระยะยาว ถึงแม้เด็กเล็กจะมีนิวรอลพลาสติคิตีมากที่สุด แต่พบว่าผู้ใหญ่ก็มีนิวรอลพลาสติคิตีเช่นกัน

6. พัฒนาการปกติของมนุษย์จะเกิดขึ้นอย่างมีลำดับขั้นตอน พัฒนาการในแต่ละด้านจะเป็นลำดับขั้นตอนและมีแบบแผนเฉพาะในแต่ละช่วงอายุ โดยเริ่มจากแบบแผนที่ง่าย ๆ แล้วพัฒนามีความซับซ้อนมากขึ้นจนเป็นแบบแผนที่สมบูรณ์ (Mature Pattern) (สร้อยสุดา วิทยากร, 2544 : 53-56)

สรุปได้ว่าระบบประสาทส่วนกลางมีการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนและทำงานร่วมกันโดยการ ทำงานของสมองชั้นที่สูงกว่าต้องอาศัยการทำงานที่ดีของสมองชั้นที่ต่ำกว่าเป็นพื้นฐาน

พัฒนาการของการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก (Sensory Integrative Development)

แอร์ (Ayres, 1989 : 6, 7, 13, 15-24) กล่าวว่า การผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก อยู่ในท้องแม่ คือ รู้ถึงการเคลื่อนไหวของแม่และพัฒนาการเป็นไปตามธรรมชาติตามรูปแบบและขั้นตอนที่เหมือนกัน แต่อาจช้าเร็วต่างกัน เด็กทุกคนเกิดมาพร้อมกับความสามารถ (Capacity) ที่จะเกิดการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก ซึ่งเมื่อเด็กอายุ 3-7 ปีจะเป็นช่วงวิกฤตของการพัฒนาการการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก แต่เด็กจะมีพัฒนาการได้ต้องมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับสิ่งแวดล้อมแล้วเกิดพฤติกรรม การปรับตัว (Adaptive Response) พฤติกรรมการปรับตัว หมายถึง การตอบสนองต่อประสบการณ์การรับรู้ความรู้สึก (Sensory Experience) ในลักษณะที่มีจุดประสงค์มีเป้าหมาย เช่น เด็กเห็นของเล่นก็เอื้อมมือไปหยิบ การเอื้อมมือไปหยิบเป็นพฤติกรรมปรับตัว ในขั้นที่ซับซ้อนขึ้นเด็กรู้ว่าของเล่นอยู่สูงต้องเอาก้มมาต่อแล้วหยิบของได้ การเกิดพฤติกรรมปรับตัวแสดงถึงพัฒนาการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก ซึ่งเราไม่สามารถที่จะเห็นสมอง แต่เราสามารถที่จะเห็นพฤติกรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงการทำงานของสมองการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกมีพัฒนาการเป็นลำดับขั้น ดังนี้

1. ช่วงอายุ 1 เดือนแรก

1.1 การรับสัมผัส เด็กแรกเกิดรับรู้กายสัมผัสเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับ (Reflex) เช่น ถ้าเอามือไปขีดแก้มเบาๆ เด็กจะหันหัวไปหามือเพื่อให้เด็กหาอาหาร หรือเมื่อเด็กนอนหงายแล้วมีผ้าปิดหน้าเด็กจะพยายามส่ายหน้าเอามือปิดผ้าออก การรับสัมผัสจะถูกผสมผสานเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับ ในลักษณะที่มีความหมาย และมีจุดประสงค์ ผ้าอ้อมที่เปียกทำให้เด็กรู้สึกไม่สบายตัว แต่สัมผัสจากแม่ทำให้เด็กรู้สึกสบายซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความผูกพันระหว่างแม่ และเด็ก (Mother-Child Bond) ในช่วงเดือนแรกเด็กจะกำมือถ้าเราสัมผัสที่ฝ่ามือซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับช่วยให้เด็กยึดสิ่งของไว้

1.2 การเคลื่อนไหว และแรงโน้มถ่วงของโลก เด็กรับรู้ต่อการเคลื่อนไหว และแรงโน้มถ่วงของโลกโดยหูชั้นใน ถ้าเราอุ้มเด็กแล้ววางลงไวๆ เด็กจะทำท่าตกใจขึ้นแขนขาทำท่าเหมือนจะบิดเกาะซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนกลับเพื่อป้องกันตนเองเวลาจะตก เมื่อเอาเด็กอุ้มพาดบ่าเด็กจะพยายามยกหัวขึ้นเพราะแรงโน้มถ่วงของโลกกระตุ้นบางส่วนของสมอง ไปกระตุ้นกล้ามเนื้อคอที่ใช้ในการยกศีรษะ ซึ่งใน 2 ถึง 3 สัปดาห์ต่อมาพฤติกรรมปรับตัวนี้จะพัฒนาจนเด็กสามารถที่จะยกหัวได้เองเมื่อนอนคว่ำ แม่เด็กจะเรียนรู้ได้ว่าจะทำให้เด็กเงียบและสบายได้โดยการอุ้มเดิน หรือ โยกตัวเบาๆ การรับรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวลมีแนวโน้มช่วยให้สมองมีการจัดระเบียบ

1.3 การรับรู้รู้สึกกล้ามเนื้อเอ็นข้อ เด็กเรียนรู้ที่จะปรับร่างกายตนเองให้เข้ากับแขนและร่างกายของคนอุ้ม การเคลื่อนไหวต่างๆ เกิดขึ้นได้เพราะการรับรู้รู้สึกจากกล้ามเนื้อเอ็นข้อและหูชั้นในไปกระตุ้นระบบประสาท เด็กมีปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่สำคัญที่ เรียกว่า Tonic Neck Reflex คือแขนข้างที่ศีรษะหันไปมีแนวโน้มที่จะเหยียด แขนอีกข้างจะงอ ซึ่งปฏิกิริยาสะท้อนกลับนี้มีผลต่อความตึงตัวของกล้ามเนื้อแขน

1.4 การเห็น การรับรู้ทางการเห็นยังจัดระเบียบได้ไม่คึก พัฒนาการจะเริ่มจากการมองตามสิ่งที่เคลื่อนไหวด้วยตา และศีรษะซึ่งต้องมีการรับรู้รู้สึกจากกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวลูกตา กล้ามเนื้อคอ และจากหูชั้นใน

1.5 การได้ยิน เด็กตอบสนองโดยการหันหาเสียงแต่ไม่เข้าใจความหมายของเสียง การตอบสนองต่อเสียงเป็นรากฐานในการพัฒนาการพูด เด็กมีการเล่นเสียงในลำคอซึ่งมีการหดตัวของกล้ามเนื้อบริเวณคอ

1.6 การได้กลิ่น และการรับรส เป็นการรับรู้รู้สึกที่จัดระเบียบได้ดีแล้วตั้งแต่เกิดจะไม่มีพัฒนาไปมากกว่านี้เท่าใดเมื่อเด็กโตขึ้น

2. ช่วงอายุ 2-3 เดือน

2.1 ตาและคอ พัฒนาการทางการเคลื่อนไหวของเด็กจะเริ่มจากศีรษะไปยังเท้า โดยตา และคอเป็นแรกของร่างกายที่เด็กเรียนรู้ที่จะควบคุม การมีศีรษะ และตาที่มั่นคงเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานที่สำคัญต่อการอยู่รอด (Survival) การรับรู้ทางสายตา (Visual Perception) มีความหมายมากกว่าการจ้องดูสิ่งของ คือ ตาต้องมองภาพ ศีรษะต้องนิ่งเพื่อไม่ให้ภาพพร่ามัว สมองต้องผสมผสานการรับรู้รู้สึกจากหูชั้นใน จากกล้ามเนื้อตา กล้ามเนื้อคอ ทำให้มองได้นิ่ง เห็นภาพได้ชัดเจนแม้ว่าศีรษะหรือลำตัวกำลังเคลื่อนไหว ซึ่งจะเป็นรากฐานในการพัฒนาการอ่าน

2.2 การยกตัวขึ้น เมื่อเด็กนอนคว่ำหน้าหลังจากยกศีรษะได้แล้วเด็กจะพยายามยกอกขึ้นจากพื้นเพราะการรับรู้รู้สึกจากแรงโน้มถ่วงของโลกไปกระตุ้นสมองให้มีการหดตัวของกล้ามเนื้อหลังส่วนบน

2.3 การใช้มือ เด็กชอบเอื้อมมือไปจับสิ่งของแต่ยังจับได้ไม่แม่นยำ เนื่องจากการขาดการประสานสัมพันธ์ระหว่างตา และมือ เมื่อมีการผสมผสานการรับรู้สีกจากร่างกายเข้ากับสิ่งที่เห็นจะทำให้เด็กสามารถเอื้อมมือหยิบสิ่งของได้ตามที่ต้องการ เวลาหยิบสิ่งของเด็กจะใช้ฝ่ามือและนิ้ว 3 นิ้ว ไม่ใช้นิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้

3. ช่วงอายุ 4-6 เดือน

3.1 แขนและมือ เด็กเริ่มสัมผัสและมองแขนตนเองซึ่งจะพัฒนาการเป็นการตระหนักรู้ว่าแขนของเขาอยู่ที่ไหนในที่ว่าง (Space) เด็กวัยนี้ต้องการการรับรู้สีกจากการสัมผัสกล้ามเนื้อเอ็นข้อร่วมกับการเห็น เพื่อเรียนรู้ใช้มือได้อย่างแม่นยำต่อสิ่งที่เห็น เด็กเริ่มมีการใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือในการจับของแต่ยังไม่แม่นยำนัก มักใช้มือเดียวในการจับของ พัฒนาการที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งคือ การที่เด็กเอามือมาจับกันทางด้านหน้าของร่างกายซึ่งเป็นการเริ่มต้นประสานสัมพันธ์ระหว่างร่างกายทั้ง 2 ข้าง ต่อมาจะเอาของเล่นในมือทั้งสองข้างมาเคาะกัน เด็กสามารถบิดหมุนข้อมือเพื่อจับสิ่งของมาด้วยวิธีการใหม่ๆ และเริ่มมีการวางแผนการเล่นได้ กิจกรรมใหม่ๆ ที่เด็กเล่นทำให้เกิดการวางแผนการเคลื่อนไหวมากขึ้นมีการผสมผสานการรับรู้สีกมากขึ้น

3.2 การทำท่าคล้ายเครื่องบิน (Airplane Position) เมื่อให้เด็กอายุ 6 เดือนนอนคว่ำ เด็กจะยกศีรษะ หลังส่วนบน แขน ขา ทุกส่วนพร้อมกันโดยทรงตัวอยู่บนท้อง เรียกท่านี้ว่า Prone extension Posture ซึ่งเป็นการเริ่มต้นในการพัฒนากล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลิ้ง การขึ้น และการเดิน

3.3 ความสนุกจากการเคลื่อนไหว เด็กอายุ 6 เดือน ชอบที่จะถูกโยก ไกว โยน หรือ หมุน เนื่องจากเด็กสามารถผสมผสานการรับรู้สีกจากแรงโน้มถ่วงของโลกและการเคลื่อนไหวได้ ถ้าไม่สามารถทำได้เด็กจะร้องไห้

4. ช่วงอายุ 6-8 เดือน

4.1 การเคลื่อนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Locomotion) เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากที่สุดของพัฒนาการช่วงนี้ทำให้เด็กได้สำรวจสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง การคืบ การคลานจะมีการผสมผสานการรับรู้สีกมากมายทำให้เกิดความเป็นอิสระของตนเอง (Independent Living) เด็กสามารถเปลี่ยนจากท่านอนหงายเป็นนอนคว่ำโดยใช้ปฏิกิริยาสะท้อนกลับที่เรียกว่า Neck Righting Reflex ซึ่งถูกกระตุ้นจากการรับรู้สีกจากกล้ามเนื้อ และข้อของคอ และจากแรงโน้มถ่วงของโลก

4.2 การรับรู้มิติ (Spatial Perception) การเคลื่อนจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ทำให้เด็กรู้ระยะห่างระหว่างตนเองกับวัตถุต่างๆ ในสิ่งแวดล้อม การกระระยะทางทำให้เด็กรู้ความกว้างของสิ่งต่างๆ เป็นอย่างไร ถ้าเด็กมีปัญหาในการคืบ และคลาน อาจทำให้เด็กมีปัญหาในเรื่องของการกระระยะทาง และขนาด

4.3 นิ้วมือ และตา เด็กสามารถใช้นิ้ว 2 นิ้ว ในการหยิบของเล็กๆ หรือ คีบ เชือก ชอบเอานิ้วแหย่รู การรับรู้สีกจากร่างกายสัมผัส และกล้ามเนื้อเอ็นข้อจะให้ข้อมูลพื้นฐานเพื่อการเคลื่อนไหวเหล่านี้ นอกจากนี้ต้องมีการควบคุมกล้ามเนื้อตาให้ดูในสิ่งที่ต้องการดู

4.4 การวางแผนการเคลื่อนไหว (Motor Planning) เด็กเริ่มมีการวางแผนการเคลื่อนไหวดีพอที่จะสั่งกระดิ่ง เอาสิ่งของมารวมกัน หรือแยกสิ่งของออกจากกัน การเคลื่อนไหวถูกวางแผนในสมองให้เป็นลำดับขั้นที่ถูกต้องตามต้องการ การรับรู้ความรู้สึกจากร่างกายจะให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการวางแผนการเคลื่อนไหว เด็กจะค้นหาสิ่งของเมื่อมันหายไป เพราะเด็กรู้ว่าสิ่งของนั้นยังมีอยู่จากการที่เคยสัมผัสสิ่งของนั้นมาแล้ว

4.5 การเล่นเสียง (Babbling) เป็นการส่งรับรู้ความรู้สึกจากข้อต่อ ขากรรไกร กล้ามเนื้อ และผิวหนังของปากไปที่สมอง ถ้าสมองมีการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ เหล่านี้มากขึ้นเด็กจะสามารถทำเสียงที่ซับซ้อนมากขึ้น

5. ช่วงอายุ 9- 12 เดือน

เด็กคลานได้ไกลสำรวจสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น การรับรู้ความรู้สึกจากกล้ามเนื้อ กระดูก และจากแรงโน้มถ่วงของโลกช่วยให้เด็กมีประสานสัมพันธ์ของร่างกายทั้งสองข้าง เรียนรู้ในการวางแผนการเคลื่อนไหว และมีพัฒนาการของการรับรู้ทางสายตา เด็กจะใช้เวลาส่วนมากในการดูสิ่งของต่างๆ ว่าคืออะไร ยิ่งเด็กมีประสบการณ์ต่างๆ มากขึ้นเท่าใด สมองจะมีการผสมผสานข้อมูลความรู้สึกมากขึ้น และมีพฤติกรรมปรับตัวมากขึ้นเท่านั้น

5.1 การเล่น เด็กจะเอาของเล่นมาเคาะกัน ดึงแยกจากกัน ปาของเล่น ฯลฯ ทุกครั้งที่เด็กเอาของเล่นมารวมกัน หรือแยกจากกันสมองของเด็กเรียนรู้ที่จะวางแผน และจัดลำดับการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมพบได้บ่อย ๆ ว่าเด็กเคลื่อนไหวมือข้างหนึ่งข้ามแนวกึ่งกลางลำตัว

5.2 การยืน การยืนด้วยตนเองต้องการการผสมผสานข้อมูลความรู้สึกจากทั้งร่างกายรวมทั้งจากกล้ามเนื้อตา และคอ

5.3 คำพูด เด็กเริ่มเข้าใจในสิ่งที่พ่อ แม่ พูด แต่พูดได้น้อย การรับรู้ความรู้สึกจากการเคลื่อนไหวของร่างกายจะช่วยกระตุ้นสมองบริเวณที่เกี่ยวข้องกับการพูด

6. ช่วงอายุ 2 ปี

เด็กเรียนรู้ในการเดิน การสนทนา และวางแผนทำกิจกรรมต่างๆ ที่ซับซ้อนได้มากขึ้น

6.1 การบอกตำแหน่งได้เมื่อถูกสัมผัส (Localization of Touch) ความสามารถในการวางแผนการเคลื่อนไหวขึ้นกับความแม่นยำของระบบรับรู้ความรู้สึกทางกายสัมผัส เด็กอายุ 2 ปี สามารถบอกได้ว่าถูกสัมผัสที่ไหน และมีการตอบสนองได้ การสัมผัสให้ข้อมูลกับสมองต่างจากการเห็น การรับรู้ความรู้สึกจากผิวหนังทำให้เด็กรู้ว่าร่างกายของเด็กเริ่มต้น และ สิ้นสุดตรงไหน

6.2 การเคลื่อนไหว เด็กจะเคลื่อนไหวหลายรูปแบบเพื่อให้รู้ว่าร่างกายของเขาทำหน้าที่อย่างไร เด็กจะหยิบของขึ้นมา โยนของทิ้ง ผลัก หรือ ดึงของเล่น เดินขึ้นลงบันได สำรวจทุกสิ่งทุกอย่างทั้งในและนอกบ้าน

6.3 การสร้างภาพร่างกาย (Mapping the Body) เด็กชอบเล่นอย่างมาก ชอบขี้นบนหลัง ชอบเล่นชิงช้า ซึ่งเป็นการให้ข้อมูลความรู้สึกร่างกายจำนวนมากจากร่างกาย และ หูส่วนในทำให้เด็กรู้ว่าแรงโน้มถ่วงของโลกทำงานอย่างไร อะไรที่ทำได้ อะไรที่ทำได้รู้สึกดี ข้อมูลความรู้สึกร่างกายทั้งหมดนี้จะสร้างภาพ (Internal Sensory Picture) ของร่างกายขึ้นในสมอง มีการรับรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย

6.4 การปีนป่าย เด็กมีแรงขับภายในที่จะสำรวจที่ว่างทั้งแนวนอน และแนวตั้ง การปีนป่ายในแนวตั้งต้องอาศัยความสามารถทางประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหว (Sensory – Motor Intelligence) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาการรับรู้ทางสายตาเกี่ยวกับช่องว่าง (Visual Space perception)

6.5 การเป็นตนเอง (Selfhood) เด็กเริ่มรู้สึกว่าเขาคือตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพาใคร เขาสามารถที่จะเดิน เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระภายใต้แรงโน้มถ่วงของโลก การผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกต่างๆ เป็นรากฐานของการมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

7. ช่วงอายุ 3-7 ปี

เด็กอายุ 5 ปีจะมีพัฒนาการที่สมบูรณ์ของประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว สถิติปัญญาขั้นสูงจะพัฒนาหลังจากอายุ 7 ปี ช่วงอายุ 3-7 ปี เป็นช่วงวิกฤตของการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกเพราะเป็นธรรมชาติของสมองในการรับรู้ข้อมูลความรู้สึก และจัดระเบียบได้มากที่สุด ในวัยนี้ พฤติกรรมการปรับตัวจะซับซ้อนมากขึ้นทำให้ความสามารถในการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกเพิ่มมากขึ้น

เด็กชอบวิ่ง ปีนป่าย กลิ้งตัว ฯลฯ ด้วยความสนุกสนานเพราะเด็กมีการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกได้มากขึ้น มีประสานสัมพันธ์ตา – มือมากขึ้น มีการทรงตัวดีขึ้น และวางแผนการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น เด็กชอบสนามเด็กเล่น และเครื่องเล่นต่างๆ เพราะช่วยให้เด็กมีพัฒนาการของระบบประสาท

เด็กเรียนรู้การใช้เครื่องมือต่าง ๆ เช่น มีด ช้อน พลั่ว เข็ม ด้าย กรรไกร ฯลฯ งานแต่ละอย่างต้องการข้อมูลความรู้สึกซึ่งเก็บไว้ในสมองจากประสบการณ์ ก่อนอายุ 8 ปี ระบบการรับสัมผัสสมบูรณ์เต็มที่ที่สามารถบอกได้ถูกต้องว่าถูกสัมผัสที่ไหน การรับรู้ความรู้สึกจากแรงโน้มถ่วงของโลก และการเคลื่อนไหวเกือบสมบูรณ์ สามารถยืนขาเดียว และเดินในที่แคบๆ ได้ การรับรู้ความรู้สึกจากกล้ามเนื้อเอ็นข้อส่วนมากผสมผสานได้ดี สามารถวางแผนทำกิจกรรมต่างๆ ได้ดี พุทธสื่อสารได้ตามต้องการ

สรุปได้ว่าการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกมีพัฒนาการไปตามลำดับขั้นในแต่ละช่วงอายุ การที่เด็กมีพัฒนาการได้ตามปกติจะส่งผลให้เด็กมีความสามารถทางด้านประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหว (Sensory – Motor Intelligence) ซึ่งเป็นรากฐานของการพัฒนาทางด้านสติปัญญา สังคม และบุคลิกภาพ การประเมินภาวะความบกพร่องของการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึก (Sensory Integrative Dysfunction)

สร้อยสุตา วิทยากร (2544 : 96-98) กล่าวว่าภาวะความบกพร่องนี้ทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติหลายอย่าง และสังเกตได้ตั้งแต่วัยเด็ก การประเมินภาวะความบกพร่องมีหลายวิธี เช่น จากรายงานพฤติกรรมของครู ผู้ปกครอง และ ผู้ใกล้ชิดกับเด็ก ประเมินจากการซักถามของนักกิจกรรมบำบัด

การใช้แบบประเมินทางคลินิก และการใช้แบบประเมินมาตรฐานต่างๆ การประเมินโดยการซักถามจากผู้ปกครอง ครู และผู้ใกล้ชิดกับเด็กถึงพฤติกรรมหลายอย่างร่วมกันไม่ใช่พบเพียงพฤติกรรมเดียว

คิมบอล(Kimball, 1999 : 149, 160-161) กล่าวว่าเด็กที่มีความบกพร่องของการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกจะแสดงพฤติกรรมหลายอย่าง พฤติกรรมที่แสดงแต่ละวัยมีดังนี้

1. วัยทารก พฤติกรรมที่พบ คือ
 - 1.1 เป็นเด็กที่อึดแ่ง หงุดหงิด
 - 1.2 ความตึงตัวของกล้ามเนื้อต่ำ
 - 1.3 มีช่วงการนอนหลับที่ผิดปกติ (Poor Sleep Cycles)
 - 1.4 ไม่ชอบให้ใครอุ้ม กอด
 - 1.5 สะดุ้ง ตกใจง่าย
 - 1.6 มีพัฒนาการช้า หรือมีการเคลื่อนไหวช้ากว่าปกติ
2. วัยเตาะแตะ พบพฤติกรรมเช่นเดียวกับวัยทารกและพบพฤติกรรมเพิ่มขึ้น คือ
 - 2.1 มีช่วงความสนใจสั้น
 - 2.2 การเคลื่อนไหวมีลักษณะงุ่มง่าม
 - 2.3 เปล่งเสียงได้ไม่ดี
 - 2.4 พัฒนาการทางภาษาช้า
 - 2.5 กลัวการเดินบนพื้นบางชนิด
 - 2.6 กลัวการขึ้นไถล หรือการเคลื่อนไหวบางอย่าง
 - 2.7 รับประทานอาหารเลอะเทอะ
 - 2.8 ปฏิเสธการรับประทานอาหารบางอย่างเพราะไม่ชอบลักษณะพื้นผิว (Texture) ของอาหาร
3. เด็กก่อนวัยเรียนถึงเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่สาม พฤติกรรมในช่วงก่อนยังคงมีอยู่ และพบพฤติกรรมเพิ่มขึ้น คือ
 - 3.1 มีปัญหาในการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก เช่น การเขียนหนังสือ และการตัดกระดาษ
 - 3.2 มีภาวะไม่อยู่นิ่ง
 - 3.3 มีทักษะทางสังคมน้อย
 - 3.4 หุนหันพลันแล่น
 - 3.5 ร้องไห้ง่าย
 - 3.6 ไม่ชอบการสัมผัสพื้นผิวบางอย่าง เช่น ไม่ชอบใช้นิ้วมือระบายสีน้ำ
 - 3.7 หกล้มง่าย
 - 3.8 มีความยากลำบากในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่
 - 3.9 มักทำของเล่นแตกเสียหาย

3.10 ไม่ชอบใส่เสื้อผ้าที่ทำจากเนื้อผ้าบางชนิด

4. เด็กประถมศึกษาปีที่ 4 ถึง ประถมศึกษาปีที่ 6 พฤติกรรมต่างๆ ในช่วงอายุก่อนยังคงมีอยู่ และพบพฤติกรรมเพิ่มขึ้น คือ

4.1 มีปัญหาด้านวิชาการ และความตั้งใจมากขึ้น

4.2 มีปัญหาพฤติกรรม

4.3 แก้ปัญหาง่ายๆ ไม่ได้

4.4 เขียนตัวหนังสือกลับ อ่านคำง่ายๆ ไม่ได้

4.5 เล่นกับเพื่อนไม่ได้

5. ช่วงก่อนวัยรุ่น พฤติกรรมต่างๆ ในช่วงอายุก่อนยังคงมีอยู่ และมีพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้น คือ

5.1 แก้ปัญหาไม่ได้

5.2 ทำการบ้านไม่เสร็จ มีปัญหาเรื่องความสนใจต่องานที่กำลังทำ

5.3 มีทักษะทางสังคม และการเคลื่อนไหวไม่เหมาะสมกับวัย

5.4 มีปัญหาทางพฤติกรรมมากขึ้น

5.5 มักทำของเสียหาย หรือลืมของ

5.6 ไม่ชอบสังคม ชอบแยกตัว

5.7 เลือกเล่นกีฬาที่เล่นคนเดียว เช่น วาสน้ำ วิ่ง

5.8 เลือกเล่นกีฬาที่ต้องใช้พลังงานมาก เช่น การเตะฟุตบอล

5.9 หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาที่ต้องเล่นเป็นทีม เช่น บาสเกตบอล

5.10 มีปัญหาทางอารมณ์มากขึ้น

สรุปได้ว่าภาวะความบกพร่องของการผสมผสานการรับรู้สีกทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติหลายอย่าง ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้ตั้งแต่วัยทารก เมื่อเด็กอายุมากขึ้นพฤติกรรมต่างๆ ยังคงมีอยู่และเพิ่มมากขึ้น

ปัญหาทุติยภูมิ(Secondary Problem) ที่เกี่ยวข้องกับการมีภาวะความบกพร่องของการผสมผสานการรับรู้สีก

พาร์แฮม และ เมลลอคซ์(Parham & Mailloux. 2001 : 356) กล่าวว่า ปัญหาทุติยภูมิ(Secondary Problem) ที่เกี่ยวข้องกับการมีภาวะความบกพร่องของการผสมผสานการรับรู้สีกที่เกิดขึ้นมีความสำคัญมากต่อเด็กและครอบครัว เป็นปัญหาทางอ้อมที่ส่งผลกระทบต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันของเด็กทั้งที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน ได้แก่

1. ปัญหาของเด็กมักได้รับการแปลความหมายว่าเป็นปัญหาทางพฤติกรรม หรือ จิตใจ

เนื่องจากความบกพร่องของการผสมผสานการรับรู้สีกนั้นเป็นความบกพร่องที่มองไม่เห็น ไม่สามารถสังเกต และแปลความหมายได้อย่างง่ายดาย ต้องวินิจฉัยโดยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน และ

ความรุนแรงของความบกพร่องนี้ไม่คงที่จะขึ้น ๆ ลง ๆ (Fluctuate) ในเด็กคนเดียวกันในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ความรุนแรงของความบกพร่อง และลักษณะที่แสดงออกจะหลากหลาย และแตกต่างกันมากในเด็กแต่ละคน และมีผลมาน้อยเท่าใด ซึ่งครู และผู้ปกครองของเด็กมักพบว่าเด็กแสดงพฤติกรรมคับข้องใจโดยที่ไม่สามารถคาดเดาได้และยากที่จะเข้าใจ

2. ผลกระทบทางลบต่อการพัฒนาการของทักษะด้านต่างๆ

พบว่าเด็กที่มีความบกพร่องของการผสมผสานการรับรู้สีก็จะมีอาการจำกัดในการทำกิจกรรมต่างๆ ในวัยเด็ก เช่น เด็กจะหลีกเลี่ยงการใช้มือทาสีเนื่องจากมีภาวะหลีกเลี่ยงการรับรู้สีทางกายสัมผัส (Tactile Defensiveness) เด็กบางคนหลีกเลี่ยงการปีนป่าย เครื่องเล่นต่างๆ เนื่องจากมีปัญหาในการกระทำการเคลื่อนไหว (Praxis) ซึ่งการที่เด็กไม่ทำกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำให้เด็กขาดประสบการณ์ในการทำกิจกรรมเท่านั้น แต่ทำให้ขาดประสบการณ์ในการทำหน้าที่หลายๆ อย่าง เช่น การแยกแยะทางกายสัมผัส (Tactile Discrimination) ความแข็งแรง และความว่องไวของมือ ประสานสัมพันธ์ของตา และมือ การเกิดแนวคิด (Ideation) การวางแผนการเคลื่อนไหว ฯลฯ การมีสิ่งใดมารบกวนพัฒนาการของประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหว จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของทักษะทางการสื่อสาร และ ทักษะทางสังคม

3. ผลกระทบทางลบต่อความนับถือตนเอง และ ความเชื่อมั่นในตนเอง

เนื่องจากเด็กที่มีความบกพร่องในการผสมผสานการรับรู้สีก็มักคิดว่าตนต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อจะทำกิจกรรมแต่ละอย่างทำให้เด็กเกิดความคับข้องใจ โดยเฉพาะเมื่อเด็กเห็นเพื่อนสามารถทำกิจกรรมที่เหมือนกับตนได้อย่างง่ายดายยิ่งทำให้เกิดความคับข้องใจมากขึ้น ถ้ามีภาวะนี้เรื้อรังจะส่งผลทางด้านลบต่อความคิดที่เด็กมีต่อความสามารถตนเอง เด็กเกิดความสิ้นหวัง และไม่พยายามทำกิจกรรมที่มีความท้าทาย

สรุปได้ว่าเด็กที่มีความบกพร่องในการผสมผสานการรับรู้สีก็มักจะถูกแปลความว่าเป็นเด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม ทั้งที่ความจริงแล้วเป็นปัญหาจากการทำงานของสมอง ความบกพร่องนี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านต่างๆ รวมทั้งทำให้เด็กมีความนับถือตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองน้อยลง

หลักการทั่วไปของกิจกรรมบำบัดด้วยหลักการผสมผสานการรับรู้สี

เรื้อยสุดา วิทยากร(2544 : 110-115) อธิบายถึงหลักการโดยทั่วไปเมื่อนักกิจกรรมบำบัดใช้กรอบอ้างอิงการผสมผสานการรับรู้สีในการบำบัดเด็ก หลักการต่างๆ มีดังนี้

1. แผนการรักษาจะเป็นลักษณะของแต่ละบุคคล ผู้บำบัดต้องคอยสังเกตพฤติกรรมการปรับตัวของเด็กตลอดเวลาว่าสมบูรณ์ หรือ เหมาะสมหรือไม่ อาจต้องมีการดัดแปลงกิจกรรม
2. ต้องสังเกตพฤติกรรมการตอบสนองของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ตลอดเวลาเพื่อไม่ให้เกิดภาวะตื่นตัวรับสิ่งเร้าที่มาก หรือน้อยกว่าปกติ

3. ในระหว่างการรักษาต้องให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างสม่ำเสมอต่อเด็ก กระตุ้นให้เด็กได้ตอบว่า ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่เพื่อประโยชน์ในการสร้างกระบวนการคิด

4. ผู้บำบัดอยู่ในบทบาทช่วยเหลือ ชักนำให้เด็กทำกิจกรรมด้วยตัวเด็กเอง โดยการปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เลือกกิจกรรมที่ให้ประโยชน์กับเด็กมากที่สุด หรือ อาจเสนอแนวทางให้เด็กเลือกกิจกรรมเองโดยผู้บำบัดคอยควบคุม

5. ถ้าเด็กไม่ทำกิจกรรมที่ได้วางแผนไว้สามารถปรับแผนการรักษาได้ ควรมีการคัดแปลงสิ่งแวดล้อม และให้ข้อมูลป้อนกลับอย่างเหมาะสม

6. โปรแกรมการรักษาที่ได้รับข้อมูลจากอวัยวะรับสัมผัสหลายระบบมีประโยชน์มากกว่าโปรแกรมที่ใช้การรับรู้ความรู้สึกเพียงระบบเดียว

7. ควรส่งเสริมให้เกิดการตอบสนองที่เหมาะสมทั้งกาย และ อารมณ์มากกว่าการสอนทักษะด้านใดด้านหนึ่ง

8. ผู้บำบัดควรมีความรู้ความเข้าใจในพัฒนาการเด็กปกติเพื่อสามารถวางแผนการช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง กิจกรรมที่ใช้ควรให้เด็กได้แสดงความสามารถ หรือ มีพฤติกรรมการปรับตัวอยู่ในระดับที่สูงกว่าความสามารถของเด็กในขณะนั้นเล็กน้อย

9. เป้าหมายของการรักษา คือ การแสดงออกของพฤติกรรมปรับตัวที่เป็นผลจากการประมวลข้อมูลจากระบบการรับรู้ความรู้สึกหลายชนิดร่วมกันแบบองค์รวม พฤติกรรมปรับตัวต้องมีความหมายต่อเด็ก เหมาะสมกับพัฒนาการทางอารมณ์ สังคม และสถานการณ์ การแสดงพฤติกรรมปรับตัวเมื่อถูกระตุ้นเป็นการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองด้วยตนเอง (Self - Reinforcing) เมื่อสมองเกิดการรับรู้ และประมวลข้อมูลเหล่านั้น ซึ่งมีแนวทางสำหรับผู้บำบัดในการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมปรับตัวโดยหลักการดังนี้

1. ควรแก้ปัญหาในขั้นตอนการปรับระดับข้อมูลความรู้สึกก่อน เพราะ ภาวะของการตื่นตัวมีความสัมพันธ์กับการปรับระดับการรับข้อมูล

2. ในระยะแรกของกิจกรรมไม่ควรวางแผนการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อน แต่ควรค่อย ๆ ปรับกิจกรรมให้ยากขึ้นโดยการเพิ่มสิ่งเร้าที่เหมาะสมในระหว่างช่วงกลางของขั้นตอนการรักษาเมื่อเด็กประสบความสำเร็จในขั้นต้นแล้ว

3. พยายามชักจูงเด็กให้ทำกิจกรรมด้วยตนเองให้สำเร็จ ต้องพยายามกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมปรับตัวตลอดช่วงการรักษา

4. แผนการรักษามีความเฉพาะเจาะจง และสัมพันธ์กับความบกพร่องของระบบการรับรู้ความรู้สึก

5. ผู้บำบัดเลือกใช้กิจกรรมระหว่างการเล่นอย่างอิสระกับการเล่นที่กำหนดแบบแผนไว้แล้วได้ตามความเหมาะสม เช่น เด็กออทิสติก ที่ไม่สามารถควบคุมการทำกิจกรรมด้วยตนเองผู้บำบัดควรเริ่มด้วย

กิจกรรมที่กำหนดแบบแผนไว้ก่อนในช่วงแรก เมื่อเด็กมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นควรใช้กิจกรรมการเล่นอิสระในช่วงหลัง

6. กิจกรรมที่ใช้ควรเหมาะสมกับความสามารถของเด็ก กิจกรรมที่ง่ายเกินไปไม่กระตุ้นให้เกิดการประมวลข้อมูลความรู้สึกรัก กิจกรรมที่ยากเกินไปจะเกิดการประมวลข้อมูลความรู้สึกรัก และการแปลผลที่ผิดได้

7. เด็กที่มีปัญหาการกระทำการเคลื่อนไหว (Dyspraxic) หรือห็นง่ายผู้บำบัดไม่ควรเปลี่ยนกิจกรรมใหม่อย่างฉับพลัน ควรใช้กิจกรรมเดิมแต่เปลี่ยนแปลงบางขั้นตอนของกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวต่อสิ่งเร้าใหม่

8. ผู้บำบัดควรมีความยืดหยุ่นในการเลือกกิจกรรมในช่วงการรักษา เมื่อต้องการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการปรับตัวอย่างทันทีทันใดก็สามารถเปลี่ยนกิจกรรมได้

9. ควรสร้างบรรยากาศในการรักษาให้เด็กเกิดความอบอุ่น ปลอดภัย และ เกิดความเชื่อมั่นว่าผู้บำบัดสามารถช่วยเหลือเขาได้ และอาจใช้กิจกรรมง่ายๆ มาเสริม เช่น การร้องเพลง

10. การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของเด็กจะเกิดขึ้นช้า ๆ และเป็นขั้นตอน

เมลล็อกซ์ และ โรเลย์ (Maillox & Roley, 2001 : 115-116) กล่าวว่านักกิจกรรมบำบัดที่ใช้หลักการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกเป็นกรอบอ้างอิงในการรักษามีหลักการดังนี้

1. สภาพแวดล้อมของการรักษาต้องเน้นที่ 3 ระบบ คือระบบการทรงตัว ระบบกายสัมผัส ระบบกล้ามเนื้อเอ็นข้อ

2. เน้นที่แรงขยับภายในของเด็กในการทำกิจกรรมต่างๆ

3. ให้การรักษาโดยผ่านกิจกรรมการเล่น

4. ผู้บำบัดต้องคอยสังเกตเด็กอย่างระมัดระวังตลอดเวลาในช่วงการรักษา

5. ให้เด็กเลือกทำกิจกรรมด้วยตัวเอง

6. พยายามกระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรมการปรับตัว

7. ใช้กิจกรรมที่มีความท้าทาย ไม่ง่าย หรือ ยากเกินไป

8. ให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยตนเองอย่างมีจุดประสงค์ และ มีความหมาย

สรุปได้ว่าเมื่อนำหลักการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกมาเป็นกรอบอ้างอิงในการบำบัดเด็กนั้น สภาพแวดล้อมในการรักษาเป็นสิ่งที่สำคัญ ควรใช้กิจกรรมการเล่น พยายามให้เด็กมีส่วนร่วมด้วยตนเอง และ กระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรมการปรับตัวที่ซับซ้อนมากขึ้นเป็นลำดับ

การนำกิจกรรมบำบัดด้วยหลักการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกมาใช้กับเด็กออทิสติก

เมลล็อกซ์ และ โรเลย์ (Maillox & Roley, 2001 : 122-126) กล่าวว่าในการนำหลักการผสมผสานการรับรู้ความรู้สึกมาใช้กับเด็กออทิสติกนั้น ไม่มีข้อบัญญัติว่าจะต้องเป็นอย่างไร โปรแกรมในการบำบัดจะซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากต้องมีการวิเคราะห์เด็กแต่ละคนตลอดเวลาว่ามีปฏิสัมพันธ์กับคน

และสิ่งของในสิ่งแวดล้อมอย่างไรในขณะที่ให้การรักษานักบำบัดพยายามให้เด็กแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในระยะแรกอาจต้องช่วยเหลือเด็กก่อน เมื่อเด็กสามารถทำได้ให้ลดความช่วยเหลือลงทีละน้อยๆ จนเด็กสามารถทำได้เองทั้งหมด กิจกรรมที่ใช้ฝึกเด็กควรมีความแตกต่างกัน ไม่ควรใช้กิจกรรมที่เหมือนกันตลอดในแต่ละขั้นตอนของการรักษา การบำบัดทางคลินิกสำหรับเด็กออทิสติกมีขั้นตอนดังนี้

1. การรับข้อมูลความรู้สึกรู้สึก (Registration) การทำให้เด็กออทิสติกมีความสนใจผู้บำบัดขณะที่รักษาเป็นเรื่องยาก ผู้บำบัดต้องสังเกตว่าเด็กสนใจ และชอบอะไรให้เข้าไปร่วมกับเด็กถึงแม้ว่าสิ่งที่เด็กสนใจอาจจะดูไม่ปกติก็ตาม ผู้บำบัดต้องพยายามขยายความสนใจของเด็กให้กว้างขึ้นทำให้เด็กเห็นว่าผู้บำบัดเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ และมีความหมายเช่นกัน

2. ระดับการตื่นตัว และการปรับระดับข้อมูลความรู้สึกรู้สึก (Arousal Level and Modulation) ระดับความตื่นตัวและความสามารถในการปรับระดับข้อมูลความรู้สึกรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กออทิสติกผู้บำบัดต้องคอยสังเกตอย่างระมัดระวังตลอดเวลา ถ้าพบว่าเด็กมีการตอบสนองที่น้อยกว่า หรือ มากกว่าปกติก็ต้องมีการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับความต้องการของเด็กในการรับข้อมูลความรู้สึกรู้สึกต่างๆ กิจกรรมที่ใช้มีทั้งการกระตุ้นหรือการยับยั้ง เพื่อให้เกิดการตื่นตัวที่เหมาะสม

3. การรับรู้และการแยกแยะ (Perception and Discrimination) ความสามารถในการแยกแยะการรับความรู้สึกต่างๆ จากสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่ต้องมีก่อนที่จะเกิดการรับรู้ และมีพัฒนาการของทักษะด้านอื่นๆ ต่อไป ในระหว่างการรักษามีการให้ข้อมูลความรู้สึกรู้สึกต่างๆ แก่เด็ก เช่น ในการแยกแยะทางกายสัมผัส (Tactile Discrimination) จะใช้การสัมผัสพื้นผิวต่างๆ การสัมผัสเนื้อ และใช้แรงกดบนผิวหนัง ในการตระหนักรู้ร่างกาย (Body Awareness) สามารถทำให้มีมากขึ้นโดยใช้กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวที่ให้ข้อมูลความรู้สึกรู้สึกหลายชนิด เมื่อเด็กแสดงว่าต้องการข้อมูลความรู้สึกรู้สึกจากระบบการทรงตัว ผู้บำบัดต้องเตรียมอุปกรณ์ที่เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวให้พร้อม การให้ข้อมูลความรู้สึกรู้สึกทางการเห็น และการได้ยินนำมาใช้เป็นส่วนเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าเด็กไม่สามารถรับข้อมูลความรู้สึกรู้สึกบางชนิดได้ดี ผู้บำบัดต้องพิจารณาความสัมพันธ์ของการรับความรู้สึกแต่ละระบบ การสั่นสะเทือน (Vibration) ให้ข้อมูลความรู้สึกรู้สึกที่ส่งไปยังหลายช่องทาง และอาจช่วยในกระบวนการการรับข้อมูลความรู้สึกรู้สึกชนิดอื่นๆ การรับความรู้สึกจากระบบกล้ามเนื้อเอ็นข้อ (Proprioceptive System) มีความสัมพันธ์กับระบบการทรงตัว (Vestibular System) และระบบกายสัมผัส (Tactile System) ดังนั้นถ้าเด็กมีการตอบสนองที่มากเกินไปต่อการสัมผัสและการเคลื่อนไหว กิจกรรมที่ควรใช้ คือ กิจกรรมที่กระตุ้นผ่านระบบกล้ามเนื้อเอ็นข้อ ถ้าเด็กหลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือ เสียง กิจกรรมที่ควรใช้ คือ กิจกรรมที่กระตุ้นผ่านระบบการเห็น และกล้ามเนื้อเอ็นข้อ ถ้าเด็กหลีกเลี่ยงการรับความรู้สึกเกี่ยวกับการทรงตัว กิจกรรมที่ควรใช้ คือ กิจกรรมที่กระตุ้นผ่านระบบกล้ามเนื้อเอ็นข้อและกายสัมผัส

4. ทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill) เมื่อเด็กมีระดับการตื่นตัวที่เหมาะสม มีการรับรู้ที่เพียงพอ ผู้บำบัดจึงเริ่มพัฒนาทักษะของการเคลื่อนไหวโดยให้กิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้มีความตึงตัวของกล้ามเนื้อ

สามารถควบคุมท่าทางของร่างกาย สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้ง 2 ซีก การฝึกให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวควรเป็นกิจกรรมที่มีความหมายสำหรับเด็กเพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ และอาจนำทักษะนี้ไปใช้ในสถานการณ์อื่นได้ เช่น การฝึกความแข็งแรงของมือในการจับวัตถุ เด็กสามารถทำได้แต่อาจไม่มีแนวคิดที่จะใช้มือในการจับลูกบิดประตู หรือ ภาชนะใส่อาหาร

5. ให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัญหาการกระทำการเคลื่อนไหว (Praxis) การกระทำการเคลื่อนไหวเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กออทิสติก ในการกระทำการกิจกรรมต่างๆ ต้องใช้ภาษาในการวางแผน การจัดลำดับขั้นตอน และการจำขั้นตอนกิจกรรมให้ได้ ซึ่งการใช้ภาษาเป็นเรื่องยากสำหรับเด็กออทิสติกเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการใช้สื่อทางการเห็น (Visual Cues) จะสามารถช่วยได้มาก เช่น วางแผนกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กดูบนกระดาน ให้เด็กเห็นได้ชัดเจนว่าเด็กต้องทำอะไรบ้าง เด็กสามารถมองดูได้ตลอดเวลาตามที่ต้องการว่าขณะนี้ถึงขั้นไหนแล้วและขั้นต่อไปจะอย่างไร ซึ่งเป็นการช่วยเสริมให้เด็กมีแนวคิด (Ideation) ในการกระทำการเคลื่อนไหว โดยสื่อทางการเห็นจะรวมถึงอุปกรณ์บางอย่างวัตถุต่างๆ รวมทั้งของเล่นที่วางอยู่ในบริเวณที่เด็กมองเห็นได้ และผู้บำบัด หรือเพื่อนของเด็กสามารถสาธิตให้เด็กเห็นได้ว่าจะอย่างไรกับอุปกรณ์ หรือ สิ่งของต่างๆ เหล่านั้น การเริ่มต้นวางแผนกิจกรรมให้เด็กควรดูที่ความสามารถและความสนใจของเด็ก

นอกจากการกระทำการเคลื่อนไหวแล้ว การรับรู้เวลา และที่ว่าง (Time and Space) เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะการเพิ่มความสามารถทางมิติสัมพันธ์ (Temporal Spatial) จะส่งผลถึงสติปัญญา เด็กจึงควรได้รับการส่งเสริมโดยการใช้กิจกรรม หรืองานที่มีความซับซ้อนขึ้นเรื่อยๆ

สรุปได้ว่าการนำกิจกรรมบำบัดด้วยหลักการผสมผสานการรับรู้สีมาใช้กับเด็กออทิสติกนั้นไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว ขึ้นกับความสามารถและลักษณะของเด็กแต่ละคน เมื่อมีการใช้สื่อทางสายตาจะช่วยให้เด็กร่วมมือทำกิจกรรมได้มากขึ้น

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริหารสมอง

โครงสร้างของสมอง

สมองสามารถแบ่งตามระดับความคิดออกเป็นสามส่วน คือ

1. ก้านสมอง (The Brain Stem)

ก้านสมองหรือสมองเพื่อความอยู่รอด เป็นสมองส่วนแรกที่จะพัฒนาในช่วงชีวิตของการปฏิสนธิ ก้านสมอง (brain stem) เป็นสมองสำหรับคิดเพื่อการอยู่รอดเท่านั้นมิได้มีสมองไว้คิดเพื่อการอื่นที่ซับซ้อนกว่า แต่ข้อมูลข่าวสารทั้งหมดจะผ่านสมองที่จะไปส่วนอื่นๆ ของสมองที่ทำหน้าที่คิดในสิ่งที่ซับซ้อนกว่าทุกครั้งที่เราต้องต่อสู้หรือตกใจหรือลึกลับ ก้านสมองจะทำหน้าที่ควบคุมร่างกายของเราในการตอบสนองต่อสิ่งนั้น เช่น ให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

ก้านสมองจะควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจในภาวะเครียดหรือตกใจ ส่วนนี้ของสมองจะทำทุกอย่างเพื่อการอยู่รอด เช่น ขณะที่เรากำลังข้ามถนนเราเห็นรถบรรทุกคันใหญ่กำลังวิ่งมาที่เรา แทนที่สมองส่วนความคิดที่มีระดับความซับซ้อนมากขึ้น เช่น คิดเกี่ยวกับขนาดรูปร่าง หรือแรงม้าของรถคันนั้น ก้านสมองกลับใช้ความคิดถึงความอยู่รอด จึงสั่งให้เราวิ่งหนีทันที เพื่อความปลอดภัย

2. สมองชั้นใน (The Limbic Brain)

สมองส่วนที่ 2 คือ สมองชั้นใน หรือสมองสัตว์เลื้อยคลานด้วยนม (Limbic Brain) เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก จากการวิจัยพบว่า สมองส่วนนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งในสมองที่สำคัญเช่นกัน สมองส่วนนี้มีการทำงานสำหรับคำสั่งที่ซับซ้อนมากขึ้นอีกระดับหนึ่ง

สมองชั้นในจะทำหน้าที่รักษาสมดุลของร่างกายโดยการควบคุมการรับประทานการนอนหลับ ระดับฮอร์โมนในร่างกายและอารมณ์ความรู้สึก และเพื่อเป็นการรักษาสมดุล ดังนั้น สมองชั้นในจะรับคำสั่งเฉพาะระดับที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การเป็นเหตุและผล หรือตรรกศาสตร์

3. สมองชั้นนอก (The Neocortex)

สมองส่วนที่ 3 และเป็นระดับความคิดซับซ้อนสูงสุดนั่นคือสมองชั้นนอก (neocortex) เป็นสมองระดับสูงสุดในการจัดลำดับความซับซ้อนของสมอง ทำหน้าที่เกี่ยวกับคำสั่งที่สลับซับซ้อนมากขึ้นเกี่ยวกับการอ่าน การวางแผน การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการใช้วิจารณญาณตัดสินใจ ซึ่งเป็นสมองส่วนที่นักเรียนจะต้องใช้มากที่สุดในการศึกษาหาความรู้และที่นี้คือ คลังเก็บข้อมูลที่เรานำความรู้มาใช้ (กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี, 2545 : 18-20)

สมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา (Examining the Hemispheres)

ซีรีบรัม (Cerebrum) จะแบ่งออกเป็นสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา ซึ่งสมองซีกซ้ายจะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวาและสมองซีกขวาก็จะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย โดยการเชื่อมการทำงานของสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวานั้น จะมีก้านเนื้อเชื่อมตรงกลาง เรียกว่า คอร์ปัส คอลโลซัม (Corpus Collosum) ซึ่งเป็นเสมือนทางจราจร ทำให้เกิดความถนัดหรือความเชี่ยวชาญด้านใดด้านหนึ่งซึ่งเป็นแผนที่ในสมองซีกใดซีกหนึ่ง ข้ามไปสู่การรับรู้ของสมองซีกตรงข้ามได้ เพื่อเกิดการประสานงานกันอย่างสอดคล้อง หากคอร์ปัส คอลโลซัม (Corpus Collosum) มีความแข็งแรงจะช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพและพบว่า สามารถบริหารสมอง (Brain Gym) เพื่อให้ก้านเนื้อคอร์ปัส คอลโลซัม (Corpus Collosum) แข็งแรงขึ้น

สมองของเราทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียวไม่แยกเป็นซ้ายหรือขวา ซึ่งอาจแตกต่างกันในวิธีการและประสิทธิภาพบ้างบางกรณี สมองซีกซ้ายมีความสามารถในการวิเคราะห์และจัดการแบบแยกเป็นส่วนๆ แต่สมองซีกขวาก็จะจัดการ โดยเป็นภาพรวมทั้งหมด ไม่สามารถแยกเป็นส่วนๆ เหมือนสมองซีกซ้าย

สมองซีกซ้าย จะเกี่ยวกับความสามารถในการใช้ภาษาพูด การวิเคราะห์ การจัดลำดับก่อนหลัง ควบคุมพฤติกรรม รู้เวลา และสถานที่ ส่วนสมองซีกขวา จะมีความสามารถเกี่ยวกับภาษาท่าทาง ความสนุกสนานทางดนตรี เรื่องภาพรวม และจินตนาการ ไหวพริบ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การสังเคราะห์ คิดสิ่งใหม่แปลกๆ

ในเพียงแต่คำนึงถึงพัฒนาการต่างๆ ของสมองที่กล่าวมาแล้ว แต่ยังต้องคำนึงถึงพัฒนาการทางด้านอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย นักเรียนที่เข้ามาในห้องเรียนด้วยอารมณ์เครียดย่อมมีความต้องการที่แตกต่างจากนักเรียนที่เข้ามาด้วยอารมณ์ปกติ

การที่เราเข้าใจพื้นฐานของสมอง รู้ถึงความจริงเกี่ยวกับพัฒนาการและหน้าที่ของสมอง จะทำให้เราเข้าใจถึงการเรียนรู้และหน่วยความจำได้ดียิ่งขึ้น (พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์, 2544 : 21-31)

สารเคมีในสมองกับการเรียนรู้

สารเคมีในสมองบทบาทสำคัญที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ การรับรู้ ความรู้สึก การสร้างความสุข ความเศร้า ความจำ ความคิด สติปัญญา และการเรียนรู้ การทำหน้าที่ต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการเรียนรู้ สารเคมีในสมองแบ่งได้เป็นสองกลุ่ม คือ

กลุ่มกระตุ้นสมอง เช่น เซโรโทนิน (Serotonin) เอนโดर्फิน (Endorphin) อะเซทิลโคลิน (Acetylcholine) โดปามีน Dopamine ฯลฯ

กลุ่มกดการทำงานของสมอง เช่น อะดรีนาลิน (Adrenaline) คอร์ติซอล (Cortiso)

โดปามีน (Dopamine) ช่วยควบคุมการเคลื่อนไหว ถ้าดามีผลต่อความจำที่ใช้กับการทำงาน ถ้าสูงมากไปจะเกิดโรคจิตประสาทหลอน และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ชายจะลดมากกว่าผู้หญิง

เซโรโทนิน (Serotonin) ทำให้รู้สึกอารมณ์ดี ทำหน้าที่ส่งข้อมูลผ่านที่ต่างๆ ในสมองเกือบทุกข่าวสาร ถ้าขาดจะทำให้คนซึมเศร้า มองคุณค่าตัวเองต่ำ

อะเซทิลโคลิน (Acetylcholine) ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายทำให้ข้อมูลส่งผ่านได้ดีขึ้น มีบทบาทสำคัญในความจำระยะยาว ช่วยให้สมองเก็บความรู้ที่เราเรียนในเวลากลางวันไปเก็บในสมองที่เรากำลังหลับ เป็นสารเคมีที่เกี่ยวข้องกับความฝัน ถ้าขาดสารนี้ทำให้สมาธิลดลง จี๊ดมึน นอนไม่ค่อยหลับ

เอนโดर्फิน (Endorphin) เป็นยาชาในร่างกายตามธรรมชาติ ทำให้รู้สึกเจ็บน้อยลง เช่น ผู้หญิงขณะคลอดจะผลิตสารนี้ 10 เท่า เป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดความสุข อารมณ์ดี และสมองจะเจริญเติบโตและเรียนรู้ได้ดี ถ้าขาดสารนี้จะทำให้เราขาดความสุขแม้จะฟังเพลงที่ชอบ ถ้ามีสารมากจะมีอารมณ์ดีเป็นพิเศษและสนุกสนาน การออกกำลังกายและทำกิจกรรมอื่นๆ หรือการวิ่งจะทำให้สารนี้หลั่ง สังเกตได้ว่าถ้าเราออกกำลังกายจะทำให้เรารู้สึกดี สมองปลอดโปร่ง มีความสุข

คอร์ติซอล (Cortisol) หลังจากต่อมหมวกไตคล้าย อะดรีนาลิน (Adrenaline) ถ้ามีมากจะมีพิษต่อสมองเป็นสารเคมีเกี่ยวกับความเครียด โดยจะหลั่งเมื่อมีความเครียด มีความทุกข์เป็นสารที่เกี่ยวกับการตกใจและการต่อสู้ การตอบสนองต่อความเครียดจะมีอันตรายต่อทั้งอารมณ์และร่างกาย สารนี้จะหลั่งเมื่อ

มีความรู้สึกไม่ดี มีความเครียด การมองเห็นคุณค่าตัวเองต่ำ โคนคุณค่าทุกวัน ซึมเศร้า โกรธ เข้มงวดเกินไป วิตกกังวล ซึ่งจะทำให้ทำลายองค์ประกอบภายในสมอง ไม่ว่าโดยประสาทต่างๆ หรือแต่เซลล์สมอง รวมทั้งจะหยุดยั้งการส่งข้อมูลระหว่างเซลล์สมอง ทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่คุณครู หรือ พ่อ แม่ ผู้ใกล้ชิดต้องระวังไม่ให้เกิดเหตุการณ์เหล่านี้ในขณะที่สอนหรือขณะที่อยู่กับเด็ก

การหลั่งของ เซโรโทนิน (Serotonin), โดปามีน (Dopamine), เอนดอร์ฟิน (Endorphin) ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้และจำได้ดีขึ้น เกิดจากการออกกำลังกาย การสัมผัสที่อบอุ่น การยิ้มแย้มแจ่มใส และการมีความสัมพันธ์ที่มีการมองตนในแง่ที่ดี การชมเชย การภูมิใจในตนเอง ทำให้ร่างกายรู้สึกดี และมีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น

เพราะฉะนั้นการที่ครูชมเชยเด็กอยู่เสมอ และให้มีการออกกำลังกาย เคลื่อนไหวในขณะที่เรียนบ้าง ไม่ดุเด็กมากจนขาดเหตุผล แต่พยายามกระตุ้นให้เด็กมีความสุขกับการเรียน จะทำให้เด็กมีความสุข และทำให้เขาสามารถที่จะเรียนรู้ และจำได้ดีขึ้น เราสามารถสร้างภาวะเหล่านี้ในห้องเรียน เช่น ยืนขึ้น ยืดเส้น ยืดสาย การเล่นเกม เล่นตลก ภาษากาย และการบริหารสมอง การทำให้สมองเรียนรู้ได้ดีในห้องเรียน คือ การลดความเครียดในห้องเรียนให้มากที่สุด (คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ และคณะ, 2544 : 37-40)

การกระตุ้นการพัฒนาของสมอง

ในการศึกษาเรื่องระบบสมองพบว่ามีการกระตุ้นการพัฒนาของสมองเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ และช่วยพัฒนาความจำ ซึ่งสมศักดิ์ สันธุระเวช (2551, ออนไลน์) ได้เสนอแนะวิธีการกระตุ้นการพัฒนาสมองไว้ 6 วิธีดังต่อไปนี้

1. การดื่มน้ำ ควรดื่มน้ำบริสุทธิ์วันละ 6-8 แก้วจะทำให้เซลล์สมองทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพ
2. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้เซลล์ประสาท เซลล์สมองเจริญเติบโต ส่งผลให้ความจำดี และเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
3. การหายใจอย่างถูกวิธี โดยหายใจลึกๆ ช้าๆ และมีจังหวะที่แน่นอน ทำให้สมองได้รับออกซิเจน ทำให้กระบวนการคิดดี เกิดสมาธิ สมองปลอดโปร่ง ความจำดี และป้องกันโรคสมองเสื่อม
4. การฟังเพลง คนตรีที่มีคุณภาพเป็นการกระตุ้นการรับรู้ และการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีก ให้สอดคล้องกันทั้งระบบ ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว
5. การคลายเครียด โดยการพักผ่อนและการออกกำลังกาย
6. การบริหารสมอง เพื่อเราให้สมองทำงานอย่างดี เกิดการเรียนรู้ และมีความจำดีขึ้น

การบริหารสมอง (Brain Gym)

คือการบริหารร่างกายในส่วนที่สมองควบคุมอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่วนของ คอร์ปัสคัลโลซัม (Corpus Callosum) ซึ่งเชื่อมสมอง 2 ซีกเข้าด้วยกันให้แข็งแรง และทำงานอย่างคล่องแคล่วอันจะทำให้การถ่ายโยงการเรียนรู้และข้อมูลของสมองทั้ง 2 ซีกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารสมอง หรือ Brain Gym เป็นการช่วยให้สมองแข็งแรงและทำงานอย่างสมดุลกันทั้ง 2 ซีก รวมทั้งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ให้มากขึ้น และยังช่วยให้เกิดการผ่อนคลายความตึงเครียด การเรียนรู้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อใช้สมองแบบประสานกัน (Whole Brain) การบริหารสมองจะทำให้สมองทั้ง 2 ซีกทำงานไปพร้อมๆกัน และเพิ่มความแข็งแรงในการทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกให้ประสานกัน ในขณะที่คลื่นสมอง (Brain Wave) จะลดความเร็วลงจากคลื่นเบตา (Beta) เป็นอัลฟา (Alpha) ทำให้เกิดความผ่อนคลายเพิ่มขึ้น (Relaxation) สมองอยู่ในภาวะผ่อนคลาย (Relaxed Alertness) ซึ่งเป็นภาวะที่สมองทำงานมีประสิทธิภาพมากที่สุด

การดื่มน้ำที่สะอาดและบริสุทธิ์ก่อนที่จะทำการบริหารสมอง และหลังการบริหารสมองจะช่วยทำให้การทำงานของสมองดีขึ้น เช่นเดียวกับการหายใจที่ถูกต้อง คือ การหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และหายใจออกอย่างช้าๆ ให้ช้ากว่าการหายใจเข้า เพื่อให้สมองได้รับออกซิเจนอย่างเต็มที่รวมทั้งการบริโภคอาหารที่ถูกสุกลักษณะจะทำให้สมองมีพลังงานทำงานได้เต็มศักยภาพ (พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์, 2544 : 32-33)

ข้อควรปฏิบัติในการบริหารสมอง (Brain Gym)

1. การบริหารสมองในท่าต่างๆ ควรทำช้าๆ ประมาณ 4-6 ครั้ง เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด
2. ควรทำช้าๆ ประกอบการหายใจที่ถูกต้อง คือ การหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ และหายใจออกอย่างช้าๆ อย่างกลืนหายใจ
3. ควรมีความพยายามหากยังทำไม่ได้ในครั้งแรก
4. ไม่ควรรับประทานอาหารจนอิ่มเกินไป หรือ รู้สึกหิวมากเกินไป
5. ไม่ควรบริหารสมองหลังจากดื่มแอลกอฮอล์
6. ดื่มน้ำบริสุทธิ์อย่างน้อยวันละ 12 แก้วขึ้นไป เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะที่สูญเสียน้ำได้รวดเร็ว (Dehydration) เมื่อสมองขาดน้ำ จะทำให้เกิดความรู้สึกที่บื้อตื้อคิดอะไรไม่ออก

โปรแกรมการบริหารสมอง (Brain Gym) มีทั้งหมดอยู่ 4 ท่า คือ

1. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross-Over Movement)
 2. ยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)
 3. การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energising Movement)
 4. ท่าบริหารร่างกายง่ายๆ (Useful Exercises)
1. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross-Over Movement)

การเคลื่อนไหวสลับข้างทำให้การทำงานของสมองทั้ง 2 ซีกถ่ายโยงข้อมูลกันได้ เช่น สมองซีกซ้ายจะสามารถใช้จินตนาการความคิดริเริ่มสร้างสรรค์จากสมองซีกขวา ในการอ่านการเขียน และการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อได้ดี การให้เด็กทำท่าเหล่านี้จะทำให้ทราบว่าเด็กมีปัญหาในเรื่องการทำงานประสานกันของตา มือ และเท้า หรือไม่ หากพบจะได้ช่วยเหลือเด็กได้ทันที

1.1 ยกขาขวาวางให้ตั้งฉากกับพื้น พร้อมกับยื่นแขนทั้ง 2 ออกไปด้านหน้าคว่ำมือลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้ง 2 ไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้นไป แกว่งแขนทั้ง 2 กลับมาอยู่ด้านหน้าพร้อมกับชักเท้าขวาลงวางที่เดิมเอามือลง เปลี่ยนเท้าทำเช่นเดียวกัน

1.2 ก้าวเท้าขวาวางหน้าเท้าซ้าย พร้อมกับยื่นแขนทั้ง 2 ข้างออกมาด้านหน้ามือคว่ำลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้ง 2 ไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ก้าวออกไป แกว่งแขนทั้ง 2 กลับมาอยู่ด้านหน้าพร้อมกับชักขาขวาลงวางที่เดิม เอามือลง เปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน

1.3 ยกขาขวาวางไปด้านหลัง พร้อมกับยื่นแขนทั้ง 2 ออกไปด้านหน้าคว่ำมือลง แกว่งแขนทั้ง 2 ไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้นไป ให้มือซ้ายและส้นเท้าขวา แกว่งแขนทั้ง 2 กลับมาอยู่ด้านหน้าพร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม เอามือลง เปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน

1.4 วิ่งเหยาะๆอยู่กับที่ช้าๆ

1.5 นั่งชันเข่ามือทั้งสองข้างประสานกันที่ท้ายทอยเอียงข้อศอกซ้ายและที่ข้อศอกขวา ยกข้อศอกซ้ายกลับไปเดิม เปลี่ยนเป็นเอียงข้อศอกขวาทำเช่นเดียวกัน

1.6 กำมือซ้าย ขวา ไขว้กันระดับหน้าอกกางแขนทั้ง 2 ข้างออกห่างกันเป็นวงกลมแล้วเอามือกลับมาไขว้กันเหมือนเดิม

1.7 กำมือทั้ง 2 ข้างยื่นแขนตรงไปข้างหน้าให้แขนคู่กัน เคลื่อนแขนทั้ง 2 ข้างพร้อมๆ กันหมุนเป็นวงกลมสองวงต่อกันคล้ายเลข 8

1.8 ยื่นแขนขวาไปข้างหน้า กำมือชูนิ้วโป้งขึ้นตามองที่นิ้วโป้ง ศีรษะตรง และนั่งหมุนแขนเป็นวงกลมสองวงต่อกันคล้ายเลข 8 แนวนอน ขณะที่หมุนแขนตามองที่นิ้วโป้งตลอดเวลาเปลี่ยนแขนทำเช่นเดียวกัน

2. การยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)

2.1 การยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดของสมองส่วนหน้า และสมองส่วนหลังและทำให้มีสมาธิในการเรียน และ การทำงาน

2.2 ยกมือทั้ง 2 ข้างดันฝ่าผนัง งอขาขวา ขาซ้ายยืดตรง ยกส้นเท้าซ้ายขึ้น เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ วางส้นเท้าลง ตัวตรง หายใจออกช้าๆ งอขาซ้าย ทำเหมือนขาขวา ไขว้ขาทั้งสองข้างยื่นทรงตัวให้ดี หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ก้มตัวลงไขว้แขนหายใจออกช้าๆ ยืดตัวขึ้นเปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน

2.3 นั้งไขว่ห้างกระดกปลายเท้าขึ้น ลงพร้อมกันนวดขาช่วงหัวเข่าถึงข้อเท้า เปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน

2.4 มือขวาจับไหล่ซ้าย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ตามองมือขวา ดึงหัวไหล่เข้าหาตัวพร้อมกับหันหน้าไปทางขวา พร้อมกับเสียง “อู” ยาวๆ เปลี่ยนมือ ทำเช่นเดียวกัน

2.5 ใช้มือทั้ง 2 ข้างทำท่ารูคซิปขึ้นหายใจเข้าช้าๆ ทำท่ารูคซิปลง หายใจออกช้าๆ

3. การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energising Movement)

เป็นท่าที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระแสนประสาท ทำให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกทางอารมณ์ เกิดแรงจูงใจทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น

3.1 ใช้นิ้วชี้นิ้วดมับเบาๆ ทั้ง 2 ข้าง วนเป็นวงกลม

3.2 จุดตำแหน่งต่างๆ ในร่างกายที่จะกระตุ้นการทำงานของสมอง

3.3 นวดใบหูด้านนอกเบาๆ ทั้ง 2 ข้าง แล้วให้มือปิดหูเบาๆ ทำช้าๆ หลายๆ ครั้ง ควรทำท่างนี้ก่อนอ่านหนังสือ

3.4 ใช้มือทั้ง 2 เคาะที่ตำแหน่งกระดูกหน้าอก โดยสลับมือกันเคาะเบาๆ

4. ทำบริหารร่างกายง่ายๆ (Useful Exercises)

4.1 นั้งไขว่ห้าง มือกุมฝ่าเท้า หายใจเข้า ออกช้าๆ ลึกๆ 1 นาที แล้ววางเท้าสองข้างบนพื้น กำมือเข้าด้วยกันแล้วใช้ปลายลิ้นกระดกที่ฐานฟันล่างประมาณ 1 นาที จะเป็นท่าที่มีประสิทธิภาพสูงมาก ช่วยลดความเครียด ความอึดอัด และความคับข้องใจ เปลี่ยนขาทำเช่นเดียวกัน

4.2 กำมือทั้ง 2 ข้างยกขึ้นไขว่กันระดับตา ตามองมือที่อยู่ด้านนอก เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน วางมือซ้อนกันที่ด้านหน้า หายใจเข้าช้า ๆ ลึกๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ คว่ำมือลงหายใจออกอย่างช้าๆ แล้ววาดมือออกเป็นวงกลม วางมือไว้ที่เดิม

4.3 ใช้มือทั้งสองข้างปิดตาที่ลืมอยู่เบาๆ ให้สนิท จนมองเห็นเป็นสีดำมืดสนิทสักพักแล้วค่อยๆ เอมือออก เริ่มปิดตาใหม่ ควรทำก่อนการอ่านหนังสือ

4.4 ใช้นิ้วมือทั้ง 2 ข้างเคาะเบาๆ หัวศีรษะจากกลางศีรษะออกมาด้านขวา และซ้ายพร้อมๆ กัน

ท่วงท่าของร่างกายที่ถูกต้อง ตำแหน่งที่ถูกต้องของศีรษะและคางมีความสำคัญมากสำหรับการควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกายในการใช้เสียงร้องเพลง นักแสดง นักกีฬา จำเป็นต้องมีการฝึกการควบคุมตำแหน่งของศีรษะ และคอให้สมดุลกัน การมีท่วงท่าของร่างกายที่ถูกต้อง จะช่วยลดความตึงเครียดของร่างกายและเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ดังนั้นในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกายท่าที่คางยื่นไปข้างหน้ามากเกินไป ศีรษะห้อยตกไปข้างหลังจะทำให้เกิดความตึงเครียด (Tension) ตำแหน่งของศีรษะต้องตั้งอยู่บนกระดูกสันหลัง รู้สึกเหมือนหุ่นชักที่มีเชือกร้อยศีรษะ และลำตัวไว้ควรตรวจดูตำแหน่งของคางในกระจกเพื่อให้ได้ตำแหน่ง และมุมที่ถูกต้อง ท่าทางที่ถูกต้องคือ จมูกเป็นส่วนที่ยื่นไปข้างหน้ามากกว่าส่วนอื่นๆ แล้วเพ่งสายตามองตรง (พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์. 2544 : 42-55)

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโยคะ

โยคะเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเองที่มีมาแต่โบราณในประเทศอินเดีย และในยุคนั้นยังไม่มีใครรวบรวมให้เป็น ระบบที่คนส่วนใหญ่ในยุคนั้นนำไปปฏิบัติได้ เพียงแต่ปฏิบัติไปตามการสอน หรือการถ่ายทอดโดยผ่านปากต่อปาก และส่วนใหญ่จะเป็นคำแนะนำ การฝึกฝน จึงมีแนวโน้ม ที่จะคลาดเคลื่อน นอกเสียจากผู้ที่ยึดถือใกล้ชิดครู (Guru) เท่านั้นที่จะได้รับการสอน ได้รับความรู้ เป็นการส่วนตัว และไม่มีการเขียนตำรา และบันทึกวิธีการปฏิบัติวิชาโยคะแต่ละสาขาให้ชัดเจน แต่ก็มีการสอนกันหลายสำนัก และครูสอนก็มีมากมาย แต่มีท่านที่ประสบความสำเร็จในการ รวบรวมให้เป็นระบบ ซึ่งเป็นผลงานอันยิ่งใหญ่ของท่านมหาฤษีชชี ปตัญชลี (Rishi Patanyali) เรียกว่าโยคะสูตร (The Yogasutra) ซึ่งเป็นการรวบรวมวางรากฐานทุกความสำคัญของพระสูตร โยคะไว้เป็นระบบ แบบแผนที่รัดกุมที่สุด จากนั้นก็มีตำราโยคะมากมายผลิตตามมา ส่วนใหญ่จะ เป็นการแปลมาจากต้นฉบับเดิม และได้้นำประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติโยคะมาเขียน ทั้งหมดนี้ เกิดก่อนคริสต์ศาสนา (Before The Birth of christ) สำหรับในประเทศไทยตามตำราฤาษีคัดคน วัดโพธิ์ เข้าใจว่าวิชาโยคะเป็นที่รู้จักตั้งแต่รัชกาลที่ 1 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก มหาราช โปรดให้สร้างฤาษีคัดคนทำด้วยดิน จนกระทั่งต่อมาปี พ.ศ. 2374 ในสมัย พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 ทรงพระกรุณาโปรดฯ ให้ปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพน เป็นงานใหญ่ และทรงพระกรุณาโปรดให้ปั้นฤาษีคัดคนเนื้อชิน 80 ท่าน ตั้งไว้ที่เขารฤาษีคัดคน ด้านใต้ของวิหารทิศพระปัญจวัคคีย์ คนไทยเริ่มรู้จักฤาษีคัดคนมาบริหารร่างกายเพื่อการบำบัด อาการต่าง ๆ เช่น แก้อาการปวดเมื่อย ส่วน โยคะเริ่มมีการเผยแพร่ในประเทศไทยระหว่าง พ.ศ. 2468 -2469เป็น ตำราชื่อวิทยาศาสตร์ การหายใจ ซึ่งแปลโดยพระยานรรัตนราชมานิต และ ในพ.ศ.2499 อาจารย์ชด หัสบำเรอ ได้เปิดสอนโยคะและเผยแพร่ขึ้นในประเทศไทย ซึ่งเรียนและ ฝึกปฏิบัติมาจากท่านมหาฤษีชชี ศิวะนันทะ เมืองฤาษีเกษ ประเทศอินเดีย และในปัจจุบัน โยคะได้ เผยแพร่ไปทั่วโลก ในประเทศไทยมีการเปิดสอนโยคะกันหลายสาขา และในแต่ละสำนักอาจารย์ ที่สอนก็ศึกษามาจากอาจารย์จากสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทย ประเทศอินเดียซึ่งเป็นต้นตำรับของ โยคะและจากต่างประเทศ อื่น ๆ การสอนโยคะมีทั้งโยคะ เพื่อการบำบัดแต่ยังไม่เป็นที่นิยม แพร่หลาย และการสอนที่มีแพร่หลายอยู่นั้น มุ่งเน้นการสอนเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

ประวัติของโยคะ

โยคะ คือ ภูมิปัญญาอันนิรันดร์ของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารย- ธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปี ก่อนคริสตกาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมี มากกว่า 5,000 ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศ อินเดีย โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู

ความหมายของโยคะ

โยคะมาจากรากศัพท์ ยูจ แปลว่า รวม องค์รวม เต็มหรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะคือ การรวมกายกับใจของผู้ฝึกเข้าไว้ด้วยกัน โยคะ หมายถึง กระบวนการที่มนุษย์เรียนรู้ที่จะดำรงชีวิตอย่างเป็นองค์รวมให้ได้มากที่สุด ซึ่งรวมไปถึงการทำความรู้จักตัวตนของตัวเองและการลดทอนหรือขจัดสภาวะต่างๆ ที่บั่น ทอนความเป็นองค์รวม ซึ่งการอยู่อย่างองค์รวม โยคะให้ความสำคัญกับเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยให้มนุษย์รู้จักมูลเหตุทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดความเจ็บป่วยและจัดปรับให้มันคืนสู่ความเป็นปกติ ดังนั้น โยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและด้านกายของมนุษย์ และ ทางด้านการบำบัดรักษาไปพร้อมๆ กัน โยคะให้ความสำคัญยิ่งยกว่าหลักแห่งความสมดุล การฝึกทำโยคะจึงเป็นการเหยียดแล้ว คลายสลับกันไปจนจบ โยคะคือ วินัยต่อร่างกายและจิตใจมุ่งไปที่การประสานกลมกลืนกับของระบบต่างๆ ของชีวิต โดยอาศัยเทคนิคหลายๆ อย่างประกอบกัน ทั้งอาสนะ (การฝึกท่าทางกาย) การหายใจ สมาธิ

สภาวะ 3 ประการของโยคะ

1. การรวมกาย – จิตเข้าด้วยกัน อันหมายถึง การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลา
2. ความสมดุล โยคะคือ การสร้างสมดุลให้เกิดขึ้น ทั้งสมดุลภายในตนเองและสมดุล ระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว
3. กายพัฒนาจิต กระบวนการของโยคะเป็นการฝึกจิต โยคะทำให้จิตเข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงขึ้น

การจัดกลุ่มประเภทโยคะ เดิมจัดไว้ 4 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มญาณโยคะ คือ โยคะที่เน้นการใช้ปัญญาขบคิด จนกระทั่งผู้ฝึกเข้าสู่ความ หลุดพ้น พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่สุด ของผู้ปฏิบัติญาณโยคะ
2. กลุ่มกรรมะ โยคะ คือ โยคะที่มุ่งเน้นด้านการทำงาน การรับใช้ผู้อื่น โดยไม่ คาดหวังผล ผู้ฝึกโยคะแนวนี้จะทำงานอย่างทุ่มเท ไปจนกระทั่ง เข้าสู่ความหลุดพ้น ตัวอย่างของกรรมะโยคะ ที่ชัดเจนคือ อรชุนแห่งมหากาพย์ ภกวัตคิตา ที่ทำหน้าที่ การรบ ของคนอย่างเป็นกรรมะโยคะ
3. กลุ่มภักติโยคะ เน้นการใช้ศรัทธาเป็นตัวนำ ผู้ฝึกจะสวดมนต์เปล่งเสียงไป จนกระทั่งตนเองถึงซึ่งความหลุดพ้น มีการปฏิบัติ ภักติโยคะกันมากในอินเดีย แม้ในยุคปัจจุบันที่ เราจะเห็นนักบวชหลายคนทุ่มเท กับการสวดมนต์อย่างจริงจัง
4. กลุ่มราชาโยคะ มุ่งฝึกควบคุมจิต จนกระทั่งเข้าถึงความหลุดพ้น อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณา ลักษณะการฝึกโยคะ ที่มีอยู่ในสังคมไทยปัจจุบัน เราอาจจัดเป็นกลุ่ม ดังนี้
 1. กลุ่มที่ มุ่งเน้นการฝึกที่ครอบคลุมวิถีชีวิตโดยรวม ผู้ฝึกโยคะกลุ่มนี้จะให้ ความสำคัญกับการถือศีล 5 (ซึ่งระบุอยู่ใน โยคะสูตร) ให้มีความสำคัญกับการฝึกทำโยคะอาสนะ และให้ความสำคัญกับการฝึกสมาธิด้วย

7. ฌาน (MEDITATION) การอบรมจิตสมาธิทำให้อารมณ์จิตมีคุณภาพสูงขึ้นๆ จนถึงขั้นฌาน ฌาน คือ จิตที่สามารถจดจ่ออยู่กับ เรื่องใดเพียงเรื่องเดียว เป็นจิตที่ดื่มด่ำอยู่ในสิ่งที่กำลัง ทำ เป็นจิตที่รู้เห็นตามความเป็นจริง

8. สมาธิ (TRANSCONCIOUSNESS) สมาธิของโยคะ ไม่เหมือนกับสมาธิของ พุทธศาสนาทีเดียว ใน ที่นี้ สมาธิ คือ ผลสูงสุดที่ได้จากการฝึกโยคะ จิตสมาธิของโยคะคือ จิตที่มี ความเป็นหนึ่งเดียว (โยคะก็ แปลว่า หนึ่งเดียว) จิตที่เป็นหนึ่งเดียว คือ จิตที่พ้นจากความเป็นสองพ้นจากความเป็นธรรมดา เป็นจิตที่ หลุดพ้น

เราจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติโยคะครบทั้ง 8 ประการ ก็คือ การมี วิธีชีวิต ไปตามครรลองของโยคะ ซึ่งเป็นการนำพาของของผู้ฝึก ให้มีความแข็งแรง ขระดับจิตของผู้ฝึกให้สูงขึ้น จนไปสู่ เป้าหมายสุดท้าย อันได้แก่ ความหลุดพ้น (โมกษะ) คือ ความเป็นอิสระจากสิ่งผูกมัดทั้งหลายทั้งปวง

เทคนิคการฝึกโยคะ

เทคนิคการฝึกโยคะทั้งหลายสามารถจัดแบ่งได้เป็น 6 ประเภท ในแต่ละประเภท ประกอบด้วย วิธีการฝึกที่หลากหลาย ดังนี้

1. อาสนะ (Asanas) 2.ปราณายามะ (Pranayamas) 3.มูทรา พันธะ (Mudras and Bandhas) 4.กิริยา (Kriyas) 5.สมาธิ (Meditation) 6. การอบรมทัศนคติ (Attitude Training Practices)

1. อาสนะ (ASANAS) อาสนะคือ อริยาบถเฉพาะเป็นการเหยียดยืดส่วนของร่างกาย แล้วคงตัว นิ่งไว้ เพื่อความนิ่งของร่างกาย เพื่อความสงบของจิต อาสนะเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับ การ ฝึกเทคนิคอื่นๆ ต่อไป

เป้าหมายของอาสนะ

อาสนะช่วยกระตุ้นสัญญาณประสาท-กล้ามเนื้อให้ทำงานอย่างเหมาะสมและ พัฒนาความแข็งแรงของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (มัดเชลโทน)

ประเภทของอาสนะ

ท่าอาสนะมีอยู่เป็นจำนวนมากมายมหาศาลและสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1) อาสนะเพื่อสมาธิ เป็นอริยาบถที่ทำให้ร่างกายตั้งตรงอยู่ได้อย่างมั่นคง เป็น เวลานานทั้งลำตัว คอ และศีรษะ โดยไม่สั่น เช่น ท่านั่งเพชร ท่าปทุมอาสนะ ท่านั่งดอกบัว เป็น ต้น

2) อาสนะเพื่อสร้างสมดุล (อาสนะเพื่อสุขภาพกาย) เป็นการเหยียดร่างกายแล้ว นิ่ง ทำให้ กล้ามเนื้อแข็งแรง ทำงานได้เป็นปกติ ทำให้เส้นเอ็นกระดูกสันหลังมีความยืดหยุ่น ช่วย ให้กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อพุงกระดูกสันหลังแข็งแรง กระตุ้นการทำงานของ อวัยวะสำคัญ ภายในช่องท้อง ภายในช่อง ทรวงอก ให้ทำงานเป็นปกติ มีท่าอาสนะในกลุ่มนี้อยู่เป็น จำนวนมหาศาล ทั้งในอริยาบถนั่ง นอนและยืน เช่น

หลักการฝึกอาสนะธรรมชาติของอาสนะประกอบด้วย ทั้งกาย จิต ไม่ใช่เพียงกาย ดังนั้น จิตของผู้ฝึกก็จะได้รับผลจากอาสนะด้วยเช่นกัน

1. สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
2. นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่งสงบ
3. ใช้แรงใช้ความพยายามน้อยที่สุด
4. มีสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

2. ปราณยามะ ปราณยามะ คือ การฝึกเพื่อควบคุมระบบหายใจ ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกับระบบประสาทอัตโนมัติ

เป้าหมายของปราณยามะ

เป้าหมายหลักก็เพื่อ ความสามารถที่จะควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ เพื่อไปควบคุมอารมณ์ ควบคุมการทำงานของจิต และเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกเทคนิคโยคะ ขั้นสูง เช่น สมาธิ

ประเภทของปราณยามะ มีปราณยามะอยู่เป็นจำนวนมากซึ่งเป็นการเรียงลำดับหรือการผสมผสานวิธีการหายใจหลายๆ รูปแบบ ผ่านทางรูจมูก 2 ข้าง ผ่านทางรูจมูก 1 ข้าง หรือผ่านทางปาก คำราโบราณระบุปราณยามะไว้ 8 ชนิด ดังนี้

1. อุจจัย (Ujjayi)
2. สุริยา เพทนา (Suryabhedana)
3. สิทธการี (Sitkari)
4. สิทธารี (Sitati)
5. บาสดริกา (Bhastrika)
6. พรหมมารี (Bhramari)
7. มูรชา (Murcha)
8. พลาวินี (Plavini)

ปราณยามะแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน ควบคุมลมหายใจเข้า ควบคุมการกลืนลมหายใจ ควบคุมลมหายใจออก

1. พูรากะ (Puraka) ควบคุมลมหายใจเข้า
2. เรชากะ (Rechaka) ควบคุมลมหายใจออก
3. กุมภกะ (Kumbhaka) ควบคุมการกลืนลมหายใจ

การฝึกปราณยามะ

การกลืนลมหายใจให้นานโดยไม่รู้สึกรีดอัด คือ สาระสำคัญของปราณยามะ อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้น ผู้ฝึกหลีกเลี่ยงการกลืนลมหายใจ เน้นเพียงการควบคุมอัตราส่วนลมหายใจเข้าต่อลมหายใจออกเป็น 1 ต่อ 2 โดยไม่กลืนลมหายใจ

ฝึกตามขีดความสามารถของตนเองโดยไม่ฝืน ซึ่งวัดได้จากเมือหายใจออกเป็น รอบสุดท้ายของการฝึกแล้ว ทมหายใจเข้าต่อจากนั้นต้องเป็นปกติ คือ ยังคง ช้าและสงบ

3. พันธะและมูทรา

พันธะและมูทรา คือ การล็อกและควบคุมกล้ามเนื้อทั้งควบคุม และกล้ามเนื้อ อัดโนมิตีของร่างกาย เป้าหมายของพันธะและมูทรา คือ คลายการกระตุกตัวของอวัยวะสำคัญภายในช่องท้อง พัฒนาระบบไหลเวียนเลือดช่วยให้สารอาหารไปถึงเซลล์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความมั่นคงทางอารมณ์ประเภทของพันธะและมูทรานั้นที่ฝึกกันโดยทั่วไป มีอยู่ 3 ชนิดคือ

1. จาลนคะพันธะ (Jalandhara Bandha) การล็อกคาง
2. มูลาพันธะ (Mula Bandha) การล็อกทวาร
3. อุทธิยานะพันธะ (Uddiyana Bandha) การล็อกท้อง

มูทรา มีอยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งการกดนิ้ว ปิดประสาทสัมผัส เช่น ปิดตา ปิด หู ฯลฯ นอกจากนั้น อาสนะบางท่าก็เรียกว่า มูทรา เพราะมันทำให้เกิดผล เช่นเดียวกับที่เราได้รับจากพันธะและมูทรา เช่น โยคะมูทรา, สิงหะมูทราฝึกพันธะและมูทราอย่างไร การฝึกพันธะและมูทรานั้นคล้ายคลึงกัน เป็นการกดล็อกอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง

4. กริยา กริยา คือ การทำความสะอาด การชำระล้าง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ซึ่งเป็นที่มาของ ศัพท์ สัท กริยา Shat-kriyas (สัทแปลว่า 6) เป้าหมายของกริยา เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการปรับตัวของเนื้อเยื่อ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของอวัยวะ ของระบบต่างๆ และเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการตอบสนองของเนื้อเยื่อ ผลก็คือ ผู้ฝึก สามารถควบคุมกลไกตอบสนองอัดโนมิตี reflexes ต่างๆ ได้ดีขึ้น เอื้อต่อความสมดุลของกลไกกาย-จิต สัมพันธ์

ประเภทของกริยา แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มก็แบ่งย่อยออกไปมากมาย

1. เคาติ (Dhauti) ทางเดินอาหารส่วนบน
2. บาสติ (Basti) ทางเดินอาหารส่วนล่าง
3. เนติ (Neti) โพรงจมูก
4. ตราตะกะ (Trataka) ตา
5. นาอูลิ (Nauli) ช่องท้อง
6. กะปาละบาติ (Kapalabhati) ทางเดินระบบหายใจ ฝึกกริยาอย่างไร องค์ประกอบที่ใช้ทำการชำระล้าง ได้แก่
1. อากาศ (กะปาละบาติ)
2. น้ำ (ชล เนติ)
3. อาศัยการเสียดสี (สูตรา เนติ วาตระ เคาติ)
4. อาศัยการเคลื่อนไหว (นาอูลิ)

5. สมาธิ

สมาธิคือ การฝึกควบคุมการทำงานของจิต เริ่มด้วยการ ถอนการรับรู้จากสัมผัส ภายนอกจนสามารถตัดขาดจากการรับรู้ภายนอก

เป้าหมายของสมาธิ

สมาธิเป็นการทำให้จิตสงบได้เป็นอย่างดี หลักพื้นฐานของสมาธิคือ พัฒนาการรับรู้ ความรู้สึกภายในตนเอง

ประเภทของการฝึกสมาธิ

เทคนิคการฝึกสมาธิมีอยู่มากมาย เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ คืบคลาน ผู้ฝึกค่อย ๆ พังสติ โดยมุ่งลงสู่สิ่งเพียงสิ่งเดียว ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ เสียง สัญลักษณ์หรือความรู้หนึ่งๆ เช่น การกำหนดรู้ลมหายใจ การเปล่งเสียงโอม

การฝึกสมาธิ

เป็นการเลี้ยง หากจะฝึกสมาธิ โดยปราศจากการเตรียมความพร้อมด้วยอาสนะ หรือปราณยามะ อย่างเพียงพอในลำดับขั้นของเทคนิคโยคะ สมาธิถือเป็นการฝึกขั้นสูง

6. การอบรมทัศนคติ เทคนิคในการอบรมทัศนคติ เรียกว่า ยามะ และ นิยามะ คือ การควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อพัฒนาทัศนคติที่เหมาะสม การอบรมทัศนคตินี้ถือเป็นการฝึกขั้นพื้นฐาน ก่อนการฝึกเทคนิคโยคะใดๆ

ยามะ หรือ ข้อห้าม

1. อหิงสา (Ahimsa) การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
2. สัตยา (Satya) การถือสัตย์ ไม่พูดปด
3. อัศเตีย (Asteya) การไม่ขโมย
4. พรหมจริยา (Brahmacharya) การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม (ไม่ใช่เพียงแค่เรื่องจริยธรรมทางเพศเท่านั้น)

5. อปริกรหะ (Aparigraha) การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น

นิยามะ หรือ ข้อควรปฏิบัติ

1. เสาจะ (Sauca) หมั่นรักษาความสะอาดกาย ชำระใจให้บริสุทธิ์
2. สันโดษ (Santosha) พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. ตบะ (Tapas) อดทน อดกลั้น
4. สวาทยา (Svadyaya) หมั่นศึกษาตนเอง เรียนรู้โยคะ
5. อิศวร ปณิธาน (Ishvara-pranidhana) มีศรัทธา

ด้านความปลอดภัยข้อควรระวังในการทำอาสนะ เป็นที่ทราบกันแล้วว่าโยคะ มีเทคนิคต่าง ๆ ในการฝึก การฝึกให้ถูกต้องและรับ ประโยชน์สูงสุดจากการฝึก อย่าฝึกจากตำรา เพียงอย่างเดียวควรได้รับ

การเรียนรู้จากครูสอนที่มี ทักษะในการสอนที่ถูกต้อง และก่อนฝึกผู้เรียน จะต้องทราบเป้าหมาย ในการฝึกของแต่ละเทคนิค และประโยชน์ที่ได้รับจาก การฝึกเทคนิคต่าง ๆ ของโยคะ การฝึกปฏิบัติโยคะเป็นปัจเจกเฉพาะคนหลักในการฝึกโยคะคือ ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ ปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า พัฒนาการรับรู้ ความเป็นไปภายใน มีสติมองย้อนกลับเข้าสู่ภายใน และสงบ ตลอดจนการฝึกอาสนะควรเป็นไปทีละขั้น ๆ อย่างช้า ๆ นุ่มนวลทั้งตอนเข้าและตอนออกจากท่า พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดย ไม่ฝืนอย่าหักโหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะไม่ได้เป็นเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใด ๆ กำหนดรู้กับผลของอาสนะที่มีต่อเราทั้งกายและใจ หลังอาสนะแต่ละท่าควรพักในท่าศพ เป็นที่ทราบกันดี อาสนะนั้นให้ผลดีต่อผู้ฝึก แต่เมื่อมีปัญหาสุขภาพยังอาจทำอาสนะ บางท่าได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ โดยหลีกเลี่ยงท่าที่จะกระทบต่ออาการที่เป็นอยู่ เช่น

ทำยืนด้วยไหล่ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจ ไม่ควรฝึก

ท่างู ผู้ฝึกใหม่ ให้หันเท้าห่างประมาณ 1 ศอก เพื่อป้องกันการเป็นตะคริว

ท่าคีม ผู้ที่เป็นหมอนรองกระดูกพลัดหรือกระดูกหลังอักเสบ ห้ามฝึกท่านี้ (หายแล้ว สามารถฝึกได้)

ท่าธนู ผู้ที่เป็นไส้เลื่อน หลังโก่งมาก ๆ และวัยโรคเล่าได้ ห้ามทำ

ท่าศีรษะอาสนะเบื้องต้น ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง , ไขมันในเลือดสูง, หมอนรองกระดูกเคลื่อน ห้ามทำท่านี้

ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือนแรงกด จากท่าอาสนะ อาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้อง ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใด ๆ

ด้านประสิทธิผล

คุณประโยชน์ของโยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ

โดยพื้นฐานโยคะเป็นปรัชญาแขนงหนึ่ง เป็นแนวคิด เป็นวิถีชีวิตครอบคลุมทุก แง่มุมของชีวิต ปัญญา อารมณ์ สมองและกายภาพ โยคะวิวัฒนาการจิตสำนึกของมนุษย์หรือ การพัฒนาตนเองของมนุษย์ ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์มานับพันปี การเรียนรู้โยคะ นำมนุษย์ไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรมและเกิดการ ตระหนักรู้ถึง เป้าหมายและ กระบวนการของชีวิต วิธีแบบองค์รวมของโยคะ นำเราไปสู่สุขภาพที่ดี ขึ้นและ ขจัดปัญหาทั้ง ทางกายและทางใจ และเป็น ที่ทราบกันแล้วว่า อาสนะเป็นขั้นที่ 3 ในมรรค 8 แห่งโยคะ สามารถแบ่งอาสนะได้เป็น 2 กลุ่ม

1. อาสนะเพื่อเสริมสร้างความสมดุลให้กับร่างกาย เช่น ท่าภูษงค์ ธนู ชาลาภา

2. อาสนะเพื่อสมาธิ เช่น ปทุมอาสนะ ลีลาอาสนะ สวัสดิกะ สัมมาอาสนะ ซึ่งผู้ฝึกอาสนะก็แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปเรื่องของกาย (กลุ่มสร้างสมดุลกาย)

2. กลุ่มที่มุ่งเน้นไปยังเรื่องของจิต (กลุ่มพัฒนาจิต) ซึ่งผู้ฝึกทั้ง 2 กลุ่มดังกล่าว ฝึกโยคะเพื่อความปรารถนาที่จะรักษาระบบประสาทและระบบฮอร์โมน ให้ทำงานได้ดี เนื่องจากสุขภาพโดยรวมขึ้นกับระบบทั้ง 2 นี้ ส่วนกลุ่มที่ฝึก อาสนะ เพื่อสมาธิ เพื่อกำจัด การรบกวนทางกายจากกิจกรรมทางจิต และกลุ่มที่ฝึกอาสนะเพื่อ สมาธิมีการฝึกอาสนะ เพื่อสร้างสมดุลด้วยนั้นมีวัตถุประสงค์เพิ่มเติมคือ ต้องการฝึกระบบประสาทให้แข็งแรง เพื่อรองรับปฏิกิริยาจากพลัง ที่เรียกว่า กุณ्डาลินี ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างฝึก การปลุกพลังกุณ्डาลินีถือเป็นเป้าหมายหลักของกลุ่มพัฒนาจิตซึ่งจากผลของอาสนะทั้งสองกลุ่ม เราอาจจะศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกาย- จิต ตามคำโบราณที่ว่า จิตที่แข็งแรงอยู่ในกายที่ แข็งแรง ตัวอย่างเช่น คนที่แข็งแรงและสุขภาพดีจะมีอารมณ์ที่มั่นคง ขณะที่คนไข้โรคและอ่อนแอจะมีอารมณ์แปรปรวน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่า กายมีผลต่อจิตการฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเน้นไปที่การฝึกกายและกระตุ้นหลัง โดยมี จุดมุ่งหมายที่จะฝึกระบบประสาทและสมอง ให้พร้อมสำหรับการฝึกโยคะในขั้นสูงต่อไป ซึ่งการ ฝึกอาสนะเพื่อสร้างสมดุลเป็นการจัดปรับท่าต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่าง หลากหลาย สุดท้ายเพื่อเอื้อต่อการนั่งสมาธิ ส่วนอาสนะเพื่อสมาธิเป็นการนั่งในท่าที่สบาย โดย มีการจัดปรับเพิ่มเติมเพื่อเอื้อต่อการฝึกสมาธิ เพื่อให้ให้นั่งได้นานที่สุดเป็นชั่วโมง ๆ ซึ่งเป็นการ เตรียมร่างกาย ให้พร้อมต่อการฝึกปรารถนามะ ฝึกควบคุมประสาทสัมผัส ฝึกกำหนดจิตให้นิ่ง ฯลฯ

จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า อาสนะเพื่อการเสริมสร้างสมดุล มีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการคือ

1. เพื่อให้ระบบของร่างกายทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
2. ฝึกระบบประสาทและสมองเพื่อการฝึกโยคะขั้นสูง

สำหรับจุดมุ่งหมายประการแรก เป็นที่ทราบดีว่าร่างกายประกอบด้วยเนื้อเยื่อต่างๆ หลายชนิด หากเนื้อเยื่อเหล่านี้อยู่ในสภาพดี สุขภาพรวมก็พลอยดีไปด้วย ซึ่งการฝึกทำอาสนะ เพื่อสร้างสมดุลมีผลต่อการรักษาเนื้อเยื่อต่างๆ ให้อยู่ในสภาพดี เราก็สามารถสรุปได้ว่า อาสนะ เพื่อสร้างสมดุลนั้น มีผลดีต่อสุขภาพสถานะที่ทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ตามศาสตร์แห่งกายวิภาค สุขภาพของเนื้อเยื่อขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ ดังนี้

1. ได้รับสารอาหารที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ ได้รับฮอร์โมนต่าง ๆ จากระบบ ฮอร์โมนที่เหมาะสม สม่ำเสมอ
2. มีการจัดของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างมีประสิทธิภาพ
3. ระบบประสาทที่เชื่อมโยงกับเนื้อเยื่อเหล่านี้ อยู่ในสภาพปกติ ทำงานได้ดี องค์ประกอบที่จำเป็นต่อเนื้อเยื่อ ได้แก่ โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินเกลือแร่ และออกซิเจน ซึ่งนำพาไปโดยเลือด ใน 4 อย่างแรกนั้นได้มาจากอาหารและน้ำที่มนุษย์กินดื่มเข้าไป สารทั้ง 4 นี้ ไม่เพียงขึ้นกับปริมาณและคุณภาพของ

อาหารที่เราได้รับเข้า หากแต่ยังขึ้นกับ ประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร, ระบบดูดซึมสารอาหาร และระบบไหลเวียนของเลือดอีกด้วย

ประโยชน์ของฝึกอาสนะด้านการเสริมสร้างสุขภาพกาย มีดังต่อไปนี้

1. ประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร

อวัยวะสำคัญของระบบย่อยอาหาร ได้แก่ กระเพาะ ลำไส้เล็ก ตับอ่อน และตับ ทั้งหมดอยู่ในช่องท้อง ล้อมรอบด้วย กล้ามเนื้อท้องที่แข็งแรง และรองรับด้วยกระดูกเชิงกราน ธรรมชาติได้จัดกลไกที่จะควบคุมอวัยวะเหล่านี้โดยอัตโนมัติตลอดเวลา 24 ชั่วโมง การควบคุม ธรรมชาติที่สำคัญเกิดจาก กล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อกระบังลม ในการหายใจออกทุกครั้งกล้ามเนื้อหน้าท้องจะหดตัว ดันอวัยวะทุกชิ้นในช่องท้อง (รวมทั้งระบบย่อยอาหาร) ขึ้นและลง ขณะที่หายใจเข้ากระบังลม จะดันอวัยวะในช่องท้องให้เคลื่อนลง ดันให้ป่องออกมาด้านหน้าและ ช่วยคลายกล้ามเนื้อหน้าท้อง การควบคุมนี้เกิดประมาณ นาทีละ 14-18 ครั้งไปอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลา การควบคุมธรรมชาตินี้จะได้ผลดี ก็ต่อเมื่อร่างกายมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรงและยืดหยุ่นเพียงพอ หากไม่การควบคุมก็บกพร่อง ระบบย่อยอาหารก็บกพร่อง คนที่มีอาการอาหารไม่ย่อยนั้นเกิดจาก กล้ามเนื้อหน้าท้อง ที่แข็งเกินหรืออ่อนแอเกินไป และอาสนะช่วยเสริมสร้าง ความแข็งแรงตลอดจน เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เพียงเท่านั้น อาสนะยังเป็นการควบคุมอวัยวะต่างๆ ภายในช่องท้องที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเราไม่พบในระบบการออกกำลังกายอื่นๆ เลย เพราะการยืด-หดยืดกล้ามเนื้อ ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อ ซึ่งเราจะไม่พบในระบบการออกกำลังกายอื่นๆ เลย ท่าที่มีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร มีดังนี้

- ท่างู ท่าตั๊กแตน และท่าธนู เป็นการเหยียดกล้ามเนื้อหน้าท้องและเป็นการหด กล้ามเนื้อหลัง
- ท่าโยคะมุทธา ปิงฉิมโพนนาและท่าคันไถ เป็นการหดกล้ามเนื้อหน้าท้องและ ยืดกล้ามเนื้อหลัง
- ท่าบิดสันหลัง ช่วยยืด หด กล้ามเนื้อข้างลำตัวของช่องท้อง
- ท่าอุทริยานะพันธุะ เป็นการควบคุมอวัยวะในช่องท้องตามแนวตั้ง
- นาสุติ เป็นการควบคุมอวัยวะในช่องท้องแนวนอน

ซึ่งการฝึกอาสนะดังกล่าวแล้วทำให้การควบคุมธรรมชาติเกิดขึ้นอย่างเต็มประสิทธิภาพ และยังเป็นตัวจริงให้อวัยวะต่างๆ ในช่องท้องอยู่ตามตำแหน่งของมัน ทำให้ระบบย่อยอาหาร และ ระบบดูดซึมสารอาหารได้ทำหน้าที่ของมันอย่างสมบูรณ์

2. ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือด

ระบบที่จำเป็นสำหรับการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย คือ ระบบไหลเวียนของเลือด อวัยวะสำคัญของระบบนี้ ได้แก่ หัวใจ, เส้นเลือดแดง, เส้นเลือดดำ และ หลอดเลือดที่เชื่อมระหว่างหลอดเลือดแดงและดำ อวัยวะที่สำคัญที่สุดของระบบนี้ก็คือ หัวใจ ด้วยการหดและคลายตัวของหัวใจ ที่ทำให้เลือดไหลเวียนไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หัวใจทำด้วยกล้ามเนื้อที่แข็งแรงที่สุด แต่เราก็สามารถเพิ่มความแข็งแรงให้กับมันได้ด้วยท่าต่างๆ ดังนี้

- ทำอุทฺธิยานะ นาอุติ เป็นการยกกระบังลมขึ้นสูงขึ้นมากจนสามารถช่วยนวด ส่วนล่างของหัวใจเป็น การเพิ่มหรือลดความดันในช่องอก จึงเป็นการนวดหัวใจ ไปในตัว

- ทำงู ดักแดน ทำธนู และท่าคันไถ ช่วยเพิ่มความดันในช่องอก

- ทำกลับบนลงล่าง ทำยืนด้วยไหล่และท่าศิระสาสนะ ช่วยให้หลอดเลือดดำ พาเลือดไหลกลับสู่หัวใจ โดยไม่ต้องทำงานหนัก

3. ประโยชน์ต่อระบบหายใจ

อวัยวะหลักของระบบหายใจ คือ ปอด อย่างไรก็ตาม การหายใจที่ดีไม่ได้ขึ้นกับ ประสิทธิภาพของปอดเท่านั้น กล้ามเนื้อที่ รับผิดชอบใน ระบบหายใจก็มีความสำคัญยิ่งเช่นกัน ซึ่ง ต้องแข็งแรงและอยู่ในสภาพดี นอกจากนั้นช่องทางที่อากาศ จะเดินทางเข้าสู่ปอดก็ต้องปลอดโปร่ง เพื่อให้อากาศเข้าสู่ปอดได้เต็มที่ เราจะพบว่า ระบบหายใจขึ้นกับปัจจัย 3 ประการ

- 1) ปอดต้องมีสุขภาพดี
 - 2) กล้ามเนื้อของระบบหายใจต้องแข็งแรง
 - 3) ท่อทางเดินของระบบหายใจต้องปลอดโปร่ง
- อาสนะ ช่วยพัฒนาปัจจัยทั้ง 3 ดังกล่าวได้ดังนี้

1. สุขภาพของปอดขึ้นกับความยืดหยุ่นของเนื้อปอดและถุงลมขนาดจิ๋วที่ประกอบ ขึ้นมาเป็นตัวปอด หากปอดมีความยืดหยุ่นดี ถุงลมทั้งหลายอยู่ในสภาพดี สุขภาพของปอดก็ดี อาสนะช่วยเสริมสภาวะทั้ง 2 นี้ คือ

- ทำดักแดน ท่านกยูง ซึ่งทั้ง 2 ท่านี้ ต้องหายใจเข้าลึก และจำเป็นกลั้น ลมหายใจไว้ชั่วครู่ ซึ่งสร้างแรงดันขึ้นในปอด แรงดันนี้จะอัดอากาศเข้าไปยังถุงลมขนาดจิ๋วนี้จน ทัว การทำท่าเหล่านี้สม่ำเสมอทุกวัน ทำให้ถุงลมทุกถุง ได้มีโอกาสทำงาน ส่งผลให้ถุงลมทำงาน ต่อเนื่องตลอด ไม่ว่าแรงดันในปอดจะมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งท่าดักแดนจะช่วยสร้างความยืดหยุ่นปอด เพราะที่ฝึกเราหายใจเข้าลึกแล้วกลั้นระหว่างนั้นปอดได้เหยียดเต็มที่ การทำท่าดักแดน วันละ 3-7 ครั้ง จะสร้างความยืดหยุ่นของปอดได้อย่างเพียงพอ ช่วยให้ถุงลมขนาดจิ๋วทุกถุงได้ ทำงานและช่วยให้ปอดยืดหยุ่น

2. ความแข็งแรงระบบกล้ามเนื้อในระบบหายใจ การหายใจเข้าลึกในท่าดักแดน การหายใจออกสุดใน ท่าอุทฺธิยานะ และนาอุติ ทำให้กล้ามเนื้อระบบหัวใจแข็งแรง

3. ความปลอดโปร่งของทางเดินหายใจ ทางเดินหายใจของมนุษย์จะถูกขวางด้วย ทอนซิลอักเสบ เยื่ออักเสบในจมูก น้ำมูกไหลเรื้อรัง ช่องจมูกเปื้อน ฯลฯ อาสนะช่วยได้ในกรณี ของทอนซิล น้ำมูกเรื้อรัง แต่ไม่สามารถช่วยได้ในกรณีของความผิดปกติเชิงโครงสร้าง ท่ากลับบนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ท่าปลา ชีวะทันตระสังฆะมุทรา ช่วยอาการทอนซิล น้ำมูกเรื้อรังได้ กล่าวคือ อาสนะมีส่วนช่วยทำให้ทางเดินหายใจโปร่งขึ้นได้ ดังที่กล่าวข้างต้น อาสนะช่วยปัจจัยทั้ง 3 ประการได้ ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มปริมาณ ออกซิเจนในกระแสเลือด

4. ประโยชน์ต่อระบบฮอร์โมน

สุขภาพของเนื้อเยื่อไม่ได้ขึ้นกับเพียงองค์ประกอบ 5 อย่าง โปรตีน ไขมัน น้ำตาล วิตามินเกลือแร่ และออกซิเจน เท่านั้น หากยังขึ้นกับฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากต่อมฮอร์โมน ภายในร่างกายด้วย ต่อการทำงานของระบบฮอร์โมน ไทรอยด์ พิทูอิทารี ต่อมไพเนียล ต่อมอดินาล อัณฑะ รังไข่ คือ ต่อมฮอร์โมนที่สำคัญของร่างกาย ความบกพร่องของต่อมเหล่านี้จะ ส่งผลกระทบที่รุนแรงต่อร่างกาย ซึ่ง อาสนะ มีส่วนช่วยให้การทำงานของต่อมเหล่านี้เป็นปกติ ดังนี้

- ทำกลับบนลงล่าง ทำขึ้นด้วยไหล่ ทำปลา ชีวะพันธุะ สิ่งหมุทรา เอื้อต่อการ ทำงานของ ไทรอยด์อย่างวิเศษ

- ทำศีรษะอาสนะส่งผลดีต่อต่อมไพเนียลและพิทูอิทารี ทำงู ธนู อุทธิยานะ และ นาอูลิ คีต่อต่อมอดินาล

- ทำขึ้นด้วยไหล่ อุทธิยานะ และนาอูลิ คีต่ออัณฑะและรังไข่

5. ประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย

สุขภาพของเนื้อเยื่อยังขึ้นกับการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ ภาพอีกด้วย ของเสียของร่างกาย ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ กรดยูริก ยูเรีย ปัสสาวะ อุจจาระ ซึ่งประกอบด้วย สิ่งที่ย่อยไม่ได้และสิ่งที่ย่อยไม่หมด ของเสียเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นพิษ หากปล่อย ให้มันดูดซับกลับเข้าสู่ร่างกายก็จะเป็นโทษ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ของเสียเหล่านี้ควรถูกขับจากร่างกายอย่างเหมาะสม คาร์บอนไดออกไซด์ถูกขับด้วยระบบหายใจ กรดยูริก ยูเรีย ปัสสาวะถูกขับถ่ายโดย กระเพาะปัสสาวะ น้ำดี อุจจาระถูกขับถ่ายด้วยลำไส้ใหญ่ ดังนั้นเรา สามารถกล่าวได้ว่า การขับของเสียออกจากร่างกายจะเป็นไปโดยประสิทธิภาพ หากระบบหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะทำงานได้ดี ซึ่งเราได้กล่าวถึงผลดีของอาสนะ ต่อระบบหายใจ และระบบย่อยอาหารแล้วส่วนระบบขับถ่ายปัสสาวะ อวัยวะที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ไต กระเพาะปัสสาวะและ ท่อปัสสาวะ ในบรรดาอวัยวะเหล่านี้ที่สำคัญคือ ไต ที่ทำหน้าที่ขับของเสียจริงๆ ที่เหลือทำหน้าที่เป็น เพียงภาชนะเสียมากกว่า ไต ก็อยู่ติดช่องท้องด้านหลัง ซึ่งอาสนะทั้งหลายล้วนช่วยในการกดนวด ช่องท้อง อันส่งผลให้ไตทำงานได้ดีขึ้นด้วย เช่น อาสนะ ดังนี้

- ทำอุทธิยานะ นาอูลิ ทำโยคะมุทรา

6. ประโยชน์ต่อระบบประสาท

สุขภาพของร่างกายขึ้นกับความเป็นปกติของระบบประสาท ที่เชื่อมโยง ติดต่อกสื่อสาร ระหว่างทุก ๆ ส่วนของร่างกาย อวัยวะสำคัญ ของระบบประสาท คือ สมอง ถัดไปคือ แกนประสาท โดยมีเส้นใยประสาทเล็กๆ แดกกิ่งก้านสาขาออกไปทั้งจาก สมองและแกนประสาท แผ่ไปตามส่วนต่างๆ ตลอดทั่วทั้งร่างกาย เครือข่ายของระบบประสาทโยงใยอย่างสมบูรณ์ เรียกได้ ว่า เนื้อเยื่อทุกทุกส่วนของร่างกาย มีระบบเชื่อมต่อของตัวมันเอง และด้วยการเชื่อมต่อนี้แหละ เนื้อเยื่อจึงสามารถ ทำงาน ของมันได้ หากเส้นใย เหล่านี้เกิด ความบกพร่อง การทำงานของ เนื้อเยื่อก็พลอยบกพร่องไปด้วย และหากการเชื่อมโยง

เหล่านี้เสียหาย เนื้อเยื่อก็ไม่สามารถทำงานได้อย่างสิ้นเชิง ยกตัวอย่างเช่น หากใยประสาทที่ลำไส้ใหญ่ไม่เชื่อมต่อกับเนื้อเยื่อของลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่ก็ไม่ทำงาน ผลก็คือ อาการท้องผูก หากใยประสาทที่ใบหน้าถูกตัดขาดหรือเป็นอัมพฤกษ์ กล้ามเนื้อแก้มที่เชื่อมต่อกับใยประสาทนั้น ก็ไม่เกิด การบีดหดตัว คงสภาพ กลายตัวอยู่ กล้ามเนื้อข้างแก้มที่ยังทำงานอยู่ก็ จะดึงเอากล้ามเนื้อแก้มไปด้วย รูปร่างก็บิดเบี้ยวไป อันเป็น ลักษณะที่พบเห็นได้ของผู้ป่วยอัมพฤกษ์ ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า เนื้อเยื่อของร่างกายจะเป็นปกติ ได้ก็ต่อเมื่อ ระบบประสาทเชื่อมโยง ทำงานได้เป็นปกติอาสนะสามารถรักษากลไกการทำงานของระบบประสาทให้ทำงานได้เป็นปกติ ดังนี้

- ทำกลับบนลงล่าง ทำศีระอาสนะ ส่งเลือดจำนวนมากไปยังสมอง ทำให้ สมองประสาทแข็งแรง

- ทำอาสนะทุกท่าช่วยบริหารแกนประสาท ไม่ว่าจะเป็นการก้มตัวไปข้างหน้า เงย แอนตัวไปข้างหลังและบิดตัวไปทางซ้าย-ขวา อาสนะช่วยสร้างความ บิดหยุ่นให้แก่แกนประสาท อันนำไปสู่สุขภาพที่ดีของแกนประสาท ซึ่งทอดตัวอยู่ ตลอดแนว กระดูกสันหลัง ทั้งยังทำให้เส้น Sympathetic 2 เส้น ที่อยู่ในกล้ามเนื้อข้างกระดูกสันหลังแข็งแรงด้วย

- อูทฺธิยานะและนาอุถิ เป็นการฝึกกระบังลม ซึ่งมีส่วนช่วยรักษาสุขภาพของแกน ประสาทและ Sympathetic cord ใยประสาทจากสมองและแกนประสาทนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมากในช่องลำตัว ทั้งช่องทรวงอกและช่องท้อง ซึ่งทั้งอาสนะ อูทฺธิยานะ และนาอุถิ ล้วนเป็นการบริหารอวัยวะต่างๆ ในช่องลำตัว อันรวม ไปถึงใยประสาทต่างๆ ที่อยู่ภายในด้วย

- ทำดึกแดน กลับบนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ช่วยดูแลใยประสาทส่วนล่างของ ร่างกาย ตลอดทั่วขา ทั้ง 2 ข้าง

- ท่านกยูง ดึกแดน กลับบนลงล่าง ยืนด้วยไหล่ ฯลฯ ช่วยดูแลใยประสาท ส่วนบนของร่างกาย ตลอดจนถึงแขนทั้ง 2 ข้าง ดังนั้น อาสนะจึงมีประโยชน์ ต่อสุขภาพไม่เพียงสมองและแกนประสาท หากครอบคลุมไปทั่วทั้งร่างกาย อาสนะ ช่วยด้านกายวิภาค ทั้ง 3 ประการ ช่วยเรื่องการลำเลียงสารอาหาร ออกซิเจน ฮอร์โมน ไปยังเนื้อเยื่อ ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากเนื้อเยื่ออย่างมีประสิทธิภาพ และ ช่วยให้ระบบโยงใยของประสาททำงานได้เป็นปกติ เนื้อเยื่ออันเป็น โครงสร้างพื้นฐานของทุก อวัยวะ ทุกระบบ ในร่างกายก็ทำงานได้เป็นปกติ เกิดความประสานกลมกลืนระหว่างการทำงาน ของเนื้อเยื่อทั้งหลาย อันเป็นการคงสุขภาพของร่างกาย

7. ประโยชน์ต่อกระดูก สมอง

เราได้ทำความเข้าใจไปแล้วถึงผลดีของอาสนะต่อกระดูกสันหลังและสมอง อันเป็น อวัยวะสำคัญของ ระบบประสาทกระดูกสันหลังและสมอง ยังเป็นอวัยวะสำคัญต่อการฝึกทาง จิตวิญญาณด้วย หากกระดูกสันหลังและสมองไม่พร้อม ผู้ฝึกก็มักประสบปัญหาขณะฝึกทางด้าน จิตวิญญาณ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมสมอง (รวมถึงกระดูกสันหลัง) เพื่อการฝึกดังกล่าว

8. ประโยชน์คอกกล้ามเนื้อ

ผลดีของอาสนะที่มีต่อกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีเช่นกัน ถ้าเราไม่มีกล้ามเนื้อ หรือว่า กล้ามเนื้อบดพร่อง ก็ยากที่จะทำอะไรได้ เช่น หากกล้ามเนื้อทรวงอก และกล้ามเนื้อหน้าท้องบดพร่อง เราจะเจ็บไข้อย่างง่ายดายมาก ผู้หญิงที่กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพกอ่อนแอ มีแนวโน้มที่จะแอ้ง รวมไปถึงมีความเสี่ยงที่จะกระดูกสันหลังคดหรือกระดูกสันหลังแอ่นมีส่วนช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ ในด้านของกล้ามเนื้อทรวงอกและกล้ามเนื้อ หน้าท้อง อาสนะช่วยได้เป็นอย่างดี สำหรับกล้ามเนื้อแขน-ขา รวมถึงกล้ามเนื้อทุกส่วนของ ร่างกาย อาสนะช่วยรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตาม อาสนะมีข้อจำกัด คือ ไม่สามารถบริหารให้กล้ามเนื้อแขน-ขาใหญ่โต แข็งแรงกว่าปกติได้

อาสนะเพื่อสมาธิ

อาสนะเพื่อสมาธิ คือ การจัดตัวอยู่ในตำแหน่งที่สบายที่สุด ให้ได้นานที่สุด เพื่อฝึก ปรามยามะ ควบคุมประสาทสัมผัส ฝึกกำหนดจิตให้นิ่ง และสมาธิ ต่อไปปรมาศึกษาลักษณะ ทางกายวิภาคและ ประโยชน์ของอาสนะเพื่อสมาธิอาสนะเพื่อสมาธิ ประกอบด้วยคุณสมบัติทางกายภาพ 3 ประการ ดังนี้

1. กระดูกสันหลังตั้งตรง ปิดหน้าท้อง เพื่อลดแรงกดที่อวัยวะต่างๆ ในช่องท้อง จิตใจ ปลอดโปร่ง จากข้อจำกัดของร่างกาย
2. เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงที่บริเวณสะโพกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะที่ส่วนปลาย ของกระดูกสันหลัง
3. ลดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ของร่างกาย การเคลื่อนไหวช้าลง ทั้งปอดและ หัวใจ แยกความรู้สึกทางร่างกายออกไปจากจิต

เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือ ขณะอยู่ในอาสนะเพื่อสมาธิ จิตจะต้องอิสระจากข้อจำกัดทางกาย กล่าวคือ ต้องจัดร่างกายให้อยู่ในตำแหน่งที่ง่าย สบาย และสมดุลที่สุด การคงแผ่นหลังตั้งตรง ร่างกายเป็นรูปสามเหลี่ยม อยู่บนฐานที่มั่นคง มือปล่อยวางสบายบนเข่าหรือส้นเท้า เป็นตำแหน่งที่เหมาะสมที่สุด บางคนอาจเถียงว่า ตำแหน่งในท่านอน สบายกว่า แต่ตำแหน่งในท่านอนนั้น แม้ร่างกายสบายกว่า แต่ก็ไม่เหมาะสำหรับสมาธิ เพราะผู้ฝึกจะเผลอหลับไป ดังนั้น การนั่งหลังตรงนี้จึงเป็นท่าที่เหมาะสมที่สุด สำหรับการนั่งสมาธิ เราจะพบประโยชน์ของการตั้งหลังตรง การนั่งหลังตรงทำให้เราต้องดึงกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งเป็นผลดีต่ออวัยวะภายในช่องท้อง หากเรานั่งสบายเกินไป คือ งอตัว ช่องท้องจะเว้าเข้า กล้ามเนื้อหน้าท้องคลายตัว ซึ่งเมื่อนั่งเป็นเวลานาน (เพราะอาสนะเพื่อสมาธิมักใช้เวลานาน บางทีเป็นเวลาหลายชั่วโมง) ก็จะก่อให้เกิดโรคได้ เช่น ท้องผูก

ลักษณะทางกายภาพประการที่สองของอาสนะเพื่อสมาธิคือ การที่เลือดไหลเวียนมาหล่อเลี้ยงบริเวณสะโพกได้เป็นอย่างดี เป็นการเพิ่มความแข็งแรงให้กับกระดูกและประสาทบริเวณ ปลายล่างของกระดูกสันหลัง อาสนะเพื่อสมาธิทุกท่าเป็น การกดทับอวัยวะของร่างกายส่วนล่าง โดยเฉพาะที่ขาทั้งสอง กล้ามเนื้อตลอดขาทั้งสองจะนิ่งไม่ทำงานเป็นเวลานาน ทำให้เลือด ไหลเวียนมาเลี้ยงที่สะโพก เชิงกราน

มากเป็นพิเศษลักษณะทางกายภาคอันสุดท้าย คือ ลดการผลิตคาร์บอนไดออกไซด์ เนื่องจากอาสนะ เพื่อสมาธิ นั้น ใช้กล้ามเนื้อแต่เพียงน้อย กล่าวได้ว่า ยกเว้นท่านอนแล้ว อาสนะเพื่อสมาธิเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อน้อย เมื่อการใช้กล้ามเนื้อน้อย คาร์บอนไดออกไซด์ก็น้อยไปด้วย เป็นที่ยอมรับในทางกายวิภาคว่า ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์มีผลโดยตรงกับ การทำงานของปอด หากมีปริมาณ คาร์บอนไดออกไซด์ใน ร่างกายมาก ปอดก็จะทำงานมากตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ปอดจะทำงานช้า หากปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกาย มีเพียงจำนวนน้อย และเช่นกันการทำงานของหัวใจสัมพันธ์โดยตรงกับการทำงานของปอด เมื่อปอดทำงานน้อยลง หัวใจทำงานน้อยลง ช้าลงด้วย ดังนั้น ในอาสนะเพื่อสมาธิ ร่างกายใช้กล้ามเนื้อแต่น้อย ผลิตคาร์บอนไดออกไซด์น้อย ปอดก็ทำงานน้อยลง หัวใจก็เต้นช้าลง เมื่ออยู่ในอาสนะเพื่อสมาธิเป็นเวลานาน เช่น ติดต่อกันเป็นเวลาครึ่งชั่วโมง ลมหายใจก็สงบ การเต้นของหัวใจก็สงบ การหายใจจะเกิดเฉพาะที่บริเวณหน้าท้อง (กล้ามเนื้อทรวงอกไม่ทำงาน) เป็นการขยับเข้า-ออกที่หน้าท้องอย่างแผ่วเบา ช่วยให้ผู้ที่ฝึกสังเกต เห็นการทำงานของปอดได้อย่างชัดเจน ณ ห้วงขณะนี้ เป็นสถานะที่จิตของผู้ฝึกค่อนข้างเป็นอิสระจากการเคลื่อนไหวของกาย ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อที่ ควบคุมได้ หรือ กล้ามเนื้ออัตโนมัติ ผู้ฝึกจะพบว่าสามารถกำหนดจิตให้ลึกลง สามารถแยกจิตออก จากความนึกคิด เหมียงอยู่กับความจริงแท้และผसानเป็นหนึ่งเดียวกับสถานะสูงสุด ด้านสมประโยชน์การฝึกโยคะ เมื่อผู้ฝึกมีทักษะการฝึกที่ถูกต้องแล้วสามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วยตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ใช้พื้นที่ในการฝึกน้อยมาก แม้แต่ห้องพักเล็ก ๆ ก็สามารถฝึกอาสนะได้ จึงง่ายต่อ การฝึกเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเอง (สิริทิมล อัญชลีสังกาศ, 2548 : 1-20)

สรุป

โดยสรุป โยคะเป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่ง จัดเป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม ซึ่งรวมกายกับใจของผู้ฝึก เข้าด้วยกัน โดยให้ความสำคัญกับเทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยให้ มนุษย์รู้จักดูแลทุกชนิดที่ขาดสมดุล อันก่อให้เกิดการเจ็บป่วย และจัดปรับให้คืนสู่ความเป็นปกติ ดังนั้นโยคะจึงเป็นศาสตร์ที่ทำได้ง่าย การพัฒนาทางด้านจิต และกายของมนุษย์ และด้านการบำบัดรักษาไปพร้อม ๆ กัน โครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม กิจกรรมห้องธรรมานูบาลได้เล็งเห็นถึงคุณประโยชน์ของศาสตร์โยคะ จึงได้คัดเลือกทำโยคะ ซึ่งเป็นท่าที่ฝึกง่าย ไม่ยาก มีความปลอดภัย และเหมาะสมสำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและสมาธิให้เกิดขึ้นกับนักเรียน

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมจริยธรรม

ความหมายของคุณธรรมจริยธรรม

คุณธรรมจริยธรรมเป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกัน บางคนก็ใช้ควบคู่กันไป จนหลายๆ คนเข้าใจว่าเป็นคำที่มีความหมายเดียวกัน เช่น เข้าใจว่าคนที่มีคุณธรรมสูง ก็คือคนที่มีจริยธรรมสูง แต่ความเป็นจริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น คนที่มีคุณธรรมสูงอาจจะมีจริยธรรมต่ำก็ได้ คำสองคำนี้จึงใช้แทนกันไม่ได้ จากคำกล่าวดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้รวบรวมความหมายของคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งนักปรัชญา นักการศึกษา นักจิตวิทยา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องได้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนี้

ท่านพุทธทาสภิกขุ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2550 : 8) กล่าวว่า คุณธรรม หมายถึง คุณสมบัติฝ่ายดีโดยส่วนเดียว เป็นที่ตั้งหรือเป็นประโยชน์แก่สันติภาพหรือสันติสุขจึงเป็นที่ต้องการของมนุษย์ คุณธรรมเป็นสิ่งที่ต้องอบรมโดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดขึ้นเหมาะสมกับที่เราต้องการ

ประภาศรี สีหอำไพ (2535 : 28) กล่าวว่าคุณธรรม คือ หลักธรรม ที่สร้างให้คนรู้ผิดชอบชั่วดี ประพฤติตนอยู่ในกรอบที่สังคมของสังคม เป็นผู้มีคุณคืออยู่ในจิตใจ

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน (2539 : 8) อธิบายความหมายของคุณธรรมว่า เมื่อมนุษย์อยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ จะมีการกำหนดกฎ ระเบียบ และกฎ ระเบียบนั้นก็มาจากการรู้ผิดชอบชั่วดีของคนในสังคม อันหมายถึงกฎเกณฑ์ทางศีลธรรม จารีตประเพณีที่ประพฤติปฏิบัติถ่ายทอด สืบต่อกันมา

กรมวิชาการ (2539 : 22) ให้ความหมายของคุณธรรมว่า หมายถึง คุณงามความดี ด้านกาย วาจา ใจ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติและสังคมเกิดความสงบสุข

บุญมี แทนแก้ว(2539 : 2) ให้นิยามว่า เป็นสิ่งที่บุคคลควรประพฤติเพื่อให้เกิดประโยชน์หรือหลักธรรมชาติที่ควรประพฤติเพื่อเอื้ออำนวยประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น

สุจิตรา พัฒนะภูมิ (2541 : 4) ให้ความหมายของคุณธรรมว่า หมายถึง คุณสมบัติที่เป็นความดี ความถูกต้อง ซึ่งอยู่ในจิตใจของบุคคลและเป็นแรงผลักดันให้บุคคลนั้น ๆ แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม

สมพร เทพสิทธา (2542 อ้างถึงใน วนิดา สุริยากุลพานิช, 2550 : 8) ให้ความหมายของคุณธรรมไว้ว่าเป็นกุศลกรรม เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์และความสุข เป็นธรรมอันพึงเจริญ คือทำให้เกิดมีขึ้น

มลิวัลย์ บำรุงการ (2531 : 11) สรุปไว้ว่า คุณธรรม หมายถึง คุณงามความดีที่สั่งสมอยู่ในจิตใจมนุษย์ โดยผ่านประสบการณ์จากการได้สัมผัส ซึ่งแสดงออกมาจากกระทำทางกาย วาจา และใจ ของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งที่มิคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นเป็นผลในการประพฤติและคิดในทางที่ดีถูกต้องดีงาม

ชนัด ชุ่มจิต (2531 : 139) กล่าวว่า คุณธรรม หมายถึง คุณสมบัติที่เป็นความดีความถูกต้องซึ่งมีอยู่ในจิตใจของบุคคล ซึ่งพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมต่างๆ อันเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นหรือทั้งตนเองและผู้อื่น

เจริญ ไวรวัจนกุล (2531 : 144) อธิบายว่า คุณธรรม คือ มโนธรรม อันเป็นสำนักแห่งความดีเกิดจากการไตร่ตรองด้วยเหตุผล จนสามารถตัดสินใจว่าสิ่งใดดีสิ่งใดงาม แล้วมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งดีงามจนเคยชิน เป็นคนที่มีคุณธรรมเป็นกิจนิสัยและลักษณะนิสัย

ลัดดา เสนาวงษ์ (2532 : 59) ได้ให้ความหมายของคุณธรรมว่า คือ ความดีงามต่างๆ ที่มีอยู่ในจิตใจของแต่ละคนและยึดถือปฏิบัติจนเป็นนิสัย

สุวรรณ วชิราปการสกุล (2533 : 9-11) ที่กล่าวว่า คุณธรรม หมายถึง คุณงามความดีที่สั่งสมอยู่ในจิตใจมาเป็นเวลานาน โดยอาศัยประสบการณ์การเรียนรู้และความเคยชิน ซึ่งแสดงออกทางกาย วาจา ใจ เป็นลักษณะที่ดีและเป็นประโยชน์ต่อตัวบุคคลที่ได้ประพฤติปฏิบัติ และคิดในทางที่ถูกต้องดีงาม จริยธรรม หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติ อันเป็นลักษณะที่สังคมต้องการและประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมรวมทั้งผู้กระทำก็จะได้รับความพึงพอใจการกระทำนั้นเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

สรุปได้ว่า คุณธรรม หมายถึง สิ่งที่สังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ดีงามซึ่งเกิดจากส่วนร่วมและการศึกษา การปฏิบัติ ผูกอบรม การกระทำจนเคยชินเกิดเป็นลักษณะนิสัย เป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม

ส่วนคำว่า “จริยธรรม” นั้น มีนักการศึกษานักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของจริยธรรมไว้มากมาย ซึ่งจะกล่าวถึงพอสังเขปดังนี้

วิทย์ วิศทเวทย์ (2534 : 2) กล่าวว่า จริยธรรม คือ พันธะหรือหน้าที่ที่เราปฏิบัติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางพระพุทธศาสนา จริยธรรม คือ การนำเอาความรู้ในความจริงหรือคุณธรรมนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคม

กรมล ทองธรรมชาติ (2539 : 3) กล่าวว่า จริยธรรม คือการกระทำทั้ง กาย วาจา และใจที่ดีงามเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ผู้อื่น และสังคม

ประภาศรี สีหอำไพ (2540 : 17) ได้ให้ความหมายว่า จริยธรรม หมายถึง “หลักความประพฤติที่อบรมกิริยา และปลูกฝังลักษณะนิสัยให้ผู้ประพฤติอยู่ในครรลองและศีลธรรม และคุณค่าของจริยธรรมนั้นชี้ให้เห็นความเจริญอกงามในชีวิต อย่างมีระบบแบบแผนตามวัฒนธรรมของบุคคลที่มีลักษณะจิตใจที่ดีงาม

มารศรี จันทรัศมิ์ (2540 : 10) จริยธรรม หมายถึง การกระทำ การประพฤติปฏิบัติต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม ทั้งความคิดและเหตุผลที่สอดคล้องกับการปฏิบัติ สังคมนิยมชมชอบให้การสนับสนุน และผู้กระทำเกิดความพอใจ และเป็นการนำสันติสุขมาให้แก่สังคมและบุคคลได้ตามสมควรแก่กรณี รวมทั้งการกระทำในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับขนบธรรมเนียมประเพณี กฎหมาย อุดมการณ์ วินัย มารยาท การดำเนินชีวิตทั้งกาย วาจา ใจ อย่างถูกต้องเหมาะสม

โกวิท ประวาลพุกษ์ (2541 : 123) ได้กล่าวไว้ว่า จริยธรรม มีความหมาย 2 นัย คือ

1. จริยธรรมเป็นหลักการและเหตุผลที่พิจารณาเกี่ยวกับ การกระทำ การพิจารณาตัดสินและการตัดสินใจ ซึ่งเป็นความหมายที่คนทั่วไปเข้าใจกันมาดั้งเดิม

2. จริยธรรมเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำ เป็นการตัดสินใจ การพิจารณาตัดสินเป็นคุณธรรมทางจริยธรรม ที่มีพื้นฐานอยู่บนการกระทำ และเจตคติที่สามารถสังเกตเห็นได้ ซึ่งความหมายนี้เป็นความหมายในแนวคิดแบบใหม่

ทิสนา เขมมณี (2541 : 2) กล่าวว่า “จริยธรรมเป็นการแสดงออกของการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม สะท้อนให้เห็นถึงการมีคุณธรรมภายใน”

สุทิพวรรณ กษมานนท์ (2543 : 8) ได้ให้ความหมายของจริยธรรมไว้ว่า จริยธรรมหมายถึงการดำรงชีวิตความเป็นอยู่ การยังชีวิตให้เป็นไป การครองชีพ การใช้ชีวิต การเคลื่อนไหวของชีวิตทุกแง่มุมทุกด้าน ทุกระดับชั้น ทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งด้านส่วนตัว สังคม อารมณ์จิตและปัญญา

ชอบ เอี่ยมประสงค์ (2544 : 32) กล่าวว่า จริยธรรม หมายถึงการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมจนทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจและความยุติธรรมแก่ทุกฝ่าย

วิระวัฒน์ ศรีจรัส (2546 : 12) ได้กล่าวว่า “จริยธรรม” มาจาก 2 คำ คือ จริยะ หมายถึง ความประพฤติหรือกริยาที่ควรประพฤติ และคำว่า ธรรมะ หมายถึง คุณธรรมความดี ความชอบ ความถูกต้อง เมื่อนำ 2 คำมารวมกัน จึงหมายถึง แนวทางหรือกฎเกณฑ์ในการประพฤติที่ถูกต้องดีงาม ที่น่าปรารถนาของคนในสังคมก่อให้เกิดประโยชน์ ต่อตนเองผู้อื่นและสังคม นอกจากนั้นจริยธรรมยังมีความหมายหลายประการซึ่งพอจะแบ่งแยกได้เป็นสองประการ คือ ประการแรก มีลักษณะเป็นนามธรรม หมายถึงสิ่งที่ดีงามที่สังคมเห็นว่าเมื่อได้น้อมนำมาปฏิบัติแล้วจะเป็นสิ่งที่ดีที่เป็นมงคลจึงควรนำมาประพฤติปฏิบัติเอง ผู้ใดปฏิบัติตามแนวจริยธรรมแล้วสังคมส่วนใหญ่จะชอบและพอใจ มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้ปฏิบัติ ประการที่สอง เป็นพฤติกรรม คือ เป็นการประพฤติปฏิบัติจริยธรรมซึ่งเมื่อคนใดในสังคมประพฤติปฏิบัติตามพฤติกรรมจริยธรรมแล้ว จะทำให้คนในสังคมนั้นมีสภาพชีวิตอันทรงคุณค่าที่พึงประสงค์บุคคลในสังคมจะอยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็น

แอตคินสัน (Atkinson. 1969 : 10) กล่าวว่า จริยธรรมเป็นเขตของความเชื่อในสังคมหนึ่งๆ เกี่ยวกับอุปนิสัย และความประพฤติว่าอะไรเป็นสิ่งที่คนทั้งหลายพยายามที่จะประพฤติปฏิบัติ

โคลเบอร์ก (Kohlberg. 1976 : 4-5) กล่าวว่า จริยธรรมมีพื้นฐานของความยุติธรรมถือเอาการกระจายสิทธิหน้าที่อย่างเท่าเทียมกัน โดยมีได้หมายถึง กฎเกณฑ์ที่บังคับทั่วไป แต่เป็นกฎเกณฑ์ที่มีความเป็นสากลที่คนส่วนใหญ่รับไว้ในทุกสถานการณ์ไม่มีการขัดแย้งเป็นอุดมคติ ดังนั้นพันธะทางจริยธรรมจึงเป็นการเคารพต่อสิทธิข้อเรียกร้องของบุคคลอย่างเสมอภาคกัน

พจนานุกรมของลองแมน (Longman Dictionary of Contemporary. 1978 : 214) ให้ความหมายของคำว่า จริยธรรมว่าเป็นความถูกต้อง หรือ ความบริสุทธิ์ของพฤติกรรมของการกระทำสิ่งหนึ่งๆ

จากความหมายของจริยธรรมในทัศนะบุคคลต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า จริยธรรมหมายถึงความประพฤติหรือการกระทำทั้งกาย วาจา ใจ ที่ดีงามอันเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมทั้งหลักเกณฑ์และมาตรฐานของความประพฤติอันเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสังคมเพื่อให้เกิดสันติสุขในสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของนักเรียนตลอดไป

ความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรม

ประเทศไทยเป็นประเทศที่พัฒนา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องช่วยกันแก้ปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ การเมือง สังคม รวมทั้งปัญหาเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมของประชาชน การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการแก้ปัญหาและการพัฒนาประเทศให้ยั่งยืน จะเห็นได้จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงต้องการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นสมบัติของคนไทยทั้งประเทศ มีพระราชดำรัสในพระราชพิธีบวงสรวง สมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า ณ ท้องสนามหลวง เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2533 สรุปความว่า จริยธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติมีอยู่ 4 ประการ ซึ่งประกอบด้วย (สภากาชาดไทย 2546 : 5)

1. การรักษาความสัตย์ ความจริงใจต่อตนเอง ที่จะประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม
2. การรู้จักข่มใจตัวเอง ฝึกใจตนเองให้ประพฤติอยู่ในความสัตย์ความดีงาม
3. การอดทน อดกลั้น และอดออม ที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัตย์ สุจริต ไม่ว่าจะด้วยเหตุประการใด
4. การรู้ละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง

จริยธรรมทั้ง 4 ประการนี้ หากแต่ละคนพยายามนำมาประพฤติปฏิบัติและเผยแพร่โดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์

ดวงเดือน พันธุพานิช และเพ็ญแข ประจันปัจฉิม (2520 : 6-11) ได้กล่าวถึงหลักการคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนมีต้นเหตุมาจากอิทธิพลของสังคมมากกว่าอิทธิพลของพันธุกรรม บุคคลที่เกิดมาในสังคม จะเรียนรู้และยอมรับคุณธรรมจริยธรรมประเพณีในสังคมของตน ซึ่งแตกต่างจากคุณธรรมจริยธรรมประเพณีของสังคมอื่น ไม่มากนักน้อย สังคมเป็นหลักการที่สำคัญของคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน รากฐานทางคุณธรรมจริยธรรมจะเริ่มก่อตัวตั้งแต่แรกเกิดในช่วงต้นของชีวิต เด็กจะได้รับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมมากกว่าในช่วงอื่นๆ ของชีวิต โดยเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่นที่ละน้อย กลุ่มบุคคลที่รับผิดชอบในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็กมากที่สุด คือ สมาชิกในครอบครัว รองลงมาคือโรงเรียนอนุบาลและโรงเรียนประถมศึกษา นอกจากนี้ สื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ซึ่งมีส่วนในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็ก เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากผู้อื่น โดยที่ผู้อื่นตั้งใจจะสั่งสอนและเด็กยังเลียนแบบลักษณะพฤติกรรมของผู้ใหญ่ การเลียนแบบลักษณะและการกระทำของ

บุคคลอื่นเป็นบ่อเกิดของการยอมรับทั้งลักษณะดีและลักษณะไม่ดีจากบุคคลอื่นได้ง่าย และเกิดอย่างกว้างขวางในสถานการณ์ทั่วไป ตั้งแต่เลียนแบบบิดามารดาของตนเอง ไปจนถึงวัยรุ่นเลียนแบบคาราภาพยนตร์ การเลียนแบบมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากบทบาทของสื่อมวลชนในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในโลกปัจจุบัน

ปราณี ตั้งใจดี (2540 : 9) ได้กล่าวถึงความสำคัญของคุณธรรมจริยธรรมดังนี้

1. จริยธรรมเป็นพื้นฐานการแสดงออกของการกระทำที่เป็นประโยชน์ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งคุณธรรมที่เป็นบ่อเกิดซึ่งเป็นแก่นของค่านิยม
2. จริยธรรมเป็นสิ่งที่สังคมที่ควรปลูกฝังและดำรงรักษา
3. จริยธรรมนั้นผูกพันอยู่กับความสุข คือจริยธรรมเป็นเหตุ
4. จริยธรรมเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการดำเนินกิจกรรมทุกอย่าง จึงควรสร้างสมจริยธรรมเพื่อนำมาซึ่งความเป็นอยู่ที่ดี และความเต็มสมบูรณ์ในชีวิต
5. จริยธรรมเป็นสิ่งผูกพันอยู่กับคนดีและความดี และจริยธรรมเป็นสิ่งที่อยู่ในความควบคุมของเรา
6. จริยธรรมเกี่ยวพันอยู่กับความเคยชินของการประพฤติดี ตรงกันข้ามกับกิเลสซึ่งเป็นความเคยชินกับการประพฤติชั่ว
7. จริยธรรมก่อให้เกิดจริยธรรมอื่น ๆ คือ เมื่อฝึกจริยธรรมหนึ่งแล้วก็จะเกิดจริยธรรมด้านอื่นๆ ไปด้วย

จตุพร ศิลาเดช (2543 : 11-12) ให้ความสำคัญของจริยธรรมว่าเป็นพื้นฐานของ การแสดงออก ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น อันจะเป็นแบบแผนของการปฏิบัติคนที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า คุณธรรมจริยธรรม มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการแสดงออกต่างๆ และเป็นเครื่องมือในการควบคุมประพฤติของมนุษย์ ให้เป็นไปในทางที่ดีสามารถอยู่ร่วมกันในโลกและสังคมอย่างมีความสุข

องค์ประกอบของคุณธรรมจริยธรรม

นักจิตวิทยาและวิชาการหลายท่านได้จำแนกองค์ประกอบของจริยธรรมไว้ดังนี้

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก (2520 : 4-6) ได้เสนอลักษณะจริยธรรมของบุคคลว่า ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ 4 ส่วน คือ

1. ความรู้เชิงจริยธรรม หมายถึง การมีความรู้ การกระทำสิ่งใดก็ควรกระทำ สิ่งใดไม่ควรกระทำ ปริมาณความรู้เชิงจริยธรรมขึ้นอยู่กับอายุและระดับการศึกษา และพัฒนาการทางสติปัญญา ความรู้เชิงจริยธรรมสามารถเรียนโดยเฉพาะในช่วงอายุ 2-10 ปี จะได้รับการปลูกฝังมากเป็นพิเศษ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องของการเรียนรู้เนื้อหาของจริยธรรมนั่นเอง

2. ทักษคติเชิงจริยธรรม หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลต่อพฤติกรรมต่างๆ ทางจริยธรรมว่าชอบหรือไม่ชอบเพียงใด ทักษคติเชิงจริยธรรมของบุคคลส่วนใหญ่ จะสอดคล้องกับค่านิยมในสังคมนั้นๆ และสามารถทำนายพฤติกรรมเชิงจริยธรรมได้แม่นยำกว่าความรู้เชิงจริยธรรม ทักษคติเชิงจริยธรรมของบุคคลอาจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมได้

3. เหตุผลเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลใช้เหตุผลในการเลือกกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการกระทำ

4. พฤติกรรมเชิงจริยธรรม หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังคมนิยมชมชอบหรือดเว้น การแสดงพฤติกรรมที่ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์หรือค่านิยมในสังคมนั้น พฤติกรรมเชิงจริยธรรมแบ่งเป็น 2 จำพวก จำพวกแรก การกระทำที่สังคมเห็นชอบและสนับสนุน เช่น การให้ทาน การช่วยเหลือผู้อื่น จำพวกที่สอง พฤติกรรมเป็นสถานการณ์ที่ยั่วให้บุคคลกระทำผิดกฎเกณฑ์ เพื่อประโยชน์ส่วนตนบางประการ เช่น การโกงสิ่งของ เงินทอง คະแนน ลักขโมย เป็นต้น

ทางพระพุทธศาสนานั้น พระราชวรมุนี (เบญจมาศ เอี่ยมอ้อม 2543 : 9 อ้างอิงจาก พระราชวรมุนี 2528 : 5) ได้แบ่งจริยธรรมออกเป็น 2 อย่างคือ

1. จริยธรรมภายใน เป็นจริยธรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลซึ่งเป็นรากฐานที่ทำให้เกิดจริยธรรมภายนอก

2. จริยธรรมภายนอก เป็นจริยธรรมที่บุคคลแสดงออกมาเป็นกระบวนการ การกระทำภายนอกที่เราสังเกตเห็นได้ เช่น การเอาใจใส่ในการทำงาน ความมีระเบียบวินัย แต่จริยธรรมที่แท้จริงนั้นจะต้องมีความเป็นอิสระไม่ตกอยู่ในเงื่อนไขภายนอก เช่น ทำงานเพื่อผลของงานไม่ใช่เพื่อเงิน เป็นต้น

วีระวัฒน์ ศรีจรัส (2546 : 16) ได้แบ่งองค์ประกอบของจริยธรรมเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความรู้ ได้แก่ ความเข้าใจในเหตุผลของความถูกต้องดีงาม สามารถตัดสินใจแยกความถูกผิดได้ด้วยความคิด

2. องค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึก ได้แก่ ความพึงพอใจ ศรัทธา เลื่อมใส เกิดความนิยมยินดีที่จะรับจริยธรรมนั้นมาเป็นแนวปฏิบัติ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรมการแสดงออก คือ พฤติกรรมที่บุคคลตัดสินใจที่กระทำถูกหรือผิดในสถานการณ์แวดล้อมต่างๆกัน

จากองค์ประกอบของจริยธรรมที่นักจิตวิทยาหลายท่านได้จำแนกไว้ พอจะสรุปได้ว่าลักษณะต่างๆ ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมนั้นมี 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านปัญญา องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และองค์ประกอบทางด้านพฤติกรรม องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ ต้องอาศัยหลักทฤษฎีทางจิตวิทยาซึ่งมีนักจิตวิทยาหลายท่านได้กล่าวไว้

ชำเลื่อง วุฒิจันทร์ (2524 : 76) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่มีต่อนักเรียนไว้ดังนี้

1. บิดามารดา บ้าน หรือสถาบันครอบครัว เป็นแหล่งแรกที่ทำหน้าที่ปลูกฝังและหล่อหลอม ตลอดจนถ่ายทอดลักษณะอันทรงคุณธรรมและจริยธรรมแก่สมาชิกในครอบครัวและต้องทำหน้าที่นี้ต่อไป แม้เด็กจะเข้าไปรับการศึกษาอบรมในโรงเรียนระดับต่าง ๆ อยู่แล้วก็ตาม

2. ญาติผู้ใหญ่และสมาชิกอื่น ในครอบครัว เป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อการปลูกฝังและหล่อหลอมคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เด็กในครอบครัวเช่นเดียวกัน โดยปกติเด็กจะเรียนรู้เจตคติเชิงจริยธรรมจากผู้ใหญ่ด้วยการสังเกตและเลียนแบบมากกว่าที่จะได้จากการฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ โดยตรง หากผู้ใหญ่เป็นผู้ที่มีลักษณะเด่นเป็นที่ยกย่องบูชาแก่เด็กมาก เด็กจะมีแนวโน้มเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่มากขึ้นเท่านั้น

3. เพื่อนๆ ของเด็ก เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการกำหนดค่านิยมทางคุณธรรมจริยธรรมบางอย่าง ให้เด็กได้รับรู้ รับไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดพฤติกรรมคล้ายตามเพื่อนๆ เพียงฝ่ายเดียว แต่ยังสามารถได้กระทำกิจกรรมร่วมกัน การเข้าใจกันและกันระหว่างวัยเดียวกันเอง ซึ่งเพื่อนๆ ดังกล่าวนี้นี้ คือเพื่อนในโรงเรียนและเพื่อนนอกโรงเรียนด้วย

4. พระสงฆ์หรือผู้นำทางคุณธรรมและจริยธรรมในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ หรือท้องถิ่นที่เด็กหรือนักเรียนอยู่นั้น เป็นที่เคารพนับถือของผู้ใหญ่ในสังคมนั้น และได้รับมอบหมายให้เป็นผู้อบรมสั่งสอน ด้านคุณธรรมแก่ประชาชนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบของพระสงฆ์และหรือผู้นำทางศาสนาในท้องถิ่นนั้น จะมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กหรือนักเรียนนักศึกษาในท้องถิ่นนั้นด้วย

5. สื่อสารมวลชนหรือสื่อมวลชน ทุกรูปแบบในปัจจุบัน มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการปลูกฝังหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติ ค่านิยม ตลอดจนรูปแบบของพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน นักเรียนนักศึกษา หนังสือพิมพ์วิทยุ โทรทัศน์ ตลอดจนไปถึงภาพยนตร์ บทเพลง หนังสืออ่าน เป็นทั้งเครื่องปลูกฝังค่านิยมทางคุณธรรมให้แก่เด็กและเยาวชนทุกวัย และในขณะเดียวกันถ้าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้รับความสนใจในด้านที่จะช่วยปลูกฝังความมีคุณธรรมที่ดีแก่เด็กและเยาวชนแล้วยังอาจเป็นเครื่องทำลายหรือขวางกั้นการปลูกฝังและหล่อหลอมให้เด็กนักเรียนนักศึกษาให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงามได้ด้วย

6. โรงเรียนหรือสถานศึกษา ซึ่งรวมถึงการจัดการสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อมในสถานศึกษา การบริหารงานและการให้บริการในด้านต่าง ๆ ในสถานศึกษา การเป็นตัวอย่างอันดีงามของครูอาจารย์ การเรียนการสอนวิชาต่าง ๆ ตามหลักสูตร การเรียนการสอนที่เกี่ยวกับจริยศึกษาโดยเฉพาะ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในสถานศึกษา

วิไล ตั้งสมจิตสมคิด (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม ให้แก่เด็กและเยาวชนนั้น ควรเริ่มต้นที่บ้านเป็นสำคัญเพื่อเป็นการปูพื้นฐาน พ่อ แม่ ควรจะทบทวนบทบาทของตนเองเปิดโอกาส ให้เด็กและเยาวชนได้แสดงความคิดเห็น และพ่อ แม่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก หากทำได้เด็กจะประสบความสำเร็จในชีวิตเบื้องตันไปแล้วครึ่งหนึ่ง โรงเรียนเป็นแหล่งที่สองรองจากบ้านที่มีส่วนในการ

ปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เด็กและเยาวชน โดยเฉพาะครูอาจารย์ นับได้ว่าเป็นหัวใจในบรรดาองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการจัดการศึกษาเพราะครู อาจารย์เป็นผู้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการเรียนรู้ในตัวผู้เรียน ถึงแม้จะมีปรัชญาการศึกษา หลักสูตร กระบวนการเรียน การสอน สื่อการสอน การวัดผลและประเมินผลที่เหมาะสมสอดคล้องกับการดำรงชีวิตของผู้เรียนในปัจจุบันก็ตาม แต่สิ่งเหล่านี้ย่อมไร้ความหมายถ้าครูไม่นำไปใช้หรือปฏิบัติ ดังนั้น ครู อาจารย์จึงมีบทบาทที่สำคัญต่อการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมรองจากทางบ้านนอกจากนั้น สถาบันการเมืองก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้แก่เด็กและเยาวชนด้วยเช่นกัน เพราะผู้นำไม่ว่าจะเป็นฝ่ายรัฐบาลหรือฝ่ายค้านก็ตาม ย่อมมีส่วนในเรื่องนี้อย่างยิ่ง เพราะผู้ใหญ่จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้ปฏิบัติตาม หากผู้ใหญ่ขาดคุณธรรมจริยธรรมแล้ว เด็กและเยาวชนเหล่านี้ก็จะถือเป็นแบบอย่าง ดังนั้น ผู้ใหญ่ควรคิดก่อนทำ เพราะการกระทำในวันนี้จะเป็นผลในวันข้างหน้า

วิเชียร พงษ์ประเสริฐ (2527 : 463 อ้างถึงใน จตุพร ศิลาเดช, 2543 : 18) ได้เสนอแนะหลักการพัฒนาคุณธรรมแก่เด็กและเยาวชนไว้ว่า ครอบครัวและโรงเรียนควรสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันเพื่อให้ทางโรงเรียนได้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนและให้ความร่วมมือกับทางโรงเรียนทุก ๆ ด้าน เพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียน นอกจากนี้สื่อมวลชนต่าง ๆ ในสังคมไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ นับว่ามีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่ถูกต้องแก่เยาวชนในปัจจุบัน

บุญจง เรืองสะอาด (2537 : 46) ได้เสนอแนะแนวทางในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ นักเรียนในระดับประถมศึกษาดังนี้

1. ครอบครัว สถาบันครอบครัวควรตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูบุตรด้วยความเอาใจใส่และอบอุ่น เด็กควรได้รับการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมและการปฏิบัติที่ดีจากครอบครัว
2. การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในสถานศึกษาผู้บริหารสถานศึกษาต้องเน้นนโยบายนี้เป็นพิเศษโดยถือเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของครูทุกคน โดยผู้สอนจะต้องปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็กโดยเน้นความดีงาม ที่จะต้องปฏิบัติอย่างจริงอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย และพฤติกรรมของครูต้องเป็นแบบอย่างที่ดีทางจริยธรรม
3. สถาบันทางศาสนาโดยเฉพาะวัดซึ่งมีสิ่งแวดล้อมที่สงบ และบางครั้งเป็นแหล่งศิลปวัฒนธรรมที่จะช่วยให้เด็กเกิดการเรียนรู้จริยธรรมได้ดี โดยเฉพาะสถาบันสงฆ์ควรเพิ่มศักยภาพในการเผยแพร่หลักธรรมโดยเน้นให้พระสงฆ์ได้มีส่วนช่วยเหลือสังคมให้มากขึ้นโดยเฉพาะเด็ก ในการช่วยสอนวิชาจริยธรรมในโรงเรียน
4. สื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ โดยเฉพาะวิทยุ โทรทัศน์ให้สละเวลา งบประมาณในการผลิตรายการสำหรับเด็กหรือรายการที่มีเนื้อหาสาระที่มีคุณค่าและประโยชน์ในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เด็กมากขึ้น

ชาติชาย กู้กิตติโมศรี (2534 : 50-56) ได้อธิบายไว้ว่าการที่บุคคลที่มีคุณลักษณะทางคุณธรรมจริยธรรมแตกต่างกันนั้น มีความเกี่ยวเนื่องมาจาก

1. สถาบันครอบครัว สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะปลูกฝังและเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กและเยาวชน เด็กสามารถเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ จากคนรอบข้างภายในครอบครัว ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู สถานภาพของครอบครัว อาชีพของครอบครัว ฯลฯ ก็มีบทบาทต่อการปลูกฝังและเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม ตัวจักรสำคัญของสถาบันนี้ในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมจึงเป็นพ่อแม่

2. สถาบันการศึกษา สถาบันการศึกษาหรือโรงเรียนเป็นแหล่งที่มีบทบาทต่อการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็ก รองจากสถาบันครอบครัว โดยครูมีความสำคัญกับนักเรียนอย่างมาก เพราะเด็กจะเลื่อมใสศรัทธาผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาสูง หรือในกรณีผู้ปกครองมีการศึกษาดำกว่าบุตร เด็กจะมองหาผู้อื่นแทนซึ่งมักจะเป็นครู ครูจึงมีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนและครูที่มีจริยธรรมสูง รู้จักดูแลและเข้าใจเด็กเท่านั้นที่จะสามารถช่วยพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของเด็กได้นอกจากตัวครูแล้ว สภาพแวดล้อมภายในโรงเรียนก็มีส่วนในการเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมโดยตรงแก่เด็กด้วย

3. เพื่อน ทุกคนต้องมีเพื่อน ดังนั้นเพื่อนจึงนับว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดค่านิยมทางจริยธรรมบางอย่างได้

4. สถาบันทางศาสนา สถาบันศาสนามีอิทธิพลต่อการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมแก่เด็กในท้องถิ่นเป็นอย่างมาก สถาบันศาสนามีอิทธิพลในการควบคุมให้คนปฏิบัติตามแบบแผนจริยธรรมเพราะบางสังคมสถาบันนี้มีความผูกพันใกล้ชิดกับสังคมตั้งแต่เกิดจนตาย การปลูกฝังและเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรม วัดจึงสามารถให้การอบรมโดยอ้อมได้ด้วยการจัดตั้งโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ขึ้น โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้ให้การอบรม

5. สื่อมวลชน สื่อมวลชนประกอบด้วย วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ก็มีบทบาทสำคัญต่อการปลูกฝังหรือเปลี่ยนแปลงคุณธรรมจริยธรรมของมนุษย์เช่นกัน หน้าที่หลักของสื่อมวลชนคือ 1) สังเกตการณ์และรายงานสภาพแวดล้อม 2) ประสานส่วนต่าง ๆ ของสังคมให้สัมพันธ์กันเพื่อปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม 3) ถ่ายทอดมรดกทางสังคมและวัฒนธรรมไปยังอนุชนรุ่นต่อไป และ 4) ให้ความบันเทิง จากหน้าที่หลัก 4 ประการ จะเห็นว่าสื่อมวลชนไม่ให้ความสนใจที่จะช่วยปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่ดีแก่เด็กและเยาวชนแล้ว อาจเป็นเครื่องทำลายหรือขวางกั้นการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงามได้ด้วย

6. องค์การสังคมสงเคราะห์ และสมาคมบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ มีบทบาทสำคัญในทางตรงกัน การส่งเสริมศีลธรรมและกล่อมเกลাজิตใจเยาวชน การอบรมครู และการเผยแพร่ในสังคม เช่น สมาคมสร้างสรรค์ไทย มูลนิธิดวงประทีป ฯลฯ และทางอ้อม คือ การจัดกิจกรรมที่สนับสนุนคุณลักษณะ

ความเป็นผู้นำ ความเป็นพลเมืองดี และการช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในสังคมให้ดีขึ้น เช่น มูลนิธิเพื่อพัฒนาเด็ก มูลนิธิแพथยาสาสมเด็จพระศรีนครินทร์ทรงทราบพระราชชนนีเป็นต้น

7. หน่วยงานของรัฐและเอกชน ในสภาพสังคมปัจจุบัน การปิดกั้นหรือความรับผิดชอบเรื่องการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้กับผู้ใดผู้หนึ่งคงเป็นไปได้ หน่วยงานต่าง ๆ ของรัฐบาลนอกจากจะต้องรับผิดชอบในหน้าที่ของตนแล้ว ก็จะต้องมีส่วนช่วยในการส่งเสริมปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมแก่เด็กและเยาวชนด้วย เช่น การจัดตั้งศูนย์พัฒนาเยาวชนตำบลกระทรวงมหาดไทย การประกวดมารยาทไทยของธนาคารกรุงเทพ จำกัด เป็นต้น

แนวคิดและทฤษฎีทางคุณธรรมจริยธรรม

คุณธรรมจริยธรรม หมายถึง ลักษณะทางสังคมหลายลักษณะของมนุษย์ และมีขอบเขตรวมถึงพฤติกรรมทางสังคมประเภทต่างๆ ด้วยลักษณะที่เกี่ยวข้อง จะมีคุณสมบัติประเภทใดประเภทหนึ่งในสองประเภทคือ เป็นลักษณะที่สังคมต้องการให้มีอยู่ในสมาชิกนั้น คือ เป็นพฤติกรรมที่สังคมนิยมชมชอบในการสนับสนุน และผู้กระทำส่วนมากเกิดความพอใจว่า การกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม อีกประเภทหนึ่ง คือลักษณะที่สังคมต้องการให้อยู่ในสมาชิกของสังคม เป็นการกระทำที่สังคมลงโทษหรือพยายามกำจัด และผู้กระทำพฤติกรรมนั้นส่วนมากรู้สึกละอายและไม่ถูกต้องและไม่ควร ฉะนั้นผู้ที่มีจริยธรรมสูงคือ ผู้ที่มีลักษณะและพฤติกรรมแรกมากกว่าและทฤษฎีทางจริยธรรมมากมายได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดของเพียเจต์ และทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของเบนดรา ที่ผู้ศึกษานำมาประกอบการศึกษาวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก (ประสานศรี วงศ์สวัสดิ์ 2542 : 1-18 อ้างอิงจาก Kohlberg, 1964 : 405-406) เริ่มศึกษาจากเด็กอายุ 10-16 ปี ต่อมาได้ศึกษาผู้ใหญ่ด้วยและยังได้ศึกษาแบบข้ามวัฒนธรรมหลายประเทศ เช่น ไต้หวัน สหรัฐอเมริกา จากผลการวิจัยทำให้แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาทางจริยธรรมได้ 3 ระดับ และในแต่ละระดับยังแบ่งออกเป็นขั้นระดับ 2 ขั้น รวมทั้งหมด 6 ขั้น โดยเริ่มตั้งแต่ต่ำสุดจนถึงขั้นสูงสุดดังนี้คือ

ระดับที่ 1 ระดับก่อนเกณฑ์ (Preconventional level) พัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้ พบในช่วงอายุ 2-10 ปี เด็กวัยนี้จะพิจารณาสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับการลงโทษหรือได้รับรางวัล พัฒนาการทางจริยธรรมระดับก่อนเกณฑ์นี้แบ่งออกเป็น 2 ขั้น คือ 1 ขั้นหลบหลีกการลงโทษ เช่น กลัวถูกตี มีใจกลัวความผิด เด็กช่วงนี้อายุ 2-7 ปี ขั้นอยากได้รับรางวัล (Instrumental) ในขั้นนี้เด็กจะทำดีตามกฎหมายเพราะเห็นว่าจะทำให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ขั้นพัฒนาการทางจริยธรรมขั้นนี้ได้แก่ ลักษณะการแลกเปลี่ยน เช่น ถ้าฉันทำอย่างนี้ให้เธอ เธอต้องหาอย่างนั้นตอบแทน เด็กช่วงนี้อายุ 7-10 ปี

ระดับที่ 2 ระดับตามเกณฑ์ (Conventional level) พัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้เด็กจะไม่ทำอะไรเพื่อหวังผลประโยชน์ที่ตนจะได้รับ หรือเพราะกลัวถูกลงโทษ แต่เด็กจะรู้จักรักษากฎเกณฑ์เพราะเห็นแก่กลุ่มหรือความรับผิดชอบต่อสังคม เด็กไม่ยอมทำผิด เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เด็ก

พร้อมที่จะทำตามบุคคลที่ตนรัก ยึดตัวบุคคลหรือกลุ่มเป็นเกณฑ์ พัฒนาการทางจริยธรรมในระดับนี้แบ่งออกได้ 2 ขั้นคือ ขั้นที่ 1 ขั้นทำตามความเห็นชอบของผู้อื่นหรือชั้นนอยากเป็นเด็กดี เด็กน่ารัก (Interpersonal Concordance or good boy nice girl imitation) ในขั้นนี้เด็กจะทำดีเพื่อให้บุคคลอื่นพอใจหรือเพราะต้องการยอมรับจากกลุ่ม เด็กจึงปฏิบัติตามกฎของส่วนรวมตามแบบฉบับของสังคมอย่างไม่ต้องแย้งหรือสงสัย ต้องการที่จะเป็นเด็กดีของกลุ่ม เด็กช่วงนี้อายุ 10-13 ปี ขั้นที่ 2 ขั้นทำตามหน้าที่ (Law and order orientation) ในขั้นนี้กฎเกณฑ์บรรทัดฐานของสังคมเป็นสิ่งที่เด็กคิดว่ามีค่ายิ่ง และคิดว่าตนมีหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติตามค่านิยมและรักษากฎเกณฑ์ไว้ เพื่อประโยชน์แก่กลุ่มสังคมที่เป็นสมาชิกอยู่เด็กจะทำหน้าที่เพื่อประโยชน์ของกลุ่ม เด็กช่วงนี้อายุ 13-16 ปี

ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (Post Conventional level) ระดับนี้บุคคลจะเข้าใจค่านิยมคุณค่าทางจริยธรรม หลักเกณฑ์โดยนำไปใช้พิจารณากับสถานการณ์ที่แตกต่างกันอย่างเหมาะสมและเที่ยงธรรม การที่พิจารณาถึงเรื่องความถูกต้อง ความดี ความชั่ว จะลึกซึ้งกว้างขวางมีเหตุผลไม่ยึดหลักเกณฑ์ตายตัว ไม่ยึดถือตัวบุคคลหรือค่านิยมเฉพาะกลุ่มเหมือนระดับที่ 2 ในระดับสูงกว่ากฎเกณฑ์นี้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 2 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การมีเหตุผลและการเคารพตนเอง (Social Contract Realistic Orientation) ในขั้นนี้ความถูกต้องนั้นเป็นเรื่องที่ต้องพิจารณาถึงค่านิยมเฉพาะบุคคล สิทธิเฉพาะตัวบุคคล สภาพการและกฎเกณฑ์ที่มีเหตุผลซึ่งคนส่วนใหญ่ยอมรับเคารพในวิถีสังคมเห็นแบบประชาธิปไตย ไม่ใช่ยึดหลักเกณฑ์ตายตัว เด็กช่วงนี้อายุ 16 ปีขึ้นไป ขั้นที่ 2 อุดมคติสากล (Universal Ethical Principle Orientation) ในขั้นนี้ความถูกต้องคือ ความสำนึกถึงคุณค่าของความถูกต้องตามหลักเกณฑ์ที่บุคคลนั้นพิจารณาเลือกแล้วโดยคำนึงถึงเหตุผลอย่างกว้างขวางรับเอาความคิดเห็นที่เป็นสากลของผู้ที่เจริญแล้วมาพิจารณา คำนึงถึงประโยชน์ของมนุษยชาติไม่ใช่เฉพาะกลุ่มคนยึดถือและปฏิบัติตามความถูกต้องนั้นอย่างมั่นคงโดยไม่หวั่นไหวกับสิ่งใด ๆ บุคคลที่พัฒนาถึงขั้นนี้จะมีอุดมคติที่เป็นคุณธรรมประจำใจ มีความละเอียดต่อความชั่วแม้ไม่มีใครเห็น บุคคลในขั้นนี้แม้โอกาสเปิดให้กระทำผิดก็เลือกไม่ทำ คุณธรรมขั้นนี้อธิบายได้ยากเพราะเป็นลักษณะนามธรรม เช่น การยอมรับคุณค่าของมนุษยทุกคน การยอมรับว่าทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกันในความเป็นมนุษย์แต่ละคนอาจแตกต่างกันไม่ใช่เงาของความเป็นมนุษย์ (Human Being) บุคคลในขั้นนี้จะไม่ถูกเหยียดหยามคนอื่นแม้เขาจะต้องค้อยกว่าในด้านใดก็ตาม พัฒนาการทางจริยธรรมในขั้นนี้จะพบในวัยผู้ใหญ่ที่มีความเจริญทางสติปัญญา มีประสบการณ์และความรู้อย่างกว้างขวางเกี่ยวกับสังคมและวัฒนธรรมของสังคมและสังคมทั่วโลกซึ่งน้อยคนที่มีพัฒนาการถึงขั้นที่ 6 นี้

ทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดหรือปัญญาของเพียเจต์

เพียเจต์ (สุชาติ น้าประสานใจ. 2542 : 13-14 ; อ้างอิงจาก Piaget. 1969 : 120-152) เป็นนักชีววิทยาที่ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องพัฒนาการทางความรู้ ความคิดและสติปัญญา โดยเสนอทฤษฎีว่าความรู้คิดและปัญญาของมนุษย์มีขั้นตอนของพัฒนาการจากเรื่องง่ายไปสู่เรื่องยากตามลำดับ จากรูปธรรม (Concrete) ไปสู่นามธรรม (Abstract) ทฤษฎีพัฒนาการทางความรู้ความคิดนี้ มีประโยชน์ต่อการเข้าใจการเรียนรู้ของ

เด็ก ซึ่งเพียเจต์อธิบายว่าพัฒนาการของเขาว์ปัญญา (Intelligence) มาจากการที่บุคคลปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมทีละขั้นตอน การพัฒนาด้านเขาว์ปัญญาประกอบด้วยวิธีการที่สำคัญ 2 อย่างคือ

1. การรับไว้ (Assimilation) คือ การที่มนุษย์เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ตนประสบเข้าใจส่วนของโครงสร้างของจิตใจของตน สร้างเป็นแผนผังความคิด (Schema)

2. การปรับตัว (Accommodation) คือ วิธีการที่มนุษย์เรียนรู้โดยปรับตัว คือปรับแผนผังความคิดเมื่อพบประสบการณ์ใหม่ที่เรไม่สามารถรับสิ่งนั้นไว้ได้ เราต้องเปลี่ยนหรือสร้างความคิดรวบยอดขึ้นมาใหม่ คือมีการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้นนั่นเอง

พระมหาวิบูลย์ สิริภัสสโรทัย (2545 : 26-29) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของปัญญาว่าประกอบด้วย 3 ลำดับขั้นตอน โดยเริ่มจากวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ได้แก่

1. วัยแรกเกิดถึง 2 ปี เรียกว่าปัญญาระดับการเรียนรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor Intelligence)

2. วัย 2-11 ปี เรียกว่าวัยของการเตรียมตัวและการรู้จักคิดเชิงรูปธรรม (Preparation and Organization of Concrete Operation)

3. วัย 11-15 ปี เรียกว่าวัยของการใช้ความคิดเชิงนามธรรม (Formal or Abstract Formation) แม้ว่าจะมีอายุกำหนดไว้ แต่ขั้นตอนของการพัฒนามิได้กำหนดตามตัวตามอายุ แต่กำหนดตามลักษณะของพัฒนาการในแต่ละวัยซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นเป็นสำคัญ

พัฒนาการทางความคิดและปัญญาในแต่ละขั้นตอนมีดังนี้คือ (ประสานศรี วงศ์สวัสดิ์. 2542 : 1-18)

1. ขั้นการเรียนรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor Intelligence Period) ตั้งแต่อายุแรกเกิดถึง 2 ขวบ ทารกแรกเกิดแสดงปฏิกิริยาได้ตอบต่อสิ่งแวดล้อมโดยรีเฟล็กซ์ทางกล้ามเนื้อประสาทสัมผัส (Motor and Sensory Reflex) เด็กพัฒนาการใช้งานของกล้ามเนื้อและการรับรู้ทางประสาทสัมผัส โดยการรับรู้สภาพแวดล้อมทางใช้สิ่งที่ติดตัวมา (Imate Endowment) ในการแสดงออกต่อสิ่งแวดล้อมเมื่ออายุมากขึ้น ทารกจะเรียนรู้วิธีอื่นในการปรับตัว เช่น กราสปี รีเฟล็กซ์ในทารกทำให้ทารกสัมผัสสิ่งของต่างๆ และทำให้ได้เรียนรู้ลักษณะของสิ่งนั้นๆ

2. ขั้นการเตรียมตัวการเรียนรู้จักเชิงรูปธรรม (Preparation for and Organization of Concrete Operation Period) แบ่งเป็นขั้นตอนย่อย 2 ขั้น คือ ขั้นเตรียมตัวในขั้นความคิด (Preoperational thought period) และขั้นการใช้ความคิดเชิงรูปธรรม (Concrete Operation)

2.1 ขั้นเตรียมตัวในการใช้ความคิด (Preparational Thought Period) อายุ 2-7 ปี ในวันนี้ เด็กจะรับเอาความรู้สิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนจากการใช้ประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อเข้าไว้ในตน ซึ่งเป็นการเตรียมตัวในการที่จะเปลี่ยนจากการเรียนรู้โดยการกระทำสู่การเรียนรู้โดยการรู้จักคิด

2.2 ขั้นการใช้ความคิดเชิงรูปธรรม (Concrete Operation) 7-11 ปี เด็กเริ่มรวบรวมและเสริมสร้างความคิดให้เป็นระบบ พยายามแปลความหมายและจัดระเบียบของการรับรู้ในปัจจุบันโดยเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผ่านมาแล้วในอดีตและผสมผสานความคิดต่างๆ ให้เป็นรูปธรรมแบบปัจจุบัน

3. ขั้นการใช้ความคิดเชิงนามธรรม (Formal or Abstract Operation) อายุ 11-15 ปี พัฒนาการทางความคิดขั้นนี้เป็นการใช้ความคิดขั้นสูงสุด คนบางกลุ่มอาจไม่พัฒนาถึงขั้นนี้แม้จะมีระดับเชาว์ปัญญาที่ไม่ต่ำ อาจเกิดจากการขาดการกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมหรือมีประสบการณ์ด้านการเรียนรู้น้อย ในบางคนอาจมีพัฒนาการถึงระดับหนึ่งแล้ว แต่พวกนั้นอาจมีความถนัดหรือความสนใจเบนไปสู่การเรียนรู้ในรูปแบบอื่นก็ได้ เด็กในวัยนี้สามารถใช้ความคิดเชิงนามธรรม คือ การรู้จักคิดด้วยเหตุผล สามารถคิดได้โดยไม่ต้องใช้วัตถุเป็นสื่อ สามารถมีความคิดรวบยอดได้ รู้จักวิเคราะห์ ตีความหมายและทดสอบสมมติฐานได้

ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของบันดูรา

บันดูรา (ชุดิมา ปัญญาพินิจนุกร. 2540 : 24 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1977 : 47) ได้อธิบายถึงทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมว่าการเกิดจริยธรรมนั้นเป็นผลของสังคมประกิต เป็นผลของการถอดแบบโดยพิจารณาการเกิดจริยธรรม ออกเป็น 4 ประการด้วยกันคือ

1. สิ่งที่เราเรียนรู้ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ เมื่อมนุษย์เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ก็กลายเป็นความเชื่อมั่นที่มีผลในการควบคุมพฤติกรรมมนุษย์เมื่อประสบเหตุการณ์หนึ่งมนุษย์ก็มีความคาดหวัง (Expectancy)

2. วิธีการเรียนรู้ การเรียนรู้เกิดจากประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นโดยตนเองหรือเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมหรือผลกรรมของผู้อื่น และจากการอ่านสิ่งที่ผู้อื่นบันทึกไว้ด้วย วิธีการเรียนรู้หลายรูปแบบ ทำให้มนุษย์เรียนรู้ได้อย่างกว้างขวางและรวดเร็ว

3. ความเชื่อ ผลของการเรียนรู้ของมนุษย์จะพัฒนาเป็นความเชื่อ ความเชื่อของมนุษย์จะเห็นได้จากตัวอย่างการยอมอดทนต่อความทุกข์ยากลำบากด้วยความเชื่อว่าจะทำให้มีความสุขในอนาคต

4. การควบคุมพฤติกรรมด้วยความคิด มนุษย์สามารถคิดในเชิงปริมาณว่าพฤติกรรมหนึ่งๆ จะทำให้เกิดผลกิจกรรมอะไรบ้าง และผลกิจกรรมต่างๆ มีความน่าปรารถนามากน้อยเพียงใดการคิดในเชิงปริมาณจะนำไปสู่การตัดสินใจที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งและนำไปสู่การบังคับตนเองให้ประพฤติปฏิบัติตามที่ตนตั้งใจไว้

สรุปได้ว่าอิทธิพลของสังคมและระดับสติปัญญามีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของบุคคล สามารถทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจต่อบทบาทและหน้าที่ของตนเองและต่อสังคม ผลจากการพัฒนาทางจริยธรรมของบุคคลนี้ จะช่วยทำให้เกิดความสงบสุขและความเจริญทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจในสังคม และโลกส่วนรวม

การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนของครู

การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนของครู ในอดีตครูมักจะนึกอยู่เสมอว่า ตนมีหน้าที่ในการอบรมสั่งสอนศิษย์ให้มีวิชาความรู้ทางวิชาการในลักษณะ “สอนหนังสือหรือสอนนักเรียนให้ท่องจำ” ตามตำรา ตามหลักสูตร โดยมุ่งหมายสอนให้จบๆ ไป ก็เพียงพอแล้วในปัจจุบัน ครูควรจะต้องปรับเปลี่ยนท่าทีและกระบวนการสอนใหม่มาเป็นแบบให้คำแนะนำ ถ่ายทอดกระบวนการบุคลิกและวิธีการที่ถูกต้อง เพื่อให้ลูกศิษย์เกิดความคิด ความอ่าน สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเอง และสอดคล้องคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ศิษย์ด้วย การสอนที่ดีนั้นจะต้องมี 3 ลักษณะ คือ ประการแรก ต้องมีลักษณะเป็นของแปลกของใหม่ ผู้เรียนยังไม่เคยรู้ ไม่เคยทดลองมาก่อน ทำให้กระตือรือร้น สนใจเรื่องนั้นยิ่งขึ้น ประการที่สอง จะต้องสอนอย่างมีเหตุผล โดยแสดงให้เห็นชัดว่าทำได้ ปฏิบัติได้และมีประโยชน์ มีคุณค่า ประการที่สาม คำพูดหรือคำสอน จะต้องเป็นจริง ปฏิบัติตามนั้นแล้วย่อมมีผลดีจริงๆ ทำให้เกิดความประทับใจ ดังนั้นผู้สอนผู้เรียนก็จะสนุก การเรียนย่อมจะน่าสนใจ ทำให้การศึกษาเจริญก้าวหน้าไปได้

สมน อมรวิวัฒน์ (2537 : 53-64) ได้เสนอแนวการจัดสภาพการณ์เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมในตัวนักเรียนไว้ 5 สภาพการณ์ คือ

1. การจัดสิ่งแวดล้อมที่สะอาด สงบ และสวยงาม ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีจิตใจที่สงบและเกิดความคุ้นเคยกับระเบียบ วินัย และความสะอาดสวยงามต่างๆ จนปรับไปเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและนำไปจัดสภาพแวดล้อมของตนเองและครอบครัวด้วย
2. ครูควรแสดงแบบอย่างที่ดีอยู่ประจำ ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเกิดศรัทธา และเห็นสิ่งที่ดีอยู่ตลอดและนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตน
3. ในการสอนควรสร้างสถานการณ์จำลองให้เด็กได้ฝึกการเลือกและการตัดสินใจ ได้ตระหนักถึงความดี ความชั่ว และคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง
4. การสอนโดยใช้เทคนิคกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าในชีวิตจริงนั้น คนเราแต่ละคนจะต้องพึ่งพาอาศัยกัน ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และเรียนรู้วิถีทางการอยู่ร่วมกันและช่วยเหลือกัน
5. ครูควรเป็นผู้ให้กำลังใจแก่นักเรียนที่ประพฤติดี ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีกำลังใจที่จะทำดีต่อไป และเกิดความมั่นใจว่าสิ่งที่ตนทำเป็นสิ่งที่ดีและถูกต้อง

แรมสาร อยู่สถาพร (2537 : 32) กล่าวถึง การปลูกฝังหรือส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในตัวนักเรียน นั้น ครูผู้สอนควรจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ คือ การรู้จักลักษณะของผู้เรียน

การสร้างศรัทธาในตัวนักเรียน และการปลูกฝังคุณธรรมของนักเรียนให้เกิดในตัวผู้เรียน ถ้าครูคำนึงถึงองค์ประกอบ 5 ดังกล่าว ก็จะสามารถทำให้การปลูกฝังหรือส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในตัวนักเรียนได้ผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ คือ

- 4.4 ส่งเสริมให้ไปในงานพิธีทางศาสนา
- 4.5 ส่งเสริมให้ไปร่วมงานในงานการพัฒนาวัดในด้านต่างๆ
- 4.6 ควรส่งเสริมให้เยาวชนได้ไปทำบุญตักบาตรในเทศกาลวันสำคัญต่างๆ
- 4.7 การจัดตั้งชมรมพุทธศาสตร์หรือชมรมทางพระพุทธศาสนา
- 4.8 การฝึกปฏิบัติธรรม
- 4.9 โครงการตอบปัญหาธรรม

5. การปลูกฝังค่านิยมแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นมาก จากการศึกษาพฤติกรรมของนักเรียน นิสิต นักศึกษาในปัจจุบัน พบว่า มีทัศนคติและค่านิยมในการดำเนินชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งภายนอกมาก ถ้าเขาขาดความมีสติรอบคอบ จะก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเอง และสังคมต่อไป ครูจึงควรปลูกฝังค่านิยมและทัศนคติที่เหมาะสมแก่ศิษย์ในทุกระดับด้วยการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมให้เกิดขึ้น โดยอาศัยหลักการทางด้านคุณธรรมจริยธรรม

สรุป การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในตัวนักเรียนนั้น ครูเองต้องเป็นผู้ที่ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรมในตนเองที่สามารถเคารพตนเองได้ และเป็นผู้แนะนำให้แนวทางที่ดีแก่นักเรียน ในขณะเดียวกันนักเรียนก็ควรประพฤติตนเป็นนักเรียนที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรมเช่นเดียวกัน มีความสนใจ ตั้งใจรับฟังและปฏิบัติสิ่งที่สั่งสอน พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าในตนเองและสังคม

การดำเนินการของผู้บริหารและครูในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนด้วยวิธีการ 2 ด้าน มีดังนี้ (เบญจมาศ เอี่ยมอิม. 2543 : 4)

1. การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนในระดับการบริหาร ประกอบด้วย

1.1 การกำหนดและวางแผนเชิงนโยบาย หมายถึง การดำเนินการเพื่อกำหนดเป้าหมาย แผนงาน แนวทางปฏิบัติ และวิธีดำเนินงาน เพื่อให้ได้กระบวนการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน

1.2 การจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียน หมายถึง การจัดองค์ประกอบด้านต่างๆ ภายในโรงเรียน เช่น อาคาร สถานที่ บริเวณโรงเรียน การปฏิบัติตนของบุคลากรเพื่อให้ได้คุณลักษณะที่เอื้อต่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน

1.3 การจัดกิจกรรมเสริม หมายถึง การจัดทำแผนงานหรือโครงการการประสานงาน และการดำเนินกิจกรรมเสริม ทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนอันเป็นกระบวนการที่มีลักษณะเอื้อต่อการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน

2. การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนในระดับการเรียนการสอน หมายถึง การจัดการเรียนการสอน ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

2.1 การจัดการเรียนการสอนวิชาที่มีเนื้อหาคุณธรรมจริยธรรม

2.2 การจัดการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ

วีระวัฒน์ ศรีจำรัส. (2546 : 40-41) เสนอแนวทางในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในโรงเรียนไว้ดังนี้

1. จัดโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ให้เอื้ออำนวยต่อการจัดจรรยาวิชาในโรงเรียนอย่างสืบเนื่องสม่ำเสมอไม่ให้สภาพเสื่อมโทรม ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย สกปรกรกรุงรังไม่ว่าจะเป็นส่วนใดก็ตามที่อยู่ในโรงเรียน

2. หัวหน้าสถานศึกษา ครู อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ทุกคนในโรงเรียน ประพฤติตนเป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรมตามหน้าที่ของตนเองโดยสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

3. ดำเนินการอบรมสั่งสอนนักเรียนทั้งในและนอกห้องเรียนให้ประพฤติปฏิบัติตามหลักคุณธรรมจริยธรรม และหน้าที่ของนักเรียนอย่างสม่ำเสมอสืบเนื่องไม่ขาดตอน

4. สังคมและสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียนมีอิทธิพลในด้านคุณธรรมจริยธรรมต่อนักเรียนมาก จึงควรจัดแนวปฏิบัติในด้านคุณธรรมจริยธรรมภายในโรงเรียน โดยให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอกโรงเรียนอย่างเหมาะสม

5. กำหนดระเบียบของโรงเรียนในส่วนต่างๆ ตามหลักคุณธรรมจริยธรรม และดำเนินการให้นักเรียนปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ โดยครูต้องพรีสอนและคอยเฝ้าดูเพื่อเป็นการวินัยในตนเองของนักเรียนไปในตัวด้วย

6. การสอนคุณธรรมจริยธรรมในห้องเรียนจะต้องมีทั้งการเรียนทฤษฎีและปฏิบัติ โดยให้ปฏิบัติจริง และปฏิบัติจนเป็นนิสัยเป็นการสำคัญ

7. สอดแทรกจรรยาวิชาในการสอนวิชาอื่น และการจัดกิจกรรมทุกประการของโรงเรียน

8. จัดให้อุปกรณ์การสอนจรรยาวิชา กิจกรรมส่งเสริมจรรยาวิชา และห้องจรรยาวิชาตามความเหมาะสม

9. จัดให้มีการประเมินผลและวัดผลการจัดและการสอนจรรยาวิชาทุกระยะและ ข้อประเมินผลพร้อมทั้งนำวัตถุประสงค์มาปรับปรุงการจัดและการสอนจรรยาวิชาในโรงเรียน โดยให้นักเรียนได้มีคุณสมบัติสมบูรณ์ตามความมุ่งหมายของการศึกษาในแผนการศึกษาแห่งชาติ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนของครู เป็นการดำเนินงานของครูทั้งในระบบการบริหาร และระดับการจัดการเรียนการสอนอันประกอบด้วยด้านต่างๆ ดังนี้

1. การกำหนดและเชิงนโยบายวางแผน
2. การจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียน
3. การจัดกิจกรรมเสริม
4. การจัดการเรียนการสอนวิชาเนื้อหาคุณธรรมจริยธรรม
5. การจัดการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ

การจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมเสริม มีรายละเอียดแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านการจัดการเรียนการสอน

การจัดการเรียนการสอนที่ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน ได้มีนักวิชาการเสนอแนวการเรียนการสอนไว้มากมาย พิศมัย พูลสุข (2534 : 285) กล่าวถึง การเรียนการสอน จริยศึกษาที่ประสบความสำเร็จ มีวิธีการ ดังนี้

1. ให้ผู้เรียนอยู่ใกล้ชิดตัวอย่างที่ดี ได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันจนเป็นคุณค่า ขอมรับค่านิยมนั้นและยึดถือปฏิบัติจนเป็นนิสัย
2. เสนอปัญหาให้ผู้เรียนคิด โดยใช้กรณีตัวอย่างเรื่องจริงสร้างสถานการณ์ต่างๆ ให้ผู้เรียนให้เหตุผลอยู่ตลอดเวลา
3. แสวงหาแบบอย่างกิจกรรมต่างๆ และวัฒนธรรมที่ดีงาม เช่น ศิลปะ ธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้จะจัดเกลาความคิดและจิตใจของผู้เรียนให้ประณีตละเอียดอ่อนและสร้างค่านิยมได้
4. จัดโอกาสให้ผู้เรียนได้ศึกษาประสบการณ์จากวิชาการบางอย่างที่สามารถพัฒนาค่านิยมได้ เช่น วิทยาศาสตร์ช่วยสร้างค่านิยมให้รักความจริง มีเหตุผล
5. ให้โอกาสผู้เรียนทำงานเป็นกลุ่มอย่างมีระบบ เช่น ตั้งชมรม สโมสร ให้อิสระแก่ผู้เรียนตามรสนิยมและความปรารถนา
6. สอนให้สัมพันธ์กับกลุ่มประสบการณ์อื่นๆ และสอดแทรกเข้าไปในทุกครั้งที่จัดการเรียนการสอน
7. การเรียนการสอนจริยศึกษาไม่ควรจำกัดอยู่เฉพาะในห้องเรียนเท่านั้นแต่ควรสอนทุกโอกาสตามเกณฑ์ที่เกิดขึ้น

พระมหาดิศร ดิริสโร. (2540 : 12-17) ได้กำหนดแนวการสอนพระพุทธศาสนาที่จะดำเนินกิจกรรมได้ราบรื่น ถ้าเริ่มต้นการเรียนการสอนด้วย การสร้างศรัทธาให้เกิดแก่ผู้เรียน ครูจึงจำเป็นต้องสร้างความรู้สึกล้อมใสและเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นเสียก่อน ความเชื่อมั่นที่เกิดจากการเรียนพระพุทธศาสนานั้น มีอยู่ 2 ประการ คือ

1. เชื่อมั่นว่าหลักพระพุทธศาสนาเป็นความจริง ความดีจริง และความงามที่แท้จริง พระธรรมคำสั่งสอนล้วนเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้
2. เชื่อมั่นว่าการศึกษาวิชาพระพุทธศาสนา เป็นการเรียนสาระความรู้ที่มีเหตุสามารถใช้ปัญญาพิสูจน์ให้เห็นจริงได้

จารุวรรณ พานทอง. (2536 : 31) ได้กำหนดการจัดการเรียนการสอน เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 กิจกรรม ตามลำดับดังนี้คือ การสร้างความตระหนักรู้ให้ตัวแบบ การปรับพฤติกรรมและการควบคุมตนเอง

วิระวัฒน์ ศรีจำรัส (2546 : 33-34) ได้กล่าวถึงลักษณะการเรียนการสอนไว้ดังนี้

1. การจัดการเรียนการสอนในรูปแบบที่เน้นบูรณาการคุณธรรมจริยธรรมรายวิชา มีการกำหนดคุณลักษณะที่ต้องการตามเนื้อหาวิชาและเรียนโดยเน้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมปฏิบัติจริงในชีวิตมากกว่าการท่องจำคุณธรรมจริยธรรมเพียงอย่างเดียว มีการประเมินผลตามคุณลักษณะที่กำหนด

2. การเสริมแรง ส่งเสริมให้นักเรียนประพฤติตนตามแบบที่มีคุณธรรมจริยธรรม เพื่อให้กำลังใจในการประพฤติปฏิบัติ มีความมั่นใจไปในทางที่ดีมีคุณค่าต่อสังคม

3. การติดตามผลพฤติกรรมต่างๆ ของนักเรียนที่ได้ปฏิบัติโดยการสังเกต สัมภาษณ์ และการประเมินผล

สรุปได้ว่า การจัดการเรียนการสอนด้านคุณธรรมจริยธรรม เป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน เพื่อให้เป็นคนดีโดยต้องคำนึงถึงบุคลิกภาพของครูผู้สอน ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนมีสิ่งเร้าช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง การจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมภายในห้องเรียนและบริเวณโรงเรียนจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ นอกจากการจัดการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาเชิงคุณธรรมจริยธรรมแล้วควรมีการสอดแทรกหรือบูรณาการในเนื้อหาวิชาอื่นๆ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ และสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันเพื่อจะเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุขตามนโยบายการจัดการศึกษาแห่งชาติ

2. ด้านการจัดกิจกรรมเสริม

พระมหาวิบูลย์ สิริภัสสโรทัย. (2545 : 34) การจัดกิจกรรมเสริมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน

สมพงษ์ จิตระดับ (2530 : 177) กล่าวว่า กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจ น้ำใจ และศีลธรรม อาจแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

1. กิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ
2. กิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม
3. กิจกรรมชมรมอาสาพัฒนา
4. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี การอยู่ค่ายพักแรม

เบญจมาศ เอี่ยมอ้อม (2543 : 20) กล่าวถึงแนวทางการจัดกิจกรรมเสริม ดังนี้

1. โรงเรียนควรจัดกิจกรรมทางศาสนาภายในโรงเรียนตามโอกาสเนื่องในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา

2. ให้นักเรียนปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีระเบียบและสอดแทรกบรรยากาศทางศาสนาในกิจวัตรประจำวันตามที่แต่ละโรงเรียนจะจัดให้เหมาะสม เช่น ให้สวดมนต์สัปดาห์ละครั้ง ฟังอภิปรายธรรมและพานักเรียนไปวัดบ้างตามโอกาส

3. จัดแข่งขันการตอบปัญหาที่นักเรียนต้องอ่านหนังสือที่โรงเรียนกำหนดไว้จึงจะตอบได้ เช่น หนังสือนิทานชาดก ประวัติพุทธสาวก เป็นต้น

4. ประกาศยกย่องนักเรียนที่มีความประพฤติดีให้ปรากฏในที่ประชุม
5. ให้คะแนนความประพฤติเป็นการฝึกอบรมจริยศึกษาในโรงเรียน
6. พานักเรียนออกไปทำกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น พาไปเวียนเทียน ชมวัด ฟังเทศน์ หรือ

แนะนำศึกษาสถานที่สำคัญ เป็นต้น

การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่โรงเรียนได้ให้ความสำคัญและมุ่งเน้นให้มีการส่งผลต่อการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของนักเรียนโดยได้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารีซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะฝึกเด็กให้บำเพ็ญประโยชน์นั้นควรได้รับการส่งเสริมให้เด็กได้มีโอกาสแต่งเครื่องแบบลูกเสือ มีการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับชุมชนและผู้อื่น ตลอดจนเป็นเครื่องเตือนให้ระลึกในหน้าที่ยิ่งขึ้น

2. กิจกรรมทางศาสนา โรงเรียนได้จัดกิจกรรมศาสนาทั้งภายในและภายนอกโรงเรียนตามโอกาส โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมเนื่องในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา เป็นต้น

3. กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม โรงเรียนได้จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้เป็นผู้ที่มีคุณธรรมจริยธรรม เช่น กิจกรรมวิถีธรรมวิถีไทย กิจกรรมธรรมเข้าสู่จิตใจ

4. การอบรมคุณธรรมจริยธรรมบนเรือนนอนในเวลากลางคืน การอบรมคุณธรรมจริยธรรมหน้าเสาธง และการนั่งสมาธิก่อนเข้าเรียน

5. ประกาศยกย่องนักเรียนที่ประพฤติดีให้ปรากฏในที่ประชุม

6. มีการให้คะแนนความประพฤติและปฏิบัติตามโครงการธนาคารความดีและคะแนนจิตพิสัย

ศุมน อมรวิวัฒน์ (2536 : 26-27) ได้เสนอแนะกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียน การสอนเพื่อพัฒนาคุณธรรมให้เหมาะสมแก่วัยดังนี้

1. การถ่ายทอด ได้แก่ การสาธิต ทำให้ดู บรรยาย หรือบอกให้รู้

2. การฝึกหัดอบรม และปรับพฤติกรรม เป็นการ จัดสภาพการณ์อย่างหลากหลายเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้

3. กิจกรรมการวิเคราะห์ เป็นการกำหนดสถานการณ์ หรือกรณีปัญหาขึ้นแล้วให้นักเรียนวิเคราะห์วิจารณ์ แผลผล เปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่เป็นอยู่ในชุมชน สรุปสิ่งที่ดีเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

สมพงษ์ จิตระดับ (2530 : 178) ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่จะทำให้นักเรียนเลื่อมใสในศาสนาให้โรงเรียนได้ดำเนินการตามนี้

1. พานักเรียนออกไปทำกิจกรรมนอกสถานที่ เช่น พาไปเรียน ไปชมวัด ฟังเทศน์ การแนะนำศึกษาสถานที่สำคัญ

2. การจัดกิจกรรมศาสนาในโรงเรียน ได้แก่ การเชิญวิทยากรมาบรรยายธรรมะ การทำบุญตักบาตรในโรงเรียน การนิมนต์พระมาเทศน์ การหล่อเทียนพรรษา

3. กิจกรรมที่ต้องปฏิบัติอยู่เสมอ ได้แก่ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การอบรมการให้คำแนะนำ

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2550 : 36-38) ได้เสนอหลักการของรูปแบบการสอนที่เน้นคุณธรรมนำวิชาการ ไว้ดังนี้

1. แบบอย่าง เล็กจะเลียนแบบจากผู้อื่นโดยเฉพาะครูและผู้ปกครอง ซึ่งในโรงเรียนไม่ใช่แค่ครูเท่านั้นที่จะเป็นแบบอย่างแก่ผู้เรียน แม้แต่พนักงาน นักการภารโรง ทุกคนมีบทบาทในการสอนเด็กจากตัวอย่างของตน

2. เอ็ดดูเคอร์ (Educare) เอ็ดดูเคอร์เป็นภาษาละติน เป็นรากศัพท์ของคำว่า เอ็ดดูเคชัน (Education) มีความหมายว่า การนำเอาสิ่งที่ดีงามออกจากตัวผู้เรียน การเปลี่ยนแปลงผู้เรียนให้เป็นคนดี ครูต้องสร้างแรงบันดาลใจ เข้าถึงใจผู้เรียน เชื่อมมั่นในสิ่งที่ตนเองพูด ปฏิบัติตามที่ตนเองสอน ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญมากในการช่วยให้ผู้เรียนมีคุณธรรมโดยครูไม่ต้องพูดหรือสอนอะไร เช่น การที่ครูเข้าห้องเรียนก่อนเวลานิดหน่อย ทุกครั้ง ทุกวัน ครูก็จะได้สอนเรื่องการตรงต่อเวลา เมื่อเข้าห้องเรียนก็ยิ้มกับทุกคนเพื่อที่จะดึงรอยยิ้มจากนักเรียนทุกคน ครูที่ดีคือครูที่มีบุคลิกที่บูรณาการ

คุณธรรมหรือคุณค่าความเป็นมนุษย์ตลอดเวลา พุดจานุ่มนวล อ่อนหวาน เต็มไปด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งจะปรากฏอยู่ในคำพูด ความคิดและการกระทำ ครูแบบนี้จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียนและสามารถเข้าถึงใจผู้เรียนทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้อย่างรวดเร็ว เป็นการดึงคุณธรรม และคุณสมบัติอันพึงประสงค์ออกมาจากจิตใจผู้เรียน

3. โรงเรียนต้องเปลี่ยนระบบการศึกษามาเป็นการเรียนรู้แบบร่วมมือให้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่ม โดยทุก ๆ คนได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบพหุปัญญา การเรียนรู้แบบร่วมมือจะช่วยให้เกิดคุณค่าความเป็นมนุษย์ในผู้เรียน คือ ความรักความเมตตา การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และอื่น ๆ ในขณะที่เดียวกันการประเมินก็ควรประเมินเป็นกลุ่มเพื่อไม่ให้เกิดการแข่งขัน

ในปัจจุบันคนในสังคมไทย ต่างก็ต้องเผชิญกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรม คนจำนวนไม่น้อยขาดความรู้ในเรื่องจริยธรรม ไม่ได้รับการปลูกฝังให้มีพฤติกรรมหรือโนธรรมที่ถูกต้อง พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการฉ้อฉลเพื่อความอยู่รอด หรือที่นำไปสู่ความสำเร็จ การเรียนรู้จริยธรรมจึงเป็นเสมือนการให้เกราะกำบังป้องกันการโจมตีของศัตรู นอกจากนั้นยังสามารถนำมาใช้ประพฤติปฏิบัติเพื่อให้ตนเป็นคนดี มีจริยธรรมในสังคม จึงเป็นหน้าที่ของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องช่วยกันส่งเสริมในเรื่องนี้ การเรียนรู้จริยธรรม โรงเรียนจะต้องสอนให้นักเรียนมีการพัฒนาทางจริยธรรม ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน การอบรมเข้าค่ายพัฒนาจริยธรรมจึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ที่ช่วยให้เยาวชนเกิดจิตสำนึก มีคุณธรรม จริยธรรม มีภูมิคุ้มกัน ท้าทายให้เยาวชนเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น

ดังนั้นค่ายพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม จึงเป็นค่ายการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างเสริมให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม ที่พึงปรารถนา

การจัดค่ายคุณธรรม มีจุดเริ่มต้นจากการจัดแสดงธรรม อบรมให้ความรู้แก่คณะครู นักเรียนตาม โรงเรียนต่าง ๆ และขยายผลสู่การอบรมอย่างมีระเบียบแบบแผน โดยจัดรูปแบบให้สอดคล้องกับระบบ ของโรงเรียนคือการค้างแรม 2 คืน 3 วัน ซึ่งทางโรงเรียนใช้รูปแบบการเข้าค่ายลูกเสือ เนตรนารี แต่ ทางศาสนาใช้รูปแบบการเข้าค่ายอบรมคุณธรรมจัดขึ้นตามโรงเรียนทั้งในกรุงเทพ และต่างจังหวัดเรียกว่า ค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรม โดยคณะพระภิกษุจำนวน 5-6 รูปได้เดินทางไปอบรมตามโรงเรียนและ สถาบันการศึกษาต่าง ๆ จากนั้นจึงมีการรวมตัวกันและพัฒนาขึ้นเป็นองค์กรเรียกว่า"ศูนย์สืบอายุ พระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์ (ที่ระลึก 80 ปี ปัญญานันทะ) นับเป็นจุดเริ่มแรกในการทำ หน้าที่เผยแพร่ธรรมะให้กับประชาชนที่ก่อให้เกิดผลอย่างกว้างขวางยิ่งขึ้น และ หลวงพ่อพุทธทาส ผู้ เป็นคนกำเนิดการจัดค่ายคุณธรรมให้เยาวชน เรียกว่า "ค่ายธรรมบุตร" และในปัจจุบันมีการจัดโครงการ ค่ายพุทธบุตร กระจายไปตามวัดและโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยสถานที่ที่จัดโครงการค่ายลักษณะ ค่ายพุทธบุตรเป็นประจำทุกเดือน เช่น โครงการค่ายคุณธรรมและศูนย์การเรียนรู้พระพุทธศาสนาใน พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ วัดปัญญานันทาราม จังหวัด ปทุมธานี เป็นต้น ซึ่งอาจเรียกชื่อแตกต่างกันไป (พระมหาสัจญา โสตุถิโวโส, 2549 : 10)

การจัดโครงการค่ายพุทธบุตร ค่ายคุณธรรม หรือค่ายธรรมทายาท ซึ่งเป็นโครงการที่บูรณาการ ระหว่างสถาบันหลักทางสังคม คือ บ้าน วัด และโรงเรียน (บวร) คือ เริ่มที่แม่ แก่ที่พ่อ ก่อที่ลูก ปลุก ความรู้ที่ครู เชิดชูความดีที่พระสงฆ์ ในลักษณะการอยู่ค่ายพักแรม 2 คืน 3 วัน อาจจัดในโรงเรียน หรือนอกโรงเรียนก็ได้ ตามที่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2542 ได้กำหนดให้ การเข้า ค่ายฝึกอบรมคุณธรรม นับเป็นการปลูกฝังจริยธรรมเชิงรุกที่สร้างความตื่นตัวทางศีลธรรมให้แก่เยาวชน ได้ดีและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นส่วนหนึ่งของการจัดสาระวิชาพระพุทธศาสนาที่ ต้องใช้กับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทุกระดับชั้นปีทั่วประเทศ โดยมีจุดเน้นให้ผู้เข้าอบรมเกิด ทศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา มีค่านิยมที่ดีงาม มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา(Attitude) และเน้นให้ผู้เข้า อบรมประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมและ ศาสนพิธี ทางพระพุทธศาสนา เช่น มีความกตัญญูกตเวทีต่อ พ่อแม่ ครู-อาจารย์ ทั้งสามารถนำธรรมะไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต(Process) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้ทดลองฝึกการปฏิบัติแบบพุทธด้วยตนเอง หลังจากได้เรียนรู้เนื้อหาสาระ ของพระพุทธศาสนา (Knowledge) ในห้องเรียนตามหลักสูตรพระพุทธศาสนา โดยจุดเน้นของค่ายพุทธ บุตรในปัจจุบันคือ 4 ส ได้แก่ สนุก สาระ สงบ และสำนึก รวมถึงการมีระเบียบวินัยและการรู้จัก ปรับตัวในสังคมด้วย

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา

แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา มีดังนี้ คือ

1. กำเนิดของสิ่งมีชีวิต
2. การเกิดของมนุษย์
3. องค์ประกอบของมนุษย์
4. การเรียนรู้ของมนุษย์
5. หลักธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสมาธิและสติ

กำเนิดของชีวิตตามหลักพุทธธรรม

กำเนิดของชีวิตนี้ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือใน ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค สังคีตสูตร(พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนา 2530 : 11: 27)

อัมชชโยนิ (Egg-born creatures) กำเนิดของสัตว์ที่เกิดในไข่ คือ ออกเป็นฟองไข่ออกมาแล้วจึงฟักเป็นตัว เช่น นก เป็ด ไก่ เป็นต้น

ชลาพุชโยนิ (Womb-born creatures) กำเนิดของสัตว์ที่เกิดในครรภ์ คือออกมาเป็นตัวเช่น คน ถึงแมว สุนัข เป็นต้น

สังเสทชโยนิ (Moisture-born creatures) กำเนิดของสัตว์ที่เกิดมาในน้ำโคล คือเกิดในของชื้นแฉะหมักหมม เช่น เปื้อน ขยายพันธุ์แพร่ออกไปเอง เช่น หนอน (กิมิชาติ) บางชนิด เชื้อโรค สัตว์เซลล์เดียว ได้แก่ อมิบา พลาโมเซียม เป็นต้น

โอปปาติกโยนิ (Creatures having spontaneous births) กำเนิดของสัตว์ที่เกิดผุดขึ้นคือ ผุดขึ้นเต็มตัวทันที ไม่ต้องมีเชื้อหรือซากปรากฏ เช่น เทวดา หรือ สัตว์นรก เป็นต้น

ในมหาสังขยสูตรและในสังคีตสูตร ดังกล่าวนี้นี้ แสดงให้เห็นถึงการวิวัฒนาการของโลก การเกิดของวิวัฒมนุษย์เกิดขึ้นได้เมื่อมีองค์ประกอบ 3 ประการพร้อม ได้แก่

1. บิคารมารคอยู่ร่วมกัน
2. มารคามีระดู (ไข่พร้อมที่จะสืบพันธุ์)
3. มีวิญญาณหรือคันธัพพะมาปฏิสนธิ

โดยเฉพาะในการพัฒนาการ คำว่า มารคามีระดู หมายถึง มารคามีรังไข่ ทั้งไข่และสเปิร์มผสมกันเป็นส่วนของรูป(ร่างกาย) เป็นกรรมพันธุ์ที่ถ่ายทอดจากบิคารมารคา คำว่า มีทารกมาเกิด คือ มีจิตจิตหรือวิญญาณเคลื่อนมาปฏิสนธิ จึงเกิดปฏิสนธิวิญญาณขึ้น และปฏิสนธิวิญญาณนี้เองเป็นจิตดวงแรกที่เกิดขึ้นในชีวิตใหม่ จัดเป็นส่วนนาม(จิตใจ) ที่สืบสันตติต่อมาเกิดมาเป็นชาติ ชรา มรณะ โดยมีบุญบาปกิเลสกรรมกำกับติดตามอยู่ด้วย

ในการก่อกำเนิดของมนุษย์และเจริญเติบโตอยู่ในครรภ์มารดาและวิวัฒนาการนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรคสังยุต ยักขสังยุต (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนา 2530: 15 : 328) ว่า

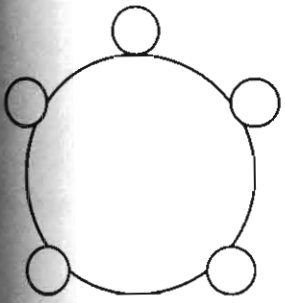
“รูปนี้เป็น กลละก่อน จากกลละเป็นอัมพุทะ จากอัมพุทะ เป็นเปสิ จากเปสิ เป็น ฆนะ จาก ฆนะ เป็น 5 ปุ่ม (ปัญจสาขา) ต่อจากนั้นมี ผม ขน เล็บ เป็นต้น เกิดขึ้น มารดาของสัตว์ในครรภ์ บริโภคน้ำ โภชนาการอย่างใด สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์มารดา ก็ยังอัดพาให้เป็นไปด้วยอาหารอย่างนั้น ในครรภ์นั้น” พระอรธกถาจารย์เริ่มด้วยการบรรยายสิ่งที่เรียกว่า “กลละ” ว่ามีขนาดเท่ากับหยาดน้ำมันงาที่ติดอยู่บนปลายค้ำที่ทำจากขนสัตว์สามเส้น (ตีหิ ชาติอุณณสูหิ กต-สตุดคฺเค สณฺจิตเตลพิณฺทุปฺปมาณํ กลลํ) “ขนสัตว์” ในที่นี้พจนานุกรมบาลีฉบับของบาลีปกรณ์สมาคมแปลว่า “ขนแกะ” (Wool) อธิบายได้ว่า เมื่อเราเอาขนแกะยาวสามเส้นมาพันเป็นค้ำเส้นเล็กๆ แล้วจุ่มลงไปใต้น้ำมันงาขกขึ้น โดยให้ปลายข้างที่จุ่มนั้นชี้ลง หยดเล็กๆ ของน้ำมันงาที่ติดอยู่หลังจากที่ไหลออกไปจากปลายค้ำแล้วนั้นแหละคือขนาดของกลละ ต่อมาท่านก็บรรยายลักษณะของกลละว่าสีใสๆ เหมือนน้ำมันงา คำบรรยายเหล่านี้บอกเราว่าสิ่งที่เรียกว่า กลละน่าจะอยู่ในสภาพเป็นของเหลว ใส เล็กกระจจีว สัตฐานกลม

ล่วงมาหนึ่งสัปดาห์ กลละนั้นก็แปรสภาพเป็น “อัมพุทะ” ขั้นตอนที่เรียกว่าอัมพุทะนี้ท่านไม่ได้บรรยายว่ามีความเปลี่ยนแปลงเรื่องขนาดและรูปร่างหรือไม่ บรรยายไว้เพียงเรื่องลักษณะ คืออธิบายว่า อัมพุทะนี้มีสีเหมือนสีน้ำล้างเนื้อ เมื่อกลายมาเป็นอัมพุทะ ความเป็นกลละก็หายไป (กลลา สตฺตาหฺจฺเยน มัสฺสโรวณฺณอุททวณฺณํ อพฺพุทํ นาม โหติ กลฺลนฺติ นามํ อนุตฺตราชติ)

ล่วงไปอีกหนึ่งสัปดาห์ อัมพุทะนั้นก็เปลี่ยนไปเป็น “เปสิ” สิ่งทีเรียกว่าเปสินี้ท่านบรรยายว่ามีลักษณะคล้ายคีนุกเหลว (อพฺพุทา สตฺตาหฺจฺเยน วิสินฺติปฺสฺสฺสฺสา เปสิ นาม สณฺชยติ) เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น ท่านจึงบรรยายต่อว่า หากจะเทียบกับอะไรสักอย่าง เปสินั้นก็คงเทียบได้กับก้อนน้ำคาลที่ทำจากเมล็ดพริกไทย ท่านบรรยายว่าเด็กชาวบ้านเก็บเมล็ดพริกไทยที่สุกแล้วมาห่อด้วยผ้าดิบเอาน้ำซึ่งเป็นครีมชั้น (มณฺฑ) จากนั้นก็เอาไปใส่ภาชนะตากแดด เมื่อแห้งแล้วก็เป็นก้อน เปสิมีลักษณะอย่างนั้น (สา มริจฺผาณิ เตน ทิเปตฺพุทา ฯ คามทารกา หิ สุปฺกฺกานิ มริจฺจานิ กเหตุวา สาฏฺกนฺเต ภณฺชํกํ กตฺวา ปิเปตฺวา มณฺฑํ อาทาย กปฺเล ปกฺขิ- ปิตฺวา อาตเป จเปนฺติ ตํ สุกฺขมานํ สพุทฺทาเทหิ มฺจุจติ)

ผ่านไปอีกหนึ่งสัปดาห์ เปสินั้นก็แปรสภาพมาเป็น “ฆนะ” ท่านบรรยายลักษณะของฆนะว่าเป็นก้อนเนื้อที่มีรูปร่างและขนาดเท่าไข่ไก่ (ตโต เปสิโต สตฺตฺตาหฺจฺเยน กุกฺกฏณฺณสณฺจฺจาโน มโน นาม มัสฺสปีณฺโท นิพุทฺตติ) คำบรรยายขนาดของฆนะนี้ช่วยให้เราสันนิษฐานขนาดและรูปร่างของเปสิได้ว่าคงมีลักษณะกลมและเล็กกว่าไข่ไก่

ผ่านไปอีกหนึ่งสัปดาห์ ฆนะนั้นก็แปรสภาพมาเป็น “ปัญจสาขา” ตามรูปศัพท์ปัญจสาขาแปลว่า “มีปุ่ม 5 ปุ่ม” หรือ “มีถึง 5 กิ่ง” ท่านบรรยายว่าเมื่อถึงขั้นตอนนี้ก้อนเนื้อกลมๆ ขนาดเท่าไข่ไก่นั้นก็ปรากฏปุ่มขึ้นห้าปุ่ม ที่อาจวาดเป็นภาพดังนี้



ปุ่มทั้งห้านี้ประกอบด้วย ปุ่มบนนั้นคือส่วนที่จะพัฒนาเป็นศีรษะ สองปุ่ม ถัดลงมาคือแขน และสองปุ่มล่างคือขา (ปัญญาเม สดุดาเห ทูวินัน หุดอ ปาทาน สีสสุต จตุถาย ปญจ ปิพกา ขาขนุติ) เมื่อถึงขั้นตอนนี้ทารกในครรภ์ก็จะปรากฏรูปร่างเป็นมนุษย์ชัดเจนขึ้นตามลำดับ จุดที่น่าสนใจคือถ้า นับจำนวนเวลานับจากขั้นตอนนี้กละเป็นต้นมาจนถึงสุดลงที่ขั้นตอน ปัญญาสาข จะเป็นเวลา 4 สัปดาห์เต็ม (อย่างสัปดาห์ที่ห้า) หรือ 1 เดือนพอดี

หลังจากนั้นก็พัฒนา อวัยวะ ต่างๆ จนครบสมบูรณ์ ด้วยอาศัยอาหารจากมารดา

องค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

ชีวิตคือขันธ์ 5 ตามหลักพุทธธรรม ชีวิต คือ ผลรวมขององค์ประกอบ 5 ตัว หรือสิ่งของ 5 อย่าง มา รวมตัวกันเข้าเรียกตามภาษาธรรมะว่า ขันธ์ 5 (The Five Aggregates) คำว่า ขันธ์ แปลว่า หมวดยหมู่ ชนิด ประเภท อันเป็นคำในภาษาบาลี ได้แก่

- 1) รูปขันธ์ กองรูป
- 2) เวทนาขันธ์ กองเวทนา
- 3) สัญญาขันธ์ กองสัญญา
- 4) สังขารขันธ์ กองสังขาร
- 5) วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ

องค์ประกอบของชีวิต ได้แก่ ขันธ์ 5

ขันธ์ 5 สิ่งที่เราเรียกว่า ขันธ์ 5 หรือผลรวมของสิ่งของ 5 อย่างดังกล่าวแล้ว เรียกว่า ชีวิต ประกอบด้วย

1. รูปขันธ์ (Corporeality) คือกองรูป หรือส่วนที่เป็นรูปธรรม อันหมายถึง ร่างกายและสิ่ง เกิดจากร่างกายเช่น พฤติกรรมและคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น เสียง สี กลิ่น รส เพศ เป็นต้น รูปขันธ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ มหาภูตรูป รูปใหญ่หรือรูปหลัก และอุปาทายรูป รูปอาศัยหรือรูปแฝงอยู่ในรูปใหญ่นั้น

1.1 มหาภูตรูป ประกอบด้วยธาตุ 4 ได้แก่

- ปฐวีธาตุ ธาตุดิน
- อาโปธาตุ ธาตุน้ำ
- วาโยธาตุ ธาตุลม
- เตโชธาตุ ธาตุไฟ

1.2 อุปาทายรูป มี 24 อย่าง ได้แก่

- 1.2.1 ปสาทรูป 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย
- 1.2.2 โคจรรูป (รูปที่เป็นอารมณ์ของอินทรีย์) 4 คือ รูป เสียง กลิ่น รส
- 1.2.3 ภาวรูป (รูปที่เป็นเพศ) 2 คือ ความเป็นหญิง (อิตถิภาวะ) และความเป็นชาย (ปุริ

1.2.4 ชีวิตรูป หมายถึง ชีวิต (รูปที่เป็นชีวิต) 1 คือ ชีวิตินทรีย์

1.2.5 อาหารรูป (รูปคืออาหาร) 1 คือ กวฬิงการาหาร (อาหารคือคำข้าวที่เรากินเข้าไป)

1.2.6 ปริจเฉทรูป (รูปกำหนดสถานที่เป็นหลัก 1 คือ อากาศธาตุ ได้แก่ ช่องว่างที่มีอากาศ

ในร่างกาย

1.2.7 วิญญูติรูป (การเคลื่อนไหวเพื่อให้รู้ความหมาย) 2 คือ กายวิญญูติ (ความเคลื่อนไหวทางกาย) และ จิวิญญูติ (ความเคลื่อนไหวทางวาจา)

1.2.8 หทัยวัตถุ (ที่ตั้งของจิต 1)

1.2.9 วิการรูป (อาการที่ทำให้ผิดปกติ) 3 คือ ลหุตา (ความอ่อน) มุทุตา (ความเบา)

และกัมมัญญตา (ความควรแก่การงาน)

1.2.10 ลักษณะรูป (อาการที่เป็นเครื่องหมายกำหนด) 4 คือ อุปจย (การก่อตัวหรือเจริญเติบโต)

สันคติ (ความสืบต่อ) ชรตา (ความทรุดโทรม) และอนิจจตา (ความแปรปรวน)

เมื่อรวมธาตุทั้ง 4 ซึ่งจัดเป็นมหาภูตรูป (รูปใหญ่) เมื่อนำมารวมเข้ากับอุปาทายรูป (รูปอาศัย 24) แล้วก็จะเป็นรูป 28 อย่างรวมรูปทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วเรียก รูปชั้น

2. เวทนาชั้น (Feeling) คือ กองเวทนา หมายถึงส่วนที่เป็นความรู้สึกอันเกิดจากการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ แบ่งออกเป็น 3 ได้แก่

2.1 สุขเวทนา รู้สึกดีใจ

2.2 ทุกขเวทนา รู้สึกเสียใจ

2.3 อทุกขมสุขเวทนา รู้สึกไม่เสียใจและไม่ดีใจ บางทีเรียกอุเบกขาเวทนา คือรู้สึกเฉยๆ

3. สัญญาชั้น (Perception) คือ กองสังขาร หมายถึงกองแห่งความจำ ในวิถีชีวิตของคน ๆ หนึ่งถ้าเขาไม่มีความพิการทางสมอง ก็จะสามารถจดจำวัตถุ บุคคล และเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสได้

3.1 รูปสัญญา ความจำรูปได้

3.2 สัททสัญญา ความจำเสียงได้

3.3 คันธสัญญา ความจำกลิ่น

3.4 รสสัญญา ความจำรสได้

3.5 โผฐัพพสัญญา ความจำสิ่งสัมผัสกายได้

3.6 ชัมมสัญญา ความจำเรื่องราวต่าง ๆ หรือมโนภาพได้

4. สังขารชั้น (Mental formation) คือ กองสังขาร หมายถึง ส่วนที่เป็นความปรุงแต่งจิตให้ดี ชั่ว หรือเป็นกลาง ๆ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เป็นคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศลหรืออกุศล สังขารชั้นแบ่งออกเป็น 3 อย่าง คือ

4.1 ปญญาภิสังขาร สภาวะที่ปรุงแต่งจิตดี หรือเป็นกุศล

4.2 อนุสัญญาภิกขังขาร สภาวะปรุงแต่งจิตชั่ว หรือเป็นอกุศล

4.3 อนนุสัญญาภิกขังขาร สภาวะปรุงแต่งจิตไม่ดีไม่ชั่ว คือ คิดไม่ดีไม่ชั่ว

5. วิญญาณขันธ์ (Consciousness) คือ กองแห่งความรู้ หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบเข้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับอายตนะภายนอกคือ อารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส และมโนภาพ หรือธัมมารมณ์ ก็จะเกิดความรู้ขึ้น เช่น เมื่อ ตา กระทบกับรูป โดยมีแสงสว่างเป็นสื่อกลางก็จะเกิดความรู้ทางตา ที่เรียกว่า จักขุวิญญาณขึ้น วิญญาณ มีหน้าที่ 2 อย่าง คือ วิญญาณธาตุ และวิญญาณขันธ์ วิญญาณธาตุ หมายถึง ตัวรู้ คือ จิต ส่วนวิญญาณขันธ์ หมายถึง อาการที่จิตรู้อารมณ์ต่าง ๆ วิญญาณขันธ์อาจดับได้ทั้ง ๆ ที่วิญญาณธาตุยังมีอยู่

การเรียนรู้ของมนุษย์ตามหลักพุทธธรรม

กระบวนการเรียนรู้ในชีวิตตามหลักพุทธศาสตร์ มีลักษณะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่แท้ โดยท่านกล่าวว่า “การเรียนรู้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง เมื่อผู้เรียนได้สัมผัส สัมพันธ์ คิดวิเคราะห์และปฏิบัติฝึกซ้ำซ้ำ ทวนอย่างต่อเนื่อง (กล่าวคือเกิดกระบวนการเผชิญสถานการณ์) จนยังรู้ซึมซับสู่ภายในจิตใจ กลั่นกรอง เกิดเป็นปัญญาของตนเอง ดังนั้นท่านจึงได้ประยุกต์แนวทางดังกล่าว เช่น การพัฒนาขั้น 5 และอายตนะ 6 เป็นต้น มาสู่การจัดการเรียนการสอน เรียกว่า กระบวนการซึมซับ”

อายตนะ 12 บ่อเกิดแห่งการเรียนรู้

อายตนะแปลว่าการเชื่อมต่อ ทางพุทธศาสตร์หมายถึงการเชื่อมต่อระหว่างโลกภายนอกกับโลกภายในหรือตัวเรา นั่นคือเรามีอวัยวะที่มีความสามารถพิเศษในการรับรู้โลกภายนอกได้ ความสามารถพิเศษนี้ปัจจุบันเข้าใจได้ง่ายจากวิทยาศาสตร์การแพทย์ นั่นคือระบบการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้า อันได้แก่ การเห็น การได้ยิน การลิ้มรส การดมกลิ่น และการรับรู้สัมผัสทางกาย ทางพุทธศาสตร์เพิ่มการรับรู้ทางใจ รวมเป็น 6 อย่างที่เรียกว่า “สฬายตนะ” ส่วนผัสสะแปลว่าการสัมผัสตรงกับศัพท์ทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ว่าการรับรู้ (Perception) อันได้แก่การเห็น การได้ยิน การรับรู้รส การได้กลิ่น การรับรู้สัมผัสทางกาย การรับรู้ทางใจ รวม 6 อย่าง ซึ่งต้องอาศัยระบบประสาทสัมผัสหรืออายตนะ จึงมักเรียกรวมกันว่า ผัสสาอายตนะ

ทางพุทธศาสตร์ถือว่าการรับรู้โลกภายนอกทางอายตนะทั้ง 6 ช่องทาง ทำให้เกิดการเสพติดโลกภายนอกและเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จึงถือว่าอายตนะเป็นของร้อน ในทางปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์จึงให้ความสำคัญกับอายตนะ นั่นคือให้สำรวจอินทรีย์ ให้มีการรับรู้เท่าที่จำเป็น ไม่ใช้การรับรู้เพื่อสนองกิเลสตัณหาที่เรียกว่าอยากรู้ อยากเห็น หรือหลงใหลได้ปลื้มกับการรับรู้ นั่นคือไม่เสพติดการรับรู้ตนเอง ความดับไปของอายตนะก็คือจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสตร์คือนิพพาน ส่วนจะดับอย่างไร ก็ต้องไล่ย้อนกลับ ไปหาปัจจัยที่ทำให้เกิดอายตนะ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ค้นพบและนำมาเผยแพร่ให้ชาวโลก รวมทั้งวิธีการการปฏิบัติอย่างละเอียดแล้ว

ในขณะที่วิทยาศาสตร์การแพทย์เจริญขึ้น ทำให้เรารู้รายละเอียดเกี่ยวกับการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้า รวมทั้งการทำงานของสมองซึ่งเป็นอวัยวะสำคัญในการรับรู้มากขึ้น การต่อเชื่อมความรู้ทางพุทธศาสตร์กับแพทยศาสตร์เข้าด้วยกัน จะทำให้นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันเข้าใจพุทธศาสตร์ได้มากขึ้น เพราะนักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ก็ไม่เข้าใจว่าพุทธศาสตร์เป็นอะไรกันแน่ แม้ความเข้าใจของชาวพุทธเองก็ตาม ทำให้การนำความรู้ทางพุทธศาสตร์ไปประยุกต์ใช้กับชาวโลกได้น้อยกว่าที่ควรจะเป็น

มนุษย์มีความสามารถในการรับรู้ เพราะมีธาตุรู้ (วิญญาณธาตุ) อยู่ในตัว และผลจากการรับรู้ยังมีผลตามมาหลายอย่างรวมทั้งการตอบสนองต่อการรับรู้ด้วย แต่เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์ที่จะไปสืบรู้ว่าเป็นไปได้อย่างไร จึงเรียกสิ่งหนึ่งว่า "จิต" ด้วยคิดไปตามอุปทานว่าจิตเป็นตัวตนอีกชนิดหนึ่งแยกจากร่างกาย ในสมัยก่อนพวกนักปราชญ์คิดว่าที่ตั้งของจิตอยู่ที่หัวใจ แต่สำหรับวิทยาศาสตร์การแพทย์แล้วให้ข้อสรุปว่า "จิต" เป็นผลจากการทำงานของร่างกายส่วนที่เรียกว่าสมอง

การรับรู้ (ผัสสะ) เป็นส่วนสำคัญในการเกิดทุกข์ แต่การรับรู้ที่ตนเองทำให้มนุษย์เกิดความไม่รู้ (อวิชชา) ไม่รู้ว่าความทุกข์เกิดจากเหตุใด ไม่รู้ว่าจะดับทุกข์ได้อย่างไร ดังที่พระองค์ได้รำพึงกับพระองค์เองหลังจากตรัสรู้ "สัตว์โลกนี้ เกิดความเดือดร้อนแล้ว มีผัสสะบังหน้า ย่อมกล่าวซึ่งโรค (ความเสียดแทง) นั้น โดยความเป็นตัวตน เขาสำคัญสิ่งใด โดยความเป็นประการใด แต่สิ่งนั้นย่อมเป็น (ตามที่ เป็นจริง) โดยประการอื่นจากที่เขาสำคัญนั้น สัตว์โลกติดข้องอยู่ในภพ ถูกภพบังหน้าแล้ว มีภพโดยความเป็นอย่างอื่น (จากที่มันเป็นอยู่จริง) จึงได้เพลิดเพลिनยังนักในภพนั้น เขาเพลิดเพลिनยังนักในสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นภัย เขากลับต่อสิ่งใด สิ่งนั้นเป็นทุกข์ พรหมจรรย์นี้ อันบุคคลย่อมประพฤติ ก็เพื่อการละขาดซึ่งภพ"

คำว่าผัสสะบังหน้าก็คือทำให้เกิดอวิชชา ทำให้ไม่รู้ว่าความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เกิดการยึดมั่นถือมั่น เกิดการปรุงแต่ง จนเกิดความทุกข์โดยสรุป จึงควรทำความเข้าใจกับผัสสะหรือการรับรู้ของเราให้ดี รายละเอียดเกี่ยวกับการเกิดผัสสะ พระองค์ตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยตาด้วย รูปด้วย จึงเกิดจักขุวิญญาณขึ้น การประจวบพร้อม (แห่งตา+รูป+จักขุวิญญาณ) ทั้ง 3 อย่างนั้น จึงเกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา"

โดยนัยเดียวกับการรับรู้เกี่ยวกับ เสียง กลิ่น รส สัมผัสและจินตภาพ ก็ทำนองนี้ ซึ่งเขียนเป็นไคอะแกรมได้ดังนี้

รูป+ตา -----> จักขุวิญญาณ

รูป+ตา+จักขุวิญญาณ -----> ผัสสะ

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (ทางผิวกาย) และ จินตภาพ (รับรู้ทางใจ) เป็นอารมณ์ ที่จิตต้องการรับรู้
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอวัยวะในการรับรู้

ในการรับรู้ ต้องผ่านการรู้แจ้ง (ต่ออารมณ์) ก่อน ก็คือวิญญาณ วิญญาณคือตัวรู้ซึ่งวิทยาศาสตร์การแพทย์เรียกว่าความรู้สึกตัว ร่างกายต้องมีระดับความรู้สึกตัวเต็มมาก่อน จึงจะเกิดการรับรู้ได้

มนุษย์เปรียบเหมือนโทรทัศน์ที่รับสัญญาณได้ 6 ช่อง โดยที่สามารถรับได้ที่ละช่อง

ช่องที่ 1 รับสัญญาณภาพ

ช่องที่ 2 รับสัญญาณเสียง

ช่องที่ 3 รับสัญญาณกลิ่น

ช่องที่ 4 รับสัญญาณรส

ช่องที่ 5 รับสัญญาณสัมผัส(ทางผิวหนัง)

ช่องที่ 6 รับสัญญาณจินตภาพ(ทางใจ)

การที่ดูเหมือนว่าเรากำลังรับสัญญาณหลายอย่างได้ในเวลาเดียวกัน เพราะจิตมีความรวดเร็วในการปรุงแต่งในการโยกการรับสัญญาณต่างๆ สลับไปมาได้ จนดูเหมือนกำลังรับได้พร้อมๆ กัน เหมือนกับซีพียูของคอมพิวเตอร์ที่สามารถทำงานแบบ Multitasking คือทำทีละอย่างแต่รวดเร็วจนเหมือนทำหลายอย่างได้พร้อมๆ กัน

เมื่อมีการรับรู้ (ผัสสะหรือ Perception) ก็จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ หรืออาจเกิดความรู้สึกกลางๆ เรียกว่าเวทนา ซึ่งปัจจุบันวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่าสมองบางส่วนได้หลั่งสารเคมีบางอย่างออกมา ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว ซึ่งสารเคมีบางอย่างที่เรียกว่า Endorphine ซึ่งเป็นสารคล้ายสารเสพติด Morphine ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เกิดการเสพติดได้ ทำให้เกิดความอยากที่จะเสพต่อไป สารนี้ตรงกับการเกิดตัณหาในพุทธศาสนา จะเห็นว่าเมื่อมนุษย์เกิดการรับรู้เมื่อใดจนเกิดเวทนา จนเกิดตัณหาและย้อนไปเกิดอวิชชาหรือความไม่รู้ในสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่อย่างลับๆ นี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้แนะนำวิธีการยุติอวิชชาด้วยการใช้สติ(มหาสติปัญญานี้) ซึ่งนำไปสู่การละเลิกตัณหา ตามมาด้วยการเกิดปัญญาหรือการรู้เท่าทันสิ่งที่หลอกลวงนี้ เมื่อรู้เท่าทันก็สามารถเลิกการยึดมั่นถือมั่นได้ ก็เท่ากับการหลุดพ้นจากเสพติดการรับรู้ หรือพ้นจากทุกข์ได้นั่นเอง

หลักธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสมาธิ

สมาธิทางพุทธศาสนาไม่ใช่สมาธิล้วนๆ หากเป็นสมาธิที่ใช้เป็นเครื่องมือที่นำไปสู่ปัญญาและการหลุดพ้นตามลำดับ ก่อนพุทธกาลได้มีการพัฒนาการทำสมาธิระดับสูงคือการเข้าฌาน ซึ่งมีแปดระดับ สี่ระดับแรกเรียกว่ารูปฌาน ส่วนสี่ระดับหลังเรียกว่าอรูปฌาน สมาธิระดับฌานทำให้มนุษย์มีความสุขที่ปลอดจากกาม ถือว่าเป็นมรรคเป็นผลระดับสูงสุดที่มนุษย์ได้ค้นพบในยุคนั้น แม้พระพุทธเจ้าเองก็ได้ทรงฝึกจนได้ระดับสูงสุดเทียบเท่าเจ้าสำนักที่พระองค์ทรงไปเรียนด้วยนั้น แต่พระองค์ก็พบว่ายังไม่ใช่การดับทุกข์อย่างถาวร รากถอนโคนอย่างที่พระองค์หวังไว้ เมื่อออกจากฌานก็ยังประสบความทุกข์เหมือนปุถุชนทั้งหลาย

ทั้งนี้เพราะสมาธิโดยทั่วไป แม้มีความเข้มข้นของสมาธิในระดับสูงก็มิอาจนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยอำนาจของสมาธิเองได้ และหลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ความจริงแล้ว ทรงพบว่าสมาธินั้นแหละเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมในการนำมาประกอบกับการวิปัสสนาเพื่อการหลุดพ้นได้อย่างดีที่สุด และสมาธิที่ใช้ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นสมาธิระดับสูง แต่ถ้าหากจะใช้สมาธิระดับสูงก็ยิ่งดี

เมื่อได้สมาธิพอสมควร ก็เริ่มการวิปัสสนาหรือพิจารณาธรรม การที่จะวิปัสสนาก็ต้องมีทฤษฎีหรือหลักการว่าให้พิจารณาอะไรบ้าง ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิตและธรรม รวมสี่หมวด จึงเป็นหลักว่าการวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมีครูบาอาจารย์คอยแนะนำ หรือในสมัยนี้ก็มีหนังสือหรือตำราพอจะเป็นกัลยาณมิตรได้ จะเห็นได้ว่าการทำสมาธิทางพุทธศาสนาเป็นภาระเป็นงานอย่างหนึ่งเหมือนกับการไปเรียนหนังสือ ไม่ใช่เพื่อการพักผ่อน มีจุดมุ่งหมาย มีหลักสูตรแน่นอน แต่หากหมดภาระในเรื่องนี้แล้ว การทำสมาธิก็เป็นไปเพื่อการพักผ่อนได้

การฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิคือการที่มีใจตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ กล่าวในภาษาชาวบ้านก็คือ การมีใจจดจ่ออยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านนั่นเอง การทำสมาธิแบบนี้ไม่ได้เน้นการเข้าถึงนิพพาน หรือความสิ้นไปของอาสวะ แต่ก็พื้นฐานที่ดีหากต้องการปฏิบัติต่อไปในขั้นสูง หากแต่มีประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีที่ได้จากในชีวิตประจำวัน ทำให้เรามีจิตใจผ่องใส ประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งดีแล้ว เมื่อมีความนิ่งเป็นสมาธิแล้ว ย่อมมีพลังแรงกว่าใจที่ไม่มีสมาธิ ดังนั้นเมื่อจะคิดทำอะไร ก็จะทำได้ดี และได้เร็วกว่าคนปกติ ที่ไม่ได้ผ่านการฝึกสมาธิมาก่อน วิธีการทำสมาธิที่ได้ผลและเป็นที่ยอมรับ ได้นานมากกล่าวแนะนำไว้ในที่นี้แล้ว เริ่มตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน และขั้นตอนต่างๆ โดยท่านสามารถอ่านทีละหัวข้อตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การทำสมาธิสามารถทำได้ทุกขณะอิริยาบถ

ท่านพ่อลี (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร) พระสายธุดงค์ที่มีชื่อเสียงท่านหนึ่งแห่งภาคอีสาน ได้เคยให้คำอธิบายวิธีการทำสมาธิในชีวิตประจำวัน เวลาที่จะทำสมาธินั้นท่านได้อธิบายอย่างง่ายๆ ไว้ว่าทำได้ทั้งยืน เดิน นั่ง และนอน ในอิริยาบถทั้ง 4 นี้เมื่อใดที่ใจเป็นสมาธิก็ถือว่าเป็นภาวนามยกุล ซึ่งถือเป็นกุศลกรรมสิทธิ์เฉพาะตัว ถือว่าได้บุญด้วยอย่างหนึ่ง ดังนั้นจึงพอสรุปจากคำแนะนำของท่านไว้ได้ดังนี้คือการยืน ทำโดยยืนให้ตรง วางมือขวาทับมือซ้าย คว่ำมือทั้งสอง หลังดาหรือลิ้นดาสุดแต่จะสะดวกในการทำ แล้วพ่งไปที่คำว่า พุทโธ จนจิตตั้งมั่นได้การเดิน เรียกว่าเดินจงกรม ให้กำหนดความสั้น ความยาวของเส้นทางที่จะเดินสุดแต่เราเอง ควรจะหาสถานที่ และเวลาที่เหมาะสม ไม่อึกทึกครึกโครม และไม่มึนงงรบกวนจากรอบข้าง นอกจากนั้นที่ที่จะเดินไม่ควรสูงๆ ต่ำๆ แต่ควรเรียบเสมอกัน เมื่อหาสถานที่และเวลาที่เหมาะสมได้แล้วก็ตั้งสติ อย่างเงยหน้าหรือก้มหน้านัก ให้สำรวจสายตาให้ทอดลงพอดี วางมือทั้งสองลงข้างหน้าทับกันเหมือนกับยืน การเดินแต่ละก้าวก็ให้จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรมว่า พุทโธ โดยเดินอย่างสำรวจ ช้าๆ ไม่เร่งรีบ กำหนดรู้ในใจการนั่ง คือนั่งให้สบาย แล้วพ่งเอาจิตไปที่การบริกรรมคำว่า พุทโธ ท่องภาวนาไว้เป็นอารมณ์ให้กำหนดรู้ไว้ในใจการนอน คือให้นอนตะแคงข้างขวา เอามือขวาวางรองศีรษะ ยึดมือซ้ายไปตามตัว ไม่นอนขด นอนคว่ำ หรือนอนหงาย แล้วก็สำรวจสติตั้งมั่นด้วยการภาวนาคำว่า พุทโธ ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เช่นเดียวกัน

2. ข้อเสนอแนะและการเตรียมตัวก่อนการทำสมาธิ

2.1 การหาเวลาที่เหมาะสม เช่น ไม่ใช้เวลาใกล้เที่ยงเป็นต้นจะทำให้หิวข้าว หรือทำใกล้เวลาอาหาร และไม่ทานอิ่มเกินไปเพราะจะทำให้่วงนอน หรือเวลาที่คนในบ้านยังมีกิจกรรมอยู่ ยังไม่หลับเป็นต้น

2.2 การหาสถานที่ที่เหมาะสม ไม่ใช่ที่อึกทึก นอกจากได้สมาธิในขั้นต้นแล้ว และต้องการฝึกการเข้าสมาธิในที่อึกทึก

2.3 เสรีจากธุระภาระกิจต่างๆ และกิจวัตรประจำวันแล้ว เช่น หลังจากอาบน้ำแล้ว ขับถ่ายเรียบร้อยแล้ว ไม่ได้มีนัดหมายกับใครแล้วเป็นต้น

2.4 อยู่ในอาการที่สบาย คือการเลือกท่านั่งที่สบาย ท่าที่จะทำให้อยู่นิ่งๆ ได้นานโดยไม่ปวดเมื่อยและเกิดเหน็บชา อาจจะไม่ใช้การนั่งขัดสมาธิก็ได้ แต่การนั่งขัดสมาธิถ้าทำได้ถูกท่าและชินแล้ว จะเป็นท่าที่ทำให้นั่งได้นานที่สุด อย่างไรก็ตามไม่ควรอยู่ในท่าเอนหลังหรือนอน เพราะความง่วงจะเป็นอุปสรรค เมื่อร่างกายได้ขนานกับพื้นโลกจะทำให้ระบบของร่างกายพักการทำงานโดยอัตโนมัติ ทำให้ต้องใช้กำลังใจในการทำสมาธิมากกว่าการนั่ง

2.5 ไม่ควรนึกถึงผล หรือปรารถนาในลำดับขั้นของการนั่งในแต่ละครั้ง เช่นว่าจะต้องเห็นโน่นเห็นนี่ให้ได้ในขั้นนี้เป็นต้น เพราะจะเป็นการสร้างความกดดันทางใจโดยไม่รู้ตัว และเกิดความกระวนกระวายทำให้ใจไม่เกิดสมาธิ ใจไม่นิ่ง ต้องทำใจให้ว่างมากที่สุด

2.6 ตั้งเป้าหมายในการนั่งแต่ละครั้ง เช่นตั้งใจว่าจะต้องนั่งให้ครบ 15 นาทีที่ต้องทำให้ได้เป็นต้น และพยายามขยายเวลาให้นานออกไป เมื่อเริ่มฝึกไปได้สักระยะหนึ่งแล้ว เพื่อให้สมาธิได้สงบนิ่งได้นานยิ่งขึ้น

2.7 เมื่อได้เริ่มแล้วก็ให้ทำทุกวันจนเกิดความเคยชินเป็นนิสัยติดตัว เพราะว่าการทำสมาธิต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝน เพื่อให้เกิดความเคยชินและชำนาญ การที่นานๆทำสักครั้ง ก็เหมือนกับการมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่

3. กัมมัฏฐาน 2 หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ

กัมมัฏฐาน เป็นคำเรียกโดยรวมในหมวดของการปฏิบัติธรรมประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา หมวดกัมมัฏฐาน ประกอบด้วย ตัวกัมมัฏฐาน และโยคาวจร ตัวกัมมัฏฐาน คือ สิ่งที่ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา ได้แก่ อารมณ์ต่าง ๆ ส่วนโยคาวจร คือ ผู้เพ่งหรือผู้พิจารณา ได้แก่ สติสัมปชัญญะและความเพียร การฝึกกัมมัฏฐานว่าโดยธรรมาธิฐานจึงหมายถึงการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาอารมณ์ ที่มากระทบ อย่างระมัดระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรหมั่นระลึกรู้ถึงกุศลและรักษากุศลนั้นอยู่มิให้เสื่อมไป

หากกล่าวถึง คำว่า กัมมัฏฐาน เราจะเข้าใจกันว่า กัมมัฏฐาน คือ สมาธิหรือการนั่งหลับตาท่องคำซ้ำ ๆ ซึ่งเป็นการกระทำบางอย่างที่ต่างไปจากพฤติกรรม การให้ทาน การรักษาศีล แต่สำหรับความหมาย ที่มีมาในพระบาลี ตามนัยแห่งมูลฎีกาแสดงวินิจัยคำ “กัมมัฏฐาน” ไว้ว่า

กมฺมเมว วิเสสธิกมฺนสฺส ฐานนฺติ กมฺมฐาน

แปลว่าการงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษชื่อว่า“กัมมัญฐาน”

เหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษนั้น มิได้เกิดขึ้นเพียงเพราะนั่งหลับตาภาวนาดังกล่าว แต่มีองค์ประกอบและรายละเอียด อีกมากมาย ดังนั้น ความหมายของกัมมัญฐานเท่าที่เรารู้เข้าใจ จึงยังคลุมเครือ และต่างจากความหมายที่แท้จริงอยู่มาก การสร้างความบริสุทธิ์แห่งจิตนี้ จำเป็นจะต้องมีสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ได้ สิ่งอิงที่ว่านี้มี 2 ลักษณะ คือ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกบาร่างกายและจิตใจ หรือสิ่งที่อยู่ภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจก็ได้ สิ่งที่อยู่ภายนอกบาร่างกายและจิตอาจเป็นส่วนที่สร้างขึ้นหรือมาจากภาวะแวดล้อม เช่น ดวงกสิณ ชากศพ หรืออาหารที่รับประทานอยู่ทุกวัน ส่วนสิ่งที่มาจากภายในระบบร่างกายและระบบจิตใจ ก็คือ อริยาบถต่าง ๆ และความคิด เป็นต้น ทั้งหมดเหล่านี้สามารถนำมาเป็นองค์ประกอบในการฝึกอบรมจิตที่เรียกว่ากัมมัญฐานได้ (ชิน วินายะ มปป : 2)

การปฏิบัติกัมมัญฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจหรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจงใจจากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกัมมัญฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก

เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ (กิริยวาท) และเป็นศาสนาแห่งความเพียร หรือวิริยวาท (พระมหาบุญจิต สดฺโปรง : 2536) ความเพียรในการปฏิบัตินี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่สำคัญ คือ ศรัทธา 4 ได้แก่ ความเชื่อในเรื่องกรรมหรือการกระทำ (กมฺมสทฺฐา) ในเรื่องผลของกรรม (วิปากสทฺฐา) ในความเป็นเจ้าของกรรมที่ตนทำ (กมฺมสกุตาสทฺฐา) และความเชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ (ตถาคตโพธิสทฺฐา) ดังนั้น “กรรม” จึงเป็นคำสำคัญในคัมภีร์พระพุทธศาสนาใช้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับโลกและชีวิตในเชิงพุทธ มีความหมายสัมพันธ์กับคำว่า กุศล อกุศล บุญ บาป วาสนา บารมี (พระเมธีธรรมาภรณ์, “กรรม” ในคำ : ร่องรอยความคิดความเชื่อไทย 2537 : 1)

การกระทำโดยทั่วไปมี 3 ลักษณะ โดยแบ่งตามช่องทางที่แสดงออก คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม มีทั้งส่วนที่เป็นกุศลและอกุศล ส่วนมากอาศัยอารมณ์ทั้ง 5 และมีโลกธรรม 8 เป็นอารมณ์ และเป็นเหตุจงใจให้มีการกระทำที่เป็นกุศลหรืออกุศล เช่น บุคคลมีเจตนาคิดอยากได้ทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น (อกุศลมโนกรรม) ด้วยอำนาจความโลภ จึงแสดงพฤติกรรมของการแย่งชิง หรือไม่ก็หยิบฉวยไปโดยไม่ได้รับอนุญาต (อกุศลกายกรรม) เป็นต้นทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่นซึ่งเป็นรูปธรรมจึงเป็นเหตุให้มีการกระทำต่าง ๆ ตามมา

กล่าวโดยสรุป การฝึกกัมมัญฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัสดำไป

ตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง เพื่อลดความสัปดาห์ โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ อุบายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่ากัมมัฏฐาน

อุบายดังกล่าวแยกออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำ ๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะ การสร้างแนวคิด เกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน

2. อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้ลึกตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง 6 รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า เผาติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่ การกระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัวของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใด ๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใด ๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน (จิน วินายะ มปป : 2 - 7)

สมถกัมมัฏฐาน

พระพุทธศาสนาแบ่งพระกัมมัฏฐานออกเป็น 2 วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ 1 เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน วิธีที่ 2 เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน พระไตรปิฎกเล่มที่ 34 (กัมภีร์ขัมมสังคณี) ข้อ 45 หน้า 30 ได้ให้ความหมายของสมถกัมมัฏฐานไว้ว่า

กตโม ตสฺมี สมเย สมโถ โหติ ยา ตสฺมี สมเย จิตฺตสฺส ฐิติ สณฺฐิติ อวญฺฐิติ อวิสาหาโร อวิกฺเขโป อวิสาธุญฺจมานสตา สมโถ สมาธิฯ ทุริยํ สมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อโย ตสฺมี สมเย สมโถ โหติ

แปลความว่า สมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไหน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิฯ ทุริยํ สมาธิพละ สมฺมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน จึงหมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบในที่นี้จะไม่นำเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกจิตให้เกิดสมาธิในกัมภีร์วิสุทธิมรรคโดยละเอียด เพียงแต่จะชี้ให้เห็นว่า ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะได้สมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่า ได้สมาธิแล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่าโดยธรรมชาติ ปุณฺชนํจะถูกละเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนาอธิบายว่า การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ 5 ชนิด เข้าครอบงำ

นิวรณ์ 5 ชนิดนั้น คือ

1. กามฉันทะ ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ (ผัสสะ) ธรรมารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจ
2. พยาบาท ภาวะที่จิตมีความขัดเคืองใจ มองคนในแง่ร้าย
3. ถีนมิทธะ ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เชื่องซึม ไม่เข้มแข็ง
4. อุทธัจจกุกกุจจะ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เคืองรื้อนใจ จิตไม่หยุดนิ่ง และ

5. วิจิติจินา ภาวะที่จิตมีความสงสัย ลังเล มีความคิดแยกเป็น 2 ทาง เลือกไม่ถูกว่าจะไปทางไหน

เมื่อนุญญตูกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ จริ่งอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุคนี้ ไม่ไหลเวียนไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่าการที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

วิธีฝึกฝนจิตด้วยหลักสมถกัมมัฏฐาน

1. วิธีฝึกจิตไม่ให้ห่อเหี่ยว อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมองสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึกฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจากความยึดถือค่อยลงไปยัง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสบกับความจริงด้วยตนเอง

2. วิธีฝึกจิตไม่ให้มีความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น อีกทั้งเพ่งกสิณที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นิลกสิณ) สีเหลือง (ปิตกสิณ) สีแดง (โลหิตกสิณ) สีขาว (โอทาทกสิณ) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปีติ (เอิบอิ่มใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

3. วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถิ่นมิถนะอันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึมเป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

4. วิธีฝึกจิตไม่ให้ความฟุ้งซ่านรำคาญ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถิ่นมิถนะเข้าครอบงำ สภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง ก็จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้งซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

5. วิธีฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิติจินา) เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผลตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

ดังนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จิตถูกนิรณัตว์ใดตัวหนึ่งในนิรณัตว์ 5 เข้าครอบงำ ถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องให้มีสมาธิมาก ๆ (ขั้นอัปปนาสมาธิ) จึงจะถือได้ว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ หากฝึกสมาธิได้เพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตที่เป็นขณิกสมาธิ ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกัมมัฏฐาน เป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิรณัตว์ใดตัวหนึ่งหมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะปราศจากนิรณได้ทั้งหมดก็คือ พระอรหันต์ (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนหมดกิเลสแล้ว) เท่านั้น การที่ปุถุชนทั่วไปจะเจริญสมถ-กัมมัฏฐานไปจนกว่าจะละนิรณได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไปฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน นับว่าเป็นสิ่งที่เน้นช่วงเวลาในการปฏิบัติธรรมชั้นสูง สำหรับผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น บุคคลทั่วไป แม้ยังไม่สามารถละนิรณได้หมดทุกตัว และมีสมาธิชั่วประเดี๋ยวเดียว (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำสมาธิชนิดนี้ มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปได้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนา-กัมมัฏฐานอยู่ หากมีนิรณตัวใดตัวหนึ่งเข้ามาครอบงำในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถฝึกกำหนดได้ทันที โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของนิรณเหล่านั้นและเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิรณ 5 อยู่บ่อย ๆ ก็สามารถใช้ความสงบขั้นขณิกสมาธิ เป็นเครื่องมือในการประหามนิรณได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นมคคสมาธิต่อไป

ลักษณะสมาธิแบบพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบริหารแห่งสมาธิไว้ 7 ประการ (บริหารในที่นี้หมายถึงบริวาร หรือองค์ประกอบแห่งมคคสมาธิ (ที.ม.อ. 290/257, อจ. สดตค. อ. 3/44-45/182) ไว้ว่า

บริหารแห่งสมาธิ 7 ประการ อะไรบ้าง คือ

1. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)
2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
3. สัมมวาจา (เจรจาชอบ)
4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
6. สัมมวาชามะ (พยายามชอบ)
7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ 7 ประการนี้แวดล้อม เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ บ้าง คำว่า อุปนิสะ ในที่นี้ได้แก่ หมวดธรรมที่เป็นเหตุ ทำหน้าที่ร่วมกัน (ที.ม.อ. 290/257, ที.ม.ฎีกา 290/267) เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีบริวาร บ้าง ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มีสัมมาทิฐิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะจึงมีสัมมวาจา ผู้มีสัมมวาจา จึงมีสัมมากัมมันตะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ จึงมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ จึงมีสัมมวาชามะ ผู้มีสัมมวาชามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสมาธิ ผู้มีสัมมาสมาธิ จึงมีสัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะ จึงมีสัมมาวิมุตติ (ที.ม. 10/290/224-225)

จากพระพุทธรูปที่ยกมานี้จึงแสดงให้เห็นว่าสมาธิหรือภาวะที่จิตสงบ ไม่ใช่เป็นภาวะที่จิตไร้สติขาดสัมปชัญญะ(ปัญญา) แต่หากเป็นสมาธิที่มีอริยมรรคเป็นองค์ประกอบอยู่ในจิต จึงจะสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา กับมีฐานต่อไปได้

กรรมฐาน 40

หมวดกสิณ 10

เป็นการทำสมาธิด้วยวิธีการเพ่ง

1. ปฐวีกสิณ เพ่งธาตุดิน
2. อาโปกสิณ เพ่งธาตุน้ำ
3. เตโชกสิณ เพ่งไฟ
4. วาโยกสิณ เพ่งลม
5. นิลกสิณ เพ่งสีเขียว
6. ปิตกสิณ เพ่งสีเหลือง
7. โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง
8. โอชาตกสิณ เพ่งสีขาว
9. อาโลกกสิณ เพ่งแสงสว่าง
10. อากาสกสิณ เพ่งอากาศ

หมวดคอสูกกรรมฐาน 10

เป็นการตั้งอารมณ์ไว้ให้เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่สิ่งสกปรกโสโครก น่าเกลียด

11. อุทฺธูมาคคอสูก ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายบวมขึ้น พองไปด้วยลม ขึ้นอีก
12. วินิลกอสูก วินิลกะ แปลว่า สีเขียว เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่มืดมิด มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวในที่ที่มีผ้าคลุมไว้ ฉะนั้นตามร่างกายของผู้ตาย จึงมีสีเขียวมาก
13. วิปฺพกอสูกกรรมฐาน เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ
14. วิจิตกอสูก คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางกาย
15. วิภยิตกอสูก เป็นร่างกายของซากศพที่ถูกยื้อแย่งกัดกิน
16. วิกจิตตคอสูก เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจายกระจาย มีมือ แขน ขา ศีรษะ กระจายพลัดพรากออกไปคนละทาง
17. หตวิกจิตตคอสูก คือ ซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่
18. โลหิตคอสูก คือ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ
19. ปุพฺพกอสูก คือ ซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่

20. อัญญิกอสุภ คือ ซากศพที่มีแต่กระดูก

อนุสสติกรรมฐาน 10

อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิมีอารมณ์ ตั้งมั่นได้รวดเร็ว

21. พุทธานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
22. ธรรมานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์
23. สังฆานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์
24. สីลानุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงคุณศีลเป็นอารมณ์
25. จาคานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอารมณ์
26. เทวदानุสสติเป็นกรรมฐาน ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอารมณ์
27. มรณานุสสติกรรมฐาน ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
28. กายคตานุสสติกรรมฐาน เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในจาคะจริต
29. อานาปานุสสติกรรมฐาน เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในโมหะ และวิตกจริต
30. อุปสมานุสสติกรรมฐาน ระลึกความสุขในพระนิพพานเป็นอารมณ์

หมวดอาหารปฏิภูลัญญา

31. อาหารปฏิภูลัญญา เพ่งอาหารให้เห็นเป็นของน่าเกลียด บริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย ไม่บริโภคเพื่อสนองกิเลส

หมวดจตุธาตุวัญฐาน

32. จตุธาตุวัญฐาน 4 พิจารณาร่างกายประกอบด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ

หมวดพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นที่อยู่ของพรหม พรหมแปลว่าประเสริฐ

พรหมวิหาร 4 จึงแปลว่า คุณธรรม 4 ประการ ที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ ได้แก่

33. เมตตา คุณอารมณ์ไว้ตลอดวัน ให้มีความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์ เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์

34. กรุณา ความสงสารปรานี มีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์

35. มุทิตา มีจิตชื่นบาน พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี ไม่มีจิตริษยาเจือปน

36. อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย

หมวดอรุพฌาน 4

เป็นการปล่อยอารมณ์ ไม่ยึดถืออะไร มีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีต ในฌานที่ได้ ผู้จะเจริญอรุพฌาน 4 ต้องเจริญฌานในกสินให้ได้ฌาน 4 เสียก่อน แล้วจึงเจริญอรุพฌานจนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

37. อาภาสานุญาตนะ ถือ อาภาสเป็นอารมณ์ จนวนงอาภาสเกิดเป็นนิมิตย่อใหญ่เล็กได้ ทรงจิตรักษาอาภาสไว้ กำหนดใจว่าอาภาสหาที่สุดมิได้ จนนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

38. วิญญาณัญญาตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ ทั้งอาภาสและรูปทั้งหมด ต้องการจิตเท่านั้น จนนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

39. อากิญจัญญาตนะ กำหนดความไม่มีอะไรเลย อาภาสไม่มี วิญญาณก็ไม่มี ถ้ามีอะไรสักหน่อยหนึ่งก็เป็นเหตุของภยันตราย ไม่ยึดถืออะไร จนนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์

40. เนวสัณญานาสัณญาตนะ ทำความรู้สึกดัวเสมอว่า ทั้งที่มีสัณญาอยู่ก็ทำเหมือนไม่มี ไม่รับอารมณ์ใด ๆ จะหนาว ร้อนก็รู้แต่ไม่ตื่นร่นกระวนกระวาย ปล่อยตามเรื่อง เปลื้องความสนใจใด ๆ ออกจนสิ้น จนนจิตเป็นอุเบกขารมณ์

จริต 6

จริต แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตชอบท่องเที่ยว หรืออารมณ์ที่ชอบท่องเที่ยวของจิตนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ มี 6 ประการคือ

1. รากจริต จิตท่องเที่ยวไปในอารมณ์ที่รักสวรัทงาม คือ พอใจในรูปสว เสี่ยงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่มนวล ชอบการมีระเบียบ สะอาด ประณีต พุดจาอ่อนหวาน เกลียดความเลอะเทอะ

2. โทสจริต มีอารมณ์มักโกรธ เป็นคนขี้โมโหโทโส จะเป็นคนที่แก่เร็ว พุดเสียงดัง เดินแรง ทำงานหยาบ แต่งตัวไม่พิถีพิถัน เป็นคนใจเร็ว

3. โมหจริต มีอารมณ์จิตลุ่มหลงในทรัพย์สมบัติ ชอบสะสมมากกว่าจ่ายออก มีค่าหรือไม่มีค่าก็เก็บหมด นิสสัยเห็นแก่ตัว อยากได้ของของคนอื่น แต่ของคนไม่ยอมให้ใคร ไม่ชอบบริจาททานการกุศล เรียกว่าเป็นคนชอบได้ ไม่ชอบให้

4. วิตกจริต มีอารมณ์ชอบคิด ตัดสินใจไม่เด็ดขาด ไม่กล้าตัดสินใจ คนประเภทนี้เป็นโรคประสาทมาก มีหน้าตาไม่ใคร่สดชื่น แก่เกินวัย หากความสุขสบายใจได้ยาก

5. สัทธาจริต มีจิตโน้มไปในความเชื่อเป็นอารมณ์ประจำใจ เชื่อโดยไร้เหตุผล พวกนี้ถูกหลอกได้ง่าย ใครแนะนำก็เชื่อโดยไม่พิจารณา

6. พุทธิจริต เป็นคนเจ้าปัญญาเจ้าความคิด มีความฉลาด มีปฏิภาณไหวพริบ การคิดการอ่าน ความทรงจำดี

อารมณ์ที่กล่าวมา 6 ประการนี้ บางคนมีอารมณ์ทั้ง 6 อย่างนี้ครบถ้วน บางรายก็มีไม่ครบ มีมากน้อยกว่ากันตามอำนาจวาสนาบารมีที่อบรมมาในชาติอดีต อารมณ์ที่มีอยู่คล้ายคลึงกัน แต่ความเข้มข้นรุนแรงไม่เสมอกันนั้น เพราะบารมีที่อบรมมาไม่เสมอกัน

ประโยชน์ของการรู้อารมณ์จริต

นักปฏิบัติควรรู้อาการของจริตที่จิตของตนคบหาสมาคมอยู่ เพราะการรู้อารมณ์จิตเป็นผลกำไรในการปฏิบัติ เพื่อการละด้วยการเจริญสมาธิก็ตาม พิจารณาวิปัสสนาญาณก็ตาม ความสำคัญอยู่ที่การควบคุม

ความรู้สึกของอารมณ์ ถ้าขณะที่กำลังตั้งใจกำหนดจิตเพื่อเป็นสมาธิ หรือพิจารณาวิปัสสนาญาณอารมณ์ จิตเกิดฟุ้งซ่าน ก็จะได้ให้น้อมนำเอาพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้มาประทับระครองใจให้ เหมาะสมเพื่อผลในสมาธิ หรือหักล้างด้วยอารมณ์วิปัสสนาญาณเพื่อให้ได้ฉานสมาบัติ หรือมรรคผล นิพพาน พระธรรมเพื่อผลของสมาบัติ ท่านเรียกว่า "สมถกัมมัฏฐาน" มีทั้งหมด 40 อย่าง

1. อสุภกัมมัฏฐาน 10
2. อนุสสติกัมมัฏฐาน 10
3. กสิณ 10
4. อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1
5. จตุราศววิญญาน 1
6. พรหมวิหาร 4
7. อรูป 4

แบ่งกัมมัฏฐาน 40 ให้เหมาะแก่จริต

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบถึง ความเหมาะสมในกัมมัฏฐานต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับอารมณ์ จิตที่มีความข้องอยู่ในขณะนั้น ว่า เมื่อใดอารมณ์จิตของท่านผู้ใดข้องอยู่ในอารมณ์ชนิดใด ก็ให้เอากัมมัฏฐานที่พระองค์ทรงประทานไว้ว่าเหมาะสมกันเข้าพิจารณา หรือภาวนาแก้ไขเพื่อความผ่องใสของ อารมณ์จิต เพื่อการพิจารณาวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลนิพพานต่อไป กัมมัฏฐาน 40 กองที่ท่านได้ จำแนกไว้เพื่อเหมาะสมกับจริตมีดังนี้

1. รากจริต

รากจริตนี้ กัมมัฏฐานที่เหมาะสมคือ อสุภกัมมัฏฐาน 10 กับกายคตนาอนุสสติ 1 เมื่ออารมณ์รักสว ยรักงานเกิดขึ้นแก่อารมณ์จิต จิตข้องอยู่ในกามารมณ์เป็นปกติ ก็เอากัมมัฏฐานนี้พิจารณาเป็นปกติ จนกว่า อารมณ์จะสัจจจากกามารมณ์ เห็นคนและสัตว์และสรรพวัตถุที่ชมชอบว่าสว ยงคงาม กลายเป็นของน่าเกลียดโสโครกโคขลกของธรรมดา จนจิตใจไม่มัวสุมกับความงามแล้ว ก็ พิจารณาวิปัสสนาญาณ โดยยกเอาขั้น 5 เป็นอารมณ์ ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขั้น 5 ขั้น 5 ไม่มีในเรา

2. โทสจริต

คนมักโกรธ หรือขณะนั้นมีอารมณ์โกรธพยาบาทเกิดขึ้น ท่านให้เอากัมมัฏฐาน 8 อย่าง คือ พรหมวิหาร 4 วัณณกสิณ 4 (วัณณกสิณ 4 ได้แก่ นิลกสิณ เพ่งสีเขียว โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง ปิตกสิณ เพ่งสี เหลือง โอทาทกสิณ เพ่งสีขาว) ทั้ง 8 อย่างนี้เป็นกัมมัฏฐานระดับโทสะ เลือกที่เหมาะสมมาเพ่งและ ไตร่ตรวนพิจารณา อารมณ์โทสะจะค่อย ๆ คลายตัวระงับไป

3. โมหะ และ วิตกจริต

อารมณ์ที่ตกอยู่ในอำนาจของความหลง และครุ่นคิดตัดสินใจไม่ค่อยได้นั้น ท่านให้เจริญอานาปานาสุสติกัมมัฏฐานอย่างเดียว อารมณ์ความลุ่มหลงฟุ้งซ่านก็จะสงบระงับไป

4. สัทธาจริต

ท่านที่เกิดสัทธาความเชื่อ ท่านให้เจริญกัมมัฏฐาน 6 อย่าง คือ อนุสสติ 6 ประการ คือ

1. พุทธานุสสติกัมมัฏฐาน
2. ธัมมานุสสติกัมมัฏฐาน
3. สังฆานุสสติกัมมัฏฐาน
4. สีลानุสสติกัมมัฏฐาน
5. จาคานุสสติกัมมัฏฐาน
6. เทวदानุสสติกัมมัฏฐาน

ทั้ง 6 อย่างนี้จะทำให้จิตใจของท่านที่ดำรงสัทธาผ่องใส

5. พุทธิจริต

คนเฉลียวฉลาดรู้เท่าทันเหตุการณ์ มีปฏิภาณไหวพริบดี ท่านให้เจริญกัมมัฏฐาน 4 อย่าง

1. มรณานุสสติกัมมัฏฐาน
2. อุปมานุสสติกัมมัฏฐาน
3. อาหาเรปฏิกูลสัญญา
4. จตุธาตุววัฏฐาน

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตทั้ง 6 ท่านจัดไว้เป็น 5 หมวด รวมกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริต โดยเฉพาะจริตนั้น ๆ รวม 30 อย่าง หรือ 30 กอง ที่เหลืออีก 10 กอง คือ อรูป 4 ภูตกสิณ 4 (ปฐวีกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อาโปกสิณ) และอาโลกกสิณ 1 อาภาสกสิณ 1 รวมเป็น 10 อย่าง ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานเหมาะสมแก่จริตทุกอย่าง แต่สำหรับอรูปนั้น ถ้าใครต้องการเจริญ ท่านให้เจริญฌานในกสิณให้ได้ ฌาน 4 เสียก่อน แล้วจึงเจริญในอรูปได้ มิฉะนั้นแล้วจะไม่เป็นผลสำหรับผู้ฝึกสมาธิใหม่เพราะอรูปละเอียดเกินไป

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐานเป็นอุบายทำใจให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ จันท์ 5 อายุคนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสังข 4 ปฏิจสงมุปบาท 12 ย่อให้สั้น ได้แก่ รูปนาม คือ กายกับใจ

องค์ธรรมในการปฏิบัติ

องค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติมี 3 ประการ คือ

1. อาตปปี ความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่การตั้งใจจริงๆ
2. สัมปชาโน สัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุกขณะ
3. สติมา สติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คืออุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 34 ข้อ 55 หน้า 30 ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

กตมา ตสุมี สมเย วิปัสสนา โหติ ยา ตสุมี สมเย ปญญา ปชานานา วิจโย ปวิจโย ชมมวิจโย สลลภขณา อุปลภขณา ปจฺจุปลภขณา ปณฺทิจฺจ โกสลฺลํ เนปฺปญฺญํ เวทพฺยา จินฺตา อุปปริกฺขา ฐริเมธา ปริณายิกา วิปัสสนา สมฺปชฺชญฺ ปโตโท ปญฺญา ปญฺญินฺทริยํ ปญฺญาพลํ ปญฺญาสคฺคํ ปญฺญาปาสาโท ปญฺญาอาโลโก ปญฺญาโอภาโส ปญฺญาปชฺโชโต ปญฺญารตนํ อโมโห ชมมวิจโย สมฺมาทิฏฺโธ ตสุมี สมเย วิปัสสนา โหติ

แปลความว่า

วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นใจปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดี จากสภาพจิตของปุถุชนธรรมดากลายเป็นกัลยาณปุถุชน จนเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

สรุปสาระสำคัญของหลักมหาสติปัฏฐาน

1. การกำหนดกาย คือ การกำหนดอิริยาบถ 4 ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

การยืน

วิธีปฏิบัติ ให้ยืนตรง ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หน้าตรง สติจับอยู่ที่ศีรษะ และฟังตามรู้อาการตรงของกายทั้งหมด กำหนดว่า "ยืนหนอ" 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า "ยืน" จิตวาดมนภาพร่างกายจากปลายเท้าขึ้นมาถึงศีรษะ เมื่อกำหนดคำว่า "หนอ" จากศีรษะขึ้นไปศีรษะกลับไปกลับมาจนครบ 3 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ในกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 วา สติจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

การเดินจงกลม

เมื่อกำหนด "ยืนหนอ" 3 ครั้ง แล้วจึงตั้งต้นเดินจงกลมหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเดินสมาธิ การเดินจงกลมมี 6 ระยะ คือ

1. ระยะที่หนึ่งกำหนดว่า "ขวาย่างหนอ" โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้ ยกส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า "ขวา" เลื่อนเท้าไปข้างหน้าประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมากพร้อมกับกำหนดว่า "ย่าง" แล้วเหยียบพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อนแล้วค่อย ๆ วางส้นเท้า กำหนดว่า "หนอ" เท้าซ้ายทำแบบเดียวกับเท้าขวากำหนดว่า "ซ้ายย่างหนอ"

เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด "ยืนหนอ" 3 ครั้ง ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว จากนั้นจึงกำหนดขากลับโดยกำหนดว่า "กลับหนอ" 6 ครั้ง เมื่อกำหนดครั้งที่ 1 ให้ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้นหมุนส้นเท้าไปทางขวา 0 องศาพร้อมกำหนดว่า "กลับ" แล้ววางปลายเท้าลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า "หนอ" ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1 และครั้งที่ 6 ทำเหมือนครั้งที่ 2 แล้วกำหนด "ยืนหนอ" 3 ครั้ง แล้วจึงเดินต่อไปจนหมดเวลาที่กำหนด

2. ระยะที่สอง กำหนดว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ" วิธีปฏิบัติ คือ ค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ 3 นิ้ว ขณะยกกำหนดว่า "ยก" เมื่อยกแล้วกำหนดว่า "หนอ" แล้วเลื่อนไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ห่างจากเท้าซ้ายไม่เกิน 1 คืบ ค่อย ๆ เหยียบเท้าลงโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน ขณะที่เท้าเหยียบพื้นกำหนดว่า "เหยียบ" เมื่อเหยียบเรียบร้อยแล้ว จึงกำหนดว่า "หนอ" เท้าซ้ายทำแบบเดียวกัน เมื่อสุดทางกำหนด "ยืนหนอ" 3 ครั้ง และ "กลับหนอ" 6 ครั้ง

3. ระยะที่สามกำหนดว่า "ยก-หนอ ย่าง-หนอ เหยียบ-หนอ" ขณะกำลังยกเท้าขวาสูงจากพื้นประมาณ 3 นิ้ว ยกเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า "หนอ" ขณะกำลัง "ย่าง" ให้เลื่อนเท้าขวาออกไปข้างหน้า กำหนดว่า "เหยียบ" ให้เอาปลายเท้าเหยียบลงพื้นจนถึงส้นเท้าแล้วจึงกำหนด "หนอ" เท้าซ้ายปฏิบัติแบบเดียวกัน

4. ระยะที่สี่กำหนดว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" ขณะกำหนด "ยกส้น" ให้ยกเท้าขึ้นพร้อมและพอดีกับที่กำหนด เมื่อยกส้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนด "หนอ" ส่วน "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" ปฏิบัติเหมือนระยะที่สาม

5. ระยะที่ห้ากำหนดว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ" ปฏิบัติเช่นเดียวกับระยะที่สี่แต่เพิ่ม "ลงหนอ" ขณะกำหนด "ลงหนอ" ให้ลดเท้าลงมา 2 นิ้ว เท้าก็จะสูงกว่าพื้น 1 นิ้ว เมื่อกำหนด "ถูหนอ" ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่กำหนดว่า "เหยียบหนอ" ในระยะที่สี่

6. ระยะที่หกกำหนดว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ" ปฏิบัติเหมือนระยะที่ห้าแต่เพิ่ม "กดหนอ" ขณะกำหนด "ถู" ใช้ปลายเท้าแตะพื้นเบา ๆ ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้น เมื่อปลายเท้าถูกพื้นแล้วจึงลงคำว่า "หนอ" ขณะกำหนดว่า "กด" ใช้ส้นเท้ากดพื้นเบา ๆ เมื่อกดเรียบร้อยแล้วจึงลงคำว่า "หนอ"

ในการเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดรู้เฉพาะอิริยาบถเดินแต่อย่างเดียว การเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกายจึงไม่ควรมี การเดินให้เดินช้า ๆ เพื่อกำหนดได้ทัน เมื่อเดินจนสุดระยะทางที่กำหนดให้หยุด แล้วจึงกำหนด "ขึ้นหนอ" 3 ครั้ง และ "กลับหนอ" 6 ครั้ง

การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมได้ประมาณ 30 นาที หรือได้เวลาที่ตั้งใจไว้แล้ว ให้หยุดเดิน กำหนด "ขึ้นหนอ" 3 ครั้ง แล้วจึงกำหนดในการนั่ง ให้มีสติติดต่อกัน การนั่งให้กำหนดการย่อตัวลงไปเป็นระยะ ๆ ช้า ๆ เพื่อให้กำหนดได้ทัน ขณะย่อตัวลงให้กำหนดว่า "ลง" ขณะหยุดให้กำหนดให้พร้อมกับคำว่า "หนอ" ให้กำหนด "ลงหนอ ลงหนอ" เป็นระยะเรื่อยไปจนกระทั่งกันกระทบพื้นให้กำหนดว่า "ถูกหนอ" ให้พร้อมกับกันถูกพื้นแล้วกำหนดที่ขาว่า "ลงหนอ ลงหนอ" จนกระทั่งขาถูกพื้น ให้กำหนด "ถูกหนอ" ทำเช่นนี้ทั้งสองข้าง หากนั่งยังไม่เรียบร้อยให้กำหนดว่า "ขยับหนอ ขยับหนอ" จนกระทั่งนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงกำหนดว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ" ประมาณ 2-3 ครั้ง

เมื่อกำหนดนั่งแล้วให้มีสติจดจ่ออยู่ที่ท้องทันที เมื่อท้องเริ่มพองให้กำหนดว่า "พอง" ไปจนกระทั่งสุดพองจึงกำหนดว่า "หนอ" ให้พร้อมกับท้องสุดพอง เมื่อท้องเริ่มยุบให้กำหนดคำว่า "ยุบ" ไปจนกระทั่งสุดยุบให้กำหนดคำว่า "หนอ" ให้พร้อมกับท้องสุดยุบ กำหนด "พองหนอ ยุบหนอ"

การนั่งนั้นให้เพิ่มคำว่า "ถูก" อีก 6 แห่ง

1. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างขวา)
2. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)
3. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างขวา)
4. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างซ้าย)
5. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกคาดุ้มข้างขวา)
6. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกคาดุ้มข้างซ้าย)

เช่นนี้เรื่อยไปจนกระทั่งได้เวลา 30 นาที หรือ ชั่วโมง เมื่อต้นก่อนล้มตาให้กำหนดว่า "ตื่นหนอ ตื่นหนอ" แล้วกำหนดรู้ที่ท้องว่า "พองหนอ ยุบหนอ" แล้วจึงกำหนดลุกขึ้นนั่ง

การกำหนดอิริยาบถทางกายนี้ ให้พยายามใช้สติติดต่อกันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ นอกจากนี้ อิริยาบถที่สำคัญที่จะต้องกำหนดก็คือ เวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ ถ่ายถูจนาระ ปัสสาวะ ในขั้นตอนนี้ให้กำหนดแต่เพียงหยาบ ๆ ก่อนโดยพยายามให้จิตรู้อยู่ในอิริยาบถการเคลื่อนไหวของมือและเท้า พยายามเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เพื่อจะได้กำหนดทัน เช่น เมื่อรับประทานอาหารก็ให้จิตรู้อยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวไปมา เวลาเดินก็ให้รู้อยู่ที่การเดิน ให้สติกำหนดอยู่ที่ขากรรไกร เวลาคลานก็ให้รู้อยู่ที่ลำคอ พยายามระวังอย่าให้จิตฟุ้งซ่านออกไปหาอารมณ์อื่น การอาบน้ำ การขับถ่ายก็เช่นกัน พยายามให้รู้อยู่ในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวอยู่เสมอ ถ้าลืมกำหนดเป็นต้น

ว่า เมื่อตื่น ลืมกำหนดว่า "ตื่นหนอ" "ลูกหนอ" โดยลุกขึ้นเสียก่อนแล้วเช่นนี้ให้นอนลงไปอีกแล้ว กำหนด "ตื่นหนอ" "ลูกหนอ" การกระทำเช่นนี้เพื่อให้เป็นความเคยชิน เป็นการฝึกสอนให้สติอยู่กับตัว ไม่เผลอไม่หลงลืมโดยง่าย

2. การกำหนดเวทนา

เวทนาในที่นี้เป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆ บ้าง สำหรับในขั้นแรกนี้อาการนี้ปรากฏเด่นชัดให้เกิดความรู้สึกได้ง่าย คือ อาการที่ไม่พอใจที่เรียกว่า ทุกขเวทนา เช่น ปวด เมื่อย คัน แน่น จุกเสียด อึดอัด ดังนี้เป็นต้น ขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินก็ตาม หรือขณะนั่ง กำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็ตาม เมื่อมีอาการของเวทนา ดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทำการกำหนดเดิมเสียก่อนมามากำหนดรู้ที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้น เช่น กำหนดว่า "เจ็บหนอ" "แน่นหนอ" ฯลฯ ไปตามลักษณะอาการที่เกิดขึ้นนั้นๆ เรื่อยไป จนกว่าจะหายหรือจางไปแล้วจึงกลับไปกำหนดอย่างเดิม เช่น เดิน หรือ พอง-ยุบ ทันทีโดยให้สติติดต่อกัน แต่ถ้าอาการของเวทนายังเด่นอยู่ก็ให้กำหนดอยู่ที่เวทนาต่อไป หากทนไม่ไหว เช่น คันจนทนไม่ไหวจริงๆ ก็ให้ใช้มือเกาได้ แต่กำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือเป็นระยะไป เช่นเดียวกับการกำหนดที่กาย เมื่อเย็นแล้วจึงกลับไปกำหนดที่เดิน หรือ พอง-ยุบ ตามเดิม หรือถ้าเมื่อยเกินไป กำหนดเท่าใดก็ไม่หาย ก็ให้กลับตัวหรือขยับเขยื้อนตัวได้ โดยกำหนดการเคลื่อนไหวเป็นระยะ

การกำหนดที่เวทนานั้น พยายามกำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันแต่อย่างเดียว อย่าให้จิตดิ้นรนไปตามอาการของมันด้วยกล่าวคือ กำหนดรู้ด้วยอาการวางเฉย หากจิตดิ้นรนไป เช่น คิดไปว่า เมื่อไรจึงจะหาย หรือช้าจริง หรือเจ็บมากจริง เช่นนี้ อาการของเวทนาไม่หายไปโดยง่าย ต้องวางอารมณ์เฉยๆ กำหนดรู้ไปตามอารมณ์ของมันเท่านั้น

3. การกำหนดจิต

ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดิน หรือการนั่งอยู่นั้น บางครั้งจิตจะไม่รู้อยู่ที่กำหนด โดยจะแวบออกจากอารมณ์กัมมัฏฐานไปคิดเรื่องต่าง ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนด "คิดหนอ คิดหนอ" จนกว่าจะหาย แล้วกลับมากำหนดที่การเดินหรือการนั่งต่อไป

การที่จิตแวบออกไปคิดเรื่องต่าง ๆ นั้น เมื่อรู้ทันขณะใดให้กำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" อยู่ นั้น จิตอาจเกิดความพอใจหรือยินดีต่าง ๆ ขึ้นโดยไม่ได้กำหนดรู้อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น "คือไม่ได้กำหนดอยู่กับ พองหนอ หรือยุบหนอ เช่นนี้ก็ให้กำหนด "ยินดีหนอ" ทันทีที่รู้

4. การกำหนดธรรม

เมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ อันเป็นนิเวศธรรม เช่น การยินดี หรือความพอใจในอารมณ์ภายนอก (กามฉันทะ) หรือความโกรธ (พยาบาท) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) หรือการง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ) หรือมีความคิดเล็งเลสงสัยในการปฏิบัติ (วิจิกิจฉา) เป็นไปต่าง ๆ เช่นนี้ ก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตดังกล่าวข้างต้นด้วยทันทีที่รู้ เช่น เมื่อมีกามฉันทะเกิดขึ้นก็ให้กำหนด

ว่า "ชอบหนอ" เมื่อมีความโกรธหรือพยาบาทเกิดขึ้นก็กำหนดว่า "โกรธหนอ" เมื่อวังเวงหาหนอนก็กำหนดว่า "ง่วงหนอ" เมื่อความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจก็กำหนดว่า "ฟุ้งซ่านหนอ" และเมื่อความสงสัยเกิดขึ้นก็กำหนดว่า "สงสัยหนอ" เมื่อกำหนดอาการที่เป็นนิเวณธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้วให้กลับมากำหนดที่การเดินหรือ พอง-ยุบ ต่อไปตามเดิมโดยประคองสติไว้ให้ติดต่อกันเป็นอันดี

ข้อสำคัญที่สุดที่ผู้ปฏิบัติพึงทำความเข้าใจ คือ การกำหนดให้เป็นปัจจุบันเพราะการกำหนดรู้อยู่ที่ปัจจุบันนั้นเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่ง สามารถส่งผลให้การปฏิบัติได้สำเร็จลุล่วงไปได้

บทที่ 3

การดำเนินงานโครงการ

โครงการเด็กปัญญาเลิศมีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 4 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมห้องธรรมานูบาล
2. กิจกรรมแผนที่ความดี
3. กิจกรรมขุวไวยาวัจฉัย
4. กิจกรรมวันสำคัญพบกันทำความดี

รายละเอียดกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรม

1. กิจกรรมห้องธรรมานูบาล

ห้องธรรมานูบาล เป็นห้องปฏิบัติการทางพระพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก ภายในห้องจัดบรรยากาศให้อายตนะภายในได้สัมผัสกับสิ่งเร้าที่ส่งเสริมให้เด็กมีสติและสมาธิ โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือวิปัสสนากัมมัฏฐานและสมถะกัมมัฏฐาน และสื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรมสู่สิ่งที่เป็นนามธรรม เน้นกระบวนการเรียนรู้ทั้งด้านกาย (กายภาวนา) ด้านความประพฤติ (ศีลภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ผ่านระบบโครศึกษา ที่นักเรียนต้องศึกษาปฏิบัติอบรม ทั้งศีลหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่พึงมาสำหรับตนเองและสังคม สมาธิหรือด้านการพัฒนาจิตใจที่มีคุณภาพ มีจิตใจตั้งมั่นเข้มแข็งและสงบสุข และปัญญาที่มีความรู้ที่ถูกต้องมีศักยภาพในการคิด การแก้ปัญหาที่เหมาะสม ใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้ 24 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 7 กิจกรรมคือ

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม
2. กิจกรรมอิริยาบถยืน
3. กิจกรรมอิริยาบถเดิน
4. กิจกรรมอิริยาบถนั่ง กิจกรรมสมถะกัมมัฏฐาน กิจกรรมแห่งสติและสมาธิ
5. กิจกรรมอิริยาบถนอน
6. กิจกรรมขยับกาย สบายชีวิ
7. กิจกรรมแห่งปัญญา

ปฏิทินกิจกรรมห้องธรรมานุบาล

ปฏิบัติกรรม 24 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการกิจกรรม	ระยะเวลา
1	3 มิ.ย.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 1	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		ภูตกสณ ชาติดิน ปั่นดิน	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวิ (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		คุณป้ากษาคค - หนองทำสู้ช้าง	
		แผ่เมตตา	
		เตรียมความพร้อม (ศีล)	
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 1	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		ภูตกสณ ชาติดิน ขัดเงาหิน	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวิ (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
2	10 มิ.ย.2552	กัจฉปชาดก - เต้าต่ายเพราะปาก	1 ชั่วโมง
		แผ่เมตตา	
		เตรียมความพร้อม (ศีล)	
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
3	17 มิ.ย.2552	อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	1 ชั่วโมง
		จงกรมระยะที่ 1	
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	

		อิริยาบถนั่ง / สมณะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ) ภูตกสณ ธาตุน้ำ อัญเชิญน้ำบนใบบัว อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) มิตจินตืซาดค - ปลาเจ้าปัญญา แผ่เมตตา	
4	24 มิ.ย.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล) อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) จงกรมระยะที่ 2 อิริยาบถนั่ง / สมณะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ) ภูตกสณ ธาตุลม สัมผัสสายลม อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) มหาอุกกุสซาดค - สัตว์สี่สหาย แผ่เมตตา	1 ชั่วโมง
5	1 ก.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล) อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) จงกรมระยะที่ 2 อิริยาบถนั่ง / สมณะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ) ภูตกสณ ธาตุไฟ อัญเชิญไฟ อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) สาลิตตคซาดค - คนมีศีลปะ แผ่เมตตา	1 ชั่วโมง
6	8 ก.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง

		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 2	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		เสียงแห่งสติ ฟังเสียงระฆัง	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) วานรินทชาดก – ลิงเจ้าปัญญา แผ่เมตตา	
7	15 ก.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 3	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		เสียงแห่งสติ ฟังเสียงเคาะหมากฮอส	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) วิโรจนาชดก – สุนัขจิ้งจอกอยากเป็นผู้นำ แผ่เมตตา	
8	22 ก.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 3	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		วรรณกสิณ โลหิตกสิณ การเพ่งสีแดง	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	

		คุณชาดก – ราชสีห์ตกหล่ม	
		แผ่เมตตา	
9	29 ก.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 3	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		กายคตาสติ กายสัมผัส	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		สุวรรณหังสชาดก – โลกมกลาภหาย	
		แผ่เมตตา	
10	5 ส.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 4	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		อานาปานัสสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกตามอิริยาบถ	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		นามสัททิสชาดก – ชื่อนั้นสำคัญไฉน	
		แผ่เมตตา	
11	11 ส.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 4	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	

		อานาปานัสสติ ทำท่าประกอบเพลง / เคลื่อนไหว 14 ท่า อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) สัม โมนามชาดก – นกระจาบ แผ่เมตตา	
12	19 ส.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล) อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) จงกรมระยะที่ 4 อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ) พุทธานุสสติ / ธรรมานุสสติ / สังฆานุสสติ อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) สप्तปิณฑชาดก – กระต่ายผู้เสียสละ แผ่เมตตา	1 ชั่วโมง
13	2 ธ.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล) อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ) จงกรมระยะที่ 1 อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ) ภูตกลืน ธาตุดิน ปั้นดิน อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) มุณิกชาดก – หมูมุณิกะ แผ่เมตตา	1 ชั่วโมง
14	9 ธ.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง

		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 1	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		ภูตกสณ ฐาตุคิน ขัดเงาคิน	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		กรุงคมิทชาดก – กวางเจ้าปัญญา	
15	16 ธ.ค.2552	แผ่เมตตา	1 ชั่วโมง
		เตรียมความพร้อม (ศีล)	
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 1	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		ภูตกสณ ฐาตุคิน อัญเชิญน้ำบนใบบัว	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
16	23 ธ.ค.2552	เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	1 ชั่วโมง
		กันทลลทชาดก – นกหัวขวานตายเพราะไม้แก่น	
		แผ่เมตตา	
		เตรียมความพร้อม (ศีล)	
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 2	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		ภูตกสณ ฐาตุคณ สัมผัสสายลม	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	

		สูงสุมารชาคก – ถึงเจ้าปัญญา	
		แผ่เมตตา	
17	30 ธ.ค.2552	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 2	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		ภูตกสณ ธาตุไฟ อัญเชิญไฟ	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		กรุงคมิชชาคก – ความร่วมมือกัน	
		แผ่เมตตา	
18	6 ม.ค.2553	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 2	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		เสียงแห่งสติ ฟังเสียงระฆัง	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		ทุททภูภายชาคก – กระต่ายตื่นตูม	
		แผ่เมตตา	
19	13 ม.ค.2553	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 3	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		เสียงแห่งสติ ฟังเสียงเคาะหมากฮอส	

		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		ทัฬหีรูปผาชาดก – แบ่งกันไม่ลงตัว	
		แผ่เมตตา	
20	20 ม.ค.2553	เตรียมความพร้อม (ศีล)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 3	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		วรรณกลีณ โลหิตกลีณ การเพ่งสีแสง	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
		ลฎกีกชาดก – นกนางไผ่	
21	27 ม.ค.2553	แผ่เมตตา	1 ชั่วโมง
		เตรียมความพร้อม (ศีล)	
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	
		จงกรมระยะที่ 3	
		อิริยาบถนั่ง / สมถะกัมมัฏฐาน 40 (สมาธิ)	
		กายคตาสติ กายสัมผัส	
		อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ)	
		ขยับกาย สบายชีวี (สมาธิ)	
		เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	
22	3 ก.พ.2553	มหากปิชาดก – คุณธรรมหัวหน้า	1 ชั่วโมง
		แผ่เมตตา	
		เตรียมความพร้อม (ศีล)	
		อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	1 ชั่วโมง
		อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมาธิ)	

		จงกรมระยะที่ 4 อิริยาบถนั่ง / สมณะกัมมัญฐาน 40 (สมาธิ) อานาปานัสสติ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกตาม อิริยาบถ อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวิ (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) สาลิยชาดก - หมอผู้โชคร้าย แผ่นเมตตา	
23	10 ก.พ.2553	เตรียมความพร้อม (ศีล) อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัญฐาน (สมาธิ) อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัญฐาน (สมาธิ) จงกรมระยะที่ 4 อิริยาบถนั่ง / สมณะกัมมัญฐาน 40 (สมาธิ) อานาปานัสสติ ทำท่าประกอบเพลง / เคลื่อนไหว 14 ท่า อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวิ (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา) สุกรชาดก - หมูทำชนราชสีห์ แผ่นเมตตา	1 ชั่วโมง
24	17 ก.พ.2553	เตรียมความพร้อม (ศีล) อิริยาบถยืน / วิปัสสนากัมมัญฐาน (สมาธิ) อิริยาบถเดิน / วิปัสสนากัมมัญฐาน (สมาธิ) จงกรมระยะที่ 4 อิริยาบถนั่ง / สมณะกัมมัญฐาน 40 (สมาธิ) พุทธานุสสติ / ธรรมานุสสติ / สังฆานุสสติ อิริยาบถนอน / ผ่อนพักตระหนักรู้ (สมาธิ) ขยับกาย สบายชีวิ (สมาธิ) เรื่องเล่าเร้าความดี (ปัญญา)	1 ชั่วโมง

		เวทัพพชาดก – อาจารย์ขมังเวทย์	
		แผ่นเมตตา	

กิจกรรมการเตรียมความพร้อม

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของนักเรียนเบื้องต้นให้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ และทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเตรียมความพร้อมของร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ก่อนทำกิจกรรมในลำดับต่อไป
- เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ถ้วยเทียน
- ไม้ขีดไฟ

ระยะเวลา

10 นาที - 15 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน เช่น ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนของกิจกรรมการเตรียมความพร้อม มี 3 ขั้นตอนดังนี้ คือ

ขั้นตอนที่ 1 กิจกรรมวงกลม

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการเตรียมความพร้อมก่อนการทำกิจกรรมต่างๆ ที่มีความซับซ้อนต่อไป ดังนี้

- ให้นักเรียนจัดกลุ่มให้เป็นรูปวงกลม
- ครูกล่าวทักทายสวัสดีนักเรียนด้วยบทเพลงสวัสดีตอนเช้า

สวัสดีตอนเช้า	เชิญเข้ามาพบกัน
สวัสดีเธอฉัน	ได้พบกันอีกครั้ง
สวัสดีวันนี้	ทั้งคุณครูและเพื่อน

สวัสดิ์พร้อมหน้า พวกเรามาสวัสดิ์...

- จุดเทียนและให้นักเรียนส่งเทียนให้เพื่อนทุกคน ทีละคนในกลุ่ม อย่างช้าๆ และพยายามไม่ให้เทียนนั้นดับ บรรยากาศของการทำกิจกรรมครูจะเป็นผู้เคาะเสียงระฆังเป็นจังหวะช้าๆ ร่วมด้วย

ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ อาราธนาศีล สมาทานศีล

ครูให้ตัวแทนนักเรียน 1 คนในกลุ่ม เป็นคนจุดเทียนบูชาพระรัตนตรัย ทุกคนไหว้พระสวดมนต์ อาราธนาศีล สมาทานศีล ดังนี้

บูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบครั้งที่ 1)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบครั้งที่ 2)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบครั้งที่ 3)

อาราธนาศีล 5

มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะหิ ติสระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

พุตติยัมปิ มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะหิ ติสระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยังภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะหิ ติสระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

สมาทานศีล 5

ปาณาติปาตา เวระมณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

อทินนาทานา เวระมณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

มุสาวาทา เวระมณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

สุราเมรัยเมรัยขะปะมาทัฏฐานา เวระมณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

อิมานิ ปัญจะ สิกขา ปะทานิ สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภกะสัมปะทา สีเลนะ

นิพพุตติงยันติ ตัสมา สีลัง วิโสระเย

ขั้นตอนที่ 3 กิจกรรมกล่าวคำตั้งสัจจะอธิษฐาน ฟังกฎกติกา/บทเรียนของแต่ละคน

ครูนำนักเรียนกล่าวคำตั้งสัจจะอธิษฐาน และอธิษฐานกฎกติกาของการเรียน การทำกิจกรรมของห้องธรรมมานุบาลให้นักเรียนฟัง และให้นักเรียนทบทวนกฎกติกาต่างๆ เหล่านั้นเพื่อเน้นย้ำให้นักเรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในกฎกติกา มารยาท ข้อที่พึงปฏิบัติ และข้อที่ไม่พึงปฏิบัติ ขณะทำกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องธรรมมานุบาล ให้นักเรียนดูภาพตารางเวลาการทำกิจกรรม (บทเรียนของนักเรียนแต่ละคน) โดยใช้รูปภาพเป็นสื่อช่วยในการสื่อสารกับนักเรียน (PECS) เนื่องจากนักเรียนบางคนมีความบกพร่องทางการสื่อสารด้วยภาษาพูด และนักเรียนส่วนใหญ่ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา และโดยเฉพาะนักเรียนออทิสติก สามารถรับรู้ภาษาด้านนามธรรม ความคิด

ความจำ และความเข้าใจความสัมพันธ์ของภาพโดยผ่านการมองเห็น (Visual spatial Relationships) ได้ดีกว่าการฟัง (Visual learning) ทั้งนี้เพราะหูของเด็กแยกแยะเสียงได้ยาก การมองหรือการใช้สายตาจะมีประสิทธิภาพมากกว่า

เครื่องมือที่ใช้คือ ตารางเวลาการทำกิจกรรม (Schedule) เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความสะดวกสบายในการทำกิจกรรม รวมถึงทราบข้อมูลว่าต้องทำกิจกรรมอะไรบ้างในตลอดชั่วโมงการเรียนการสอนที่อยู่ในห้องธรรมานูบาล โดยการใช้ตารางเวลาการทำกิจกรรมจะเป็นตัวบอกข้อมูลว่านักเรียนต้องทำอะไรบ้าง โดยที่ครูไม่ต้องใช้คำพูดคอยย้ำเตือนอยู่บ่อยๆ อีกทั้งยังไม่เป็นการรบกวนการเรียนรู้ของนักเรียนในกลุ่มด้วยกันอีกด้วย

กิจกรรมการฝึกสมาธิในอิริยาบถยืน

หลักการปฏิบัติ

จิตโต วา จิตโมหิตติ ปะชานาติ.

ยืนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้ายืนอยู่

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง
2. ลืมตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ 2-3 เมตร
3. สติระลึกรู้อาการขึ้น คือร่างกายที่ตั้งตรงกำหนดว่า "ยืนหนอ" 3 ครั้ง
4. ขณะทำบริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ
5. จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

กระบวนการฝึกสมาธิในอิริยาบถยืนนี้ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ซึ่งในการฝึกสมาธิในท่ายืนนั้นมี

ขั้นตอนการทำกิจกรรมจากง่ายไปสู่ยากหรือซับซ้อนมากขึ้น ดังนี้คือ

- ขั้นที่ 1 : การยืนบนกระดานสองทิศทาง
- ขั้นที่ 2 : การยืนบนกระดานสี่ทิศทาง
- ขั้นที่ 3 : การยืนบนกระดานรอบทิศทาง
- ขั้นที่ 4 : การยืนบนกระดานหมุน 360 องศา
- ขั้นที่ 5 : ดูความเคลื่อนไหว (ตาชั่ง)
- ขั้นที่ 6 : ปิดตาพิจารณาตนเอง
- ขั้นที่ 7 : พิจารณาตนเองผ่านกระจก

รายละเอียดกิจกรรมอริยาบถยืน

ขั้นที่ 1 : ยืนบนกระดานสองทิศทาง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกายในขณะที่ยืนบนกระดานสองทิศทางได้โดยไม่ล้ม
- เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำสมาธิโดยเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นรูปธรรมจากกิจกรรมที่มีขั้นตอนง่ายไปสู่กิจกรรมที่มีขั้นตอนยากหรือซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งให้นักเรียนยืนบนกระดานสองทิศทางและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และ ไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นกระดานสองทิศทาง

ระยะเวลา

30 วินาที - 1 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่น การทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ทำนั่ง ครูให้นักเรียนนั่งบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่านี้ให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสองทิศทางนี้นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ทำยืนสองขา ครูให้นักเรียนยืนสองขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนสองขาให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสองทิศทางนี้นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 ทำยืนขาเดียว ครูให้นักเรียนยืนขาเดียวบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนขาเดียวให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้

นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสองทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

**** หมายเหตุ** สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนสองขาได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนขาเดียว หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดี lắm หรือเซ จากแผ่นกระดานสองทิศทาง ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้

ขั้นตอนที่ 4 ท่ายืนไขว้ขา ครูให้นักเรียนยืนไขว้ขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนไขว้ขาบนให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสองทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

**** หมายเหตุ** สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนขาเดียวได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนไขว้ขา หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดี lắm หรือเซ จากแผ่นกระดานสองทิศทาง ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้

ขั้นที่ 2 : ยืนบนกระดานสี่ทิศทาง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกายในขณะยืนบนกระดานสี่ทิศทางได้โดยไม่ล้ม
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำสมาธิโดยเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นรูปธรรมจากกิจกรรมที่มีขั้นตอนง่ายไปสู่กิจกรรมที่มีขั้นตอนยากหรือซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งให้นักเรียนยืนบนกระดานสี่ทิศทางและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นกระดานสี่ทิศทาง

ระยะเวลา

30 วินาที - 1 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่นการทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น)

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ทำนั่ง ครูให้นักเรียนนั่งบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่านี้ให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสี่ทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ทำยืนสองขา ครูให้นักเรียนยืนสองขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนสองขาให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสี่ทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 ทำยืนขาเดียว ครูให้นักเรียนยืนขาเดียวบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนขาเดียวให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสี่ทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

****หมายเหตุ** สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนสองขาได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนขาเดียว หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดีล้ม หรือเซ จากแผ่นกระดานสี่ทิศทาง ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้

ขั้นตอนที่ 4 ทำยืนไขว้ขา ครูให้นักเรียนยืนไขว้ขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนไขว้ขาบนให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานสี่ทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

****หมายเหตุ** สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนขาเดียวได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนไขว้ขา หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดีล้ม หรือเซ จากแผ่นกระดานสี่ทิศทาง ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้

ขั้นที่ 3 : ยืนบนกระดานรอบทิศทาง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกายในขณะที่ยืนบนกระดานรอบทิศทางได้โดยไม่ล้ม

- เพื่อให้ นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำสมาธิโดยเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่ป็นรูปธรรมจากกิจกรรมที่มีขั้นตอนง่ายไปสู่กิจกรรมที่มีขั้นตอนยากหรือซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งให้นักเรียนขึ้นบนกระดานรอบทิศทางและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นกระดานรอบทิศทาง

ระยะเวลา

30 วินาที - 1 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่นการทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ทำนั้ง ครูให้นักเรียนนั่งบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่านี้ให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ขึ้นอยู่บนกระดานรอบทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ทำยืนสองขา ครูให้นักเรียนยืนสองขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนสองขาให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ขึ้นอยู่บนกระดานรอบทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 ทำยืนขาเดียว ครูให้นักเรียนยืนขาเดียวบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนขาเดียวให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ขึ้นอยู่บนกระดานรอบทิศทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

**** หมายเหตุ** สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนสองขาได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนขาเดียว หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดีล้ม หรือเซ จากแผ่นกระดานรอบทิศทาง ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้

ขั้นตอนที่ 4 ทำยืนไขว้ขา ครูให้นักเรียนยืนไขว้ขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนไขว้ขาบนให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานรอบทิศทางนี้นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

****** หมายเหตุ สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนขาเดียวได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนไขว้ขา หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดีล้ม หรือเซ จากแผ่นกระดานรอบทิศทาง ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้อย่างไร

ขั้นที่ 4 : ยืนบนกระดานหมุน 360 องศา

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกายในขณะที่ยืนบนกระดานหมุน 360 องศาได้โดยไม่ล้ม
- เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำสมาธิโดยเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่เป็รูปธรรมจากกิจกรรมที่มีขั้นตอนง่ายไปสู่กิจกรรมที่มีขั้นตอนยากหรือซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งให้นักเรียนยืนบนกระดานหมุน 360 องศา และพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นกระดานหมุน 360 องศา

ระยะเวลา

30 วินาที - 1 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่นการทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 ทำนั่ง ครูให้นักเรียนนั่งบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่านั่งให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึก

ของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานหมุน 360 องศา นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ทำยืนสองขา ครูให้นักเรียนยืนสองขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนสองขาให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานหมุน 360 องศา นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 ทำยืนขาเดียว ครูให้นักเรียนยืนขาเดียวบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนขาเดียวให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานหมุน 360 องศา นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

**** หมายเหตุ** สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนสองขาได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนขาเดียว หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดีล้ม หรือเซ จากแผ่นกระดานหมุน 360 องศา ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้

ขั้นตอนที่ 4 ทำยืนไขว้ขา ครูให้นักเรียนยืนไขว้ขาบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองในท่ายืนไขว้ขาบนให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนกระดานหมุน 360 องศา นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

**** หมายเหตุ** สำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวในท่ายืนขาเดียวได้ดี จึงให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่ายืนไขว้ขา หากนักเรียนมีการทรงตัวได้ไม่ดีล้ม หรือเซ จากแผ่นกระดานหมุน 360 องศา ไม่ควรให้นักเรียนทำกิจกรรมในท่านี้

ขั้นที่ 5 : ดูความเคลื่อนไหว (ตาซัง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกาย
- เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำสมาธิโดยเริ่มเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นรูปธรรม ซึ่งให้นักเรียนยืนดูความเคลื่อนไหว (ตาซัง) และพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองให้นิ่งประมาณ 30 วินาที – 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และพยายามให้ตัวเลขที่ปรากฏบนตาซังนิ่งไม่แกว่งขึ้นหรือลง

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- การทรงตัวของร่างกายในท่ายืน

อุปกรณ์ที่จำเป็น

คางจั่งระบบบคิจิตอล

ระยะเวลา

30 วินาที - 1 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนยืนบนกระดานและพยายามรักษาการทรงตัวของร่างกายตนเองให้นิ่งประมาณ 30 วินาที - 1 นาที โดยไม่ให้ล้ม หรือ เซไปมา และพยายามให้ตัวเลขที่ปรากฏบนตาชั่งนิ่งไม่แกว่งขึ้นหรือลงและให้นักเรียนสำรวจความรู้สึกของร่างกายตนเองว่าขณะที่ยืนอยู่บนตาชั่งนั้น นักเรียนรู้สึกอย่างไร ร่างกายของนักเรียนอยู่ในท่าไหน เป็นต้น

- โดยให้นักเรียนอยู่ในลักษณะท่ายืนสองขา
- ท่ายืนขาเดียว

ขั้นที่ 6 : ปิดตาพิจารณาตนเอง

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกายในขณะที่ยืนปิดตา
- เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจความรู้สึกของตนเองขณะที่ยืนปิดตาอยู่

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำสมาธิโดยการให้นักเรียนยืนปิดตาแล้วพิจารณาตนเอง ว่านักเรียนยืนในท่าทางใด (ยืนตรง เอียงซ้าย เอียงขวา เป็นต้น) รู้สึกอย่างไร ซึ่งเป็นกิจกรรมนี้เป็นการดึงนักเรียนออกจากสิ่งแวดล้อมที่กำลังดำเนินอยู่ทุกขณะให้กลับมาอยู่กับตัวเอง เกิดสมาธิจดจ่อกับการทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น

- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- ความสามารถในการทรงตัวเองได้โดยไม่ล้มขณะยืนปิดตา

อุปกรณ์ที่จำเป็น

หน้ากากปิดตา

ระยะเวลา

30 วินาที – 3 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่นการทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น)

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ครูให้นักเรียนยืนปิดตาแล้วพิจารณาตนเองขณะยืนว่านักเรียนยืนในท่าทางใด (ยืนตรง เอียงซ้าย เอียงขวา เป็นต้น) รู้สึกอย่างไร โดยใช้ระยะเวลาในการยืนประมาณ 30 วินาที – 3 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่นการทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น) ซึ่งครูต้องสังเกตนักเรียนขณะทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิดว่าขณะทำกิจกรรมนั้นนักเรียนอยู่ในท่าทางอย่างไร มีการเซไปมา หรือจะล้มหรือไม่ หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดการทำกิจกรรมนั้น โดยทันทีเนื่องจากนักเรียนคนนั้นอาจเกิดอันตรายจากการล้มได้ทุกขณะ

ขั้นที่ 7 : พิจารณาตนเองผ่านกระจก

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกายในขณะที่ยืนมองกระจก
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อให้ให้นักเรียนได้สำรวจความรู้สึกของตนเองขณะที่ยืนมองกระจก

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียนในการทำสมาธิโดยการให้นักเรียนยืนมองกระจกแล้วพิจารณาตนเอง ว่านักเรียนยืนในท่าทางใด (ยืนตรง เอียงซ้าย เอียงขวา เป็นต้น) รู้สึกอย่างไร ซึ่งเป็นกิจกรรมนี้เป็นการดึงนักเรียนออกจากสิ่งแวดล้อมที่กำลังดำเนินอยู่ทุกขณะให้กลับมาอยู่กับตัวเอง เกิดสมาธิจดจ่อกับการทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

- ความสามารถในการทรงตัวเองได้โดยไม่ล้มขณะยืนมองตนเองในกระจก

อุปกรณ์ที่จำเป็น

กระจกเงา

ระยะเวลา

30 วินาที – 3 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่นการทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น)

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนยืนมองตนเองในกระจกเงาแล้วพิจารณาตนเองขณะยืนว่านักเรียนยืนในท่าทางใด (ยืนตรง เอียงซ้าย เอียงขวา เป็นต้น) รู้สึกอย่างไร โดยใช้ระยะเวลาในการยืนประมาณ 30 วินาที – 3 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน (เช่นการทรงตัว ช่วงความสนใจ ภาวะไม่อยู่นิ่ง เป็นต้น) ซึ่งครูต้องสังเกตนักเรียนขณะทำกิจกรรมอย่างใกล้ชิดคิดว่าขณะทำกิจกรรมนี้นักเรียนอยู่ในท่าทางอย่างไร มีการเซไปมา หรือจะล้มหรือไม่ หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดการทำกิจกรรมนั้นโดยทันที เนื่องจากนักเรียนคนนั้นอาจเกิดอันตรายจากการล้มได้ทุกขณะ

กิจกรรมการฝึกสมาธิในอิริยาบถเดิน

หลักการปฏิบัติ

ตั้งจิต ไตร วา คัจฉามิติ ปะชานาติ.

เดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่

วิธีปฏิบัติ

1. สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ 2 - 3 เมตร
2. จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้
3. คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน
4. ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสิ่งรบกวนอย่างอื่นที่ขัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดิน ต่อไป
5. เดินช้า ๆ แต่อย่าบังคับมาก จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ควรจะควเว้นขณะเดินจงกรม

1. ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
2. ไม่ควรก้มมากเกินไป หรือจดจ้องจนปวดต้นคอ
3. ไม่เชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน
4. ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปในขณะที่เดิน
5. ไม่บริกรรมสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน

6. ไม่เพ่งสัณฐานบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

ข้อยกเว้นบางกรณี

1. เดินเร็ว ๆ เพื่อแก้ความง่วง
2. เดินช้ามาก ๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเห็นเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน
3. ออกเสียงหรือบริการด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
4. เดินมองธรรมชาติเพื่อผ่อนคลายเป็นบางครั้ง
5. ทำการบริหารเพื่อการผ่อนคลายเป็นบางครั้ง

กระบวนการฝึกสมาธิในอิริยาบถเดินนั้นมี 10 ขั้นตอน ซึ่งในการฝึกสมาธิในท่าเดินนั้นมีขั้นตอน

การทำกิจกรรมจากง่ายไปสู่ยากหรือซับซ้อนมากขึ้น ดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 : เดินบนลู่วิ่งไฟฟ้า

ขั้นที่ 2 : การเดินซิกแซ็กอ้อมกรวย

ขั้นที่ 3 : การเดินบนราวเดี่ยวทรงตัว

ขั้นที่ 4 : การเดินบนกระดานทรงตัว

ขั้นที่ 5 : การเดินตามวงกลมจัดเท้า

ขั้นที่ 6 : การเดินรัวยกเท้า

ขั้นที่ 7 : การเดินบันไดฝึกเดิน

ขั้นที่ 8 การเดินบันไดยกเท้า

ขั้นที่ 9 : การเดินบนเครื่องเดินจงกรมไฟฟ้า

ขั้นที่ 10 : การเดินจงกรมตามพื้นผิวต่างๆ (หิน กรวด พื้นกระดานทราย พื้นยาง พื้นพรม พื้น

หญ้าเทียม พื้นฟูก)

รายละเอียดกิจกรรมอิริยาบถเดิน

ขั้นที่ 1 : เดินบนลู่วิ่งไฟฟ้า

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิ
- เพื่อเป็นการลดพลังงานของนักเรียนที่มีภาวะไม่อยู่นิ่ง (Hyperactive)
- เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในการควบคุมตนเอง และสามารถรักษาการทรงตัวของร่างกาย
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิหรือกิจกรรมที่มีขั้นตอนซับซ้อนต่อไป อีกทั้งยังเป็นการลดพลังงานส่วนเกินของนักเรียนที่มีภาวะไม่อยู่นิ่ง

(Hyperactive) และเป็นการกระตุ้นระดับการตื่นตัว (Level of arousal) ของนักเรียนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมก่อนการทำกิจกรรมอื่นๆ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- การทรงตัวของร่างกายในท่าอื่น

อุปกรณ์ที่จำเป็น

ตาชั่งระบบดิจิทัล

ระยะเวลา

5 – 10 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน เช่น ภาวะไม่อยู่นิ่ง (Hyperactive) ภาวะตอบสนองช้า (Hypoactive) การทรงตัวไม่ดี เป็นต้น

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนเดินบนลู่วิ่งไฟฟ้า เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 5 – 10 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคน เช่น ภาวะไม่อยู่นิ่ง (Hyperactive) ภาวะตอบสนองช้า (Hypoactive) การทรงตัวไม่ดี เป็นต้น โดยการตั้งความเร็วของการเดินนั้นให้คำนึงถึงลักษณะทางด้านกายภาพของนักเรียนแต่ละคนเป็นหลัก เช่น นักเรียนที่มีภาวะไม่อยู่นิ่งค่อนข้างมาก (Hyperactive) ความเร็วที่ใช้เริ่มต้นด้วยความเร็ว (speed) ประมาณ 3.0 (ความเร็วในการทำกิจกรรมนั้นขึ้นอยู่กับการประเมินสภาพความพร้อมในการทำกิจกรรมของนักเรียนแต่ละคน) หรือนักเรียนที่มีการทรงตัวไม่ดี หรือ กลัวการเคลื่อนไหวด้วยเร็วมากหรือกลัว/ต่อต้านการเคลื่อนไหวที่ด้านแรงดึงดูดของโลก (Gravitational insecurities) ความเร็วที่ใช้อาจจะเริ่มต้นเพียงแค่ 1.8 เท่านั้นเพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นคงในขณะที่ทำกิจกรรมและกลายเป็นความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถทำกิจกรรมนั้นๆ ได้เหมือนกับคนอื่นทั่วไป

ขั้นที่ 2 : การเดินอ้อมกรวย

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ของนักเรียนให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัย
- เพื่อเป็นส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะต่างๆ ที่สูงขึ้น สามารถที่จะเรียนรู้เงื่อนไขในการทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้
- เพื่อช่วยเพิ่มการควบคุมตนเอง ส่งเสริมการทรงตัวของนักเรียน
- เพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการเตรียมความพร้อมของนักเรียนก่อนการทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมาธิหรือกิจกรรมที่มีขั้นตอนซับซ้อนต่อไป อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ของนักเรียนให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัยเพื่อเป็นส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะต่างๆที่สูงขึ้น สามารถที่จะเรียนรู้เงื่อนไขในการทำกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้ และยังช่วยเพิ่มการควบคุมตนเอง ส่งเสริมการทรงตัวของนักเรียนเพื่อให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- การทรงตัวของร่างกายในท่าขึ้น

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- กรวย
- เชือก

ระยะเวลา

2-5 นาที หรือ 5-10 รอบ ขึ้นอยู่กับช่วงความสนใจ (Attention span) ของนักเรียนแต่ละคน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 เดินก้าวซิดในแนวเส้นตรงตามจุดกรวย ครูให้นักเรียนก้าวเท้าเดินในแนวเส้นตรงตามจุดที่วางกรวย โดย (ขาไป) ให้นักเรียนเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายนำก่อนจากนั้นจึงก้าวเท้าขวาตามทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนสิ้นสุดการวางตำแหน่งกรวย (ขากลับ) ให้นักเรียนเปลี่ยนการก้าวเท้าขวานำก่อนจากนั้นจึงก้าวเท้าซ้ายตามทำเช่นนี้ไปเรื่อยจนกลับมายังตำแหน่งในการเริ่มต้น

ขั้นตอนที่ 2 เดินสลับเท้าอ้อมกรวย ครูให้นักเรียนเดินก้าวซิดซิกแซ็กอ้อมกรวยโดยใช้เชือกเป็นสัญลักษณ์ให้นักเรียนเดินซิกแซ็กได้อย่างถูกต้อง โดย (ทั้งขาไปและขากลับ) ให้นักเรียนเริ่มต้นก้าวเท้าข้างที่ตนเองไม่ถนัดก่อนจากนั้นจึงก้าวเท้าข้างที่ถนัดตามทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกลับมายังตำแหน่งในการเริ่มต้นของการทำกิจกรรม ระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 2-5 นาที หรือ 5-10 รอบ ขึ้นอยู่กับช่วงความสนใจ (Attention span) ของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งการเดินซิกแซ็กอ้อมกรวยตามเชือกนั้นยังเป็นการส่งเสริมการรับรู้สัมผัสผืนทางเท้าของนักเรียนได้อีกด้วย (Tactile sensation)

ขั้นตอนที่ 3 เดินก้าวซิดซิกแซ็กอ้อมกรวย ครูให้นักเรียนเดินก้าวซิดซิกแซ็กอ้อมกรวยโดยใช้เชือกเป็นสัญลักษณ์ให้นักเรียนเดินซิกแซ็กได้อย่างถูกต้อง โดย (ขาไป) ให้นักเรียนเริ่มต้นก้าวเท้าซ้ายนำก่อนจากนั้นจึงก้าวเท้าขวาตามทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนสิ้นสุดการวางตำแหน่งกรวย (ขากลับ) ให้นักเรียนเปลี่ยนการก้าวเท้าขวานำก่อนจากนั้นจึงก้าวเท้าซ้ายตามทำเช่นนี้ไปเรื่อยจนกลับมายังตำแหน่งในการ

เริ่มต้นระยะเวลาในการทำกิจกรรมประมาณ 2-5 นาที หรือ 5-10 รอบ ขึ้นอยู่กับช่วงความสนใจ (Attention span) ของนักเรียนแต่ละคน ซึ่งการเดินซิกแซ็กอ้อมกรวยตามเชือกนั้นยังเป็นการส่งเสริมการรับรู้สัมผัสทางเท้าของนักเรียนได้อีกด้วย (Tactile sensation)

ขั้นที่ 3 : การเดินบนราวเดี่ยวทรงตัว

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ของนักเรียนให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัย
- เพื่อช่วยเพิ่มการควบคุมตนเอง ส่งเสริมการทรงตัวของนักเรียน
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross motor) ของนักเรียนให้เหมาะสมกับช่วงวัย อีกทั้งยังเป็นฝึกการควบคุมตนเอง ส่งเสริมการทรงตัวของนักเรียน และช่วยให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่โดยไม่หุนหัน หรือ ตกจากราวเดี่ยวทรงตัว ซึ่งนับว่าเป็นการเรียนรู้ตามธรรมชาติที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กโดยเรียนรู้จากสิ่งที่ป็นรูปธรรมไปสู่ความเป็นนามธรรมในลำดับต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- ความสามารถในการทรงตัว

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ราวเดี่ยวทรงตัว

ระยะเวลา

2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้โดยไม่เซ คก หรือหล่นจากราวเดี่ยวทรงตัว

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนเดินบนราวเดี่ยวทรงตัว โดยในช่วงเริ่มแรกของการทำกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือ กระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้

นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ(Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้โดยไม่เซ ตก หรือหล่นจากราวเดี่ยวทรงตัว

ขั้นที่ 4 : การเดินบนกระดานทรงตัวสองทิศทาง

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ของนักเรียนให้สอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เหมาะสมกับช่วงวัย
- เพื่อช่วยเพิ่มการควบคุมตนเอง ส่งเสริมการทรงตัวของนักเรียน
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อใหญ่(Gross motor) ของนักเรียนให้เหมาะสมกับช่วงวัย อีกทั้งยังเป็นฝึกการควบคุมตนเอง ส่งเสริมการทรงตัวของนักเรียน และช่วยให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำอยู่โดยไม่หล่น หรือ ตกจากกระดานทรงตัวสองทิศทาง ซึ่งนับว่าเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงตามธรรมชาติที่สอดคล้องกับพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็ก โดยเรียนรู้จากสิ่งที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความเป็นนามธรรมหรือสิ่งที่มีความยาก ความซับซ้อนของกิจกรรมมากขึ้นตามลำดับ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- ความสามารถในการทรงตัว

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- กระดานทรงตัวสองทิศทาง

ระยะเวลา

- 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้โดยไม่เซ ตก หรือหล่นจากกระดานทรงตัวสองทิศทาง

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนเดินบนกระดานทรงตัวสองทิศทาง โดยในช่วงเริ่มแรกของการทำกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือ กระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ(Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10

รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้โดยไม่เซ ตก หรือหล่นจากกระดานทรงตัวสองทิศทาง

ขั้นที่ 5 : การเดินตามวงกลมจัดเท้า

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวา และส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดให้ได้
- เพื่อให้ นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เงื่อนไขในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดให้ได้

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการรับรู้สั่งงานของสมอง ช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวาควบคู่กันไป ด้วยการอาศัยรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของมนุษย์เป็นหลัก นำไปสู่การกำหนดวิธีการและหลักการในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาการควบคุมการทำงานของสมองให้เป็นไปตามแผนที่หรือรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปยาก และพัฒนาการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบและหลากหลายทิศทางมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมองได้รับการกระตุ้นและพัฒนาความสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดไว้เท่าเป็นการสร้างแผนที่สมอง (Brain Mapping) เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Psychomotor Skills) อย่างเป็นระบบ และจะส่งผลให้นักเรียนเรียนรู้เงื่อนไขของการทำกิจกรรม และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำกิจกรรมนั้นๆ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- วงกลมจัดเท้า

ระยะเวลา

- 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้

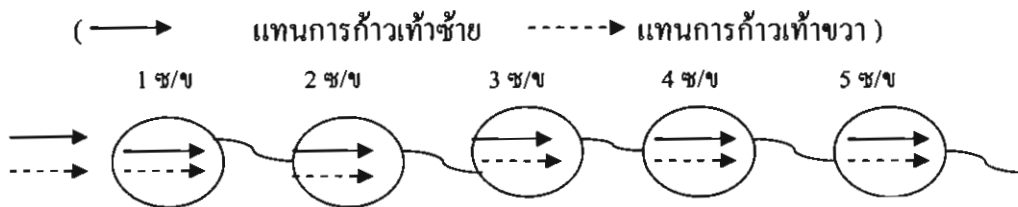
ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

ครูให้นักเรียนเดินบนวงกลมจัดเท้าโดยในช่วงเริ่มแรกของการทำกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือกระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ (Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้ โดยการกำหนดเงื่อนไขของกิจกรรมดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเดินก้าวชิดบนวงกลมจัดเท้า(ไปด้านหน้า)

1. ก้าวเท้าเดินบนวงกลมจัดเท้าในลักษณะที่ก้าวเท้าซ้ายนำบนวงกลมจัดเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาบนวงกลมจัดเท้าที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นวงกลมจัดเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ (**หมายเหตุ จากการที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้นักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ละเลยในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวาก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินบนวงกลมจัดเท้า

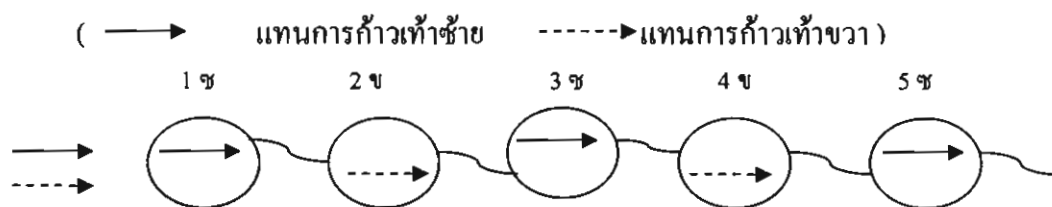


2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 การก้าวเดินบนวงกลมจัดเท้า(ไปด้านหน้า)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินบนวงกลมจัดเท้าโดยที่ก้าวเท้าซ้ายนำบนวงกลมจัดเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาบนวงกลมจัดเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นวงกลมจัดเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินบนวงกลมจัดเท้า

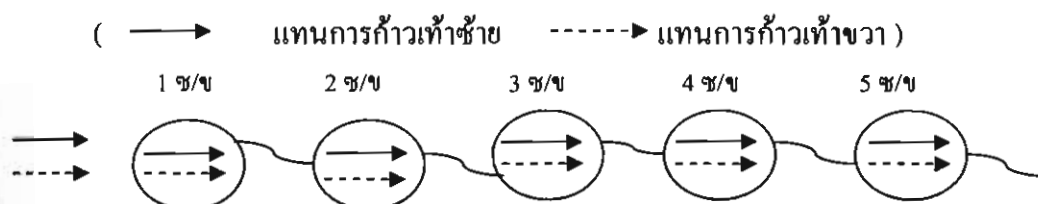


2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินบนวงกลมจัดเท้าโดยการก้าวเท้าขวานำบนวงกลมจัดเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายบนวงกลมจัดเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นวงกลมจัดเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

ขั้นตอนที่ 3 การเดินก้าวชิดบนวงกลมจัดเท้า(ถอยหลัง)

1. ก้าวเท้าเดินในลักษณะถอยหลังบนวงกลมจัดเท้าในลักษณะที่ก้าวเท้าซ้ายนำบนวงกลมจัดเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวามองวงกลมจัดเท้าที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นวงกลมจัดเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ (**หมายเหตุ จากการที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ละเลยในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัดในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินบนวงกลมจัดเท้า

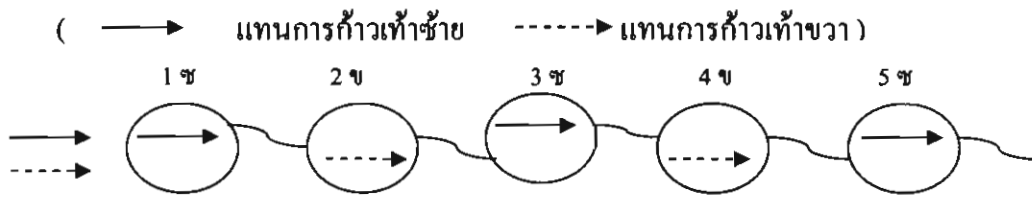


2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 การก้าวเดินบนวงกลมจัดเท้า(ถอยหลัง)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินบนวงกลมจัดเท้าโดยที่ก้าวเท้าซ้ายนำบนวงกลมจัดเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวามองวงกลมจัดเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นวงกลมจัดเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินบนวงกลมจัดเท้า



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินบนวงกลมจัดเท้าโดยการก้าวเท้าขวานำบนวงกลมจัดเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายบนวงกลมจัดเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นวงกลมจัดเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

ขั้นที่ 6 : การเดินร่ายกเท้า

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวา และส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดให้ได้
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เงื่อนไขในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดให้ได้

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการรับรู้สั่งงานของสมอง ช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวาควบคู่กันไป ด้วยการอาศัยรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของมนุษย์เป็นหลัก นำไปสู่การกำหนดวิธีการและหลักการในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาการควบคุมการทำงานของสมองให้เป็นไปตามแผนที่หรือรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปยาก และพัฒนาการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบและหลากหลายทิศทางมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมองได้รับการกระตุ้นและพัฒนาความสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดไว้ เท่าเป็นการสร้างแผนที่สมอง (Brain Mapping) เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Psychomotor Skills) อย่างเป็นระบบ และจะส่งผลให้นักเรียนเรียนรู้เงื่อนไขของการทำกิจกรรม และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำกิจกรรมนั้นๆ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น

- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- รั้วยกเท้า

ระยะเวลา

- 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้

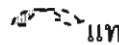
ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

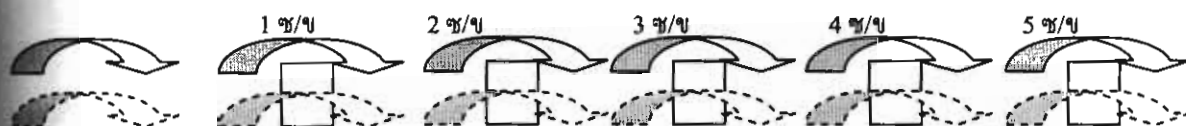
ครูให้นักเรียนเดินข้ามรั้วยกเท้า โดยในช่วงเริ่มแรกของการทำกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือ กระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ (Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้ โดยการกำหนดเงื่อนไขของการทำกิจกรรมดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ก้าวชิดข้ามรั้วยกเท้า (ไปด้านหน้า)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามรั้วยกเท้า อันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามรั้วยกเท้าอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ (**หมายเหตุ จากการที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ละเลยในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วยกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วยกเท้า)



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 การก้าวเดินข้ามรั้วกเท้า(ไปด้านหน้า)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้า โดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วกเท้า)

1 ข

2 ข

3 ข

4 ข

5 ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้าโดยการก้าวเท้าขวาข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

ขั้นตอนที่ 3 ก้าวชิดข้ามรั้วกเท้า (ถอยหลัง)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามรั้วกเท้า อันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามรั้วกเท้าอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ ในลักษณะการก้าวเท้าแบบถอยหลัง (**หมายเหตุ จากการที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้สะดวกในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วกเท้า)

1 ข/ข

2 ข/ข

3 ข/ข

4 ข/ข

5 ข/ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 การก้าวเดินข้ามรั้วกเท้า(ถอยหลัง)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 3 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้าในลักษณะถอยหลัง โดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วกเท้า)

1 ข 2 ข 3 ข 4 ข 5 ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้าโดยการก้าวเท้าขวาข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

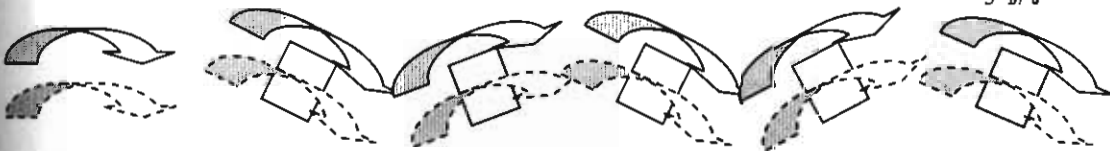
ขั้นตอนที่ 5 ก้าวชิดข้ามรั้วกเท้าในลักษณะซิกแซก (ไปด้านหน้า)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามรั้วกเท้า อันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามรั้วกเท้าอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ โดยการก้าวเท้าไปด้านหน้าตามตำแหน่งการวางรั้วกเท้าในลักษณะซิกแซก (**หมายเหตุ จากการที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซิกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ละเลยในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วกเท้า)

1 ซ/ข 2 ข/ข 3 ซ/ข 4 ซ/ข 5 ซ/ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 6 การก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้าในลักษณะซิกแซก (ไปด้านหน้า)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 5 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้า โดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาสลับข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วกเท้า)

1 ข 2 ข 3 ข 4 ข 5 ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้าโดยการก้าวเท้าขวาสลับข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

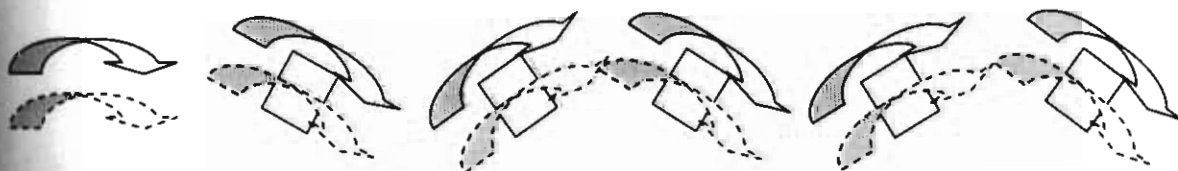
ขั้นตอนที่ 7 ก้าวชิดข้ามรั้วกเท้าในลักษณะซิกแซก (ถอยหลัง)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามรั้วกเท้า อันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามรั้วกเท้าอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ ในลักษณะการก้าวเท้าแบบถอยหลัง (**หมายเหตุ จากการที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ละเลยในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วกเท้า)

1 ข/ข 2 ข/ข 3 ข/ข 4 ข/ข 5 ข/ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 8 การก้าวเดินข้ามรั้วกเท้า (ถอยหลัง)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 7 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้าในลักษณะถอยหลัง โดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินข้ามรั้วกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนรั้วกเท้า)

1 ข 2 ข 3 ข 4 ข 5 ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามรั้วกเท้าโดยการก้าวเท้าขวาข้ามรั้วกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามรั้วกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นรั้วกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

ขั้นที่ 7 : การเดินบันไดฝึกเดิน

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวา และส่งเสริมการพัฒนาความสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดให้ได้
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เงื่อนไขในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดให้ได้

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการรับรู้สั่งงานของสมอง ช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวาควบคู่กันไป ด้วยการอาศัยรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของมนุษย์เป็นหลัก นำไปสู่การกำหนดวิธีการและหลักการในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาการควบคุมการทำงานของสมองให้เป็นไปตามแผนที่หรือรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปยาก และพัฒนาการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบและหลากหลาย

ทิศทางมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมองได้รับการกระตุ้นและพัฒนาความสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดไว้เท่าเป็นการสร้างแผนที่สมอง (Brain Mapping) เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Psychomotor Skills) อย่างเป็นระบบ และจะส่งผลให้นักเรียนเรียนรู้เงื่อนไขของการทำงาน และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำงานนั้นๆ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- บันไดฝึกเดิน

ระยะเวลา

- 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนเดินบนวงกลมจัดเท้าโดยในช่วงเริ่มแรกของการทำกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือกระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ (Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้ โดยการกำหนดเงื่อนไขของการทำงานดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ก้าวชิดข้ามบันไดฝึกเดิน (ไปด้านหน้า)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามบันไดฝึกเดินอันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามบันไดฝึกเดินอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดเลย ทั้งไปและกลับ (**หมายเหตุ จากกรณีที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาคมนั้นใช้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ละเอียดในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวาก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินบนบันไดฝึกเดิน

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนบันไดฝึกเดิน)

1 ข/ข

2 ข/ข

3 ข/ข

4 ข/ข

5 ข/ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวข้ามบันไดฝึกเดิน (ไปด้านหน้า)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดฝึกเดินโดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดฝึกเดินที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาข้ามบันไดฝึกเดินที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดฝึกเดินหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินบนบันไดฝึกเดิน

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนบันไดฝึกเดิน)

1 ข

2 ข

3 ข

4 ข

5 ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดฝึกเดินโดยการก้าวเท้าขวาข้ามบันไดฝึกเดินที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดฝึกเดินที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

ขั้นตอนที่ 3 ก้าวชิดข้ามบันไดฝึกเดิน (ถอยหลัง)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามบันไดฝึกเดินอันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามบันไดฝึกเดินอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ (**หมายเหตุ จาก การที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้ใ้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ละเลยในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการเดินบนบันไดฝึกเดิน

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนบันไดฝึกเดิน)

1 ซ/ข

2 ซ/ข

3 ซ/ข

4 ซ/ข

5 ซ/ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาดำเนินนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวข้ามบันไดฝึกเดิน (ถอยหลัง)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 3 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดฝึกเดินโดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดฝึกเดินที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวามีข้ามบันไดฝึกเดินที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดฝึกเดินหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการเดินบนบันไดฝึกเดิน

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนบันไดฝึกเดิน)

1 ซ

2 ข

3 ซ

4 ข

5 ซ



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดฝึกเดินโดยการก้าวเท้าขวามีข้ามบันไดฝึกเดินที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดฝึกเดินที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดฝึกเดิน หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

ขั้นที่ 8 : การเดินบันไดยกเท้า

วัตถุประสงค์

- เพื่อเป็นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวา และส่งเสริมการพัฒนากายสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดให้ไว้
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เงื่อนไขในการทำกิจกรรมตามที่กำหนดให้ได้

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการรับรู้สั่งงานของสมอง ช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นการพัฒนาสมองทั้งสองซีกทั้งซีกซ้ายและซีกขวาควบคู่กันไป ด้วยการอาศัยรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของมนุษย์เป็นหลัก นำไปสู่การกำหนดวิธีการและหลักการในการปฏิบัติแต่ละขั้นตอนอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาการควบคุมการทำงานของสมองให้เป็นไปตามแผนที่หรือรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปยาก และพัฒนาการเคลื่อนไหวหลากหลายรูปแบบและหลากหลายทิศทางมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้สมองได้รับการกระตุ้นและพัฒนาความสัมพันธ์ตามแบบแผนของรูปแบบการเคลื่อนไหวที่กำหนดไว้เท่าเป็นการสร้างแผนที่สมอง (Brain Mapping) เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Psychomotor Skills) อย่างเป็นระบบ และจะส่งผลให้นักเรียนเรียนรู้เงื่อนไขของการทำงานกิจกรรม และมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำงานนั้นๆ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- บันไดยกเท้า

ระยะเวลา

- 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำงานกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนเดินบนวงกลมจัดเท้าโดยในช่วงเริ่มแรกของการทำงานกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือกระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำงานกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้นักเรียนทำงานกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ (Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำงานกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้ โดยการกำหนดเงื่อนไขของการทำงานกิจกรรมดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ก้าวข้ามบันไดยกเท้า (ไปด้านหน้า)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามบันไดยกเท้าอันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามบันไดยกเท้าอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดยกเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ (**หมายเหตุ จาก การที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วเท้าขวาคำนั่นใช้ให้นักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่ง ในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาจะควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่ง ในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ ละเอียดในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการก้าวข้ามบันไดยกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนบันไดยกเท้า)

1 ซ/ข 2 ซ/ข 3 ซ/ข 4 ซ/ข 5 ซ/ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการ เดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วเท้าขวาคำนั่นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วเท้าซ้ายตามในลักษณะ การเดินตามข้อที่ 1

หมายเหตุ

1. เริ่มต้นจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากต่ำไปสูงเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมใน ข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดเปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากสูงไปต่ำและให้ นักเรียนทำกิจกรรมตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง

2. เปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงสูงสลับต่ำและให้นักเรียนทำกิจกรรม ตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 2 ก้าวข้ามบันไดยกเท้า (ไปด้านหน้า)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยน ลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดยกเท้าโดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดยกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาก้าวข้ามบัน ไดยกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดยกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการก้าวข้ามบันไดยกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา  แทนบันไดยกเท้า)

1 ซ 2 ข 3 ซ 4 ข 5 ซ



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดยกเท้าโดยการก้าวเท้าขวาข้ามบันไดยกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดยกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดยกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

หมายเหตุ

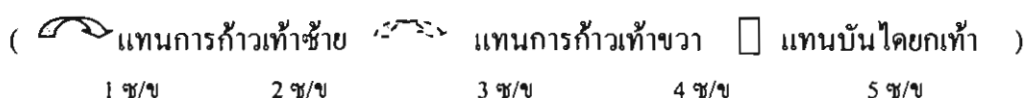
1. เริ่มต้นจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากต่ำไปสูงเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมในข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดเปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากสูงไปต่ำและให้นักเรียนทำกิจกรรมตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง

2. เปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงสูงสลับต่ำและให้นักเรียนทำกิจกรรมตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 3 ก้าวชิดข้ามบันไดยกเท้า (ถอยหลัง)

1. ยกเท้าซ้ายก้าวข้ามบันไดยกเท้าอันที่ 1 จากนั้นยกเท้าขวาก้าวข้ามบันไดยกเท้าอันที่ 1 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสิ้นสุดบันไดยกเท้า หรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด ทั้งไปและกลับ (**หมายเหตุ จากการที่ให้นักเรียนก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นใช้ในนักเรียนที่มีความถนัดของร่างกายซีกขวา ซึ่งในมนุษย์ทุกคนนั้นสมองซีกขวาคอยควบคุมร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมร่างกายซีกขวา ซึ่งในชีวิตประจำวันคนเราจะเคลื่อนไหวโดยใช้ร่างกายซีกที่ถนัดในการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่ทำให้ทะเลาะในการเคลื่อนไหวร่างกายซีกที่ไม่ถนัด ในทางกลับกันทำให้สมองซีกที่ควบคุมร่างกายซีกที่ไม่ถนัดไม่ได้ถูกกระตุ้นใดๆ เลย หากนักเรียนถนัดร่างกายซีกซ้ายให้ก้าวเท้าขวานำก่อนในการทำกิจกรรม)

ตัวอย่างการก้าวข้ามบันไดยกเท้า

()



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการเดินจากการก้าวเท้าซ้ายนำแล้วก้าวเท้าขวาตามนั้นเป็นการก้าวเท้าขวานำแล้วก้าวเท้าซ้ายตามในลักษณะการเดินตามข้อที่ 1

หมายเหตุ

1. เริ่มต้นจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากต่ำไปสูงเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมในข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดเปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากสูงไปต่ำและให้นักเรียนทำกิจกรรมตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง

2. เปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงสูงสลับต่ำและให้นักเรียนทำกิจกรรมตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 4 ก้าวข้ามบันไดยกเท้า (ถอยหลัง)

1. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในขั้นตอนที่ 3 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดยกเท้าโดยที่ก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดยกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าขวาข้ามบันไดยกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดยกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาด

ตัวอย่างการก้าวข้ามบันไดยกเท้า

( แทนการก้าวเท้าซ้าย  แทนการก้าวเท้าขวา □ แทนบันไดยกเท้า)

1 ข 2 ข 3 ข 4 ข 5 ข



2. เมื่อนักเรียนสามารถทำกิจกรรมในข้อที่ 1 ได้อย่างถูกต้องโดยไม่ผิดพลาด ให้เปลี่ยนลักษณะการก้าวเท้าข้ามบันไดยกเท้าโดยการก้าวเท้าขวาข้ามบันไดยกเท้าที่ 1 จากนั้นก้าวเท้าซ้ายข้ามบันไดยกเท้าที่ 2 ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเสร็จสิ้นบันไดยกเท้าหรือทำได้จนคล่องไม่ผิดพลาดทั้ง ขาไปและขากลับ

หมายเหตุ

1. เริ่มต้นจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากต่ำไปสูงเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมในข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 ได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดเปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงจากสูงไปต่ำและให้นักเรียนทำกิจกรรมตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง
2. เปลี่ยนการจัดวางบันไดยกเท้าโดยการเรียงสูงสลับต่ำและให้นักเรียนทำกิจกรรมตามข้อที่ 1 – ข้อที่ 2 จนคล่องได้อย่างถูกต้อง

ขั้นที่ 9 : การเดินบนเครื่องเดินจงกรมไฟฟ้า

การเดินจงกรม หมายถึงการก้าวเดินอย่างมีสติ คำว่า จงกรม มาจากภาษาบาลีว่า จังกะมะ แปลว่าการก้าวอย่าง นำมาใช้ในการเดินกำหนดสติให้อยู่กับความเคลื่อนไหวของกาย เพื่อฝึกฝนให้มีสติและเกิดสมาธิในการเดิน

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้การเดินจงกรมที่สามารถเข้าใจได้ง่ายจากรูปธรรมสู่นามธรรม
- เพื่อให้ให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อฝึกจิตให้เป็นสมาธิและมีสติรู้เท่าทันกับอารมณ์ปัจจุบัน

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการรับรู้ตั้งงานของสมอง ช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการนำเอาหลักการทางพระพุทธศาสนาในเรื่องการทำสมาธิด้วยการเดินจงกรมซึ่งเป็นสิ่งนามธรรมเข้าใจยากนำสู่สิ่งที่เป็นรูปธรรม นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติกสามารถปฏิบัติ เข้าใจ ได้ง่ายเกิดการเรียนรู้จดจำจนเกิดภาพของการเดินจงกรมที่ถูกต้องในสมองแล้วสามารถนำภาพที่เกิดขึ้นนั้นเป็นพื้นฐานในการเดินจงกรมตามแบบแผนของคนทั่วไปได้ โดยกิจกรรมนี้นักเรียนจะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการทำกิจกรรมนั้นและรู้สึกสนุกตลอดเวลาขณะทำกิจกรรมซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเองเป็นอย่างดี

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- เครื่องเดินจงกรมไฟฟ้า

ระยะเวลา

- 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

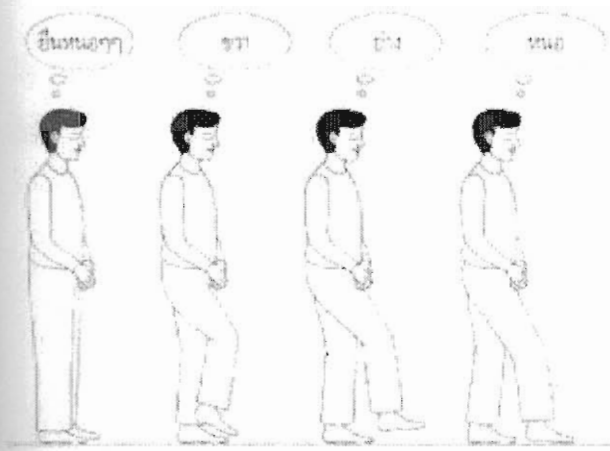
ครูให้นักเรียนเดินเครื่องเดินจงกรมไฟฟ้าโดยในช่วงเริ่มแรกของการทำกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือกระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ (Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้ เช่น ไฟสีเหลืองให้นักเรียนเตรียมที่จะก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งให้ตรงกับเสียงที่ได้ยินไฟเขียวให้นักเรียนก้าวเท้าเดินตามเสียงที่ได้ยิน ไฟแดงให้นักเรียนหยุดการก้าวเท้าในข้างนั้นๆ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนสามารถที่จะก้าวเท้าได้จนคล่องและได้อย่างถูกต้องในขั้นตอนการเดินนั้น ซึ่งขั้นตอนในการเดินจงกรมสำหรับเครื่องเดินจงกรมไฟฟ้านี้ มี 6 ขั้นตอน ดังนี้คือ

1. ขวา.....ย่าง.....หนอ.....ซ้าย.....ย่าง.....หนอ
2. ขก.....หนอ, เขียบ.....หนอ

3. ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, เหยียบ.....หนอ
4. ยกส้น.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, เหยียบ.....หนอ
5. ยกส้น.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, ลง.....หนอ, ถูก.....หนอ
6. ยกส้น.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, ลง.....หนอ, ถูก.....หนอ, กด.....หนอ

วิธีเดินจงกรมระยะที่ 1

คำบริกรรม: ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ



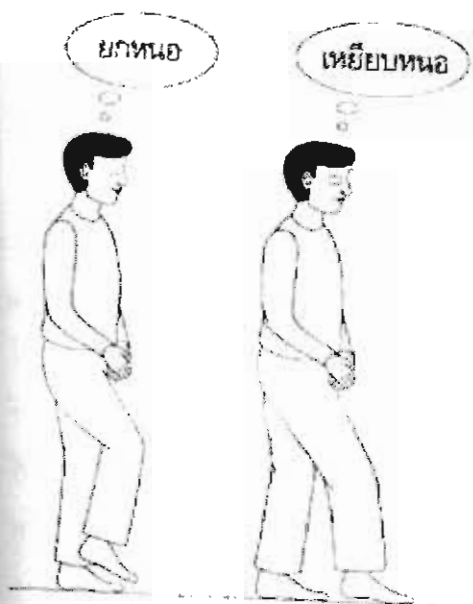
วิธีปฏิบัติ

ให้กำหนดรู้อาการยืนก่อน 3 ครั้ง ตามองไปไกลประมาณ 2 เมตร ลำตัวตั้งตรง คอตรง สันตาเพียงครึ่งเดียว มือไขว้หลังจากนั้นเอาสติไปจับที่เท้าซ้าย หรือขวาก็ได้แล้วแต่ความถนัด ขณะบริกรรมในใจว่า ขวา จิตจะจดจ่อที่เท้าขวา เข่งอนิดหน่อยอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเดิน ไม่นิยมยกเท้า เพราะจะไปซ้ำกับระยะต่อไป ขณะบริกรรมในใจว่า ย่าง เท้าต้องเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ขาและเข่าตรง ขณะบริกรรมในใจว่า หนอ เท้าต้องหยุดการเคลื่อนที่โดยทันที ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะถูกถ่ายเทไปยังเท้าอีกข้างหนึ่งซึ่งอยู่ตรงกันข้าม เช่น ขวาย่างหนอ การรับน้ำหนักจะอยู่ที่เท้าด้านซ้าย ในขณะที่เท้าซ้ายเคลื่อนไป น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าด้านขวา ส่วนของการเดินในระยะต่อไป การถ่ายเทน้ำหนักตัวก็มีลักษณะเหมือนกัน ในที่นี้นักเรียนไม่ต้องแยกคำบริกรรมเป็น 3 ช่วง เช่น ขวา, ย่าง, หนอ เพราะจะทำให้ไปซ้ำกับการเดินในระยะที่ 3 คำบริกรรมต้องเนื่องกันไป จนการเคลื่อนที่ไปของเท้าสิ้นสุดลง การเดินในระยะนี้จะเกิดการผ่อนคลายได้ดี และใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด อย่าพยายามบังคับให้ช้าหรือเร็วจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เกร็ง ตึง และเครียดมากจนเกินไป การเดินในระยะนี้จะไม่ช้ามากนัก เพราะเป็นการกำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ถ้าบังคับมากจนเกินไป อาจจะส่งผลเสียแก่นักปฏิบัติเท่าที่ควร

การเดินในระยะนี้จะมีความรู้สึกผ่อนคลายค่อนข้างมาก ถ้าเดินแล้วเครียดหรือรู้สึกกดดันมากควรพิจารณา หรือเฝ้าสังเกตดูให้ดีว่าเกิดจากสาเหตุใด เช่น จ้องมากเกินไป เพ่งมากเกินไป บังคับการเดินให้เข้าเกินสภาพความเป็นจริง เพื่อสนองความต้องการของตน ซึ่งในความเป็นจริงแล้วมันไม่สอดคล้องกับสภาพความจริงที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ประเด็นเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดหรือกดดันบ่อยๆ แก้ไข ผ่อนคลายความรู้สึกเหล่านั้น พยายามกำหนดให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติของแต่ละบุคคล จะทำให้การปฏิบัติของนักเรียนก้าวหน้าและดีขึ้น การเดินในจังหวะที่ 1 อาจใช้เวลานานหลายวัน ไม่ใช่เพียงวันเดียว

วิธีเดินจงกรมระยะที่ 2

คำปริกรรม: ขกหนอ เขยิบหนอ



วิธีปฏิบัติ

เมื่อกำหนดอาการขึ้น และต้นจิต คือ อยากเดินเสร็จเรียบร้อยแล้ว เอาจิตไปกำหนดอาการขกของเท้าซ้ายหรือขวาก็ได้ ในขณะที่เท้ายกขึ้นกำหนดว่า “ขกหนอ” การกำหนดหนอนั้นให้พร้อมกับการสิ้นสุดลงของการขก ข้อสำคัญไม่ควรที่จะขกเท้าสูงจนกระทั่งเลขข้อเท้าขึ้นไป หรือก้าวเท้ายาวจนเกินไป ขณะปล่อยเท้าลงวางแนบกับพื้นกำหนดว่า “เขยิบหนอ” พร้อมกับการสิ้นสุดของการเขยิบ การเดินในระยะที่ 2 นี้ จุดสำคัญที่ต้องเอาใจใส่อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของการขกและเขยิบ ถึงแม้จะมีความรู้สึกขณะวางเท้าลงเหมือนมีการเคลื่อนไหวตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แต่นักปฏิบัติไม่ต้องเอาใจใส่ ให้มนสิการแต่เพียงอาการขกและเขยิบเท่านั้น

วิธีเดินจงกรมระยะที่ 3

คำบริกรรม: ขกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

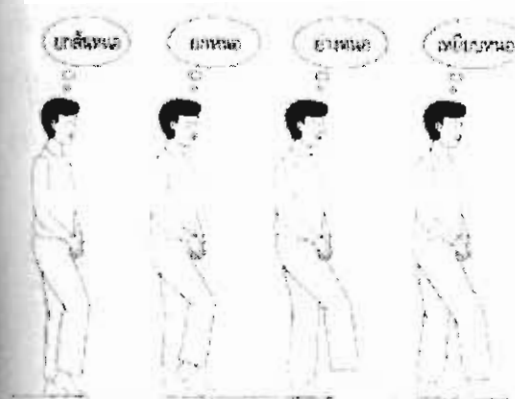


วิธีปฏิบัติ

เมื่อนักเรียนกำหนดรู้อาการขึ้นสิ้นสุดลง ให้เอาสติไปจดจ่อที่อาการยกขึ้นของเท้าพร้อมกับกำหนดว่า “ขกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าเข้าจะงอเล็กน้อย สันเท้าปลายเท้าจะยกขึ้นพร้อมๆ กัน แต่ไม่สูงจนเลยข้อเท้า จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ และกำหนดว่า “ย่างหนอ” การเคลื่อนไปของเท้า นั้นไม่ควรยาวจนเกินไป เพราะจะทำให้การทรงตัวไม่ดี ความห่างระหว่างเท้าไม่มากกว่าหนึ่งฝ่าเท้า เพราะถ้าชิดกันเกินไปจะทำให้เกิดอาการชวนเซได้ และน้ำหนักตัวจะไม่สม่ำเสมอ เมื่อสิ้นสุดการก้าวอย่างแล้ว ให้วางเท้าลงแนบชิดกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมกับการกำหนดรู้ด้วยสติว่า “เขยิบหนอ” หนอนั้นให้กำหนดพร้อมกับการสิ้นสุดของการเหยียบ ไม่ก่อนหรือหลัง

วิธีเดินจงกรมระยะที่ 4

คำบริกรรม : ขกสันหนอ ขกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

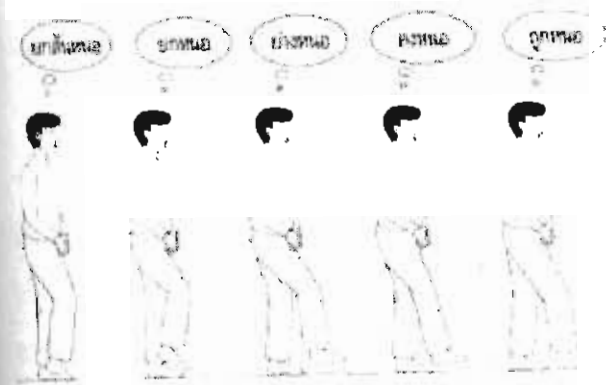


วิธีปฏิบัติ

เมื่อนักเรียนกำหนดรู้อาการขึ้น และกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ” 3 ครั้งแล้ว จากนั้นก็เอาใจใส่อาการยกสัน โดยกำหนดว่า “ยกสันหนอ” ลักษณะของการยกสันไม่ควรยกสูงจนเลขข้อเท้าขึ้นไป จากนั้นตามดูอาการเคลื่อนไหวของการยกเท้ากำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าให้กระดูกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ย่างหนอ” จากนั้นวางเท้าลงสติจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขณะที่เท้าแนบชิดกับพื้นและสิ้นสุดลง กำหนดว่า “เหยียบหนอ”

วิธีเดินจงกรมระยะที่ 5

คำบริกรรม : ยกสันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ



วิธีปฏิบัติ

เมื่อนักเรียนกำหนดรู้อาการขึ้นและต้นจิต 3 ครั้งแล้ว จากนั้นกำหนดรู้การยกขึ้นของสันเท้า เข้าจะงอนิดหน่อย โดยตั้งใจเอาสติกำหนดรู้ที่อาการยกสันว่า “ยกสันหนอ” พยายามกำหนดให้ทันกับอาการเคลื่อนไหว อย่าให้ก่อนหรือหลัง จากนั้นค่อยๆ กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ กำหนดอาการเคลื่อนไหวนั้นว่า “ยกหนอ” เมื่อการยกสันสิ้นสุดลง ให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจดจ่อที่อาการเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างเรื่องช้านั้นกำหนดว่า “ย่างหนอ” เสร็จแล้วค่อยๆ ปล่อยเท้าลงไปเล็กน้อยแต่ยังไม่ถูกพื้น โดยเท้าจะขนานกับพื้นในขณะที่เท้าเคลื่อนที่ลงไปกำหนดว่า “ลงหนอ” จากนั้นวางเท้าแนบกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “ถูกหนอ” ให้พอดีกันไม่ให้ถูกก่อนหรือหลังเพราะจะไม่ได้สมาธิหรือ ทันปัจจุบัน

วิธีเดินจงกรมระยะที่ 6

คำบริกรรม : ขกสันหนอ ขกหนอ ข่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กคหนอ



วิธีปฏิบัติ

เมื่อกำหนดรู้อาการขึ้นและดันจิตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นักปฏิบัติก็ตั้งใจจดจ่อที่อาการขกสันขึ้นอย่างช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ขกสันหนอ” จากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ขึ้นอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ขกหนอ” เมื่อเคลื่อนไหวเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า “ข่างหนอ” ต่อจากนั้นกำหนดรู้อาการปล่อยเท้าลงอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ลงหนอ” หยุดนิตหนึ่งเท้าจะขนานกับพื้นแต่ยังไม่ถูกพื้น จากนั้นให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนลงไปในจนกระทั่งถูกพื้น แต่ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปก็ให้เอาสติไปจนจ่อที่อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้าที่ค่อยปล่อยลงไปอย่างเชื่องช้า จนกระทั่งถึงพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “กคหนอ” หรือจะปล่อยเท้าลงอย่างช้าๆ จนถูกพื้น โดยกำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะทีกดเท้าลงไปที่พื้นให้กำหนดอาการกดพร้อมกับบริกรรมว่า “กคหนอ”

ขั้นที่ 10 : การเดินจงกรมตามพื้นผิวต่างๆ (หิน กรวด พื้นกระดาดทราย พื้นยาง พื้นพรม พื้นหญ้าเทียม พื้นปูน)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้การเดินจงกรมที่สามารถเข้าใจได้ง่ายจากรูปธรรมสู่นามธรรม
- เพื่อให้ นักเรียนมีสมาธิจดจ่ออยู่ในขณะทำกิจกรรมนั้นๆ
- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้การรับสัมผัสจากการก้าวเท้าเดินบนพื้นผิวต่างๆ

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการรับรู้สิ่งงานของสมอง ช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว

ความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการให้นักเรียนเดินจงกรมบนพื้นผิวต่างๆ ได้แก่ หิน กรวด พื้นกระดานทราย พื้นยาง พื้นพรม พื้นหญ้าเทียม พื้นฟูก ซึ่งจะช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของนักเรียนอีกทั้งยังส่งเสริมให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้การเดินจงกรมในรูปแบบของการเดินของคนปกติทั่วไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- พื้นผิวสำหรับเดินจงกรม ได้แก่ หิน กรวด พื้นกระดานทราย พื้นยาง พื้นพรม พื้นหญ้าเทียม พื้นฟูก

ระยะเวลา

- 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูให้นักเรียนเดินจงกรมบนพื้นผิวต่างๆ โดยในช่วงเริ่มแรกของการทำกิจกรรมครูคอยช่วยเหลือกระตุ้น และแนะนำ (prompt) นักเรียนตามระดับความสามารถของนักเรียนแต่ละคนและเมื่อนักเรียนสามารถที่จะทำกิจกรรมได้ด้วยตนเองมากขึ้นจากนั้นครูลดระดับการช่วยเหลือลงมากที่สุดและให้นักเรียนทำกิจกรรมด้วยตนเองได้อย่างอิสระ (Independence) ระยะเวลาประมาณ 2-3 นาที หรือ 5-10 รอบ หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้ โดยเริ่มต้นในขั้นตอนแรกของการทำกิจกรรมครูจะให้นักเรียนเดินจงกรมบนพื้นผิวที่มีความหยาบมากที่สุดก่อนจากนั้นจึงเปลี่ยนไปเดินบนพื้นผิวที่มีความหยาบน้อยลงตามลำดับ ไปจนถึงพื้นผิวที่มีความหยาบน้อยที่สุด (ความนุ่มมากที่สุด) เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการรับสัมผัสทางเท้าของนักเรียนและเป็นการเกิดการตระหนักรู้ในการเคลื่อนไหวของตนเองทุกอิริยาบถ เช่น เมื่อเท้าของนักเรียนกระทบกับพื้นผิวนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร (หนา นุ่ม แข็ง เย็น ร้อน ฯลฯ) ท่าทางขณะที่นักเรียนกำลังทำกิจกรรมนั้นอยู่นักเรียนอยู่ในท่าทางไหน เป็นต้น

ขั้นตอนของการเดินจงกรมบนพื้นผิวต่างๆ มี 7 ขั้นตอน ดังนี้คือ

ขั้นตอนที่ 1 การเดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด

- ครูให้นักเรียนเดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด ลักษณะของการก้าวเท้าเดินนั้นเดินแบบก้าวเท้าข้างหนึ่งนำออกไปก่อนจากนั้นจึงก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งตามออกไปโดยการก้าวแบบส้นเท้าต่อปลายเท้า ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงสุดพื้นผิวนั้น และทำซ้ำกลับไปกลับมา อีกประมาณ 4-5 รอบ ข้อสังเกตสำหรับ

การเดินสั้นเท้าต่อปลายเท้า นั้นหากนักเรียนมีการทรงตัวที่ไม่ดี ล้ม หรือเซ ได้ง่ายไม่ควรให้นักเรียนทำ กิจกรรมการเดินจงกรมในที่นี้เนื่องจากจะเป็นอันตรายต่อนักเรียนอาจจะทำให้ล้มหัวฟาดพื้นได้ จึงควร หลีกเลี่ยงสำหรับนักเรียนที่มีการทรงตัวไม่ดี และเปลี่ยนเป็นการเดินในลักษณะของคนปกติแทน แต่ ความยาวของการก้าวเท้า นั้นอาจจะค่อยๆ ขยับสั้นลงมาๆ เรื่อยในลักษณะที่ร่างกายของนักเรียนคนนั้น พอจะรับได้จึงนับว่าเป็นวิธีการทำกิจกรรมที่ดีที่สุด สำหรับนักเรียนคนนั้น

ขั้นตอนที่ 2 การเดินจงกรมบนพื้นผิวหิน

- การเดินจงกรมบนพื้นผิวหิน ลักษณะของการก้าวเท้าเดินจงกรม นั้นทำในลักษณะเหมือนกับ การเดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด

ขั้นตอนที่ 3 การเดินจงกรมบนพื้นผิวกระดาษทราย

- การเดินจงกรมบนพื้นผิวกระดาษทราย ลักษณะของการก้าวเท้าเดินจงกรม นั้นทำในลักษณะ เหมือนกับการเดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด

ขั้นตอนที่ 4 การเดินจงกรมบนพื้นผิวหญ้าเทียม

- การเดินจงกรมบนพื้นผิวหญ้าเทียม ลักษณะของการก้าวเท้าเดินจงกรม นั้นทำในลักษณะ เหมือนกับการเดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด

ขั้นตอนที่ 5 การเดินจงกรมบนพื้นผิวฟูก

- การเดินจงกรมบนพื้นผิวฟูกลักษณะของการก้าวเท้าเดินจงกรม นั้นทำในลักษณะเหมือนกับการ เดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด

ขั้นตอนที่ 6 การเดินจงกรมบนพื้นผิวยาง

- การเดินจงกรมบนพื้นผิวยางลักษณะของการก้าวเท้าเดินจงกรม นั้นทำในลักษณะเหมือนกับการ เดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด

ขั้นตอนที่ 7 การเดินจงกรมบนพื้นผิวพรม

- การเดินจงกรมบนพื้นผิวพรม ลักษณะของการก้าวเท้าเดินจงกรม นั้นทำในลักษณะเหมือนกับการ เดินจงกรมบนพื้นผิวกรวด

กิจกรรม การปั้นดิน (ฤทธกสิณ : ธาตุดิน)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนากระบวนการประสาท
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ผ่านระบบประสาทรับรู้ต่อนักเรียนไม่ว่าจะเป็นการรับสัมผัส การมองเห็น อีกทั้งยังเป็นการมุ่งให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สามารถคงช่วงความสนใจ(Attention span) ในการทำกิจกรรมได้จนเสร็จสิ้นกระบวนการทำกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ดินเหนียว
- พันธ์รองปั้น (Paste)

ระยะเวลา

- 10-20 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนออกมาเอาดินเหนียวคนละหนึ่งก้อน โดยให้พอดีกับขนาดอุ้งมือของนักเรียนแต่ละคน
2. ครูสาธิตขั้นตอนการปั้นดินเหนียวให้เก๋าก่อนทรงกลมด้วยการใช้อุ้งมือสองข้างของตนเองเท่านั้น (ห้ามไม่ให้กลิ้งก้อนดินเหนียวกับพื้นรอง) จนเป็นก้อนดินทรงกลม จากนั้นให้นักเรียนลงมือทำกิจกรรมตามขั้นตอนดังกล่าว
3. จากนั้นใช้นิ้วหัวแม่มือ หรือนิ้วชี้ค่อยๆ ลูกเกลี้ยงผิวดินที่มีรอยแตกให้เรียบเนียนจนทั่วทั้งก้อนทรงกลม
4. นำก้อนดินทรงกลมที่ปั้นเสร็จแล้วไปวางบนพื้นรองของนักเรียนแต่ละคนเพื่อตากให้ก้อนดินทรงกลมค่อยๆ แห้ง

กิจกรรม การขัดเงาดิน (ญาติสนิท : ชาติดิน)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาระบบประสาท
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ผ่านระบบประสาทรับความรู้สึกของนักเรียนไม่ว่าจะเป็นการรับสัมผัส การมองเห็น อีกทั้งยังเป็นการมุ่งให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สามารถคงช่วงความสนใจ(Attention span) ในการทำกิจกรรมได้จนเสร็จสิ้นกระบวนการทำกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ก้อนดินทรงกลม
- ช้อนคำสั้น

ระยะเวลา

- 10-20 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนนำก้อนดินทรงกลมของตนเองที่ทำเสร็จแล้วมาเพื่อเตรียมที่จะขัดเงาก้อนดินทรงกลมต่อไป
2. ครูให้นักเรียนออกมาหยิบช้อนคำสั้นคนละ 1 คัน
3. ครูสาธิตขั้นตอนการขัดเงาก้อนดินทรงกลมโดยใช้ด้านหลังส่วนที่ป้านที่สุดของด้ามช้อนสั้นค่อยๆ ถูผิวดินทีละเล็กทีละน้อยจนทั่วทั้งก้อนดินทรงกลมนั้น และให้นักเรียนลงมือทำกิจกรรมร่วมกับครู
4. ใช้ด้านหลังส่วนที่ป้านที่สุดของด้ามช้อนสั้นค่อยๆ ถูผิวดินทีละเล็กทีละน้อยจนทั่วทั้งก้อนดินทรงกลมนั้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนก้อนดินทรงกลมขึ้นเงาทั่วทั้งก้อน

กิจกรรม การใช้ประสาทสัมผัสรับรู้ (ญาติสนิท : ชาติคุณ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาระบบประสาท
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ผ่านระบบประสาทรับรู้สื่อก่อนนักเรียนไม่
ว่าจะเป็น การรับสัมผัส การมองเห็น อีกทั้งยังเป็นการมุ่งให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมที่สามารถคงช่วงความ
สนใจ(Attention span) ในการทำกิจกรรมได้จนเสร็จสิ้นกระบวนการทำกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ก้อนดินทรงกลมที่ขจัดจนขึ้นเงา
- ผ้าสำหรับปิดตา

ระยะเวลา

- 10-20 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูให้นักเรียนนำก้อนดินทรงกลมที่ขจัดจนขึ้นเงาแล้วมาเพื่อเตรียมทำกิจกรรมในขั้นต่อไป
2. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมแต่ละคนถือก้อนดินทรงกลมของตนเองไว้ในมือ และให้นักเรียน
หลับตาหรือใช้ผ้าปิดตาและใช้สองมือของตนเองในการพิจารณาว่าก้อนดินทรงกลมของตนเองเป็น
อย่างไร นำหนักเป็นอย่างไร

3. จากนั้นให้นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มถือก้อนดินทรงกลมของตนเองไว้ด้วยมือข้างขวา และส่ง
ก้อนดินทรงกลมของตนเองจากมือขวาไปยังมือซ้ายของเพื่อนที่นั่งอยู่ทางขวามือของตน (ทุกคนในกลุ่ม
จะได้รับก้อนดินทรงกลมจากเพื่อน โดยก้อนดินทรงกลมจะอยู่บนมือข้างซ้ายของนักเรียนแต่ละคน)

4. จากนั้นให้นักเรียนส่งก้อนดินทรงกลมจากมือซ้ายของตนเองผ่านไปยังมือข้างขวาของตนเอง
โดยให้นักเรียนพิจารณาด้วยว่าก้อนดินทรงกลมนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร นำหนักเป็นอย่างไรและใช้
ก้อนดินของตนเองหรือไม่ และให้นักเรียนส่งก้อนดินทรงกลมที่ได้รับมาส่งให้เพื่อนคนที่นั่งทางขวามือ
ตลอดด้วยมือข้างขวาของตนเองทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนนักเรียนสามารถจะระบุได้ว่าก้อนดินทรงกลมที่
ได้รับมานั้น (อยู่ในมือของตนเอง) เป็นก้อนดินทรงกลมอันเดียวกันกับของตนเองตั้งแต่เริ่มแรกของการ
ทำกิจกรรม ก็ให้นักเรียนค่อยๆ ลืมตาขึ้น และยกมือขึ้นบอกครู

หมายเหตุ ในขั้นตอนการส่งก้อนดินทรงกลมให้กับเพื่อนในกลุ่มนั้น ในช่วงเริ่มแรกของการทำ
กิจกรรมนักเรียนอาจจะยังไม่มีสมาธิเข้าใจ เกิดความสับสนเกี่ยวกับจังหวะของการส่งก้อนดินทรงกลม
ให้กับเพื่อนได้ เนื่องจากขณะทำกิจกรรมนั้นนักเรียนยังคงหลับตาดูตลอดหรือถูกปิดตาไว้ตลอด โดย
ครูอาจจะส่งเสียงเป็นคำพูดเป็นตัวชี้แนะร่วมด้วยได้ เช่น เริ่มจากก้อนดินทรงกลมอยู่ที่มือข้างขวาของ

นักเรียนแต่ละคน ครูพูดว่า “ส่ง” ให้นักเรียนส่งก้อนดินทรงกลมจากมือขวาของตนเองไปยังมือซ้ายของเพื่อน จากนั้น ครูพูดว่า “ซ้าย” ให้นักเรียนใช้มือข้างซ้ายของตนเองสัมผัสและพิจารณาก้อนดินทรงกลมที่ได้รับมานั้นอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร จากนั้นครูพูดว่า “ขวา” ให้นักเรียนส่งก้อนดินทรงกลมจากมือซ้ายของตนเองผ่านไปยังมือข้างขวาของตนเอง ครูพูดว่า “ส่ง” ให้นักเรียนส่งก้อนดินทรงกลมจากมือขวาของตนเองไปยังมือซ้ายของเพื่อน ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่านักเรียนจะรับรู้ได้ว่าก้อนดินทรงกลมของนักเรียนที่ส่งไปให้เพื่อนนั้นมาอยู่ที่ตัวนักเรียนเอง (ส่งซ้าย ๆ ส่งขวา ๆ ส่ง) เมื่อนักเรียนมีความเข้าใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น ให้นักเรียนเป็นตัวแทนกลุ่มหนึ่งคนเป็นคนให้สัญญาณการส่งก้อนดินทรงกลมแก่เพื่อนในกลุ่มแทนครู

กิจกรรม การอัญเชิญน้ำ / น้ำกลิ้งบนใบบัว (ภูตกสิน : ธาตุน้ำ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาระบบประสาท
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้การทำสมาธิอย่างง่าย โดยผ่านกิจกรรมการอัญเชิญน้ำ หรือน้ำกลิ้งบนใบบัว ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย ทำได้โดยการมีสติกำกับทุกการกระทำของนักเรียนเอง

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช้คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ใบบัว
- น้ำ

ระยะเวลา

- 10-15 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
2. ครูชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบว่า กิจกรรมต่อไปเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความสงบของร่างกายในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก

3. ให้นักเรียนส่งใบบัวที่มีน้ำมันใบบัวให้เพื่อนที่นั่งข้างๆ ในแนวตามเข็มนาฬิกาอย่างช้าๆ โดยให้นักเรียนระมัดระวังไม่ให้น้ำมันใบบัวกระเด็นหกออกจากใบบัว ตามจังหวะการเคาะเสียงระฆังของครู ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 - 15 รอบ

กิจกรรม การอัญเชิญไฟ (ฤตกถิติน : ธาตุไฟ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาระบบประสาท
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้การทำสมาธิอย่างง่าย โดยผ่านกิจกรรมการอัญเชิญไฟ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย ทำได้โดยการมีสติกำกับทุกการกระทำของนักเรียนเอง

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และ ไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- เทียน
- ไม้จี้ไฟ

ระยะเวลา

- 10-15 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
2. ครูชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบว่า กิจกรรมต่อไปเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความสงบของร่างกายในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก
3. ให้นักเรียนส่งเทียนที่จุดไฟ(เทียนจุดไฟตั้งอยู่ในกะลามะพร้าวที่ใส่น้ำประมาณหนึ่งในสามของความยาวเทียน)ให้เพื่อนที่นั่งข้างๆ ในแนวตามเข็มนาฬิกาอย่างช้าๆ โดยให้นักเรียนระมัดระวังไม่ให้น้ำกระเด็นมาโดนเทียนจนทำให้ไฟดับ และระวังไม่ให้น้ำตาเทียนหยดใส่มือของตนเอง ตามจังหวะการเคาะเสียงระฆังของครู ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 - 15 รอบ

กิจกรรม การสัมผัสสายลม (ฤตกสิน : ธาตุลม)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนากระบวนการประสาท
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้การทำสมาธิอย่างง่าย โดยผ่านกิจกรรมการสัมผัสสายลม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่นักเรียนสามารถเข้าใจได้ง่าย ทำได้โดยการมีสติกำกับทุกการกระทำของนักเรียนเอง

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- 5-10 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบว่า ให้นักเรียนทำท่าทางตามจินตนาการของตนเองตามคำสั่งของครู ในท่าทางต่อไปนี้

- ท่านกบิน
- ลมพัดใบไม้
- คลื่นทะเล

โดยในการทำท่าทางแต่ละท่านั้นให้นักเรียนพิจารณาว่าการทำท่าทางนั้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร มีสายลมมาสัมผัสร่างกายนักเรียนหรือเปล่า ส่วนไหนของร่างกายนักเรียนที่สัมผัสสายลมมากที่สุด เป็นต้น

2. ให้นักเรียนพูดอธิบายความรู้สึก สิ่งที่นักเรียนสัมผัสได้จากการทำกิจกรรม ที่ทุกคนจนครบทุกคน

กิจกรรม การสัมผัสลูกแก้วพลาสมา (วรรณกสิน : สีแดง)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาระบบประสาท
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ รับรู้เรื่องสี โดยใช้ระบบประสาทรับความรู้สึกร่วมกันอย่างหลากหลาย ได้แก่ การรับสัมผัส การมองเห็น ซึ่งส่งเสริมให้นักเรียนสามารถคงสมาธิได้ตลอดการทำกิจกรรมโดยผ่านตัวกิจกรรมที่เป็นรูปธรรมที่นักเรียนสามารถจับต้องได้ และสังเกตเห็นได้ด้วยตาอย่างชัดเจน

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ลูกแก้วพลาสมา
- แผ่นฟองกสิน

ระยะเวลา

- 5-7 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟัง
2. ให้นักเรียนลงมือทำกิจกรรมทีละคน โดยให้นักเรียนจับลูกแก้วพลาสมาค่อยๆ เคลื่อนมือไปทั่วๆ ลูกแก้วพลาสมาอย่างช้าๆ โดยใช้สายตาจับจ้องอยู่ที่สีของมือที่เคลื่อนไป และให้นักเรียนเพ่งวงกสินสีแดงต่อตามลำดับ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ 5-7 นาที
3. ให้นักเรียนพิจารณาความรู้สึกของตนเองว่าในขณะที่ทำกิจกรรมนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร เกิดขึ้นบ้าง เช่นเมื่อมือเคลื่อนไปอย่างช้าๆ บนผิวลูกแก้วพลาสมานักเรียนรู้สึกร้อน/เย็น/อุ่น นักเรียนเห็นแสงสีอะไรบ้าง เป็นต้น
4. ให้นักเรียนฝึกเพ่งกสินที่แผ่นฟองกสิน โดยเริ่มฝึกเพ่งที่แผ่นฟองกสินสีแดงใช้ระยะเวลาประมาณ 5 นาที

กิจกรรม ฟังเสียงระฆัง

วัตถุประสงค์

- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีสติอยู่กับทุกการกระทำของตนเองให้ได้มากที่สุด โดยกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมพื้นฐานที่เตรียมความพร้อมของทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของนักเรียนก่อนการเรียนหรือการทำกิจกรรมที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ระฆัง

ระยะเวลา

- 5-7 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟัง ดังนี้

ครูเป็นคนเคาะระฆัง แล้วให้นักเรียนฟังเสียงระฆังนั้น เมื่อสิ้นสุดเสียงของระฆังที่นักเรียนได้ยินให้นักเรียนทำท่าทางตามที่ครูกำหนด ดังนี้ (ท่าทางดังกล่าวครูชี้แจงก่อนการทำกิจกรรมโดยให้นักเรียนทำท่าทางทีละท่า)

- ยกมือขวา
- ยกมือซ้าย
- ยกมือขึ้นสองมือเหนือศีรษะ

2. ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมด้วยตนเอง (บรรยากาศของการทำกิจกรรมเป็นไปด้วยความสงบ ไม่วุ่นวาย หลุกหล่น) ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ 5 นาที อาจจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมของนักเรียนเป็นสำคัญ

หมายเหตุ สำหรับนักเรียนที่มีความสับสนในเรื่องซ้าย-ขวา นั้น อาจจะใช้คำสั่งว่า “ยกมือขึ้น” แทนการใช้คำสั่งซ้ายหรือขวาเข้ามาเกี่ยวข้อง

กิจกรรม ฟังเสียงหมาหือ

วัตถุประสงค์

- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนมีสติอยู่กับทุกการกระทำของตนเองให้ได้มากที่สุด โดยกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมพื้นฐานที่เตรียมความพร้อมของทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของนักเรียนก่อนการเรียนหรือการทำกิจกรรมที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- หมาหือ

ระยะเวลา

- 5-7 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนฟัง ดังนี้

ครูเป็นคนเคาะหมาหือ 3 ครั้ง แล้วให้นักเรียนยกมือขึ้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนนักเรียนเกิดความเข้าใจได้ดี สามารถทำได้จนคล่อง ครูเปลี่ยนคำสั่งให้นักเรียนปฏิบัติ เช่น (ทำทางดังกล่าวครูชี้แจงก่อนการทำกิจกรรมโดยให้นักเรียนทำท่าทางทีละท่า)

- เคาะหมาหือ 3 ครั้ง นักเรียนตบมือ 1 ครั้ง
- เคาะหมาหือ 3 ครั้ง นักเรียนตบตักของตนเอง 2 ครั้ง

หมายเหตุ คำสั่งในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน ครูอาจมีการปรับเปลี่ยนให้มีความหลากหลาย และให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนได้ไม่จำกัด

กิจกรรม กำหนดลมหายใจเข้า – ออกตามอริยาบถ (อานาปานัสสติ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการฝึกฝนการมีสติทุกลมหายใจ เข้า – ออก และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- ประมาณ 5-7 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนทุกคนขึ้นเป็นวงกลม
2. ครูสาธิตขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนดู โดยครูเป็นผู้ออกคำสั่งแก่นักเรียนในการปฏิบัติตาม เช่น
 - หายใจเข้าให้ยืดตัวขึ้น หายใจออกกลับสู่ท่ายืนดั้งเดิม
 - หายใจเข้าให้นักเรียนเดินไปข้างหน้า หายใจออกให้นักเรียนเดินถอยหลังกลับมายังตำแหน่งเดิม
 - หายใจเข้าให้นักเรียนโยกตัวไปทางด้านซ้าย หายใจออกกลับสู่ท่ายืนดั้งเดิม
 - หายใจเข้าให้นักเรียนโยกตัวไปทางด้านขวา หายใจออกกลับสู่ท่ายืนดั้งเดิม
3. ครูเป็นคนพูดให้จังหวะในการเคลื่อนไหวกับนักเรียน เช่น “หายใจเข้า” “หายใจออก” โดยใช้จังหวะการพูดช้าๆ ชัดเจน

หมายเหตุ คำสั่งในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน ครูอาจมีการปรับเปลี่ยนให้มีความหลากหลาย และให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนได้ไม่จำกัด และครูต้องมีการชี้แจงกับนักเรียนก่อนว่าจะให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าทางไหนก่อนเมื่อนักเรียนสามารถทำได้จนคล่องอย่างถูกต้องแล้วจึงมีการเปลี่ยนคำสั่งในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรม ทำท่าทางประกอบเพลง (อานาปานัสสติ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการฝึกฝนการมีสติทุกลมหายใจ เข้า – ออก และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- ประมาณ 5-7 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนทุกคนขึ้นเป็นวงกลม
2. ครูและนักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมโดยให้นักเรียนทำท่าทางประกอบเพลง “ดอกไม้บาน” ดังนี้

เพลงดอกไม้บาน

ลมหายใจเข้า	(ค่อยๆ เคลื่อนมือสองข้างเข้าหาลำตัวในลักษณะรูปกากบาท)
ลมหายใจออก	(ค่อยๆ ผายมือทั้งสองข้างออกจากลำตัว)
คั่งดอกไม้บาน	(ทำมือทั้งสองข้างชนกันในลักษณะหงายขึ้นเป็นรูปดอกไม้บาน)
ภูผาใหญ่กว้าง	(ทำมือทั้งสองข้างปลายนิ้วชนกันเป็นรูปภูเขา)
คั่งสายน้ำฉ่ำเย็น	(ทำท่าสายน้ำด้วยมือทั้งสองข้าง)
คั่งนภาอากาศ	(ยกมือทั้งสองข้างเคลื่อนไหววาดมือเป็นวงกลม 2 วงตัดกันเหนือศีรษะ)
อันบางเบา	(เคลื่อนมือทั้งสองข้างมาวางแบบมือขวาทับมือซ้ายบนหน้าตักด้วยอาการ

สำรวม ระวัง สงบ)

กิจกรรม กิจกรรมการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว (อาภาปณัสสติ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการฝึกฝนการมีสติทุกลมหายใจ เข้า – ออก และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนนั่งเรียงหน้ากระดาน
2. ครูชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนในการทำกิจกรรมให้นักเรียนทราบว่า กิจกรรมต่อไปเป็น

กิจกรรมที่ต้องใช้ความสงบของร่างกายในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก ดังนี้

การฝึกสติแบบเคลื่อนไหว 14 ท่า (ของหลวงปู่เทียมน) โดยอยู่ท่าเตรียมนั่งขัดสมาธิ และมือทั้งสองข้างคว้ามือลงวางที่หน้าตักของตนเอง

- ท่าที่ 1 ให้ตะแคงมือข้างขวาชี้ขึ้นวางหน้าตัก
- ท่าที่ 2 ให้ยกมือข้างขวาชี้ขึ้นระดับหน้าอก
- ท่าที่ 3 เลื่อนมือข้างขวามาวางไว้ที่หน้าท้อง
- ท่าที่ 4 ให้ตะแคงมือข้างซ้ายชี้ขึ้นวางหน้าตัก
- ท่าที่ 5 ให้ยกมือข้างซ้ายชี้ขึ้นระดับหน้าอก
- ท่าที่ 6 เลื่อนมือข้างซ้ายมาวางไว้ที่หน้าท้องทับบนมือข้างขวา
- ท่าที่ 7 เลื่อนมือข้างขวาชี้ขึ้นมาวางไว้ที่หน้าอก
- ท่าที่ 8 ยกมือข้างขวาออกไปด้านข้างอยู่ระดับหน้าอก
- ท่าที่ 9 เลื่อนมือข้างขวาลงมาวางที่เข่าขวาในท่าตะแคงมือ
- ท่าที่ 10 จากนั้นคว้ามือขวาลงที่เข่าข้างขวา
- ท่าที่ 11 เลื่อนมือข้างซ้ายชี้ขึ้นมาวางไว้ที่หน้าอก
- ท่าที่ 12 ยกมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างอยู่ระดับหน้าอก
- ท่าที่ 13 เลื่อนมือข้างซ้ายลงมาวางที่เข่าซ้ายในท่าตะแคงมือ
- ท่าที่ 14 จากนั้นคว้ามือซ้ายลงที่เข่าข้างซ้าย

หมายเหตุ ****ฝึกทำซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนมีสติอยู่กับตัวเองทุกการเคลื่อนไหว

กิจกรรม สัมผัสร่างกายตนเอง (กายคตาสติ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการฝึกฝนการมีสติทุกลมหายใจ เข้า – ออก และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนขึ้นเป็นวงกลม
2. ครูสาธิตให้นักเรียนดูเกี่ยวกับขั้นตอนการทำกิจกรรมดังนี้
 - ดบมือ 1 ครั้ง แตะเอว ดบมือ 1 ครั้ง แตะไหล่
 - ดบมือ 1 ครั้ง ไขว้มือแตะไหล่ทั้งสองข้าง
 - กระตืบเท้าซ้าย-ขวา ดบมือ 2 ครั้ง แตะเอว 2 ครั้ง
3. ครูและนักเรียนร่วมกันทำกิจกรรมไปพร้อมๆ กัน

หมายเหตุ คำสั่งในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน ครูอาจมีการปรับเปลี่ยนให้มีความหลากหลาย และให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนได้ไม่จำกัด และครูต้องมีการชี้แจงกับนักเรียนก่อนว่า จะให้นักเรียนปฏิบัติตามท่าทางไหนก่อนเมื่อนักเรียนสามารถทำได้จนคล่องอย่างถูกต้องแล้วจึงมีการเปลี่ยนคำสั่งในการปฏิบัติกิจกรรมของนักเรียน

กิจกรรม การท่องบทสรรเสริญพระพุทธคุณ (พุทธานุสสติ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย และเป็น การเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนยืนเรียงหน้ากระดานหันหน้าเข้าหาพระพุทธรูป
2. นักเรียนท่องบทสรรเสริญพระพุทธคุณ ทำนองสรภัญญะ ตามครู ดังนี้

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

บทสรรเสริญพระพุทธคุณ ทำนองสรภัญญะ

องค์ใดพระสัมพุทธ	สุวิสุทธิธรรมสันดาน
ดัดมุลกิเลสมาร	บ มิหม่นมิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราตี บ พันพัว	สุวคนธะกำจร
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาดังสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มละโอฆะกัณดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมสานต์
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นโศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจะพิริจก	นุจรสวิมลไส

เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึงพิง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าฯขอประณตน์อม	ศีระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธะการุณ-	ณภาพนั้นนิรันดร

(กราบ)

กิจกรรม การท่องบทสรวรเสริญพระธรรมคุณ (ธรรมานุสสติ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนขึ้นเรียงหน้ากระดานหันหน้าเข้าหาพระพุทธรูป
2. นักเรียนท่องบทสรวรเสริญพระธรรมคุณ ทำนองสรภัญญะ ตามครู ดังนี้

สรวากขาโด ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ
 วิญญูหิติ

บทสรวรเสริญพระธรรมคุณ ทำนองสรภัญญะ

ธรรมะคือคุณากร

ส่วนชอบสาคร

คงคงประทีปชีवाल

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสัตว์สันดาน

สว่างกระจ่างใจมล	
ธรรมไคนับโดยมรรคผล	เป็นแปดพึงขล
และแก้กับทั้งนฤพาน	
สมญาโลกอุดรพิศดาร	อันลึกโอฬาร
พิสุทธิ์พิเศษสุกใส	
อีกธรรมตันทางครรไล	นามขนานขานไข
ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง	
ถือทางดำเนินดุจกลอง	ให้ล่งลุปอง
ยังโลกอุดรโดยตรง	
ข้าฯขอโอนอ่อนอุตมงค์	นบธรรมจ้านง
ด้วยจิตและกายวาจา	

(กราบ)

กิจกรรม การท่องบทสรรเสริญพระสังฆคุณ (สังฆานุสสติ)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดความสงบ มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย และเป็น การเตรียมความพร้อมสำหรับการเรียนที่มีความซับซ้อนต่อไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- ประมาณ 5-10 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนยืนเรียงหน้ากระดานหันหน้าเข้าหาพระพุทธรูป
2. นักเรียนท่องบทสรรเสริญพระสังฆคุณ ทำนองสรภัญญะ ตามครู ดังนี้

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญาชะ
ปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริ
สะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญ
ชะลิกะระณียะ โอนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ ทำนองสรภัญญะ

สงฆ์สาวกสาคา

รับปฏิบัติมา

แต่องค์สมเด็จพระวันต์

เห็นแจ้งจตุสัจเสริญบรร-

ลุทางที่อัน

ระจับและดับทุกข์ภัย

โดยเสด็จพระผู้ตรัสไคร

โดยเสด็จพระผู้ตรัสไคร

สะอาดและปราศมัวหมอง

เห็นห่างทางข้าศึกปอง

บ มีลำพอง

ด้วยกายและวาจาใจ

เป็นเนื่อนานบุญอันไพ-

ศาลแด่โลกย์

และเกิดพิบูลย์พูนผล

สมญาเอารสทศพล

มีคุณอนันต์

อนกจะนับเหลือตรา

ข้าฯ ขอนบหมู่พระ سرا-

พกทรงคุณา-

นุกุณประคองรำพัน

ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์

พระไครรัตนอัน

อุดมดิเรกนิวัติชัย

จงช่วยขจัดโทษภัย

อันตรายใดใด

จงดับและกลับเสื่อมสูญฯ

(กราบ)

กิจกรรม ผ่อนพักตระหนักรู้ (อิริยาบถนอน)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสะดวก มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ท่านอนที่ถูกต้อง

สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ มนุษย์ใช้เวลาเพื่อการนอนถึง 1 ใน 3 ของเวลาทั้งหมดที่มีในแต่ละวัน และเรียนรู้ท่าที่ใช้นอนซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากจะส่งผลให้ผู้นอนหลับสนิทตลอดคืน และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น แจ่มใส พร้อมทั้งทำกิจกรรมระหว่างวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- เสื่อ
- หมอน

ระยะเวลา

- 5 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ครูอธิบายประโยชน์ของการพักผ่อนด้วยการนอนหลับพร้อมสาธิตการนอนให้นักเรียนปฏิบัติตามทีละท่า

2. การนอนกำหนด

หลักการปฏิบัติ

สยะโน วา สยะโนมหิตติ ปะชานาติ. นอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้านอนอยู่

วิธีการปฏิบัติ

1. มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย
2. ขณะเอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนนอน ๆ ๆ”
3. ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น พึง

กำหนดทันทีว่า “ถูกนอน ๆ ๆ”

4. ขณะนอนแบบท่านอนหงาย ท่านอนตะแคงขวา ท่านอนตะแคงซ้าย หรือท่านอนคว่ำ ขนานราบกับพื้นเพื่อกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอๆ”

5. เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอๆ” ขณะใดท้องแฟบลงกำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะใดท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนด นอนหนอ ถูกหนอ ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้นๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการนอน

1. นอนลืมตาหรือพยายามใช้จิตเพื่อเพ่งดูฐานบัญญัติ
2. คอยจดจ้องดูว่าจะหลับขณะที่พองหรือยุบ (จะทำให้กังวลมาก)
3. พลิกหรือขยับตัวไปๆ มาๆ บ่อยมากเกินไป
4. บังคับลมหายใจเข้าเพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออกเพื่อกำหนดยุบ เพราะอาจเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็นอุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

กิจกรรม ขยับกาย สบายชีวี

เป็นกิจกรรมที่ใช้ทำทางต่างๆ ผสมกับการเจริญสติ เป็นการบริหารกายและจิต เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และพัฒนาจิตของผู้ฝึก ไปตามการเคลื่อนไหว ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ฝึกเป็นคนมีสมาธิ มีสติตั้งมั่น สุขภาพแข็งแรง และมีการจัดระเบียบร่างกายในทางที่ถูกต้อง ซึ่งสามารถฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวันและเพื่อให้กายซึ่งเป็นที่อยู่ของจิต โปร่งโล่ง เบา สบาย ผ่อนคลาย ก่อนที่จะขับเคลื่อนจิตภายในกายไปตามจุดเคลื่อนไหวต่างๆ เพื่อให้เกิดตัวรู้ และพลังปราณภายในกาย ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมการบริหารสมอง (Brain Gym)
2. กิจกรรมโยคะ

การบริหารสมอง (Brain Gym)

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาระบบประสาทที่ดีขึ้นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
- เพื่อให้นักเรียนเกิดความสุข มีสมาธิ เกิดความผ่อนคลาย
- เพื่อช่วยกระตุ้นพัฒนาการทำงานของร่างกายให้ประสานงานที่ดี

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้และการรับรู้สั่งงานของสมอง ช่วยประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหว ความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- 5-10 นาที หรือจนกว่านักเรียนจะสามารถทำกิจกรรมได้อย่างถูกต้องตามเงื่อนไขของกิจกรรมที่กำหนดไว้ให้ได้

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ครูสาธิตขั้นตอนการทำกิจกรรมให้นักเรียนดูซึ่งมี 6 ขั้นตอนอย่างง่าย ดังนี้

1. คัดน้ำเปล่า

ให้นักเรียนคัดน้ำเปล่าที่อุณหภูมิห้อง ประมาณคนละครึ่งแก้ว โดยวิธีการคัดน้ำที่ถูกต้องคือค่อยๆ จิบ หรือคัดช้าๆ เพื่อให้ร่างกายดูดซึมน้ำอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้สมองมีพลังงาน สมองทำงานได้ดีขึ้น โดยนำออกซิเจน แร่ธาตุ และกลูโคสเข้าสู่สมอง ช่วยพัฒนาความจำและให้พลังงานในการเรียนรู้ ช่วยลดความเครียด

2. นวดปุ่มกดสมอง

นั่งหลังตรง เพื่อขยายความจุปอดและช่วยเรียกอาหารสมองขึ้นดี คือ ออกซิเจนเข้าสู่ระบบหายใจ จากนั้นเอามือซ้ายวางไว้ที่ท้องของตนเอง หายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ให้รู้สึคว่ามือของตนเองเคลื่อนไหวเป็นจังหวะขึ้นลง แล้วเอานิ้วชี้กับนิ้วโป้งข้างขวานวดเบาๆ ได้กระดุกโหนปลาซ่า เสร็จแล้วนวดที่ริมฝีปากบนและล่าง

3. เคลื่อนไหวสลับข้าง

ลักษณะการเคลื่อนไหวข้ามเส้นกึ่งกลางกายระหว่างสมองทั้งสองซีก ทำนี้ช่วยทำให้การส่งข้อมูลผ่านถึงกันได้ดียิ่งขึ้น โดยการเอามือซ้ายไปแตะร่างกายซีกขวาและร่างกายซีกซ้ายเบาๆ เปลี่ยนการใช้มือซ้ายเป็นมือขวา ไปแตะร่างกายซีกซ้ายและร่างกายซีกขวาเบาๆ เช่น การแตะเข้า แตะออก การแตะหัวไหล่ ซึ่งสามารถทำเข้ากับจังหวะเสียงเพลงได้ดี

4. ท่าเกี่ยวตะขอ

ท่านี้เป็นท่าที่ทำให้วงจรไฟฟ้าในร่างกายสมบูรณ์ โดยให้นักเรียนนั่งหลังตรง เท้าวางสบายๆ หายใจเข้าออกลึกๆ แล้วเอามือมาประกบการหลวมๆ ให้ปลายนิ้วแตะกันเบาๆ จะช่วยให้สมองคิดในเชิงบวกได้ดีมากขึ้นเพราะสมองเราสมดุลขึ้น

5. นวดจุดบวก

ให้ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างวางลงที่หน้าผาก และนวดเบาๆ

6. ท่าดาตู หูฟัง

เป็นการนวดท้ายทอยในส่วนที่มีผมปกคลุมเบาๆ เพื่อกระตุ้นสายตา และคลี่คลายหู ไบหูออกเบาๆ เพื่อกระตุ้นประสาทรับฟังเสียง จากนั้นหายใจเบาๆ ลึกๆ อีก 2-3 นาที

การฝึกโยคะ

โยคะเป็นคำสันสกฤตหมายถึงการรวมให้เป็นหนึ่ง โยคะจะรวมกาย จิต วิญญาณให้เป็นหนึ่งทำให้เรามีสติและอยู่บนพื้นฐานของความจริงของชีวิต โยคะไม่ใช่ศาสนา เพราะมีโยคะบางชนิดไม่เกี่ยวกับศาสนาแต่ส่วนใหญ่มาจากพื้นฐานของความเชื่อและแนวทางปฏิบัติของศาสนา การฝึกโยคะคือการฝึกการปลดปล่อยจากสิ่งลวงตาและการหลงผิด

การฝึกโยคะเป็นฝึกการเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งร่างกายและจิตวิญญาณนอกจากจะเปลี่ยนแปลงแล้วยังสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นการฝึกโยคะจะประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 อย่างได้แก่การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ

การฝึกท่าโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่างๆในร่างกายทำงานดีขึ้นสุขภาพจึงดีขึ้น การหายใจเป็นแหล่งก่อให้เกิดพลังของชีวิต การควบคุมการหายใจจะทำให้จิตใจและสุขภาพดีขึ้น การฝึกท่าโยคะและการหายใจจะเป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ หากท่านได้ฝึกทั้งสามอย่างจะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใสและเข้มแข็ง

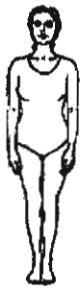
ท่าที่ 1

จักระชัน - ท่ากงล้อ

Chakrasana



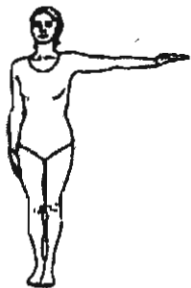
ขั้นตอนการฝึก



1. ยืนหลังตรง ไม่เกร็ง สันเท้าชิด มีสติรับรู้อยู่ที่บริเวณฝ่าเท้า



2. ยกแขนซ้ายขึ้นทางด้านข้างลำตัว จนแขนขนานพื้น



3. พลิกฝ่ามือหงาย



4. ยกแขนต่อ จนให้ต้นแขนแนบชิดหู เขยิบข้างลำตัวทั้งหมด



5. ค่อยๆ โน้มตัวไปทางขวา เขยิบกล้ามเนื้อข้างลำตัวทุกส่วน

6. จากนั้น ทำสลับข้าง

ประโยชน์

- บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง
- เหยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว
- กดนวดอวัยวะภายในช่องท้อง
- เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน

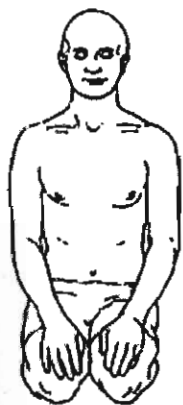
คำแนะนำ

- ตลอดเวลา ให้ส้นเท้าชิดกันไว้
- ท้ายสุด ให้ก้มคอ ไม่ฝืนกระดูกต้นคอ
- สายตามองตรงไปข้างหน้า จนช่วงสุดท้ายที่พับกระดูกต้นคอ ก่อขยับมองพื้น
- ไม่ดันสะโพกออกข้างตัว เพียงงอเข่าเท่านั้น

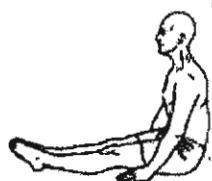
ท่าที่ 2

วัชรसन - ท่านั่งเพชร

Vajrasana



ขั้นตอนการฝึก



1. เข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิด นั่งหลังตรงใช้มือช่วย



2. พับเข่าทีละข้างแบะส้นเท้า วางกันไว้ระหว่างส้นเท้า ปลายนิ้วเท้าชิดติดกัน



3. นั่งหลังตรงมือวางไว้บนเข่า



4. นั่งบนหลังเท้า ในเบื้องต้น อาจใช้มือช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้

ประโยชน์

- เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร
- ทำให้อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรง
- เอื้อต่อความสงบ เอื้อต่อการนั่งสมาธิ

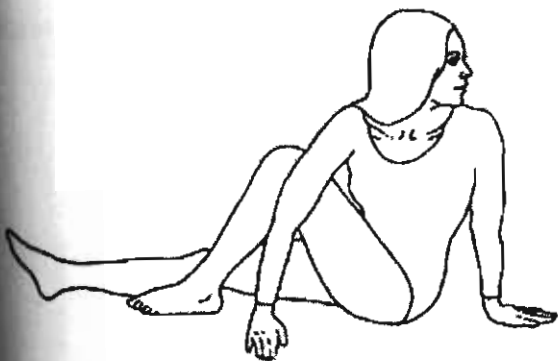
คำแนะนำ

- บนหลังเท้า อย่างนั่งบนสันเท้า ซึ่งไม่ถนัด และเจ็บ
- อย่างสงบ มีสติรู้ลมหายใจ
- ผู้มีปัญหาปวดเข่า เลี่ยงการทำท่านี้ หรือทำด้วยความระมัดระวัง

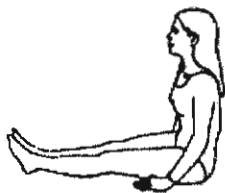
ท่าที่ 3

วक्रะชัน - ทำบิดสันหลัง

Vakrasana



ขั้นตอนการฝึก



1. เข้าสู่ท่านั่งหลังตรง



2. ชันเข่าซ้าย สันเท้าซ้ายเสมอเข่าขวา มือซ้ายยันหลัง ตั้งหลังตรง



3. ข้อศอกขวาคร่อมเข่าซ้าย ออกแรงศอกขวา ดันดันขาซ้ายเข้าแนบเอว

เขมว่ท้อง แล้วบิดตัวไปทางซ้ายตามลำดับ จากเอว ไหล่ และศีรษะ



4. ทำสลับข้าง

ประโยชน์

- เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง
- ประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง
- บริหารอวัยวะภายในช่องท้อง
- บริหารคอ บริหารสายตา

คำแนะนำ

- ตั้งแผ่นหลังให้ตรง ตลอดเวลาที่บิด
- รักษาระดับไหล่ทั้งสองข้าง ให้ขนานพื้น
- ข้อศอกของแขนข้างที่ใช้ยันพื้นให้ตรง ไม่งอศอก

ท่าที่ 4

โยคะมูทรา - ทำสัญลักษณ์แห่งโยคะ

Yoga Mudra



ขั้นตอนการฝึก



1. นั่งในท่าวัชระ



2. กำหมัด นำหมัดวางที่บริเวณขาพับ



3. ค่อยๆเหยียดหลัง กดตัวลงช้าๆ แล้วกดทรวงอก สุดท้ายกดศีรษะลงจรดพื้น

ประโยชน์

- การกดนิ้วอวัยวะภายในช่องท้องอย่างเต็มที่
- ให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงศีรษะได้เป็นอย่างดี ทำให้สมองแจ่มใส
- ความแข็งแรงของหลอดเลือดใหญ่ที่โคนขา

คำแนะนำ

ให้ก้นติดสันเท้าตลอดเวลา ในช่วงแรก หากศีรษะยังไม่จรดพื้น ให้หาหมอนหรือเก้าอี้ตัวเล็กๆมารองรับไว้ที่บริเวณศีรษะ เราอาจจะตั้งสอกลงไว้ หรือ พักสอกลงก็ได้ แล้วแต่ถนัด หากรู้สึกคนวดช่องท้องมากเกินไป อย่าวางหมัดไว้กลางช่องท้อง ให้ขยับหมัดไปด้านข้าง

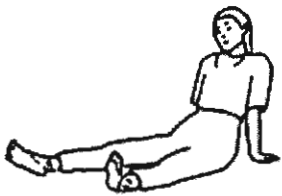
ท่าที่ 5

ชาณุ ศีรษะชัน - ท่าเหยียดหลัง

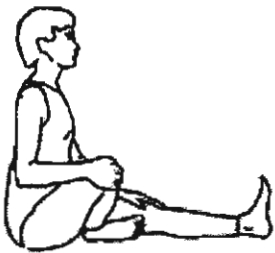
Shanu srisasana



ขั้นตอนการฝึก



1. จากท่านั่งพัก



2. รวบขาชิด ตั้งหลังตรง พับเข่าข้างหนึ่ง นำฝ่าเท้าไปวางชิดต้นขา ค้าง

สันเท้าชิดสุดลำตัว



3. ยกมือทั้ง 2 ขึ้น



4. ค่อยๆเหยียดหลัง กดตัวลง เอามือรวบจับที่ขา จากนั้นลดทรวงอก

แล้วค่อยลดศีรษะลง หน้าผากจรดขา

ประโยชน์

- เป็นการเหยียดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ตลอดส่วนหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณขา หลัง และคอ
- เป็นการกดนวดอวัยวะในช่องท้อง

คำแนะนำ

- ไม่อวบเข้า วางขาข้างที่เหยียดให้อยู่กึ่งกลางพอดี เพื่อตัวจะได้ไม่เอียง เกิดการเหยียดทั่วแผ่นหลัง
- ในตอนเริ่มทำ ระวังอย่าให้ขาตึงเกินไป ซึ่งเป็นอันตราย และไม่เกิดประโยชน์เลย
- ผู้เริ่มทำมักเหยียดได้ไม่มาก อย่าฝืนโดยเด็ดขาด ในเบื้องต้น มืออาจจับถึงที่บริเวณเข่าเท่านั้น

ท่าที่ 6

นาคะอาสนะ – ท่างูเห่า

Naga-asana The Cobra, Snake or Serpent Posture



ให้ร่างกายตั้งแต่สะเอีถึงนิ้ว เท้าแตะพื้น วางฝ่ามือบนพื้นแล้ว ค่อยยกตัวช่วงบน (จากสะเอีถึงหัว) ขึ้นเหมือนงู ท่านี้ช่วยเพิ่มไฟ ที่พุ่งขึ้นที่จะทำลายโรคร้ายต่างๆ การฝึกทำนี้บ่อยๆ จะสร้างการดันตัว

ความหมาย

ความหมาย นาคะ ในภาษาสันสกฤต หมายถึง งู หรืองูเห่า

วิธีปฏิบัติ



1. นอนคว่ำ หันหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง ให้แขนราบไปกับลำตัวหงาย

ฝ่ามือขึ้น



2. วางกางไว้บนพื้น หายใจเข้าแล้วหายใจออกช้าๆ เหวี่ยงแขนขึ้นให้มือวางได้กาง คว่ำฝ่ามือลงให้ปลายนิ้วของแต่ละมือเกือบแตะกันวางศอกบนพื้น



3. หายใจเข้าช้าๆ ยกตัวตั้งแต่เอวขึ้นจากพื้น งอกระดูกสันหลังไปข้างหลัง เกร็งแขน ให้สะโพกยกขึ้นเหนือพื้น ขึ้นศีรษะให้ไกลที่สุดและคงท่านี้ไว้ขณะหายใจเข้า หายใจออก ทำท่าย้อนกลับไปยังจนถึงข้อหนึ่ง

คำแนะนำ

หากกลั้นหายใจขณะคงท่านี้ไว้แล้วทำให้รู้สึกไม่สบาย ให้ค่อยๆ หายใจผ่านโพรงจมูก ในกรณีที่สามารถงอกระดูกสันหลังไปได้ไกลกว่าขั้นตอนที่ 3 ให้ลองขยับมือไปบริเวณเชิงกรานและขึ้นศีรษะไปข้างหลังให้มากขึ้น นอกจากประโยชน์ที่มีต่อกระดูกสันหลัง และหลังส่วนล่างแล้ว ความหลากหลายของท่านาคะอาสนะช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับข้อมือ และขยายกล้ามเนื้ออก การคงท่าโค้งกระดูกสันหลังทำให้ท้องและกล้ามเนื้อเชิงกรานแข็งแรงขึ้น . K.S. Iyengar ผู้เชี่ยวชาญนาคะอาสนะ กล่าวว่า หมอนรองกระดูกสันหลังที่อยู่ผิดที่สามารถกลับเป็นปกติได้ด้วยการฝึกท่านาคะอาสนะ

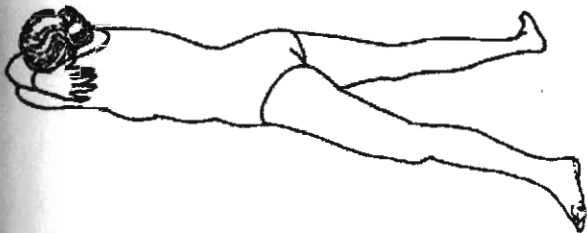
ระยะเวลา / การทำซ้ำ

คงท่านี้ไว้ขณะกลั้นลมหายใจเข้าหรือประมาณ นาทีครึ่งถึงสามนาที ทำท่านาคะอาสนะซ้ำ 2-5 ครั้ง

ท่าที่ 7

มักระชัน - ท่าอระเช้

Makarasana



ขั้นตอนการฝึก

1. นอนคว่ำ
2. ขาทั้งสองกางออกราว 2 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก
3. รวบแขน มือโอบไหล่ หรือจับต้นแขน
4. พักศีรษะบนปลายแขน

ประโยชน์

- เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ
- เป็นการนวดผนังหน้าท้องให้แข็งแรง
- ให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

คำแนะนำ

- ให้นำท้องแนบติดพื้น
- เหมาะสำหรับผู้มีอาการปวดหลัง ซึ่งไม่สามารถพักในท่าศพได้สะดวก

ท่าที่ 8

อาร์ดะ หาละชัน - ท่าคันไถ ครึ่งตัว

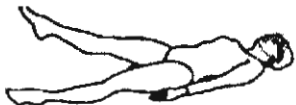
Ardha Halasana



ขั้นตอนการฝึก



1. จากท่าศพ เข้าสู่ท่าเตรียม โดยรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว คว่ำฝ่ามือ



2. ยกขาทีละข้าง ถึง 30 องศา รอสักครู่



3. ยกถึง 60 องศา รอสักครู่

ข้าง



4. ยกขาขึ้นสุด ยกเท่าที่ได้ โดยไม่เกร็งมูมจาก รอสักครู่ แล้วสลับทำอีก



5. จากนั้น ลองยกขา 2 ข้างพร้อมกัน ถึง 30 องศา รอสักครู่



6. ยกถึง 60 องศา รอสักครู่



7. ยก 2 ขาขึ้นสุด ยกเท่าที่ได้ อย่ายกเกร็งมูมจาก

ประโยชน์

- สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก
- อวัยวะในช่องท้อง เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และ ระบบขับถ่าย
- ทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น

คำแนะนำ

- ยกขาช้าๆ ทั้งตอนขึ้น และตอนลง ไม่ย่อเข้า
- ไม่เกร็งขาจนเกินไป ไม่ฝืนเกร็งหน้าท้องจนเกินไป ระวังการเป็นตะคริว
- ทำนี้เป็นท่าที่ยาก ทำเอาเท่าที่ทำได้ อย่าฝืนตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดอันตราย
- ผู้มีปัญหาปวดหลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้ หรือทำด้วยความระวังเป็นพิเศษ

กิจกรรม เรื่องเล่าเร้าความดี

วัตถุประสงค์

- เพื่อกระตุ้นนักเรียนให้เกิดจินตนาการด้วยตนเองอย่างสร้างสรรค์
- เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดความผ่อนคลาย สงบ มากขึ้น
- เพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางภาษาให้นักเรียน

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการสร้างจินตนาการ ส่งเสริมพัฒนาการทางภาษา การเชื่อมโยงเรื่องราว เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สอดคล้องสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของนักเรียน อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้นักเรียนเกิดการผ่อนคลาย สงบ มีสมาธิในการทำกิจกรรม

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- โต๊ะ
- กระดาน
- กระดาษรียอปอนด์
- สีเทียน
- ดูกตาผ้าที่เย็บด้วยมือ
- ผืนผ้า
- อุปกรณ์ตกแต่งฉาก เช่น ก้อนหิน ต้นไม้ เป็นต้น

ระยะเวลา

10 – 15 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1

ครูร้องเพลงเรียกนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมฟังนิทาน ดังนี้

เพลงโลกนิทาน

ได้เวลาของโลกนิทาน (ซ้ำ)

สะพานสายรุ้งทอดยาว (ซ้ำ)

จากดวงดาวสู่ตัวเจ้า

จากตัวเจ้าสู่ดวงดาว

ขั้นตอนที่ 2

เมื่อนักเรียนได้ยินครูร้องเพลงโลกนิทาน นักเรียนจะมานั่งล้อมวงฟังครูเล่านิทาน

ขั้นตอนที่ 3

ครูเริ่มเล่านิทาน ซึ่งนิทานจะประกอบไปด้วยนิทานชาดก นิทานความดี และเรื่องเล่าที่ส่งเสริมในการทำ ความดี ซึ่งการเล่านิทานจะมีรูปแบบการเล่าอยู่ 3 อย่างคือ เล่านิทานแบบปากเปล่า, เล่านิทานประกอบการวาดภาพ, เล่านิทานโดยใช้ตุ๊กตาประกอบฉาก
รายละเอียดของนิทานประกอบด้วย นิทานชาดก 24 เรื่อง ดังนี้

อุณปาณกชาดก – หนอนทำสู้กับช้าง

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวันเมืองสาวัตถี ประราถภิกษุรูปหนึ่ง ผู้ปราบความงองหงของชาควัน ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ณ บ้านพักริมทางปลายแดนแห่งหนึ่งระหว่างอังกฤษกับมคธรัฐ จะมีพ่อค้าทั้งสองเมืองแวะมาพักร้อนก่อนเดินทางไปค้าขายต่ออยู่เป็นประจำ อยู่มาวันหนึ่งมีพ่อค้ากลุ่มหนึ่งแวะมาพักเช่นเคย แต่ครั้งนี้ได้นำสุรามาคืนด้วยพริกขี้หนูแล้วจึงออกเดินทางในตอนเช้ามืด

เมื่อพวกพ่อค้าไปแล้วไม่นาน มีหนอนกินอุจจาระตัวหนึ่งได้กลิ่นอุจจาระจึงมาที่นั่น เห็นสุราที่เขาทิ้งไว้ตรงนั้น มันก็กินด้วยความหิวกระหายแล้วเกิดอาการเมาสุรา ไต่ขึ้นไปบนกองอุจจาระๆ ก็ขยิบลง มันจึงร้องขึ้นด้วยความลำพองใจว่า "อะฮ้า ในโลกนี้ไม่มีใครใหญ่เกินเรา แม้แต่แผ่นดินก็ยังทนทานน้ำหนักเราไม่ได้"

ขณะนั้นเองได้มีช้างตกมันตัวหนึ่งเดินทางมาทางนั้นพอดี พอได้กลิ่นอุจจาระจึงปลิกตัวเดินห่างออกไป เข้าหนอนเห็นช้างเดินตรงมาถึงแล้วก็หลบไปทางอื่นก็ยังลำพองใจคิดว่าช้างกลัวตนเอง จึงร้องเรียกช้างขึ้นว่า "ท่านเป็นช้างผู้กล้าหาญมิใช่หรือ ท่านอย่างพึงหนีไป กลับมาสู้กันก่อน เราคือผู้ยิ่งใหญ่อยู่ที่นี่" ช้างพอได้ยินเสียงหนอนเรียกทำสู้ด้วย จึงเดินกลับไปหาพร้อมตวาดขึ้นว่า ... "เจ้าหนอนตัวเหม็น เราไม่จำเป็นต้องออกแรงฆ่าเจ้าด้วยเท้าด้วยงาดอก เพียงแค่นี้ของเรายังจะคู่ควร" ว่าแล้วก็ถ่ายอุจจาระก่อนโตดกลงไปทับหนอนตายคาที่พร้อมกับปีศาจวระดแล้วก็แผดเสียงร้องเข้าป่าไป

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ฤทธิ์ สุราทำให้คนใจใหญ่หยิ่งผยอง ไม่เกรงกลัวใคร และมักนำความฉิบหายมาให้มากกว่าผลดี

กัจฉปชาดก - เต่าตายเพราะปาก

ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่วันเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภพระโกกาลิกะผู้เคียดรอนเพราะปาก ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นอำมาตย์ผู้สอนธรรมแก่พระเจ้าพรหมทัตผู้ครองเมืองพาราณสี โดยปกติพระราชาเป็นคนพูดมาก อำมาตย์พยายามหาอุบายกล่าวตักเตือนพระองค์อยู่แต่ก็ยังไม่ไหว

สมัยนั้นที่สระแห่งหนึ่งในป่าหิมพานต์มีเต่าตัวหนึ่งอาศัยอยู่ มันเป็นเพื่อนกันกับลูกหงส์ 2 ตัว วันหนึ่ง ลูกหงส์ได้มาเยี่ยมเต่าและชักชวนมันไปเที่ยวที่ถ้ำทองด้วย โดยให้เต่าคาบไม้ตรงกลางแล้วหงส์จะคาบปลายทั้งสองข้างบินไป

ก่อนไปได้ตกลงกับเต่าว่า "สหาย ท่านต้องอดทนไม่พูดอะไรกับใครจนกว่าจะถึงถ้ำของเราะ มิเช่นนั้นท่านจะร่วงลงพื้นดินแน่ๆ จะหาว่าเราไม่เตือน" เต่ารับคำอย่างนั้นเหมาะพอหงส์บินผ่านเมืองพาราณสี เด็กชาวบ้านได้พากันชี้และตะโกนว่า "เฮ้ๆ พวกเรามาดูหงส์คาบเต่า เร็วๆ" เต่าได้ฟังเช่นนั้นโกรธจึงปล่อยไม้เอียงปากว่า "เจ้าเด็กร้าย เราต่างหากคาบหงส์ไป" มันได้ร่วงตกลงไปตายที่ท้องพระลานหลวง

ขณะนั้นอำมาตย์กำลังเข้าเฝ้าพระราชอาอยู่พอดี พอมิเสยงคนว่า "มีเต่าตกจากอากาศมาตายตัวหนึ่ง" เท่านั้น พร้อมด้วยพระราชาก็ไปที่นั่น พระราชาตรัสถามถึงสาเหตุที่เต่าตกลงมาตายอำมาตย์โพธิสัตว์ได้โอกาสจึงให้อโวกทพระราชเป็นคาถาว่า "เต่าพออ้าปากจะพูด ได้ฆ่าตนเองแล้วหนอ เมื่อคาบท่อนไม้อยู่ดีแล้ว กลับฆ่าตนเองเสียด้วยคำพูดของตนเองนั่นแหละ ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐในหมู่วีรชน บุรุษผู้เป็นบัณฑิต เห็นเหตุวันนี้แล้วควรพูดให้ดี ไม่ควรพูดให้เกินเวลา ขอพระองค์ทรงทอดพระเนตรเต่าผู้ถึงความพินาศเพราะพูดมาก"

พระราชาทราบว่าอำมาตย์พูดถึงพระองค์จึงตรัสถามว่า "ที่ท่านพูดหมายถึงเราใช่ไหม?" อำมาตย์โพธิสัตว์จึงกราบทูลว่า "มหाराชเจ้า..ไม่ว่าพระองค์หรือใครคนไหนๆ เมื่อพูดเกินประมาณย่อมถึงความพินาศกันทั้งนั้น" ตั้งแต่วันนั้นมา พระราชาได้ทรงตรัสแต่น้อยลง

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ควรพูดให้ถูกกาลเทศะและพูดแต่คำที่เป็นประโยชน์เท่านั้น อย่างเป็นคนพูดมาก เข้าทำนองน้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้งโหรงเหรง

มิตจินตียาต - ปลาเจ้าปัญญา

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุผู้เฒ่า 2 รูป ที่ผลัดวันประกันพรุ่ง เป็นผู้เกียจคร้าน ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีปลา 3 ตัว เป็นสหายกันชื่อว่า พุจินตี อัมปจินตี และมิตจินตี ตามลำดับ พวกมันว่ายออกจากป่าลึกเข้ามาใกล้ถิ่นมนุษย์หากิน

ปลา มิตจินตีบอกกับเพื่อนๆ ว่า " ถิ่นมนุษย์เต็มไปด้วยภัย พวกชาวประมงพากันดักข่ายและไซพวกเราเข้าป่าลึกตามเดิมเถะเพื่อน " ปลาอีก 2 ตัว พู่ว่า " วันพรุ่งนี้ พวกเราค่อยไปเถิด " เพราะความเกียจคร้านและคิดใจในเหยื่อจนเวลาล่วงไปถึง 3 เดือน

ชาวประมง ได้เริ่มวางข่ายดักปลาในแม่น้ำ ปลาพุจินตีและอัมปจินตี เมื่อออกหาอาหารพากันว่ายไปข้างหน้าอย่างไม่ระวัง ก็ว่ายเข้าไปในท้องข่ายทันที

ส่วนปลาชนิดจินตีมามีหลังได้กลิ่นขำก็ทราบว่าเป็นอีก 2 ตัว ติดขำแล้ว จึงช่วยเพื่อนด้วยการแสดงลงให้ชาวประมงเข้าใจว่าขำขาดปลาหนีไปได้ ด้วยการกระโดดข้ามขำไปมา พวกชาวประมงจึงยกขำขึ้นด้วยเข้าใจว่าขำขาด ปลาอีก 2 ตัว จึงรอดออกมาได้ ด้วยการช่วยเหลือของปลาชนิดจินตี

พระพุทธองค์ เมื่อตรัสเล่าอดีตนิทานแล้ว ได้ตรัสพระคาถาว่า " ปลาชื่อพหูจินตีและปลาชื่ออัปจินตี ทั้ง 2 ตัวติดอยู่ในขำ ปลาชื่อมิตจินตีได้ช่วย ให้หลุดพ้นจากขำ ปลาทั้ง 2 ตัว จึงได้มาพร้อมกันกับปลาชนิดจินตี ในแม่น้ำนั้น "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ไม่ควรผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะจะทำให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี

มหาอุกฤษชาดก - สัตว์ 4 สหาย

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภอุบาสิกผู้ผูกมิตรคนหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธ ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีชาวบ้านกลุ่มหนึ่งประกอบอาชีพล่าสัตว์ พอทราบว่าป่าใดมีสัตว์มากก็จะพากันตั้งแคมป์พักอยู่ใกล้ป่านั้นล่าสัตว์

อยู่ต่อมาได้พากันไปล่าสัตว์ในป่าแห่งหนึ่ง ในป่านั้นมีสระเกิดเองโดยธรรมชาติสระหนึ่ง มีสัตว์ 4 ชนิดอาศัยอยู่รอบสระ ด้านขวามือของสระมีเหี่ยว 2 ตัวมีเหยี่ยวอาศัยอยู่ ด้านเหนือมีราชสีห์ ด้านตะวันออกมีพญานกออก (นกเหี่ยวขนาดใหญ่ชนิดหนึ่ง ชอบหากินปลาในทะเล) และในสระมีเต่าอาศัยอยู่ สมัยนั้นพระโพธิสัตว์เกิดเป็นราชสีห์

วันหนึ่งเหยี่ยวสามี่ได้ปรึกษารรยาว่า "นี่น้อง..เราควรจะมีลูกน้อยได้แล้วละ" ภรรยาบอกว่า "พี่..เรายังไม่มีมิตรสักคนเลย ถ้าเกิดภัยอันตรายขึ้นมา เราจะไปพึ่งใคร ก่อนแต่จะมีลูกน้อย น้องว่าเราควรจะไปผูกมิตรกับสัตว์อีก 3 ตัวนั้นก่อน" สามี่เห็นดีด้วยเมื่อผูกมิตรกับสัตว์ทั้ง 3 ตัวแล้ว จึงไปทำรังอยู่ที่ต้นกระทุ่มต้นหนึ่งข้างสระน้ำนั้น ไม่นานก็มีลูกน้อย 2 ตัว

อยู่มาวันหนึ่ง พวกชาวบ้านกลุ่มนั้นพากันตระเวนล่าสัตว์ป่าตลอดวันไม่ได้สัตว์อะไรสักตัวเลยปรึกษากันว่า "เมื่อไม่ได้อะไรพวกเราก็พักอยู่ในป่านี้แหละ ได้อะไรแล้วค่อยกลับคืนบ้าน" ตกงพักค้างคืนได้ต้นกระทุ่มต้นนั้น เมื่อมีขุมมารุมกัดพวกเขาจึงก่อกองไฟขึ้น ควันไฟได้รมลูกนกเหี่ยวมันจึงพากันร้อง พวกเขาจึงพูดกันว่า "เสียงลูกนกนี้ ห่าอะไรไม่ได้ทั้งวันหิวจนตาลายอยู่แล้ว มัดคบเพลิงเร็ว จะขึ้นไปนำมันลงมาปิ้งกัน"

แม่เหี่ยวพอลูกส่งเสียงร้องก็ทราบว่ามีภัยอันตรายแล้ว จึงรีบบินบอกสามี่ให้ไปขอความช่วยเหลือจากพญานกออก

พญานกออกยินดีช่วยเหลือได้บิน ไปจับอยู่ที่ต้นไม้ต้นหนึ่งที่อยู่ข้างเคียง พอชาวบ้านคนหนึ่งถือคบเพลิงขึ้นไปขึ้นต้นไม้ใกล้จะถึงรังนกเหี่ยว มันก็รีบบินลงในสระน้ำนำมาดับคบเพลิง คนนั้นก็ลงมาจาก

คบเพลิงและปีนขึ้นไปใหม่ ไกลถึงถึงรังนกเหยี่ยวก็ถูกพญานกออกดักคบเพลิงอีก เป็นอยู่ลักษณะเช่นนี้ จนถึงเที่ยงคืน

พญานกออกเห็นคเหนือบจนตาแดงกำ เหยี่ยวเห็นพญานกออกเห็นคเหนือบมากแล้วจึงชอบคุณและให้กลับไปพักผ่อนส่วนตนรับขอความช่วยเหลือจากเต่า เต่าใหญ่ขึ้นมาจากสระน้ำนำเปลือกคมและสาหร่ายขึ้นไปดับกองไฟ แล้วหมอบอยู่

พวกชาวบ้านเห็นเต่าใหญ่ขึ้นมาจากสระน้ำมาดับไฟก็พากันหันมาจับเต่าแทน ช่วยกันดึงเถาวัลย์และแก้วนำผูกเต่าดึงไว้กลับถูกเต่าใหญ่ลากลงสระน้ำไป ต่างคนก็สะบัดสบอมได้กินน้ำจนพุงกาง ขึ้นจากสระน้ำแล้วพากันบ่นพึมพำว่า "พวกเราเหว่ย ..นกออกคอยดักคบเพลิงเราตั้งครึ่งคืน คราวนี้โดนเต่าใหญ่ลากลงน้ำได้กินน้ำจนพุงกาง ก่อไฟขึ้นใหม่เถอะเรา เมื่ออรุณขึ้นแล้วค่อยกินลูกเหยี่ยวก็ได้" ว่าแล้วพากันเก็บฟืนมาก่อไฟขึ้นใหม่

ส่วนเหยี่ยว 2 ตัวเมียวหรือกันว่า "คงจะต้องถึงเวลาไปขอความช่วยเหลือจากท่านราชสีห์แล้วละทีนี้" เหยี่ยวสามจึงไปขอความช่วยเหลือจากท่านราชสีห์ ราชสีห์รับคำแล้วเดินไปที่กองไฟของพวกชาวบ้าน พวกเขาพอเห็นราชสีห์เดินมาต่างก็พากันกลัวตายร้องเสียงหลงว่า "ครั้งแรกนกออกคอยดักคบเพลิง เต่าใหญ่มาทำให้พวกเราผ้าเปียก คราวนี้ราชสีห์จักมาเอาชีวิตพวกเราแล้วต่างพากันแตกตื่นวิ่งหนีกระเจิงไป

ราชสีห์เดินไปได้ต้นกระทุ่มไม่เห็นมีใครหลงเหลืออยู่เลย ไม่นานเหยี่ยว พญานกออก และเต่าก็เข้ามาหา ราชสีห์จึงให้โอวาทว่า " ต่อแต่นี้ไป สู้เจ้าทั้งหลายอย่าทำลายมิตรธรรม อยู่อย่างไม่ประมาทเถิด" แล้วก็กลับที่อยู่ของตน สัตว์ต่าง ๆ ก็แยกย้ายกลับที่อยู่ของตนไป แม่เหยี่ยวมองลูกน้อยของตนแล้วพูดขึ้นว่า "เพราะอาศัยมิตรแท้ ๆ เราจึงรักษาลูกๆ ไว้ได้" แล้วจึงกล่าวเป็นคาถาว่า

"บุคลลหิงคบมิตรสหายและเจ้านายไว้ เพื่อได้รับความสุข เรากำจัดศัตรูได้ด้วยกำลังแห่งมิตร เป็นผู้พร้อมเพรียงด้วยบุตรทั้งหลาย บันเทิงอยู่ เหมือนเกราะที่บุคลลสวมแล้วป้องกันลูกศรทั้งหลายได้ ฉะนั้น"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : มิตรแท้สามารถช่วยเหลือในยามทุกข์ยามลำบากได้

ชาติตกชาดก - คนมีศิลปะ

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุผู้ฆ่าหงส์รูปหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นอำมาตย์ในเมืองพาราณสี มีพราหมณ์ปุโรหิตผู้พูดมากคนหนึ่งประจำราชสำนัก ถ้าเขาได้พูดแล้วคนอื่นจะไม่มีโอกาสได้พูดเลย สร้างความรำคาญให้แก่ผู้คนเป็นอย่างมากแม้กระทั่งพระราชา พระองค์จึงคิดหาวิธีสกัดคำพูดของปุโรหิตนั้น วันหนึ่ง พระองค์

เสด็จไปพระอุทยานด้วยพระราชรถ ถึงต้นไทรทอดพระเนตรพวกลูกกลุ่มหนึ่งกำลังขืนมุงดูชายง่อยเปลี้ยผู้หนึ่ง คิดก่อนขอชดใส่ใบไม้เจาะรูเป็นรูปสัตว์ต่าง ๆ อยู่ จึงเสด็จเข้าไปทอดพระเนตรดู

ทรงคิดได้วิธีสัปดาห์ของปุโรหิต รับสั่งให้ชายง่อยเปลี้ยเข้าเฝ้า แล้วตรัสถามว่า " ในราชสำนักของเรา มีคนพุดมากอยู่คนหนึ่ง เจ้า สามารถทำให้เขาหยุดพุดได้ไหม ? " เขากราบทูลว่า " ถ้าได้ชี้แพะถึงหนึ่ง อาจทำให้เขาหยุดพุดได้ พระเจ้าค่ะ "

จึงรับสั่งให้นำชายง่อยเปลี้ยเข้าวังด้วย ให้เขานั่งภายในม่านเจาะรูตรงข้ามกับที่นั่งของพราหมณ์ ปุโรหิตผู้พุดมากนั้น พร้อมให้วางชี้แพะแห่งไว้ใกล้ ๆ ชายง่อยเปลี้ยนั้น พอได้เวลาพราหมณ์ปุโรหิตเข้าเฝ้า เขาก็เริ่มกราบทูลพุดโดยไม่เปิดโอกาสให้ผู้อื่น เมื่อเขาอ้าปากพุดคำไหน นुरुยง่อยเปลี้ยก็ชี้แพะที่ทำเป็นก้อนเล็กๆ ผ่านม่านเข้าปากเขาทุกคำพุด พราหมณ์ปุโรหิตจึงได้กลืนกินชี้แพะ โดยไม่รู้ตัว

พระราชาทรงทราบว่าชี้แพะหมดแล้ว จึงตรัสว่า " ท่านอาจารย์ ท่านกลืนกินชี้แพะไปตั้งถึงหนึ่งแล้ว ยังไม่รู้อีกหรือ ? ท่าน จงไปถ่ายท้องก่อนที่จะตายเสียเถิด " ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา พราหมณ์ปุโรหิตปิดปากสนิท แม้ใครจะพุดด้วย ก็ไม่ค่อยจะพุด พระราชาทรงสบายพระทัยแล้วรับสั่งให้พระราชทานบ้าน 4 หลัง อยู่ในทิศทั้ง 4 ทิศ พร้อมทรัพย์สินแก่ชายง่อยเปลี้ยนั้น

ฝ่ายอำมาตย์ ได้เข้าเฝ้าพระราชแล้วกราบทูลว่า "ธรรมดาศิลปะในโลก บัณฑิตทั้งหลาย พึงเรียน แม้เพียงคิดก่อนกวาด ก็ยังช่วยให้ชายง่อยได้สมบัตินี้ "

แล้วกล่าวคานี้ว่า " ขึ้นชื่อว่าศิลปะ แม้ชนิดใดชนิดหนึ่ง ก็สามารถให้สำเร็จประโยชน์ได้โดยแท้ ขอพระองค์ทรงทอดพระเนตรนुरुยง่อย ได้บ้านทั้ง 4 ทิศ ก็ด้วยการคิดชี้แพะ "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ศิลปะเป็นสิ่งจำเป็นกับชีวิต และไม่ควรเป็นคนพุดมาก

วานรินทาดก - ลิงเจ้าปัญญา

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวันเมืองสาวัตถี ทรงปรารภความพยายามเพื่อปลงพระชนม์พระองค์ของพระเทวทัต ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญาวานรตัวหนึ่ง มีรูปร่างขนาดเท่าลูกม้า มีพลกำลังมาก อาศัยอยู่ในชายป่าแห่งหนึ่ง เทียวหากินอยู่บนเกาะกลางแม่น้ำแห่งหนึ่งซึ่งอุดมสมบูรณ์ไปด้วยผลไม้ต่างชนิด

พญาวานรจะกระโจนจากฝั่งแม่น้ำข้างนี้ไปพักที่แผ่นดินกลางน้ำ แล้วกระโจนจากแผ่นดินไปขึ้นบนเกาะนั้นในเวลาเช้า เทียวหากินผลไม้ต่างๆ ในเกาะนั้นในเวลากลางวัน แล้วจะกระโดดกลับทำนองเดียวกันในเวลาเย็น โดยลักษณะเช่นนี้เป็นประจำทุกวัน

ในแม่น้ำนั้น มีกระเข้ผัวเมียคู่หนึ่งอาศัยอยู่ ได้มองเห็นถึงนั้นกระโดดข้ามไปมาทุกเช้าเย็น ในเช้าวันหนึ่ง กระเข้ผู้เมียเกิดแพ้ท้องต้องการกินหัวใจของลิง จึงพุดกับสามีว่า "พี่ ฉันแพ้ท้องต้องการกินหัวใจของลิงตัวนั้น พึงหามาให้ฉันหน่อยนะ"

จระเข้ผู้สามีกกล่าวว่า "ได้จ้า ที่รัก เคี้ยวที่จะคอยจับมันที่มาจากเกาะในเย็นวันนี้"

ฝ่ายพญาวานรเที่ยวหากินบนเกาะนั้นทั้งวัน ครั้นถึงเวลาเย็นก็มาขึ้นอยู่ที่ชายฝั่งที่เคยกระโดดข้ามทุกวัน มองเห็นความผิดปกติของแผ่นหินกลางน้ำแล้วคิดว่า "วันนี้ ทำไมแผ่นหินจึงสูงกว่าเดิม ปริมาณน้ำก็ยังเท่าเดิม เห็นทีจะมีสัตว์อะไรมานอนบนแผ่นหินนั้นกระมัง"

จึงทำเป็นเรียกแผ่นหินว่า " หิน หิน "

ก็ไม่ได้รับคำตอบ จึงพูดเปรยๆขึ้นว่า " หิน ทำไมวันนี้ ท่านจึงไม่มารับข้าพเจ้าล่ะ "

ฝ่ายจระเข้ที่นอนอยู่บนแผ่นหิน ได้ฟังเช่นนั้นคิดทลกลว่า " ในวันอื่นๆ แผ่นหินนี้ คงให้คำตอบแก่ลิงเป็นแน่ "

จึงขานรับออกไปว่า " อะไร ท่านลึง " พญาวานร " ท่านเป็นใคร ? "

จระเข้ " เราเป็นจระเข้ " พญาวานร " ท่านมานอนอยู่ที่นี้ทำไม ? "

จระเข้ " เพื่อต้องการหัวใจของท่าน " พญาวานร " ท่านต้องการไปทำไม ? "

จระเข้ " เมื่เราแพ้ท้อง ต้องการกินหัวใจของท่าน "

พญาวานรคิดว่า " เราไม่มีทางอื่น นอกจากจะลวงจระเข้ตัวนี้ " จึงพูดว่า " จระเข้สหายรัก เราตกลงสละร่างกายให้ท่านแล้วละ เพื่อเห็นแก่ลูกน้อยของท่าน ท่านจงอำปากไว้ เราจะกระโจนเข้าปากของท่านเอง "

หลักความจริงมีอยู่ว่าเมื่อจระเข้อำปาก คาทั้ง 2 ข้างก็จะหลับ จระเข้ไม่ทันคิดถึงเหตุนี้ จึงอำปากคอย พญาวานรจึงกระโดดเหยียบหัวจระเข้กระโดดข้ามไปยังฝั่งตรงข้ามอย่างรวดเร็ว

จระเข้พอคิดได้ว่าหลงกลพญาวานรก็สายเสียแล้ว จึงกล่าวเป็นคาถาว่า "พญาวานร ผู้ใดมีกรรม 4 ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรมะ ธิติ และจาคะ เช่นกับท่าน ผู้นั้น ย่อมครอบงำศัตรูที่ตนพบเห็นได้"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ผู้มีปัญญาสามารถเอาชีวิตรอดได้ด้วยสติปัญญาของตน

วิโรจนชาดก - สุนัขจิ้งจอกอยากเป็นผู้นำ

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ ทรงปรารภพระเทวทัต ผู้แสดงท่าทางอย่างพระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นราชสีห์ อาศัยอยู่ในถ้ำทอง ในป่าหิมพานต์ วันหนึ่งออกจากถ้ำทอง ไปหาอาหาร ได้กระบือใหญ่ ตัวหนึ่ง กินเนื้อแล้ว ไปดื่มน้ำที่สระแห่งหนึ่ง ในขณะที่เดินกลับถ้ำ ได้พบสุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งในระหว่างทาง

สุนัขจิ้งจอกจึงขออาสาเป็นผู้รับใช้ราชสีห์ด้วยความกลัวตาย ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาสุนัขจิ้งจอกก็ได้กินเนื้อเดนราชสีห์อย่างอิมหนาสำราญ

มันมีหน้าที่ขึ้นยอดเขาไปดูสัตว์ที่จะเป็นอาหาร แล้วกลับลงมาบอกพระยาราชสีห์ว่า " ข้าพเจ้าอยากกินเนื้ออย่างโน้น นายท่านจงแผดเสียงเถิด " พระยาราชสีห์ก็จะไปจับสัตว์ตัวนั้นมาเป็นอาหาร ไม่ว่าจะเป็นเนื้อนานาชนิดหรือแม้กระทั่งช้าง

ครั้นเวลาผ่านไปหลายปี สุนัขจิ้งจอก ชักกำเริบเกิดความคิดว่า " แม่ตัวเรา ก็เป็นสัตว์ มี 4 เท้าเหมือนกัน เหตุใด จะให้ผู้อื่นเลี้ยงอยู่ทุกวันเล่า นับแต่นี้เป็นต้นไป เราจะฆ่าช้างเป็นอาหารกินเนื้อเอง แม้แต่ ราชสีห์ก็เพราะอาศัยเราบอกว่านายขอรับ เชิญท่านแผดเสียงเถิด เท่านั้น ก็จึงฆ่าสัตว์ต่างๆ ได้ ต่อแต่นี้เราจะให้ราชสีห์พูดกับเราบ้าง " ได้เข้าไปหาราชสีห์แล้วบอกเรื่องนั้น

แม้ถูกพระยาราชสีห์พูดเยาะเย้ยว่า " เป็นไปไม่ได้ " ก็ตามคงเชื่อว่าอยู่นั่นเอง พระยาราชสีห์เมื่อไม่อาจห้ามมันได้ ก็รับคำให้สุนัขจิ้งจอกนอนในที่นอนของตน แล้วไปคอยดูช้างตกมันที่เชิงเขาพบแล้ว ก็กลับเข้ามาบอกสุนัขจิ้งจอกว่า " จิ้งจอกเอ๋ย เชิญแผดเสียงเถิด "

สุนัขจิ้งจอก ออกจากถ้ำทอง สลักกาย มองทิศทั้ง 4 หอนขึ้นสามคาบ วิ่งกระโดดเข้าจับช้างหวังที่ก้านคอช้าง กลับพลาดไปตกที่ใกล้เท้าช้าง ช้างจึงยกเท้าขวาขึ้นไปเหยียบหัวจิ้งจอก จนหัวกะโหลกแตกเป็นจุณ แล้วเอาเท้าคลึงร่างของมันทำเป็นกองไว้แล้วเหี่ยวรดข้างบน ร้องกัมปนาทเข้าป่าไป

พญาราชสีห์เห็นเช่นนั้นแล้ว จึงกล่าวตาดำกันว่า " มันสมองของเจ้าทะลกลออกมา กระหม่อมของเจ้าก็ถูกทำลาย ซึ่งโครงของเจ้า ก็หักหมดแล้ว วันนี้ เจ้าช่างรุ่งโรจน์เหลือเกิน "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : อย่าคิดทำอะไร เกินกำลังความสามารถของตัวเอง

คุณชาดก - ราชสีห์ตกหล่ม

ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภพระอนนทเถระ ผู้ได้รับการถวายผ้าบังสุกุลจำนวน 500 ผืนจากพระเทวี เป็นเหตุให้พระเจ้าโกศลเข้าใจผิดคิดว่าพระเถระจะค้าขายผ้า เมื่อเข้าใจแล้วกลับยังศรัทธาถวายผ้าบังสุกุลอีก 500 ผืน ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นราชสีห์อาศัยอยู่ในถ้ำแห่งหนึ่งกับตัวเมียอีกตัวหนึ่ง วันหนึ่ง ราชสีห์นั้นออกหากินได้ขึ้นไปยืนอยู่บนยอดเขามองดูสัตว์น้อยใหญ่ที่มาหากินอยู่ข้างสระใหญ่ข้างล่าง ในสระนั้นมีดินคอนที่เกิดจากเปลือกค่อมอยู่คอนหนึ่ง พอเปลือกค่อมแห้งก็มีหญ้าอ่อนเกิดขึ้น มักจะเป็นที่หากินของกระต่าย เนื้อ(เนื้อ = กวาง) แมวและสุนัขจิ้งจอกเสมอ

ในวันนั้นมีเนื้อตัวหนึ่งกำลังขึ้นแทะเล็มหญ้าอ่อนอยู่ที่คอนนั้น ราชสีห์เห็นเนื้อนั้นแล้วก็หมายใจไว้ว่าจะจับกินเป็นอาหารในวันนี้ จึงกระโดดลงจากเขาวิ่งไปด้วยความเร็ว แต่เนื้อได้ยินเสียงเสียวเสี้ยนจึงวิ่งหนีไปได้หวุดหวิด ราชสีห์วิ่งมาด้วยความเร็ว ตกลงไปโนบ่อโคลนตม ไม่สามารถยับเขยื้อนขึ้นมาได้ ยืนอดอาหารอยู่อย่างนั้นถึง 7 วัน

ในวันที่ 7 ได้มีสุนัขจิ้งจอกตัวหนึ่งเที่ยวหากินมาถึงที่นั่น พอเห็นราชสีห์เข้าก็ตกใจกลัวจะวิ่งหนีไป ราชสีห์จึงร้องเรียกมันให้ช่วยเหลือว่า "สุนัขจิ้งจอกพอมหาจำเริญ..ท่านอย่ากลัวไปเลยเราคิดหล่ม ช่วยเราด้วย"

สุนัขจิ้งจอกนั้นจึงพูดว่า "ท่านราชสีห์ถ้าข้าพเจ้าช่วยเหลือท่านขึ้นมาแล้ว เกรงว่าท่านจะกินข้าพเจ้าเสียละสิ"

ราชสีห์พูดว่า "อย่ากลัวไปเลย เราไม่กินท่านดอก มีแต่จะตอบแทนบุญคุณท่านนั่นแหละ จงหาวิธีช่วยเราขึ้นไปที"

สุนัขจิ้งจอกได้ฟังราชสีห์พูดเช่นนั้นจึงตกลงใจเข้าไปช่วยเหลือด้วยการตะกุกเลนรอบเท้าทั้ง 4 ทำเป็นรางให้น้ำไหลเข้าไป พอน้ำไหล เข้าไปทำให้เลนอ่อน มันจึงเข้าไปคุนทองราชสีห์พร้อมพูดกระตุ้นว่า "พยายามเข้าท่าน"

ราชสีห์จึงกระโดดขึ้นจากหล่มได้ พักอยู่ครู่หนึ่งแล้วลงไปอาบน้ำในสระนั้น ขึ้นมาล่าควายป่าได้ตัวหนึ่งได้มอบเนื้อส่วนหนึ่งให้สุนัขจิ้งจอก พร้อมกับพูดว่า "กินเสียเถิด สหาย" ให้สุนัขจิ้งจอกกินอิ่มแล้ว ตัวเองจึงกินทีหลัง

ลำดับนั้น สุนัขจิ้งจอกได้กัดเนื้อก้อนหนึ่งคาบไว้ เมื่อราชสีห์ถามว่าท่านจะทำอะไร มันจึงพูดว่า "ข้าพเจ้ามีภรรยาอยู่ตัวหนึ่งนอนรออาหาอยู่ที่ถ้ำ"

ราชสีห์จึงพูดว่า "ถ้าเช่นนั้น พวกเราไปกินเถิด" แม้ตัวเองก็คาบเนื้อชิ้นหนึ่งไปเพื่อนางราชสีห์เช่นกัน พาสุนัขจิ้งจอกไปที่ถ้ำแล้วชักชวนให้มาอยู่ที่ถ้ำใกล้ชิดกัน ตั้งแต่นั้นมาราชสีห์และสุนัขจิ้งจอกก็ได้ออหากินด้วยกันเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน

เมื่อเวลาผ่านไป นางราชสีห์และนางสุนัขจิ้งจอกได้ลูกคนละ 2 ตัว สัตว์ทั้งหมดคอยกลมเกลียวกันเป็นอย่างดี

ต่อมาวันหนึ่งนางราชสีห์เลิกละใจว่า "ทำไมหนอ ราชสีห์สามีเราถึงได้รักนางสุนัขจิ้งจอกและลูกมันเหลือเกิน หรือจะมีการชมเชยกันเสียแล้วละ เราจะขับไล่นางสุนัขจิ้งจอกและ ลูกของมันให้หนีไปเสีย"

พอถึงเวลาที่ราชสีห์และสุนัขจิ้งจอกออหากิน นางจึงได้ไปขับไล่นางสุนัขจิ้งจอกให้หนีไปอยู่ที่อื่น ฝ่ายนางสุนัขจิ้งจอกพอสามีกลับมาแล้วก็เล่าเรื่องนั้นให้ฟังและชวนกันกลับไปอยู่ถ้ำของตนตามเดิม

สุนัขจิ้งจอกจึงเข้าไปหาราชสีห์ พูดว่า "นาย..ข้าพเจ้าอยู่ที่นี่มานานแล้ว ธรรมดาผู้ที่อยู่นานๆ มักย่อมไม่เป็นที่พอใจของเจ้าของบ้าน นางราชสีห์ภรรยาท่านดูความถูกและภรรยาของข้าพเจ้าแล้ว ขอท่านพึงทราบด้วย พวกข้าพเจ้าขอลาไปละ" ราชสีห์ได้ฟังคำของสุนัขจิ้งจอกแล้วจึงได้เล่าเรื่องสุนัขจิ้งจอกเป็นผู้มีบุญคุณ ช่วยเหลือชีวิตคนขึ้นจากโคลนตมให้นางราชสีห์ฟังพร้อมทั้งกล่าวเป็นคาถาว่า

"ถึงแม้ว่ามิตรจะมีกำลังดีอย่างไร แต่ตั้งอยู่ในมิตรธรรม เขาเชื่อว่าเป็นญาติ เป็นเผ่าพันธุ์ เป็นมิตร และเป็นเพื่อนของเรา นี่นางผู้มีเขี้ยวแหลมคม เจ้าอย่าได้ดูหมิ่นสุนัขจิ้งจอกผู้ให้ชีวิตแก่เราอีกเลย"

นางราชสีห์ฟังคำนั้นแล้วจึงขอโทษสุนัขจิ้งจอก แต่นั้นมาสัตว์ทั้งหมดก็อยู่อย่างกลมเกลียวกันเหมือนเดิมเป็นมิตรกันตลอด 7 ชั่วโมง

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : มิตรแท้ ย่อมช่วยเหลือให้พ้นภัยได้

สุวรรณหังสชาดก - โกลมากถาภาย

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุณีชื่ออุลันนา ผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคกระเทียม สร้างความเดือดร้อนให้แก่ชาวบ้าน ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพราหมณ์ตระกูลหนึ่ง มีภรรยาและได้ลูกสาว 3 คน ชื่อ นันทา นันทวดี และสุนันทา พอลูกสาวทั้ง 3 ได้สามีแล้วทุกคน พราหมณ์ก็ได้เสียชีวิตไปเกิดเป็นหงส์ทองคำระลึกลาได้

วันหนึ่ง ได้เห็นความลำบากของนางพราหมณ์และลูกสาวของตนที่ต้องรับจ้างคนอื่นเลี้ยงชีพ จึงเกิดความสงสาร ได้โฉบบินไปจับที่บ้านนางพราหมณ์แล้วเล่าเรื่องราวให้แก่นางพราหมณ์และลูกสาวฟัง และได้สลับคนให้แก่พวกเขาเหล่านั้นคนละหนึ่งคนแล้วก็บินหนีไป

หงส์ทองคำได้มาเป็นระยะๆ มาครั้งใดก็สลับคนให้ครั้งละหนึ่งคน โดยทำนองนี้นางพราหมณ์และลูกสาวจึงร่ำรวยและมีความสุขไปตามๆ กัน

ต่อมาวันหนึ่งนางพราหมณ์เกิดความโลภจึงปรึกษากับลูกๆ ว่า " ถ้าหงส์มาครั้งนี้ พวกเรา จะจับถอนขนเสียให้หมด เพื่อจะได้มีทรัพย์สมบัติมาก "

พวกลูกๆ ไม่เห็นด้วย แต่นางพราหมณ์ไม่สนใจ ครั้นวันหนึ่งพญาหงส์ทองคำมาอีก นางก็ได้จับถอนขนเสียให้หมด คนเหล่านั้นกลายเป็นคนนกกรรมดาเท่านั้น เพราะพญาหงส์ทองคำมิได้ให้ด้วยความสมัครใจ

นางพราหมณ์ได้เลี้ยงหงส์นั้นจนขนงอกขึ้นใหม่เต็มตัว หงส์ก็ได้บินหนีไปโดยไม่ได้อีกกลับมาอีกเลย พระพุทธองค์ เมื่อนำอดีตนิทานมาสาธกแล้ว ได้ตรัสพระคาถาว่า " บุคคลได้สิ่งใด ควรยินดีสิ่งนั้น เพราะความโลภเกินประมาณ เป็นความชั่วแท้ นางพราหมณ์ จับเอาพญาหงส์ทองคำแล้วจึงเสื่อมจากทองคำ "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : โกลมาก มักลาภาย

นามสัทธาชาดก - ชื่อนั้นสำคัญไฉน

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภพระภิกษุผู้หวังความสำเร็จโดยชอบหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นอาจารย์ที่สาปโมกข์ อยู่ในเมืองดักกสิลา มีลูกศิษย์คนหนึ่งชื่อว่า ปาปะกะ (นายบาป) เขาคิดว่าชื่อของเขาไม่เป็นมงคล จึงเข้าไปหาอาจารย์ และขอให้อาจารย์ตั้งชื่อให้ใหม่ อาจารย์จึงบอกให้ไปเที่ยวแสวงหาชื่อที่ตนเองชอบใจมาแล้วจะทำพิธีเปลี่ยนชื่อให้

เขาได้ออกเดินทางไปแสวงหาชื่อใหม่ จนถึงเมืองหนึ่ง เดินผ่านขบวนญาติหามศพไปป่าช้า จึงถามถึงชื่อคนตาย พวกญาติจึงบอกชื่อว่า ชีวกะ(นายบุญรอด) เขาถามว่า " ชื่อชีวกะก็ตายหรือ ? "

พวกญาติจึงกล่าวว่า " จะชื่ออะไร ๆ ก็ตายทั้งนั้น ชื่อเป็นเพียงบัญญัติสำหรับเรียกกันเท่านั้น "

พอเดินเข้าไปในเมือง พบเห็นพวกนายทุนกำลังจับนางทาสีเมียนด้วยเชือกอยู่ จึงถามความนั้น ทราบว่านางไม่ยอมให้ดอกเบี้ยจึงถูกลงโทษแทน ถามถึงชื่อนางทาสีนั้น ทราบว่าชื่อนางชนปาลี (นางรวย) จึงถามว่า " ชื่อรวย ยังไม่มีเงินดอกเบี้ยหรือ ? "

พวกนายทุนจึงตอบว่า " จะชื่อรวยหรือจน เป็นคนยากจนได้ทั้งนั้น ชื่อเป็นเพียงบัญญัติเรียกกันเท่านั้น " เขาเริ่มรู้สึกเฉยๆ ในเรื่องชื่อยิ่งขึ้น

เขาได้เดินทางออกจากเมืองไป ในระหว่างทางพบคนหลงทางคนหนึ่ง จึงถามชื่อ ทราบว่าชื่อ ปันถกะ(นายชำนาญทาง) จึงถามว่า " ขนาดชื่อชำนาญทางยังหลงทางอยู่หรือ ? "

คนหลงทางจึงตอบว่า " จะชื่อชำนาญทางหรือไม่ชำนาญทาง ก็มีโอกาสมองทางได้เท่ากัน เพราะชื่อเป็นบัญญัติสำหรับเรียกกันเท่านั้น "

เขาจึงวางเฉยในเรื่องชื่อ เดินทางกลับไปพบอาจารย์ แล้วเล่าเรื่องที่ตนพบเห็นมาให้ฟัง และขอให้ชื่อนายบาปเช่นเดิม

อาจารย์จึงกล่าวคาถาว่า " เพราะเห็นคนชื่อเป็นได้ตายไป หญิงชื่อรวยกลับตกยาก และคนชื่อว่ามักเดินทางแต่กลับหลงทางอยู่ในป่า นายบาปก็จะได้กลับมา "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ชื่อนั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญ

สัณโฆทานชาดก - นกกระจาบ

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดนิโครธาราม เมืองกบิลพัสดุ์ ทรงปรารภการทะเลาะกันของพระประยูรญาติ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีฝูงนกกระจาบหลายพันตัวอาศัยอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง มีนายพรานคนหนึ่งมีอาชีพจับนกกระจาบขายอยู่เป็นประจำ

วันหนึ่ง นกกระจาบจำฝูงได้แะน่านกกระจาบทุกตัวว่า "ท่านทั้งหลาย เมื่อถูกดาขายนายพรานครอบแล้ว ให้ท่านทุกตัวสอดหัวเข้าในตาข่ายตาหนึ่งๆ แล้วพากันบินไปที่ต้นไม้มีหนาม ทั้งดาขายไว้แล้วบินหนีไปนะ"

หมู่ นกกระจาบพากันรับคำ ต่อมาอีกสองวัน ฝูงนกกระจาบถูกดาขายนายพรานเข้าก็พากันทำเช่นนั้น นกทุกตัวสามารถหนีรอดไปได้ กว่านายพรานจะปลดตาข่ายออกจากหนามก็ค่ำมืดพอดี

อยู่มาวันหนึ่ง ขณะที่หากินอาหาร มีนกกระจาบตัวหนึ่ง บินลงพื้นที่หากินเหยียบถูก หัวนกกระจาบอีกตัวหนึ่งเข้า ตัวถูกเหยียบหัวโกรธจึงเป็นเหตุให้ทะเลาะกันลามไปทั้งฝูงว่า "เห็นจะมีแต่ท่านเท่านั้นกระมัง ที่ยกดาข่ายขึ้นได้ ตัวอื่นไม่มีกำลังหรอกระ"

ฝ่ายนกกกระจาบจำฝูง เห็นพวกนกแก้วแต่ละเกาะกัน ก็คิดว่า "ขึ้นชื่อว่า การทะเลาะกัน ย่อมไม่มีความปลอดภัย ความพิณาสจะเกิดขึ้น" จึงได้พาบริวารส่วนหนึ่งบินหนีไปอยู่ที่อื่น

ฝ่ายนายพราน พอผ่านไปสองสามวัน ก็มาดักตาข่ายอีก พอฝูงนกกกระจาบติดตาข่ายนายพรานในครั้งนี้อีก ต่างทะเลาะกันเถียงกันบินขึ้น จึงถูกนายพรานรวบไปเป็นอาหารและขายทั้งหมด

นายพรานจึงกล่าวเป็นคาถาว่า "นกกกระจาบทั้งหลาย ร่าเริง บันเทิงใจ พาเอาขายไปได้ เมื่อใดพวกมันทะเลาะกัน เมื่อนั้น พวกมันจักตกอยู่ในเงื้อมมือของเรา"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : การทะเลาะกัน นำมาซึ่งความพิณาส

ตสปัญจิตชาดก - ละคร่ายผู้สละชีวิต

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภการถวายบริวารทุกอย่างของพ่อค้าชาวเมืองคนหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นละคร่ายอาศัยอยู่ในป่าแห่งหนึ่งท่ามกลางหุบเขา และแม่น้ำล้อมรอบ มีสัตว์เป็นเพื่อนกันอีก 3 ตัว คือ ลิง สุนัขจิ้งจอก และนก สัตว์ทั้ง 4 เป็นสัตว์มีศีลธรรม ทุกเย็นจะมาพบกันและฟังโอวาทของละคร่ายเสมอ

ต่อมาวันหนึ่ง ละคร่ายมองดูจันทร์รู้ว่าพรุ่งนี้จะเป็นวันอุโบสถ จึงให้โอวาทว่า " วันพรุ่งนี้ พวกเราจงพากันรักษาศีล ให้ทานเถิด เพราะมีผลบุญกุศลมาก ฉะนั้นพวกท่านจงเตรียมอาหารไว้แบ่งปันคนขอทานเถิด" สัตว์ทั้ง 3 รับคำแล้วกลับไปยังที่อยู่ของตน

ครั้นรุ่งขึ้นมีนายพรานคนหนึ่งตกเบ็ดได้ปลาตะเพียน 7 ตัว ผิงทรายกลบไว้แล้วก็ข้ามไปทางได้น้ำ ต่อไป นกออกหาอาหาร ได้กลิ่นปลานั้นแล้วจึงร้องขึ้น 3 ครั้ง รู้ว่าไม่มีเจ้าของแล้วจึงคาบเอาปลาทั้ง 7 ตัว ไปยังที่อยู่ของตน นอนรักษาศีลอยู่

ฝ่ายลิงเข้าไปในป่าได้มะม่วงมาแล้วก็กลับที่อยู่ตนนอนรักษาศีลอยู่ ส่วนเจ้าละคร่ายรักษาศีลอยู่ที่อยู่ของตนไม่ได้ออกไปหาอาหารมาไว้ให้ทาน คิดที่จะสละชีวิตให้ทานว่า " ถ้ามีคนมาขออาหาร จา และข้าวสารของเราก็ไม่มี ถ้าเช่นนั้นเราจะให้เนื้อของเราแก่เขาก็แล้วกัน" คิดแล้วก็นอนรักษาศีลอยู่

ด้วยอาณูภาพแห่งศีลของละคร่ายเป็นเหตุให้บรรลักษ์ของท้าวสักกะเร่าร้อน ท้าวเธอจึงลงมาพิสูจน์คุณของศีลของสัตว์ทั้ง 4 ด้วยการแปลงร่างเป็นพราหมณ์ไปยังที่อยู่ของนกก่อน ร้องขออาหารกับนกก นกจึงกล่าวว่า "พราหมณ์.. เรามีปลาตะเพียนอยู่ 7 ตัว ขอเชิญท่านบริโภคนเถิด" พราหมณ์รับไว้แล้วก็ไปที่อยู่ของสุนัขจิ้งจอก เหยปากขออาหารอีก สุนัขจิ้งจอกก็มอบอาหารให้พร้อมกับพูดว่า "พราหมณ์.. ข้าพเจ้ามีเนื้ออย่าง 2 ไม้ เหี้ย 1 ตัว นมส้ม 1 หม้อ เชิญท่านบริโภคนเถิด" พราหมณ์รับไว้แล้วก็ไปที่อยู่ของลิงเอย บำกขออาหารเช่นเคย ลิงก็มอบอาหารให้พร้อมกับพูดว่า "พราหมณ์.. มะม่วงสุก น้ำเย็น ร่มเงาไม่อันร่ม รื่นขอเชิญท่านบริโภคนและพักผ่อนก่อนเถิด"

พราหมณ์รับไว้แล้วก็ไปที่อยู่ของกระต่ายพร้อมร้องขออาหารเช่นเดิม กระต่ายดีใจจึงพูดว่า "พราหมณ์... ขอเชิญท่านก่อไฟเถิด เราไม่มีอะไรจะให้ท่าน นอกจากเนื้อของเรานี้แหละ ขอเชิญท่านบริโภคเราเถิด" ว่าแล้วก็กล่าวเป็นคาถาว่า

"กระต่ายไม่มีงา ไม่มีถั่ว ไม่มีข้าวสาร ท่านจงบริโภค เราผู้สูกด้วยไฟนี้ แล้วเจริญสมณธรรมอยู่ในป่าเถิด"

ท้าวสักกะจึงเนรมิตไฟมีกองไฟขึ้นแล้วบอกให้กระต่ายทราบกระต่ายลุกขึ้นจากหญ้าแพรกสลัดขนไล่สัตว์อื่น ๆ 3 ครั้ง มีความดีใจ ไม่กลัวต่อความตาย กระโดดเข้ากองไฟไป แต่ก็ต้องแปลกใจว่าไฟทำไมเข็นยิ่งนักจึงถามพราหมณ์ดู ท้าวสักกะในร่างพราหมณ์จึงกล่าวว่า "ท่านบัณฑิต เรามีใช้พราหมณ์ดอก เราเป็นท้าวสักกะ มาเพื่อทดลองสติของท่านเท่านั้นเอง"

กระต่ายพูดว่า "ท่านท้าวสักกะ ท่านหวังจะทดลองข้าพเจ้าเท่านั้นเองหรือ แล้วชาวโลกจะรู้ว่าข้าพเจ้าปรารถนาให้ชีวิตเป็นทานได้อย่างไรกันเล่า" ท้าวสักกะตอบว่า "คุณความดีในการเสียสละชีวิตเป็นทานของท่านครั้งนี้จะมีปรากฏตลอดไป" ว่าแล้วก็เขียนรูปกระต่ายไว้บนดวงจันทร์เป็นสัญลักษณ์ให้ชาวโลกได้เห็นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา แล้วก็หายวับกลับเทวโลกไป สัตว์ทั้ง 4 ตัวได้รักษาศีลจนครบสิ้นชีวิต

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : การรักษาศีลเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตทั้งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน เพราะผู้มีศีลเทวดาย่อมคุ้มครอง

มุสิกหาค - หมูมุณิกะ

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้า ประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภการประเล้าประโลมของเด็กหญิงอ้วนคนหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ในเมืองพาราณสี ที่บ้านพ่อค้าคนหนึ่ง มีโคหนุ่มสองพี่น้อง โคพี่ชื่อมหาโลहित (แดงใหญ่) โคน้องชื่อจุฬโลहित (แดงเล็ก) ได้ช่วยทำงานภาระกิจการของพ่อค้าเป็นอย่างดี และในบ้านนั้นยังมีหมูตัวหนึ่งชื่อมุณิกะ

พ่อค้ามีลูกสาวอยู่คนหนึ่ง ซึ่งมีกำหนดจะเข้าพิธีวิวาห์ในอีกหลายเดือนข้างหน้า พวกเขาจึงให้อาหารบำรุงหมูเพื่อให้เจริญเติบโตทันวันงานวิวาห์

เจ้าโคหนุ่มจุฬโลहितเห็นเช่นนั้น เกิดความน้อยใจ จึงถามพี่ชายว่า " ธุระการงานในตระกูลดำเนินการไปได้ด้วยอาศัยเราสองพี่น้อง ผู้คนให้เพียงหญ้าและใบไม้เท่านั้น กลับไปบำรุงหมูผู้ไม่ได้ทำอะไรเลย ทำไม ? "

ผู้พี่ชายกล่าวว่า " เจ้าอย่าไปริษยาอาหารของหมูเลย เพราะหมูกำลังบริโภคอาหารเป็นเหตุตายในวันวิวาห์ของลูกสาวพ่อค้า "

แล้วกล่าวเป็นคาถาว่า " เธออย่าริษยาหมูมณีกะเลข มันกินอาหารอันเป็นเหตุให้เคียดรื้อน เธอเองเป็นผู้ขวนขวายน้อย กินแต่แกลบเกิด นี่เป็นลักษณะแห่งความเป็นผู้มีอายุยืน "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ไม่ควรกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์แก่ร่างกาย

กรุงคมิชชาดก - กวางเจ้าปัญญา

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ ทรงปรารภพระเทวทัตผู้ตบะเกียกกายเพื่อจะปลงพระชนม์ของพระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีกวางตัวหนึ่ง หากินผลมะรืนในป่าแห่งหนึ่ง มีพรานชาวบ้านคนหนึ่ง มีอาชีพล่าเนื้อขาย ด้วยการผูกห่างบนต้นไม้มะรืน ชักหอกฆ่ากวางที่มากินผลมะรืนนั้นเป็นประจำทุกวัน

ในวันหนึ่ง กวางเจ้าปัญญานั้น มากินผลมะรืนตั้งแต่เช้าตรู่ แต่ไม่ได้ผลผูกห่างเข้าไปที่โคนต้นไม้มะรืนนั้นเลยทีเดียวนั้น ด้วยคิดว่าอาจจะมีพรานนั่งห่างอยู่บนต้นไม้ที่นั่นก็ได้ จึงได้ยืนพิจารณาอยู่ภายนอก

ฝ่ายนายพรานเมื่อเห็นกวางไม่เข้ามา จึงโยนผลมะรืนให้ตกลงข้างหน้ากวางนั้น หวังล่อให้กวางเข้าไป ฝ่ายกวางเห็นเช่นนั้นจึงคิดว่า " ข้างบนต้นไม้ต้องมีนายพรานอยู่อย่างแน่นอน เพราะลมไม่มี แล้วทำไมผลมะรืนจึงมาตกที่หน้าของเราได้ "

จึงแหงนไปดูบนต้นไม้ เหลือบไปเห็นนายพรานบนต้นไม้ แกล้งทำเป็นไม่เห็นแล้วจึงพูดขึ้นว่า " ต้นมะรืนเอ๋ย เมื่อก่อนท่านให้ผลตกลงตรงๆ แต่บัดนี้ ท่านละทิ้งรุกขธรรมเสียแล้ว เราจะไปยังต้นไม้อื่น แสวงหาอาหารของเรา "

แล้วกล่าวเป็นคาถาว่า " แน่ะไม้มะรืน การที่ท่านปล่อยผลมะรืนให้หล่นกลิ้งมานั้น เราผู้เป็นกวางรู้แล้ว เราจะไปสู่ต้นไม้อื่น เพราะเราไม่ชอบใจผลของท่าน "

ฝ่ายนายพรานที่นั่งอยู่บนห่างนั้น ได้พุ่งหอกไปยังกวางนั้นอย่างสุดแรง หวังฆ่ากวางนั้นให้ตาย แต่หอกนั้นพลาดเป้าเพราะอยู่ไกลเกินไป กวางได้วิ่งหนีเข้าหาป่าไปด้วยความปลอดภัย

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ผู้มีปัญหาใคร่ควรรู้แล้วจึงทำ

กัณฑลกลชาดก - นกหัวขวานตายเพราะไม้แก่น

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภพระเทวทัตผู้เลียนแบบอย่างพระองค์แล้วถึงความพินาศ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นนกหัวขวานชื่อขทิวนิยะ เทียวหากินอาหารอยู่ในป่าไม้ตะเคียนแห่งหนึ่ง มีเพื่อนนกหัวขวานตัวหนึ่งชื่อกัณฑลกะ เทียวหากินอาหารอยู่ในป่าไม้ทองหลางแห่งหนึ่ง

ในวันหนึ่ง นกกัณฑลกะมาหานกขทิวนิยะที่ป่าไม้ตะเคียน นกขทิวนิยะดีใจที่เพื่อนมาเยี่ยมจึงพาเพื่อนไปที่ต้นตะเคียนต้นหนึ่ง ใช้งานงอยปากเจาะต้นตะเคียนคาบตัวนอนให้เพื่อนกินอย่างอโรย

นกกันทลกะเห็นเพื่อนส่งอาหารมาให้กิน ก็คิดอยากจะลองหากินแบบเพื่อนดูบ้างจึงพูดขึ้นว่า "สหาย อย่าได้ลำบากเลย เราจะหากินในป่าตะเรียนด้วยตัวของเราเอง"

นกขิทรวนิยะพูดห้ามว่า "สหาย ท่านเคยหากินอยู่แต่ในเขตป่าไม้ไม่มีแก่น ไม้ตะเรียนเป็นไม้มีแก่น ท่านจะไหวหรือ?"

นกกันทลกะพูดว่า "เราก็นกหัวขวานเหมือนกันกับท่านนี่" ว่าแล้วก็ผลุนผ่นไปเอาจะงอยปากเกาะต้นตะเรียนต้นหนึ่งสุดแรงเกิด ดัง "ป๊อก ๆ ๆ" ทันใดนั้นเองจะงอยปากของมันได้หักทันทีตาทะลักออก หัวแตกตกจากต้นไม้ลงพื้นดิน นอนคิ่นไปมาได้ร้องถามก่อนสิ้นใจว่า

"สหาย ต้นไม้ที่มีใบละเอียด มีหนามนี้เป็นต้นอะไร เราเจาะเพียงครั้งเดียว ทำให้สมองไหลหัวแตกเสียแล้ว"

นกขิทรวนิยะได้ร้องตอบเป็นคาถาว่า "นกกันทลกะ เมื่อเจาะหมู่ไม้ในป่าได้เคยเที่ยวเจาะแต่ไม้แห้งที่ไม่มีแก่น ภายหลังมาพบต้นตะเรียนซึ่งมีแก่น โดยธรรมชาติ ได้ทำลายกระหม่อมที่ต้นตะเรียนนั้นแล้ว"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : อย่าอวดเก่งในสิ่งที่ตนเองไม่ชำนาญ

อุงสูมารชาดก - ลิงเจ้าปัญญา

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ทรงปรารภพระเทวทัต ผู้พยายามปลงพระชนม์พระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญาลิงมีรูปร่างใหญ่โตสวยงาม มีพลังกำลังเท่าช้างอาศัยอยู่ที่ราวป่า ค้างแม่น้ำแห่งหนึ่ง ในแม่น้ำนั้นมีกระชังสองฝักมีเหยื่ออาศัยอยู่

วันหนึ่งกระชังมีเหยื่อเห็นร่างกายของพญาลิงแล้วเกิดแพ้ท้องอยากกินหัวใจลิงตัวนั้น "พี่ช่วยนำมันมาให้ฉันหน่อยนะจ๊ะ"

สามีพูดว่า "น้องจำเราเป็นสัตว์ในน้ำ ลิงเป็นสัตว์บนบก พี่จะจับลิงได้อย่างไรละจ๊ะ"

เมียพูดด้วยความน้อยใจว่า "พี่ต้องหาวิธีจับมันมาให้ได้ มิเช่นนั้นน้องขอตายดีกว่า"

สามีจึงพูดปลอบใจว่า "น้องจำ อย่างเพิ่งตายเลยจ๊ะ พี่จะไปจับมันมาเดี๋ยวนี้ละจ๊ะ" ว่าแล้วก็ไปหาพญาลิงที่กำลังลงมาดื่มน้ำที่ฝักพอดิ ร้องถามขึ้นว่า "ท่านลิง ท่านกินแต่กล้วยที่ฝักนี้ไม่เบื่อรีใจ ไม่คิดอยากจะข้ามไปกินผลไม้ฝักโน้นบ้างหรือ"

ลิงตอบว่า "ท่านจะเข้ แม่น้ำนี้กว้างใหญ่ไพศาล เราจะข้ามไปได้อย่างไร" กระเช้ ได้ที่จึงเสนอตัวว่า "ถ้าท่านจะไปจริง ๆ ก็ขึ้นบนหลังของเราไปก็ได้ เราอาสาจะไปส่ง"

ลิงเชื่อคำพูดของมันจึงได้กระโดดขึ้นบนหลังกระเช้ไป กระเช้พอลิงไปถึงกลางแม่น้ำก็มุดลงค้ำน้ำ ลิงร้องถามว่า "ท่านแก้งเรา จะให้เราจมน้ำตายรีใจ" กระเช้ตอบว่า "เรามีได้คิดอาสาจะพาท่านไปฝักโน้นจริง ๆ หรือ เมียเราแพ้ท้องอยากกินหัวใจท่าน เราจะพาท่านไปให้เมียเรากินต่างหาก"

สิงพูดขึ้นด้วยเล่ห์ว่า "เพื่อนเอ๋ย ท่านบอกมาก็ดีแล้ว หากหัวใจอยู่ในท้องเราเมื่อกระโดดไปมาบนต้นไม้ หัวใจเราก็แหลกหมดคนละสิ หัวใจไม่ได้อยู่กับเรา" จระเข้หลงกลถามไปว่า "แล้วท่านเอาหัวใจไปไว้ที่ไหนล่ะ" สิงจึงชี้ไปที่ต้นมะเดื่อต้นหนึ่งที่ไม่ไกลนักก็มีผลสุกเป็นพวงอยู่ พร้อมกับพูดว่า "นั่นใจหัวใจของเราแขวนอยู่ที่ต้นมะเดื่อนั่นไง"

จระเข้พูดว่า "หากท่านให้หัวใจแก่เรา เราจะไม่ฆ่าท่าน" สิงพูดว่า "ถ้าเช่นนั้นท่านพาเราไปที่นั่นสิ เราจะให้หัวใจแก่ท่าน"

จระเข้จึงพาสิงไปส่งที่ต้นมะเดื่อนั้น สิงกระโดดขึ้นต้นมะเดื่อไปแล้ว พร้อมกับพูดว่า "เจ้าจระเข้หน้าโง่ หัวใจสัตว์ตัวไหนจะอยู่บนยอดไม้ เจ้าใหญ่แต่ตัวเสียเปล่า หามีปัญญาไม่ว่า" แล้วกล่าวเป็นคาถาว่า

"เราไม่ต้องการด้วยผลมะม่วง ผลหว้า และผลขนุนที่ท่านเห็นฝั่งสมุทรโน้น ผลมะเดื่อของเราต้นนี้ดีกว่าร่างกายของท่านใหญ่โตเสียเปล่าแต่ปัญญาไม่สมกับร่างกายเลย จระเข้..ถูกเราลวงแล้วบัดนี้เจ้าจงไปตามสบายเถิด"

จระเข้พอทราบว่าหลงกลสิงแล้วก็ป่วนทุกข์เสียใจซึมเซาเหมือนกับเสียพนัน มุกกลับยังถิ่นที่อยู่ของตนตามเดิม

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : คนโง่ยอมเป็นเหยื่อของคนฉลาด รู้จักใช้ปัญญาเอาชีวิตรอดมาได้เป็นข้อคิด

กรุงมคิชาดก - ความร่วมมือกัน

ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตะวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภพระเทวทัตผู้พยายามปลงพระชนม์พระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นกวางตัวหนึ่ง อาศัยอยู่ในป่าละเมาะแห่งหนึ่ง ในที่ไม่ไกลจากนั้นมีสระน้ำสระหนึ่ง เต่าตัวหนึ่งอาศัยอยู่

และใกล้ ๆ สระน้ำนั้นมีนกสทปัตตะทำรังอยู่ สัตว์ทั้ง 3 เป็นเพื่อนรักกันมาก วันหนึ่งกวางออกหากินได้ติดบ่วงนายพรานตอนเที่ยงคืนจึงร้องเรียกให้เพื่อนมาช่วย เต่าและนกสทปัตตะมาเห็นแล้วตกลงกันว่า ให้เต่าใช้ปากกัดบ่วงให้ขาดก่อนฟ้าสว่าง ส่วนนกพยายามไม่ให้นายพรานออกจากบ้านก่อนสว่างเช่นกัน

เมื่อตกลงกันตามนั้นนกสทปัตตะจึงพูดเตือนเต่าว่า "เต่าเพื่อนรัก ท่านต้องรีบกัดบ่วงให้ขาดเร็ว ๆ นะ เราจักหาวิธีไม่ให้นายพรานมาถึงที่นี่เร็วได้" ว่าแล้วก็บินไป

ฝ่ายเต่าได้เริ่มแทะเชือกบ่วงนั้นทันที ส่วนนกสทปัตตะได้บินไปจับที่ต้นไม้หน้าบ้านนายพราน พอถึงเวลาตี 5 นายพรานลุกขึ้นเดินถือหอกออกมาทางประตูหน้าบ้าน นกเห็นเช่นนั้นก็บินโฉบลงไปจิกนายพราน เขาถูกนกจิกไปหลายที่จึงคิดว่าเราถูกนกกาฬกรณจิกแล้ว โชคไม่ดีเลยเวลานี้ กลับเข้าไปนอนต่ออีกสักหน่อยดีกว่า"

เวลาผ่านไปเล็กน้อยนายพรานได้เปลี่ยนไปออกทางประตูหลังบ้าน นกสทปัตตะก็ไปดักที่ประตูหลังบ้านเช่นกัน เขาถูกนกจิกอีกเป็นครั้งที่ 2 จึงกลับเข้าบ้านไปพร้อมกับบ่นว่า "นกบ้านี่ร้ายจริง ๆ ไว้ให้สว่างก่อนค่อยไปก็ได้วะ"

พอสว่างแล้ว นายพรานเดินถือหอกออกจากบ้านไป นกสทปัตตะได้บินไปบอกกวางและเต่าล่วงหน้าแล้ว ปรากฏว่าเต่าและเชือกบ่วงทั้งคืนจนปากกระบมเปื้อนไปด้วยเลือดยังเหลือเชือกเกลียวเดียวก็จะขาด กวางจึงใช้กำลังเดินให้เชือกขาดหลุดหนีเข้าป่าไปได้อย่างหวุดหวิด ปลอบให้เต่านอนหมดแรงอยู่ตรงนั้น

นายพรานมาเห็นเฉพาะเต่านอนอยู่จึงใส่กระสอบแขวนเต่าเอาไว้บนกิ่งไม้ กวางได้ปรากฏตัวให้นายพรานเห็นแล้วล่อให้นายพรานวิ่งตามไปจนใกล้ใกล้ แล้ววิ่งย้อนกลับคืนมาช่วยเต่า โดยใช้เชือกกระสอบลงมาแล้วกล่าวขอบคุณเต่าและนกสทปัตตะที่ได้ช่วยเหลือชีวิต

และต่างคนต่างแยกย้ายกันหลบซ่อนและหาที่อยู่ใหม่เพื่อความปลอดภัย เต่าได้หนีลงน้ำ กวางหนีเข้าป่าลึก ส่วนนกสทปัตตะไปถึงต้นไม้อีกก็พาลูก ๆ ไปอยู่ในที่ห่างไกล

นายพรานกลับมาถึงที่นั้นอีกไม่เห็นเต่าในกระสอบ ก็ได้แต่ถือกระสอบขาดกลับบ้านไป สัตว์ทั้ง 3 ได้เป็นเพื่อนรักกันจนตราบนานเท่านาน

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : น้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่า ดินดีเพราะป่าปก ป่ารกเพราะดินดี คบคนไว้มากมายย่อมมีประโยชน์ในยามตกทุกข์ได้ยาก

ทุกทฤษฎาชาดก - กระต่ายตื่นตูม

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดพระเชตะวันเมืองสาวัตถี ทรงปรารภเดียริณี (นักบวชนอกศาสนา) ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นราชสีห์อาศัยอยู่ในป่าแห่งหนึ่ง มีดวงตาลกับต้นมะตูมอยู่ติดทะเลด้านทิศตะวันตกของป่านั้น ณ ที่ดวงตาลนั้นมีกระต่ายตัวหนึ่งอาศัยอยู่ใต้ต้นตาลใกล้ต้นมะตูมต้นหนึ่ง วันหนึ่งๆ เจ้ากระต่ายออกเที่ยวหากินอิ่มแล้ว กลับมานอนพักผ่อนอยู่ใต้ใบตาลแห่ง กำลังนอนคิดเพลิน ๆ อยู่ว่า "ถ้าหากแผ่นดินนี้ถล่ม เราจะไปอยู่ที่ไหนหนอ" ทันใดนั้นเองผลมะตูมสุกลูกหนึ่งได้หล่นลงมาจากใบตาลเสียงดังลั่น เจ้ากระต่ายนึกว่าเป็นเสียงแผ่นดินถล่ม จึงร้องขึ้นสุดเสียงว่า "แผ่นดินถล่มแล้ว ๆ " พร้อมกับกระโดดวิ่งหนีไปสุดชีวิตโดยไม่เหลือवलังมาดูแล

กระต่ายตัวอื่น ๆ เห็นมันวิ่งหนีอะไรมาสุดชีวิตจึงร้องถามมันว่า "เจ้าวิ่งหนีอะไรมา" มันทั้งวิ่งทั้งร้องตอบว่า "รีบหนีเร็ว แผ่นดินถล่มแล้ว ๆ" กระต่ายจำนวนนับพันต่างก็รีบวิ่งหนีตายตามมันไปด้วย สัตว์ป่านานาชนิดเมื่อทราบข่าวต่างก็วิ่งหนีตามกระต่ายไปฝูงสัตว์วิ่งหนีตามกันมาเป็นทิวแถว ราชสีห์เห็นสัตว์น้อยใหญ่วิ่งกันมาฝุ่นฟุ้งกระจายจึงร้องถามไปว่า "พวกเจ้าวิ่งหนีอะไรมา" ได้รับคำตอบว่า "เจ้านาย แผ่นดินที่โน้นถล่มแล้ว พวกเราวิ่งหนีตาย" แล้วก็วิ่งไปต่อ บ่ายหน้าไปทางหน้าผาสูงชันโดยไม่

รู้ตัว ราชสีห์ด้วยความกรุณาในสัตว์ทั้งหลายเกรงว่าจะตกเหวตายเสียหมด จึงวิ่งไปดักข้างหน้าพร้อมกับคำรามเสียงดังลั่นขึ้น 3 ครั้ง สัตว์ทั้งหลายพอได้ยินเสียงราชสีห์ก็พากันตกใจกลัวตื่นจากภวังค์หยุดวิ่ง

ราชสีห์จึงถามว่า "ใครเห็นแผ่นดินถล่มบ้าง" พวกสัตว์บอกว่า "ช้างเห็นขอรับ" ช้างบอกว่า "เสือเห็น" เสือบอกว่า "แรดเห็น" แรดบอกว่า "ควายเห็น" ควายบอกว่า "หมูป่าเห็น" หมูป่าบอกว่า "กวางเห็น" กวางบอกว่า "กระต่ายเห็น" พวกกระต่าย จึงชี้บอกว่า "กระต่ายตัวนี้เห็นแผ่นดินถล่มครับ..นาย" ราชสีห์จึงถามกระต่ายตัวนั้นว่าเป็นจริงหรือเปล่า กระต่ายตอบว่า "ข้าพเจ้าเห็นจริง ๆ นายท่าน ขณะที่ข้าพเจ้ากำลังนอนพักผ่อนอยู่ใต้ใบตาลก็มีเสียงดังสนั่นหวั่นไหวขึ้น ข้าพเจ้าจึงวิ่งหนีตายมานี้ละ.. นายท่าน"

ราชสีห์เพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริงจึงบอกให้สัตว์ทั้งหลายรออยู่ที่ตรงนั้นส่วนตนและเจ้ากระต่ายได้เดินกลับไปดูสถานที่ดินเหตุ ตรวจดูเห็นผมมะตุ่มสุกถูกหนึ่งวางอยู่ก็เข้าใจทันที จึงกลับมาบอกสัตว์ทั้งหลายว่า "ท่านทั้งหลายเลิกกลัวได้แล้ว เสียงแผ่นดินถล่ม เป็นเสียงผมมะตุ่มสุกหล่นกระทบใบตาลเลิกกลัวได้แล้ว" สัตว์ทั้งหลายอาศัยราชสีห์จึงเอาชีวิตรอดมาได้

พระพุทธองค์จึงตรัสพระคาถาว่า "พวกคนโง่เขลายังไม่ทันรู้เรื่องราวแจ่มแจ้ง ฟังคนอื่นโง่เขลา ก็พากันตื่นตระหนก พวกเขาสื่อคนง่าย ส่วนคนเหลาใดเป็นนักปราชญ์ เพียบพร้อมด้วยศีลและปัญญา ยินดีในความสงบ และเว้นไกลจากการ ทำชั่ว คนเหล่านั้นหาเชื่อคนอื่นง่ายไม"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ก่อนแต่จะเชื่ออะไรใคร ควรพิจารณาตรวจสอบความเป็นจริงเสียก่อน เพื่อความถูกต้องจะไม่ได้เป็นอย่างกระต่ายตื่นตูม

เทพบุปผาชาดก - แบ่งกันไม่ลงตัว

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภพระอุปนันทศากยบุตรผู้โลกมาก ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นรุกขเทวดาประจำอยู่ต้นไม้ที่ฝั่งแม่น้ำแห่งหนึ่ง ณ ที่ไม่ไกลจากนั้น มีสุนัขจิ้งจอกสองตัวเมียอาศัยอยู่

อยู่มาวันหนึ่งสุนัขจิ้งจอกตัวเมียพูดกับสามีว่า "พี่ ฉันแพ้ท้องอยากกินเนื้อสด ๆ ที่ยังมีเหลืออยู่ ที่ช่วยหามาหาให้หน่อยสิ" สุนัขสามีรับคำว่า "น้องไม่ต้องเป็นห่วงเดี๋ยวพี่จะจัดการหาให้" จึงเดินไปตามริมฝั่งแม่น้ำนั้น

ขณะนั้นเองมีนก 2 ตัวหากินอยู่ฝั่งแม่น้ำนั้น ตัวหนึ่ง หากินอยู่ในน้ำลึก อีกตัวหนึ่งหากินตามฝั่ง วันนั้น นกตัวหากินในน้ำลึกได้ปลาตะเพียนแดงตัวใหญ่ตัวหนึ่ง แต่ไม่สามารถนำปลาขึ้นฝั่งได้ เพราะปลาตัวใหญ่เกินไป จึงเรียกนกอีกตัวมาช่วยกันลากปลาขึ้นฝั่ง

พอลากปลาขึ้นฝั่งได้แล้วนกทั้งสองตัวทะเลาะกันตกลงแบ่งปลากันไม่ได้ พอดีสุนัขจิ้งจอกตัวนั้นเดินไปพบเข้า นกทั้งสองตัวจึงวิ่งวนให้สุนัขจิ้งจอกช่วยแบ่งปลาให้หน่อย

สุนัขจิ้งจอกจึงบอกว่า "สบายมากสหายทั้งสอง เราเคยเป็นผู้พิพากษามาก่อน" ว่าแล้วก็แบ่งปลาออกเป็น 3 ส่วนพร้อมกับพูดว่า "ท่อนหางเป็นของนาคผู้หากินตามฝั่ง ท่อนหัวเป็นของนาคผู้หากินทางน้ำลึกนะ ส่วนท่อนกลางเป็นของเราผู้พิพากษา" กล่าวจบก็คาบปลาท่อนกลางเดินจากไป

นาคทั้งสองเห็นเช่นนั้น และก็ได้นั่งชิมเซาพร้อมกับบ่นว่า "ถ้าพวกเราไม่ทะเลาะกัน ท่อนกลางก็จะเป็อาหารของเรากินได้อีกหลายวัน เพราะทะเลาะกันท่อนกลางจึงตกเป็นอาหารของสุนัขจิ้งจอกไป"

ฝ่ายสุนัขจิ้งจอกก็คาบปลาท่อนกลางไปให้เมียได้กินตามความต้องการ เมียเห็นก็ดีใจพร้อมกับถามว่า "พี่ไปได้อย่างไร" สุนัขจิ้งจอกจึงตอบด้วยความเขื่อหวังว่า "น้องรัก คนทั้งหลายฝ่ายยอมเพราะทะเลาะกัน สูญเสียทรัพย์ก็เพราะทะเลาะกัน นาค 2 ตัวก็เพราะทะเลาะกัน จึงทำให้ไม่ได้กินปลาท่อนกลางน้องรักเจ้าจึงกินปลาสดเถิด" รุกขเทวดาผู้เห็นเหตุการณ์นั้นแล้วได้แต่ให้เสียงสาธุการ

พระพุทธองค์เมื่อตรัสอดีตนิทานมาสาธกแล้ว จึงตรัสพระคาถาว่า "ในมนุษย์ ขอฟิพาทกันเกิดขึ้น ณ ที่ใด พวกเขาจะวิ้งหาผู้พิพากษาเพราะผู้พิพากษาเป็นผู้แนะนำพวกเขา ฝ่ายพวกเขาก็จะเสียทรัพย์ ณ ที่นั้น เหมือนนาค 2 ตัวนั่นเอง แต่คลังหลวงเจริญขึ้น"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ญาติพี่น้องทะเลาะกันเรื่องมรดก จึงเป็นเหตุให้เสียทรัพย์เพื่อจ้างทนายให้เป็นผู้แบ่งปันให้ ดังนั้น จึงไม่ควรทะเลาะกัน เพราะจะนำความสูญเสียทรัพย์มาให้

กฎกษัตริย์ - นางนกไต้

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเวฬุวัน เมืองราชคฤห์ ทรงปรารภพระเทวทัตผู้ไม่มีความกรุณาปรานีแก่หมู่สัตว์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้วพระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญาช้างมีช้างประมาณ 80,000 เชือก เป็นบริวารอาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์ในที่ไมไกลจากที่อยู่ของช้างนั้นมีนางนกไต้ (นกด้อยตีวิด) ตัวหนึ่งตกฟองไข้อยู่ที่พื้นดินใกล้ทางเดินของพญาช้าง ในรังนั้นมีลูกนกออกใหม่หลายตัว

วันหนึ่ง พญาช้างนำบริวารหากินไปถึงที่นั่น นางนกไต้เห็นช้างกำลังเดินมา กล่าวว่าจะเหยียบลูกน้อยจึงประคองปีกทั้งสองข้างยืนอยู่ต่อหน้าพญาช้างพูดอ่อนน้อมว่า "ท่านพญาช้าง ข้าพเจ้าขอไหว้ท่านด้วยปีกทั้งสอง ขอพวของท่านอย่าได้เหยียบลูกน้อยของข้าพเจ้าผู้ไม่มีกำลังเลย"

พญาช้างตอบว่า "แม่นางนกไต้ ไม่ต้องกลัวเราจะรักษาลูกของเจ้าให้เอง" ว่าแล้วก็ยื่นค้อมรับนกไว้ให้ช้างบริวารเดินผ่านไปก่อน แล้วได้กล่าวเตือนนางนกไต้ว่า "ยังมีช้างกระเชือกหนึ่งมักหากินผู้เดียวจะตามหลังมา เขาไม่อยู่ในโอวาทเรา เจ้าจงอ่อนน้อมเขาเองนะ" ว่าแล้วก็เดินตามหลังช้างบริวาร

ต่อมาไม่นานช้างหัวคือชอบแตกโขลงตัวนั้นก็มาถึงที่นั่น นางนกไต้ก็แสดงตนพร้อมพูดอ่อนน้อมเหมือนกับครั้งก่อน ช้างนั้นพอได้ฟังว่ามีลูกนกอยู่ข้างหน้าจึงพอใจใหญ่ กล่าวตอบนางนกไต้ว่า "แม่

นางนกไต้เอ๊ย.. เราจักฆ่าลูกน้อยของเจ้าทั้งหมด เจ้าจะมีปัญญาทำอะไรเราได้" ว่าแล้วก็เดินเข้าไปกระทุบรังนกเหล็กละเอียดแล้วร้องเป็นๆ เดินจากไป

ฝ่ายนางนกไต้ที่บินหนีตายขึ้นไปจับบนกิ่งไม้ ได้พูดอาฆาตตามหลังช้างนั้นไปว่า "เจ้าช้างเกรววันนี้เป็นวันของท่าน ปล่อยให้ท่านไปก่อน วันข้างหน้าเราจะเห็นดีกัน การใช้กำลังทำลายผู้ไม่มีกำลังไม่ดีแน่สำหรับท่าน" กล่าวจบก็บินไปขอความช่วยเหลือจากกา กถามว่าจะให้ช่วยเหลืออะไร นางนกไต้จึงเล่ารายละเอียดให้ฟังว่า "ท่านกา ขอเพียงท่านช่วยจิกตาช้างให้บอดเท่านั้นเอง หากรับคำช่วยเหลือนั้น

นางนกไต้เข้าไปหาแมลงวันหัวเขียว เล่าเรื่องให้ฟังแล้วขอความช่วยเหลือให้แมลงวันหัวเขียวไขใส่ตาช้าง แมลงวันก็รับคำช่วยเหลือ ต่อจากนั้นก็เข้าไปหากบตัวหนึ่ง เล่าเรื่องให้ฟัง และก็ขอความช่วยเหลือว่า "ท่านกบเมื่อช้างตาบอดและแมลงวันไขใส่ตามันแล้วมันก็จะแสวงหาน้ำดื่ม ขอให้ท่านไปอยู่ที่ปากเหวส่งเสียงร้องล่อช้างไปตกเหวให้หน่อย" กบก็รับคำช่วยเหลือ

หลายวันต่อมา นางนกไต้เสาะแสวงหาจนพบช้างเกรวตัวนั้นแล้วจึงไปบอกกา กาได้ไปจิกตานับบอดทั้งสองข้างแมลงวันหัวเขียวก็ไปไขหนอนใส่ตาข้างอีก สร้างความเจ็บปวดทรมานให้แก่ช้างเป็นอย่างยิ่ง สองสามวันต่อมาช้างเดินสะเปะสะปะโซซัดโซเซแสวงหาสระน้ำดื่ม ได้ยินเสียงกบร้องแหว่มาแต่ไกลจึงกำหนดทิศทางเสียงกบด้วยเข้าใจว่ากบร้องอยู่ข้างสระน้ำ เดินไปไม่นานก็ผลัดตกเหวตายในที่สุด สร้างความดีใจแก่นางนกไต้เป็นอย่างยิ่งที่ศัตรูได้ตายไป

พระพุทธองค์เมื่อเล่านิทานจบจึงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลายขึ้นชื่อว่าเราไม่ควรทำกับใคร ๆ แม้สัตว์ทั้ง 4 ร่วมมือกันทำให้ช้างผู้มีกำลังกว่าให้ตายได้" แล้วตรัสพระคาถาว่า

"ท่านจงดูกา นางนกไต้ กบ และแมลงวันหัวเขียว สัตว์เหล่านี้ได้ฆ่าช้างแล้ว จงดูการจองเวรของคนคู่เวรทั้งหลาย เพราะฉะนั้น พวกเธออย่าได้ก่อเวรกับใคร ๆ แม้กับคนไม่เป็นที่รักเลย"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : อย่าคิดข่มเหงคนอื่น ด้วยการดูถูกว่าเขามีกำลังน้อยกว่า เพราะการสร้างเวรย่อมนำความเดือดร้อนมาให้

มหากปิชาดก - คุณธรรมของหัวหน้า

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อพระญาติของพระองค์ ได้ตรัสอดีตนิทานมาสดก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญาลิง มีพลังกำลังมากเท่า ช้าง 5 เชือก มีลิงบริวารประมาณ 80,000 ตัว อาศัยอยู่ในป่าหิมพานต์ ในที่ไม่ไกลจากนั้น มีดินมะม่วงต้นใหญ่สูงเทียมยอดเขาต้นหนึ่ง อยู่ริมฝั่งแม่น้ำคงคา มีผลอร่อย หวานหอมคล้ายผลไม้ทิพย์ มีผลโตเท่าหม้อ ผลมะม่วงส่วนหนึ่งหล่นลงบนบก อีกส่วนหนึ่งหล่นลงแม่น้ำ

เมื่อมะม่วงมีผล พญาลิงจะพาบริวารมาเก็บกินผลมะม่วงเป็นประจำ เพื่อป้องกันภัยจึงให้บริวารเก็บผลมะม่วงจากกิ่งที่ยื่นไปในน้ำก่อน โดยไม่ให้มีผลเหลือแม้แต่ผลเดียว แต่บังเอิญว่ามีผลมะม่วงสุก

เหลืออยู่ถูกหนึ่งเพราะมดแดงไปทำรังครอบมันไว้จึงรอดพ้นจากสายตาลิงไปได้ ผลมะม่วงสุกนั้นได้
หล่นลงน้ำ ลอยไปติดท้ายของพระราชามือที่ทรงให้ขึงไว้เพื่อทรงเล่นน้ำ

พวกทหารได้กู้ย่ายขึ้นเห็นผลมะม่วงใหญ่โตขนาดนั้น จึงตรัสถามว่า "นี่มันผลอะไรกัน"

ทหาร "ไม่ทราบพระเจ้าข้า"

เมื่อนายพรานป่าเข้าเฝ้าและทูลว่าเป็นผลมะม่วงจึงทรงเจียนผลมะม่วงชิมดู รสของผลมะม่วงสุก
แผ่ซาบซ่านไปทั่วกาย ทำให้พระราชาดิพระทัยในผลมะม่วง จึงถามถึงที่อยู่ของต้นมะม่วงนั้น

เมื่อนายพรานกราบทูลให้ทรงทราบแล้ว รับสั่งให้ต่อเรือและได้เสด็จทวนกระแสน้ำขึ้นไปตามทาง
ที่นายพรานป่าชี้แนะ เมื่อถึงแล้วรับสั่งให้จอดเรือไว้ที่แม่น้ำ เสด็จมะม่วงสุกแล้วก็เข้าที่บรรทมที่โคนต้น
มะม่วงนั้น เสด็จมะม่วงสุกแล้วก็เข้าที่บรรทมที่โคนต้นมะม่วงนั้น ตกกลางคืนทหารกองไฟทุกทิศ
สลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันเฝ้าเวรยาม

เมื่อตักตักพวกมนุษย์หลับหมดแล้ว พญาลิงก็พาบริวารได้กิ่งไม้มากินผลมะม่วงจากกิ่งนั้น ไปกิ่งนี้
พระราชาทรงตื่นจากบรรทม เห็นฝูงลิงนั้นเข้าจึงปลุกให้ทหารตื่นขึ้นรับสั่งพลแม่นธนูว่า "พรงนี้เข้า สูเจ้า
จงพากันยิงลิงฝูงนี้ อย่าให้มันหนีรอดไปได้ สักตัวเดียวนะ" พลธนูรับราชโองการแล้วรายล้อมต้นมะม่วง
อยู่

ฝูงลิงเห็นผู้คนถืออาวุธก็พากันกลัวตาย เข้าไปปรึกษาพญาลิง

พญาลิงว่า "สูอย่ากลัวไปเลยเราจักหาวิธีช่วยชีวิตเจ้าเอง" ว่าแล้วก็วิ่งกระโดดจากกิ่งมะม่วงที่ขึ้นตรงไปทาง
แม่น้ำระยะทางประมาณ 100 คันธนูลงที่ต้นไม้อันหนึ่งเข้ากับต้นไม้ อีกด้านหนึ่งผูกสะเอวของตน
กระโดดกลับไปต้นมะม่วงนั้น ปรากฏว่าเหวี่ยงไปถึงพืดไม่สามารถจะผูกกับต้นมะม่วงได้ จึงใช้มือ
ทั้งสองยึดกิ่งมะม่วงไว้แน่น แล้วให้สัญญาณแก่บริวารว่า "สูเจ้าจงเหยียบหลังเรา ไต่หนีไปโดยเร็ว"

ฝูงลิงได้ขอขมาพญาลิงแล้วรีบไต่ไปโดยเร็ว สมัยนั้นพระเทวทัตเกิดเป็นลิงหนึ่งในฝูงลิงนั้นด้วย
ได้โอกาสทำร้ายพญาลิงจึงไปเป็นตัวสุดท้าย ขึ้นไปอยู่บนยอดมะม่วงแล้วกระโดดลงมาเหยียบพญาลิง
อย่างแรงแล้วรีบวิ่งไต่ไป สร้างความเจ็บปวดแก่พญาลิงเป็นอย่างมาก

พญาลิงบาดเจ็บไม่สามารถจะไปได้ยังคงยึดกิ่งไม้อยู่อย่างนั้นเอง พระราชาทอดพระเนตรเห็นกริยา
ของลิงทั้งหมดแล้วทรงพอพระทัยในพญาลิงที่มีเมตตาต่อบริวารไม่คำนึงถึงชีวิตของตน

เมื่อสว่างแล้วจึงรับสั่งให้นำพญาลิงลงมาทำการรักษา บำรุงด้วยน้ำอ้อย ทาน้ำมันบนหลังให้มัน
นอนบนที่นอนแล้ว ตรัสว่า "เจ้าลิง เจ้าได้ทอดตัวเป็นสะพานให้ฝูงลิงข้ามไปได้ เจ้าเป็นอะไรกับฝูงลิง
และฝูงลิงเป็นอะไรกับเจ้า" พญาลิงตอบว่า "มหाराชเจ้า เราเป็นพญาลิงปกครองฝูงลิงทั้งหมด เมื่อพวกเขา
ตกอยู่ในอันตรายเราจึงต้องนำความสุขมาให้แก่บริวารผู้อยู่ภายใต้การปกครอง ธรรมดากษัตริย์ผู้ทรงพระ
ปรีชาสามารถ ควรแสวงหาความสุขให้แก่รัฐ และทวยราษฎร์ทั่วกัน" เมื่อกล่าวจบก็สิ้นในตาย

พระราชาตรัสเรียกอำมาตย์มาแล้วมอบให้ประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพแก่พญาลิงทำนอง
เดียวกับถวายพระเพลิง แก่พระราช และรับสั่งให้นางสนมประดับชุดห้อมล้อมพญาลิงไปป่าช้า อำมาตย์

ไปประกอบพิธีเผาศพพญาลิงเสร็จแล้ว นำกะโหลกหัวพญาลิงไปเชื่อมด้วยทองคำสร้างเจดีย์บรรจุไว้ที่
ประตูพระราชวัง พระราชารับสั่งให้ทำการบูชาธาตุของลิงตลอด 7 วัน บำเพ็ญเพียรอยู่ในโอวาทของพญา
ลิงตราบเท่าชั่วชีวิต

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : เป็นผู้นำคนต้องรู้จักเสียสละความสุขเพื่อบริวารเป็นสำคัญ

ชาลิตยชาดก - หมอผู้โชคร้าย

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภพระเทวทัตผู้ไม่อาจทำ
ความสะอึกกลัวแก่พระองค์ได้จึงตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นลูกชายพ่อค้าในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง เป็นเด็กมีอายุได้
7-8 ขวบ วันหนึ่ง ขณะกำลังเล่นอยู่ใต้ต้นไทรหน้าบ้านกับเพื่อนวัยเดียวกันนั่นเอง มีหมอร่างกายพิการคน
หนึ่งไม่ได้ทำงานอะไร จึงเดินออกจากบ้านมาพบเด็กกำลังเล่นอยู่ เหลือบไปเห็นงูตัวหนึ่งโผล่หัวออกมา
จากโพรงไม้ คิดวางแผนไว้ในใจว่า

"เราเคียดแค้นเงินไม่มีใครว่าจ้างเราน่าจะล่อเด็กพวกนี้ให้งูกัด แล้วเราจะได้อะไรมีเงินใช้"

คิดได้แล้วก็เรียกเด็กลูกชายพ่อค้ามาหาแล้วพูดว่า "หลานชาย.. เจ้าอยากได้นกสาธิกาไหม นั้นไงบน
ต้นไม้โน้น มันอยู่ในโพรงนั่นเอง"

ลูกชายพ่อค้าไม่รู้ว่ามันเป็นงู จึงปีนต้นไม้ขึ้นไปจับลูกคอง พอรู้ว่ามันเป็นงูเห่าเท่านั้นก็รีบเหวี่ยง
ทิ้งไป บังเอิญว่างูนั้นถูกเหวี่ยงไปทางหมอร่างกายพิการคนนั้นพอดี งูรัดคอและก็กัดไปหลายทีพิษงูทำให้
หมอนั้นล้มลงเสียชีวิตไปทันทีอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถเยียวยาได้ทัน เสร็จแล้วก็เลื้อยเข้าป่า ชาวบ้าน
ต่างพากันมองรูปร่างของหมอที่นอนตายอย่างน่าสมเพช

พระพุทธองค์เมื่อตรัสอดีตนิทานจบแล้วจึงตรัสพระคาถาว่า "ผู้ใดประทุษร้ายคนไม่ประทุษร้าย ผู้
บริสุทธิ์ ผู้ไม่มีความผิด บาปย่อมกลับมาถึงคนพาลนั่นเองเอง เหมือนละอองฝุ่นที่บุคคลซัดไปทวนลม
ย่อมกลับมากระทบเขาเอง ฉะนั้น"

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ให้ทุกข์แก่ท่านทุกข์นั้นถึงตัวอย่าคิดทำร้ายคนอื่น เพราะตนเองนั้น
แหละจะเดือดร้อนเอง

สุกกรชาดก - หมูทำชนราชสีห์

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภหลวงคารูปหนึ่ง ผู้วิงหนี
ตายไปตกหลุมส้วมเปื้อนอุจจาระเต็มตัว ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เป็นราชสีห์อาศัยอยู่ในถ้ำแห่งหนึ่ง ที่ภูเขาในป่าหิมพานต์
ในที่ที่ไม่ไกลจากภูเขานั้น มีหมูป่าฝูงหนึ่งอาศัยอยู่ริมสระน้ำแห่งหนึ่ง และที่ใกล้ๆ สระน้ำนั้นมีถ้ำอีกกลุ่ม
หนึ่งบำเพ็ญเพียรอยู่

อยู่มาวันหนึ่ง ราชสีห์เที่ยวหาอาหารกินอิ่มแล้ว ได้มาดื่มน้ำที่สระนั้น ขณะนั้นมีหมาป่าอ้วนตัวหนึ่ง
เที่ยวหากินอยู่ริมสระนั้นพอดี ราชสีห์พอเห็นหมานั้นแล้วก็นึกในใจว่า

"สักวันหนึ่ง เราจะมาจับหมูตัวนี้กิน แต่ถ้ามันเห็นเรา มันจะไม่มาที่นี่อีก" เพราะกลัวหมานั้นเห็น จึง
หลบไปเสียอีกทางหนึ่ง

ฝ่ายเจ้าหมูตัวนั้นพอเห็นราชสีห์แอบไปข้างหนึ่ง กลับคิดว่า "ราชสีห์ตัวนี้กลัวเรา พอเห็นหน้าเรา
แล้วก็วิ่งหลบหนีไป วันนี้เราจะต่อสู้กับราชสีห์ตัวนี้ละ" มันซู่หว่าร้องเรียกราชสีห์ให้มาต่อสู้กันว่า "สหาย
เรากี่ 4 เท้า ท่านก็มี 4 เท้าเหมือนกัน กลับมาสู้กันก่อนเถิด ท่านกลัวเราหรือจึงวิ่งหนีไป"

ราชสีห์พอได้ฟังคำท้าของหมูป่านั้นก็พุดขึ้นว่า "เจ้าหมูป่าเพื่อนเกลอ วันนี้เราไม่สู้กับท่านหรอก
แต่อีก 7 วัน เรามาสู้กันที่นี่ก็แล้วกันนะ" ตกลงกันตามนั้นแล้วก็กลับเข้าป่าไป ฝ่ายเจ้าหมูป่ารู้สึกเบิกบาน
ใจที่จะได้ต่อสู้กับราชสีห์ จึงเรื่องนี้กลับไปเล่าอวดพวกพ้องเป็นการใหญ่

พวกหมาป่าตกใจคำมั่นว่า "เจ้าหมูอ้วนบ้า เจ้าหาเรื่องฉิบหายมาให้พวกเราเสียแล้ว เจ้าไม่เจียมหัว
กบาลตัวเอง ไปทำสู้กับเจ้าไพร ราชสีห์จะมาเขมือบพวกเรากี่ครั้งนี่ละ"

มันพอทราบว่าเป็นความผิดร้ายแรงที่ไปทำสู้กับราชสีห์ก็กลัวตาย ถามว่า "แล้วทีนี้จะทำอย่างไรดี
ละท่านทั้งหลาย" พวกหมาป่าจึงแนะนำมันว่า

"เพื่อนเอ๋ย เจ้าจงไปที่ถ้ำของจระเข้ของพวกญาติ แล้วเกลือกตัวด้วยของจระเข้ ปล่อบให้แห้งติดตัวสัก 7
วัน พอถึงวันที่ 7 ก็เกลือกตัวให้ชุ่มด้วยน้ำค้างตอนเช้า แล้วไปยืนอยู่เหนือลมก่อนราชสีห์จะมา ชีวิตเจ้าจะ
รอดมาได้" มันได้ทำตามนั้น

ในวันนัดต่อสู้ ราชสีห์พอมายังได้กลิ่นตัวหมูป่านั้นก็พุดขึ้นว่า "เจ้าหมูป่าเพื่อนเกลอ ท่านช่างคิด
หาชั้นเชิงได้ดีมาก หากท่านไม่เปื้อนของจระเข้ เราจะเขมือบท่านเสียตรงนี้แหละ เราขอยอมแพ้ ให้ท่านเป็น
ฝ่ายชนะก็แล้วกัน"

แล้วกล่าวเป็นคาถาว่า "สุกร...เจ้าเป็นสัตว์สกปรก มีขนเหม็นเน่า มีกลิ่นเหม็นฟุ้งกระจายไป สหาย
... หากท่านประสงค์จะสู้กับเรา เราขอยกชัยชนะแก่ท่าน"

ว่าแล้วก็รีบวิ่งหนีไปเพราะทนกลิ่นเหม็นไม่ไหว เจ้าหมูป่าก็รีบกลับไปบอกถึงชัยชนะของตนแก่
พวกพ้อง แล้วก็พากันอพยพหนีไปอยู่ที่อื่น เพราะกลัวราชสีห์จะมารังควาญ

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : รู้จักรักษาตัวรอดเป็นยอดดี

เวทย์พิฆาต - อาจารย์ขมังเวทย์

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวันเมืองสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุผู้ว่ายากรูปหนึ่ง ได้ตรัส
อดีตนิทานมาสาธกว่า...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ในเมืองพาราณสี มีพราหมณ์ผู้รุ่มนาคคนหนึ่งชื่อเวทย์พิฆะ สามารถร้าย
มนต์เรียกฝนเงินฝนทองให้ตกลงมาได้ พราหมณ์มีลูกศิษย์อยู่คนหนึ่ง

วันหนึ่งอาจารย์และลูกศิษย์ได้เดินทางไปทำธุระที่แคว้นเจติ พอไปถึงป่าในระหว่างทางถูกโจรจับเรียกค่าไถ่ ทำเนียบของโจรพวกนี้คือเมื่อจับผู้คนได้แล้ว ถ้าเป็นแม่กับลูกสาวจะปล่อยแม่ไป ถ้าเป็นพี่กับน้องจะปล่อยพี่ไป ถ้าเป็นอาจารย์กับลูกศิษย์ จะปล่อยลูกศิษย์ไป

ลูกศิษย์ก่อนแต่จะออกเดินทางไป ได้กระซิบเตือนอาจารย์ว่า " อาจารย์ครับ ผมจะไปสักสองสามวันเท่านั้น อาจารย์อย่าได้หวนไปเลย และวันนี้จะมีฤกษ์ดี ท่านอย่าได้ไว้ความอดทน ร่ายมนต์ให้ฝนเงินฝนทองตกลงมาเป็นอันขาด เพราะพวกโจรจักฆ่าท่านเสีย "

ฝ่ายพวกโจร พออาทิตย์ตกดินก็จับมัดพราหมณ์ให้นอนอยู่ ขณะนั้น พระจันทร์เต็มดวงก็โผล่ขึ้นพราหมณ์ เห็นเช่นนั้นก็คิดได้ว่า " ฤกษ์ที่จะทำให้ฝนเงินฝนทองตกลงมามีแล้ว เราจะมานอนทนทุกข์ทรมานอยู่อย่างนี้ทำไม ร่ายมนต์เรียกฝนเงินฝนทองตกลงมาอบทรัพย์สินให้โจรแล้ว ให้พวกมันปล่อยเราไปจะดีกว่า " จึงเรียกโจรมาบอกให้ปล่อยตนแล้ว นั่งประกอบพิธีร่ายมนต์เหินดูดาวเรียกฝนเงินฝนทองให้ตกลงมา

พวกโจรพากันเก็บรวบรวมทรัพย์สินใส่ห่อผ้าแบกหนีไป ฝ่ายพราหมณ์ก็เดินตามไปข้างหลัง ขณะนั้นได้มีโจรอีกกลุ่มหนึ่งพากันจับโจรพวกที่หนึ่งไว้ โจรกลุ่มที่หนึ่งจึงบอกให้จับพราหมณ์ที่เดินตามหลังมา เพราะทรัพย์สินพราหมณ์เป็นผู้เรียกมาให้ จะเอามากเท่าใดก็ได้

พวกโจรกลุ่มนั้นจึงปล่อยโจรกลุ่มที่หนึ่งไป จับพราหมณ์แล้วบังคับให้เรียกฝนเงินฝนทองตกลงมาให้ พอได้ยินพราหมณ์ตอบว่าไม่สามารถเรียกฝนเงินฝนทองได้อีก ปีหนึ่งสามารถเรียกได้ครั้งเดียวเท่านั้น ต้องรอนถึงปีหน้า ด้วยความโกรธหว่าหน้าโจรจึงฟันพราหมณ์ตายคาที่ แล้วรีบติดตามโจรกลุ่มที่หนึ่งไปทำการชิงทรัพย์และฆ่าโจรกลุ่มที่หนึ่งตายหมดสิ้น ในระหว่างที่เก็บรวบรวมทรัพย์สินอยู่นั้นพวกโจรเกิดแตกคอกันเรื่องการแบ่งทรัพย์สิน จึงเกิดการต่อสู้กันเองจนในที่สุดเหลือโจรเพียง 2 คนเท่านั้น โจรทั้ง 2 คน ได้นำเอาทรัพย์สินไปซ่อนไว้ในป่าใกล้หมู่บ้านแห่งหนึ่ง ด้วยความหิวจึงให้โจรคนหนึ่งนั่งเฝ้าทรัพย์สินไว้ อีกคนเข้าไปหาอาหารในหมู่บ้าน

"ธรรมชาติความโลภเป็นต้นเหตุแห่งความพินาศ" โจรที่นั่งเฝ้าทรัพย์สินก็คิดด้วยความโลภว่า " ถ้ามีมัน ก็ต้องแบ่งทรัพย์สินเป็นสองส่วน พอมันมาถึง เราจะฆ่ามันด้วยการฟันครั้งเดียว "

ฝ่ายโจรอีกคนก็คิดเช่นเดียวกัน พอได้อาหารแล้วก็รีบกินเสียก่อน ส่วนที่เหลือก็ใส่ยาพิษไว้ ถือเดินไปหาโจรที่เฝ้าทรัพย์สิน พอใกล้ลงวางอาหารเท่านั้นก็ถูกฟันตายคาที่ โจรนั้นได้นำศพเพื่อนไปทิ้งแล้วกลับมากินอาหาร ตนเองก็เสียชีวิตในที่นั้นนั่นเอง คนทั้งหมดได้ถึงความพินาศเพราะอภัยทรัพย์สินด้วยประการฉะนี้

สองสามวันต่อมา ลูกศิษย์ได้ถือเอาทรัพย์สินกลับมาแล้วไม่พบอาจารย์ในที่นั้น เห็นแต่ทรัพย์สินกระจัดกระจายอยู่ จึงทราบเหตุการณ์ เดินผ่านไปเห็นอาจารย์นอนตายอยู่ และซากศพโจรอีกจำนวนหนึ่ง

จึงกล่าวเป็นคาถาว่า "ผู้ใด ปรารถนาประโยชน์ โดยอุบายอันไม่แยบยล ผู้นั้น ย่อมเดือดร้อนเหมือนโจรชาวแคว้นเจติ ฆ่าพราหมณ์เวทพิชฌ์เสียแล้ว ก็พลอยถึงความพินาศทั้งหมด "

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ความโลภเป็นหนทางแห่งความฉิบหาย

กิจกรรม แผ่นเมตตา

สาระสำคัญ

การแผ่เมตตา หมายถึงความรัก ความปรารถนาดี ต้องการให้มีความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยปราศจากความอิจฉาริษยา และหมายถึงความมีไมตรีจิตต่อกันด้วยความจริงใจฐานมิตร ดังนั้น การแผ่เมตตาจึงได้แก่การส่งกระแสจิตของตนไปสู่ผู้อื่นทั้งที่เป็นเทวดา มนุษย์ และสัตว์ด้วยความหวังดีที่จะให้เขามีความสุข ได้รับความสมหวังในชีวิต เป็นการแสดงออกซึ่งน้ำใจที่เปี่ยมด้วยเมตตาธรรมของผู้แผ่เมตตา

วัตถุประสงค์

- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ผ่อนคลายทางด้านอารมณ์และจิตใจ หลังทำกิจกรรมในห้องธรรมานูบาลเสร็จเรียบร้อยแล้ว
- เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน คิดถึงตนเองและผู้อื่นด้วยจิตที่ปรารถนาดี

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด (Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ไม่มี

ระยะเวลา

- 1 - 2 นาที

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

- เมื่อดำเนินกิจกรรมทั้งหมดแล้วครูนำนักเรียนทบทวนกิจกรรมทั้งหมดที่ทำใน ห้องธรรมานูบาล

นุบาล

- ครูนำนักเรียนเข้าสู่กระบวนการแผ่เมตตา เริ่มต้นด้วยการคิดถึงความรัก ความรักที่มีต่อตนเอง ต่อคนอื่น ตลอดจนแผ่ความรัก ไปยังสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่กำหนดขอบเขต และกล่าวคำแผ่เมตตา ดังนี้

ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล	บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล
ถึงบิดา มารดา ครูอาจารย์	ทั้งลูกหลาน ญาติ มิตรสนิทกัน
คนเคยร่วม เคยรัก สมัยใคร่	มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน
ทั้งเจ้ากรรม นายเวร และเทวัญ	ขอให้ท่านจงมีส่วนแห่งบุญเทอญ

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา

จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา

จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา

จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

อิตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านทั้งหลายที่ได้ทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุข ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป

2. กิจกรรมแผนที่ความดี

เป็นกิจกรรมที่รณรงค์การทำความดี การกระตุ้นเร้าให้นักเรียนอยากทำความดี ผ่านกระบวนการเรียนรู้ และถ่ายทอดให้นักเรียนเข้าใจง่ายโดยผ่านกิจกรรมการเล่นิทานและการแสดงบทบาทสมมติ ทำการรณรงค์ในคาบศาสนาทุกวันศุกร์ รวม 32 ครั้ง

โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

1. จัดทำแผนที่ความดีขึ้นในโรงเรียน คือ จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์แผนที่ความดีบอกรายละเอียด การทำความดีในสถานที่ต่าง ๆ ว่าในสถานที่เหล่านั้นนักเรียนจะทำความดีได้อย่างไรบ้าง ซึ่งรายการทำความดีจะสอดคล้องกับคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ผ่านกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน

2. จัดทำสมุดคู่ฝากความดี คือ เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมในการทำความดี ครูเรือนนอน ครูเวรประจำวัน ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาชีพ คณงาน ผู้ปกครอง ชุมชน จะบันทึกความดีที่นักเรียนทำไว้ในสมุดคู่ฝากความดี

3. จัดตั้งธนาคารความดี คือ เมื่อครูเรือนนอน ครูเวรประจำวัน ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาชีพ คณงาน ผู้ปกครอง ชุมชนบันทึกความดีลงใสมุดคู่ฝากความดีแล้วจะนำมาเก็บรวบรวมไว้ที่ธนาคารความดี

4. รณรงค์การทำความดี คือ การกระตุ้นเร้าให้นักเรียนอยากทำความดี ผ่านกระบวนการเรียนรู้และถ่ายทอดให้นักเรียนเข้าใจง่ายโดยผ่านกิจกรรมการเล่นิทานและการแสดงบทบาทสมมติ ทำการรณรงค์ในคาบศาสนาทุกวันศุกร์ รวม 32 ครั้ง

5. เสริมแรงใจในการทำความดี คือ เสริมแรงในการทำความดี ด้วยการให้ของรางวัล และการยกย่อง ดิดประกาศเกียรติคุณผู้ทำความดีประจำเดือน และคัดเข้าค่ายเด็กดี ศรีปัญญา (น่านักเรียนไปศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่)

กิจกรรมแผนที่ความดี

วัตถุประสงค์กิจกรรม

- เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้การทำความดี
- เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักเรียนในการทำความดี
- เพื่อให้นักเรียนได้บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลสังคม
- เพื่อให้นักเรียนมีรูปแบบการทำความดีที่ยั่งยืน

สาระสำคัญ

การจะส่งเสริมให้นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติกเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ ต้องอาศัยกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลาย อาศัยสื่ออุปกรณ์และการรณรงค์การ

ทำความคิดที่เป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน มีสนุกสนานสอดคล้องกับชีวิตประจำวันและมีรางวัลเพื่อเป็นแรงเสริมในการทำความคิด เพื่อให้เกิดความเคยชินที่ดีติดตัวตลอดไป

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการดูและฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด(Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- การใช้ถ้อยคำภาษาที่มีพลังโน้มน้าวให้ผ่อนคลาย สบายใจ หย่ากล้งมือทำกิจกรรม
- ทักษะพื้นฐานทางศาสนาพิธี

อุปกรณ์

- อุปกรณ์ทำความสะอาด

ระยะเวลา

24 ชั่วโมง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม

- จัดทำแผนที่ความคิดขึ้นในโรงเรียน
- รณรงค์การทำความคิด
- บันทึกความคิดที่นักเรียนทำไว้ในสมุดคู่ฝากความคิด
- เก็บรวบรวมไว้ที่ธนาคารความคิด
- เข้าค่ายเด็กดี ศรีปัญญา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. จัดทำแผนที่ความคิดขึ้นในโรงเรียน คือ จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์แผนที่ความคิดบอกรายละเอียดการทำความคิดในสถานที่ต่าง ๆ ว่าในสถานที่เหล่านั้นนักเรียนจะทำความคิดได้อย่างไรบ้าง ซึ่งรายการทำความคิดจะสอดคล้องกับคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ผ่านกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของนักเรียน ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน

2. นักเรียนเรียนรู้ ซึมซับการทำความคิด ผ่านการรณรงค์การทำความคิด การกระตุ้นเร้าให้เกิดความต้องการในการทำความคิด ผ่านกระบวนการเรียนรู้และถ่ายทอดอย่างเข้าใจง่ายโดยผ่านกิจกรรมการเล่านิทาน และการแสดงบทบาทสมมติ ในคาบศาสนาทุกวันศุกร์ รวม 32 ครั้ง

3. เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมในการทำความคิด ครูเรือนนอน ครูเวรประจำวัน ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาชีพ คนงาน ผู้ปกครอง ชุมชน จะบันทึกความคิดที่นักเรียนทำไว้ในสมุดคู่ฝากความคิด

4. เสริมแรงในการทำความคิด ด้วยการให้ของรางวัล และการยกย่อง ดิฉประกาศเกียรติคุณผู้ทำความคิดประจำเดือน และคัดเข้าค่ายเด็กดี ศรีปัญญา

กิจกรรมเข้าค่ายเด็กดี ศรีปัญญา (ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่)

วัตถุประสงค์กิจกรรม

- เพื่อเป็นกำลังใจแก่นักเรียนที่ทำความดีตลอดปีการศึกษา
- เพื่อฝึกทักษะด้านการเข้าสังคม การทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับบุคคลอื่น
- เพื่อฝึกทักษะการดำรงชีวิต การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การใช้จ่ายเงิน

สาระสำคัญ

กระบวนการเรียนรู้นี้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนออกทัศนศึกษานอกสถานที่ นักเรียนจะทำกิจกรรมกับคนทั่วไปในสถานที่ท่องเที่ยว ฝึกทักษะการเข้าสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น การจับจ่ายแลกเปลี่ยนซื้อของด้วยเงินจริง การซื้ออาหารบริโภคเอง โดยครูเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์เท่านั้น

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการดูและฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด(Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- ความสามารถในการเข้าสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

อุปกรณ์

- ขารักษาโรคเฉพาะบุคคล
- กระเป๋าเดินทาง
- เสื้อผ้า เครื่องใช้ส่วนตัว

ระยะเวลา

คนละ 1 ครั้ง

ตารางเวลากิจกรรม

- กิจกรรมศึกษาแหล่งเรียนรู้ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตลอด 24 ชั่วโมงขณะร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. เตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็น
2. ออกเดินทางสู่สถานที่ศึกษาแหล่งเรียนรู้ที่กำหนดไว้
3. ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำรงชีวิตในสถานที่จริง เพื่อฝึก

ประสบการณ์ในการดำรงชีวิต

3. กิจกรรมยุวไวยาวัจรรย์ (เยาวชนผู้ชวนชวายนบุญ, เยาวชนผู้เสียสละช่วยเหลือสังคม)

1. จัดทำปฏิทินการปฏิบัติงาน การไปทำบุญในวันพระที่วัดหัวเนิน

2. นักเรียนร่วมทำบุญกับชุมชนที่วัดหัวเนิน

3. นักเรียนทำกิจกรรมที่เสียสละช่วยเหลือสังคม ฝึกการรอคอย ฝึกการบริการผู้อื่น ฝึกการช่วยเหลือ รวมทั้งการรับบริการจากผู้อื่นด้วยจิตใจที่ระลึกในพระคุณของผู้อื่น ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวันพระ ได้แก่การกวาดลานวัด ปัดกวาด เช็ด ถูศาลาการเปรียญ เตรียมสำหรับภัตตาหารช่วยเหลือชาวบ้านที่มาทำบุญที่วัด ประเคนภัตตาหารแด่พระสงฆ์ รวมสมาทานศีล ฟังพระธรรมเทศนา แผ่เมตตา การให้อาหารสุนัข และพบปะสนทนา ยิ้ม ไหว้ ทักทายชาวบ้านที่มาทำบุญด้วยกัน

กิจกรรมยุวไวยาวัจรรย์ คือกิจกรรมที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา อาศัยการมีส่วนร่วมทางสังคมระหว่าง บ้าน วัด และ โรงเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โยงความสัมพันธ์ระหว่างสังคม วัฒนธรรมกับการเรียนการสอน เป็นเครือข่ายในการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมทางสังคม ในการดำเนินกิจกรรมยุวไวยาวัจรรย์ จะให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมของเครือข่ายทางสังคมเป็นแนวการดำเนินงานหลักของกิจกรรม ซึ่งมีฐานความคิดมาจากการพัฒนาที่ยึดเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางและดำเนินไปภายใต้ยุทธศาสตร์การยึดพื้นที่เป็นตัวตั้งในการทำงาน โดยเชื่อว่า ความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมขึ้นอยู่กับหน้าที่เครือข่ายทางสังคมเข้ามาร่วมในกระบวนการ ซึ่งการมีส่วนร่วมทางสังคมของเครือข่ายประกอบด้วย

บ้าน / ชุมชน ได้แก่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน

วัด ได้แก่ พระภิกษุ

โรงเรียน ได้แก่ ผู้บริหาร ครู

เครือข่ายทางสังคมอื่น ๆ ได้แก่ สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

และอาศัยทุนทางสังคม คือวัฒนธรรมอันดีงาม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในชุมชนและความเป็นกัลยาณมิตรของพระสงฆ์ในการช่วยอบรมกล่อมเกลานักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามเจตนารมณ์ ที่แสดงออกถึงการเป็นผู้ให้และ รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตน เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ และเห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์และผู้ที่มีความเดือดร้อน มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ อาสาช่วยเหลือสังคมด้วยแรงกายและสติปัญญาลงมือปฏิบัติการเพื่อบรรเทาปัญหา หรือร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชุมชน และเพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดีเกื้อกูลสังคม ตามศักยภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยลักษณะแห่งการมีน้ำใจ 10 ประการ คือ เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม, เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น, มีน้ำใจในการให้บริการ

ผู้อื่น, พุคยก่อง ชมเชยผู้อื่น, พุคปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น, พุคแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น, เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น, รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น, แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น

ปฏิทินกิจกรรมยุวैयाวมัย

ปฏิบัติกรรม 32 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน (วันพระ) เวลา 07.30 – 09.30 น.

ครั้งที่	วันพระ	วัน / เดือน / ปี
1	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 7	7 มิ.ย. 52
2	แรม 8 ค่ำ เดือน 7	15 มิ.ย. 52
3	แรม 15 เดือน 7	22 มิ.ย. 52
4	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 8	30 มิ.ย. 52
5	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8	7 ก.ค. 52
6	แรม 8 ค่ำ เดือน 8	15 ก.ค. 52
7	แรม 15 เดือน 8	22 ก.ค. 52
8	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 9	30 ก.ค. 52
9	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 9	6 ส.ค. 52
10	แรม 8 ค่ำ เดือน 9	14 ส.ค. 52
11	แรม 14 เดือน 9	20 ส.ค. 52
12	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 10	28 ส.ค. 52
13	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10	4 ก.ย. 52
14	แรม 8 ค่ำ เดือน 10	12 ก.ย. 52
15	แรม 15 เดือน 10	19 ก.ย. 52
16	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 11	27 ก.ย. 52
17	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12	2 พ.ย. 52
18	แรม 8 ค่ำ เดือน 12	10 พ.ย. 52
19	แรม 15 ค่ำ เดือน 12	17 พ.ย. 52
20	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 1	25 พ.ย. 52
21	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 1	2 ธ.ค. 52
22	แรม 8 ค่ำ เดือน 1	10 ธ.ค. 52
23	แรม 14 ค่ำ เดือน 1	16 ธ.ค. 52

24	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 2	24 ธ.ค. 52
25	แรม 8 ค่ำ เดือน 2	8 ม.ค. 53
26	แรม 15 ค่ำ เดือน 2	15 ม.ค. 53
27	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 3	23 ม.ค. 53
28	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3	30 ม.ค. 53
29	แรม 8 ค่ำ เดือน 3	7 ก.พ. 53
30	แรม 14 ค่ำ เดือน 3	13 ก.พ. 53
31	ขึ้น 8 ค่ำ เดือน 4	21 ก.พ. 53
32	ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 4	28 ก.พ. 53

กิจกรรมยูวैयाจักร

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้นักเรียนได้เข้าร่วมทำบุญกับชาวบ้าน
- เพื่อให้นักเรียนได้ปฏิบัติศาสนพิธีทางพระพุทธศาสนา
- เพื่อสร้างพฤติกรรมเคยชินที่ดีเกี่ยวกับกุศลสังคม

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้ฝึกฝนตนเองในเรื่องการปฏิบัติตนเพื่อให้เป็นประโยชน์เกี่ยวกับกุศลสังคม การปฏิบัติศาสนพิธีทางพระพุทธศาสนา การเป็นชาวพุทธที่ดี ผ่านกิจกรรมในวันพระที่นักเรียนต้องร่วมปฏิบัติกิจกรรมกับชาวบ้านทุกวันพระ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- จำนวน 36 คน
- กลุ่มนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและกลุ่มนักเรียนออทิสติก

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถด้านศาสนพิธีเบื้องต้น
- ความสามารถด้านทักษะในการทำความสะดวก
- ความสามารถในการฟัง จับใจความ
- ความสามารถในการเข้าสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น

อุปกรณ์ที่จำเป็น

- ปิ่นโต
- ดอกไม้ ธูปเทียน
- อุปกรณ์ทำความสะอาดพร้อมน้ำยาทำความสะอาด

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

ตารางเวลากิจกรรม

- เตรียมตัวไปวัด
 - เตรียมสำหรับอาหาร
 - เตรียมดอกไม้ ธูป เทียน
 - เตรียมอุปกรณ์ทำความสะอาด
 - ตรวจสอบจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายดังนี้
 - ปิดกวาด เช็ด กระจก ศาลาการเปรียญ
 - เตรียมสำหรับภัตตาหาร
 - จัดอาสน์สงฆ์
 - กวาดลานวัด
 - ล้างห้องน้ำ
 - ช่วยผู้สูงอายุ ถือสิ่งของที่นำมาทำบุญ
 - จัดแจง คัดแยกสำหรับภัตตาหารหวาน-ขาว
 - ยกสำหรับภัตตาหารเตรียมถวายพระภิกษุสามเณร
 - ล้างช้อน ส้อม ถ้วย ถาดอาหาร
- ร่วมกิจกรรมทางศาสนา
 - ทำบุญตักบาตร
 - ไหว้พระสวดมนต์
 - อาราธนาศีล สมาทานศีล
 - ฟังการเจริญพระพุทธมนต์
 - ประเคนภัตตาหาร
 - ฟังพระธรรมเทศนา
 - กรวดน้ำ รับพร
 - กล่าวคำแผ่เมตตา
- ปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทางศาสนาแล้วดังนี้
 - ปิด กวาด เช็ด กระจก ศาลาการเปรียญ
 - ล้างห้องน้ำ
 - ช่วยพายุ้งผู้สูงอายุ ถือสิ่งของที่นำมาทำบุญ

- เก็บ กวาด เช็ด ถูที่ตั้งสำหรับ
- ล้างช้อน ส้อม ถ้วย ถาดอาหาร
- สรุปรบทเรียน พุทธศาสนิกชนแบ่งปันความรู้สึกร่วมกันที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. เวลา 07.25 น. นักเรียนเตรียมภัตตาหารพร้อมดอกไม้ธูปเทียนและอุปกรณ์ทำความสะอาด เมื่อเตรียมพร้อมแล้วตั้งแถวเดินทางไปวัด
2. เวลา 07.30 น. นักเรียนแบ่งกลุ่มทำหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ ได้แก่ ปัดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ เตรียมสำหรับภัตตาหารและจัดอาสน์สงฆ์
3. เวลา 07.35 น. นักเรียนรวมกลุ่มกันอีกครั้งเพื่อร่วมทำบุญตักบาตร
4. เวลา 07.40 น. นักเรียนแบ่งกลุ่มทำหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ ได้แก่ กวาดลานวัด ล้างห้องน้ำ ช่วยผู้สูงอายุ ถูสิ่งของที่นำมาทำบุญ จัดแจง คัดแยกสำหรับภัตตาหารหวาน-คาว ยกสำหรับภัตตาหารเตรียมถวายพระภิกษุสามเณร ล้างช้อน ส้อม ถ้วย ถาดอาหาร
5. เวลา 08.00 น. นักเรียนรวมกลุ่มกันอีกครั้งเพื่อร่วมกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ ไหว้พระสวดมนต์ อาราธนาศีล สมาทานศีล ฟังการเจริญพระพุทธมนต์ ประเคนภัตตาหาร ฟังพระธรรมเทศนา กรวดน้ำ รับพร กล่าวคำแผ่เมตตา
6. เวลา 08.45 น. นักเรียนแบ่งกลุ่มทำหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบ ได้แก่ ปัด กวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ ล้างห้องน้ำ ช่วยพุงผู้สูงอายุ ถูสิ่งของที่นำมาทำบุญ เก็บ กวาด เช็ด ถูที่ตั้งสำหรับ ล้างช้อน ส้อม ถ้วย ถาดอาหาร
7. เวลา 09.00 น. สรุปรบทเรียน แบ่งปันความรู้สึกร่วมกันที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

4. กิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี

1. จัดทำปฏิทินการปฏิบัติงาน การทำความดีร่วมกับชุมชนเนื่องในวันสำคัญ
2. นักเรียนร่วมบำเพ็ญประโยชน์กับชุมชน อบค.
3. กิจกรรมครั้งที่ 1 นักเรียนร่วมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดีร่วมกับคนในชุมชนหัวเนิน ด้วยการช่วยกันทำความสะอาดบริเวณชุมชนหัวเนินและปลูกต้นไม้ เนื่องในวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2552

กิจกรรมครั้งที่ 2 นักเรียนร่วมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดีร่วมกับคนในชุมชนหัวเนิน ด้วยการช่วยกันทำความสะอาดบริเวณวัดหัวเนิน เนื่องในวันงานบุญประจำปีวัดหัวเนิน วันที่ 25 มกราคม 2553

กิจกรรมครั้งที่ 3 นักเรียนออกศึกษาเรียนรู้นอกสถานที่ ที่แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง และเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านนางฉวี ถนนมณาค พร้อมกับทำกิจกรรมทักษะการดำรงชีวิตแบบพอเพียง ในวันที่ 23 ธันวาคม 2552, 20 มกราคม 2553, 17 กุมภาพันธ์ 2553

ปฏิทินกิจกรรมวันสำคัญพบกันทำความดี

ปฏิบัติการ 5 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการ	สถานที่
1	4 ธันวาคม 2552	นักเรียนร่วมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดีร่วมกับคนในชุมชนหัวเนิน ด้วยการช่วยกันทำความสะอาดบริเวณชุมชนหัวเนินและปลูกต้นไม้ เนื่องในวันพ่อแห่งชาติ 5 ธันวาคม 2552	โรงเรียนฉะเชิงเทรา ปัญญานุกูล ชุมชนหัวเนิน วัดหัวเนิน
2	23 ธันวาคม 2552	นักเรียนออกศึกษาเรียนรู้นอกสถานที่ แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง และเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านนางฉวี ถนนมณาค พร้อมกับทำกิจกรรมทักษะการดำรงชีวิตแบบพอเพียง	แหล่งเรียนรู้ป่าชายเลน แม่น้ำบางปะกง แหล่งเรียนรู้ชุมชน บ้านนางฉวี ถนนมณาค
3	20 มกราคม 2553	นักเรียนออกศึกษาเรียนรู้นอกสถานที่ แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง และเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านนางฉวี ถนนมณาค พร้อมกับทำกิจกรรมทักษะการดำรงชีวิตแบบพอเพียง	แหล่งเรียนรู้ป่าชายเลน แม่น้ำบางปะกง แหล่งเรียนรู้ชุมชน บ้านนางฉวี ถนนมณาค
4	25 มกราคม 2553	นักเรียนร่วมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดีร่วมกับคนในชุมชนลาดขวาง ด้วยการช่วยกันทำความสะอาดบริเวณวัดหัวเนิน เนื่องในวันงานบุญประจำปีวัดหัวเนิน วันที่ 25 มกราคม 2553	โรงเรียนฉะเชิงเทรา ปัญญานุกูล ชุมชนหัวเนิน วัดหัวเนิน
5	17 กุมภาพันธ์ 2553	นักเรียนออกศึกษาเรียนรู้นอกสถานที่ แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง และเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียง	แหล่งเรียนรู้ป่าชายเลน แม่น้ำบางปะกง แหล่งเรียนรู้ชุมชน

	ที่บ้านนางฉวี ถนนอนาค พร้อมกับทำ กิจกรรมทักษะการดำรงชีวิตแบบพอเพียง	บ้านนางฉวี ถนนอนาค

กิจกรรมศึกษาเรียนรู้นอกสถานที่ ที่แหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง และเรียนรู้วิถีชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านนางฉวี ถนนอนาค

วัตถุประสงค์กิจกรรม

- เพื่อให้นักเรียนศึกษาแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลน
- เพื่อให้นักเรียนศึกษาแหล่งเรียนรู้การดำรงชีวิตตามแบบเศรษฐกิจพอเพียง
- เพื่อให้นักเรียนได้บำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูลสังคม

สาระสำคัญ

กระบวนการเรียนรู้นี้เป็นกิจกรรมที่นักเรียนออกศึกษานอกสถานที่ในแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชนที่คอยเป็นกัลยาณมิตรที่ดี นักเรียนเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้โดยเดินทางสู่ศูนย์การเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลน ระหว่างทางมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน สนทนาเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับคนในชุมชน ขอบความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และวิวัฒนาการของพืชและสัตว์และการประกอบอาชีพของคนในชุมชน และทำความเข้าใจความสะอาดบริเวณป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง พร้อมศึกษาเส้นทางธรรมชาติเส้นทางที่มุ่งไปสู่บ้านเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนจะได้เห็นความสมดุลระหว่างธรรมชาติกับวิถีชีวิตของคนที่อยู่ร่วมกันอย่างต่างฝ่ายต่างอาศัยซึ่งกันและกัน และร่วมทำกิจกรรมการดำรงชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านเรียนรู้

ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

- ความสามารถในการดูและฟัง การจับประเด็น
- ความสามารถในการเข้าใจและการสื่อสารทางภาษาในลักษณะที่เป็นคำพูด(Verbal language) และไม่ใช่คำพูด (Non-verbal language) เช่น การพยักหน้า การส่ายหน้า ฯลฯ
- การใช้ถ้อยคำภาษาที่มีพลังโน้มน้าวให้ผ่อนคลาย สบายใจ อยากลงมือทำกิจกรรม

อุปกรณ์

- อุปกรณ์ทำความสะอาด
- อุปกรณ์ประกอบอาหาร
- กระดาษเปล่า
- ดินสอ/ปากกา

ระยะเวลา

4 ชั่วโมง

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม

- เดินทางสู่ศูนย์การเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน สนทนาเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับคนในชุมชน

- ทำความสะอาดบริเวณทางเดินศึกษาแหล่งเรียนรู้
- ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพของพืชและสัตว์
- เก็บรวบรวมอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติ
- ทำกิจกรรมที่บ้านเรียนรู้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ครูนักเรียนเตรียมอุปกรณ์เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนเดินทางสู่ศูนย์การเรียนรู้ มีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน สนทนาเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับคนในชุมชน ขอความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และวิวัฒนาการของพืชและสัตว์และการประกอบอาชีพของคนในชุมชน
3. ร่วมกันทำความสะอาดบริเวณทางเดินศึกษาแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
4. ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพของพืชและสัตว์ที่อาศัยอยู่ในบริเวณเส้นทางศึกษาแหล่งเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
5. ร่วมกันเก็บหาอาหารที่มีอยู่ตามธรรมชาติเพื่อไปประกอบอาหารที่บ้านเรียนรู้
6. ทำกิจกรรมที่บ้านเรียนรู้ โดยนักเรียนจะทำกิจกรรมทุกอย่างร่วมกับนางฉวี อนุมนาคและร่วมกันประกอบอาหารเพื่อรับประทานร่วมกัน

บทที่ 4

ผลการดำเนินงานโครงการ

โครงการเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ประกอบด้วยแบบประเมินการดำเนินงานโครงการ 7 ตอน ดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม (โครงการโดยรวม)
- ตอนที่ 2 แบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ (ห้องธรรมานูบาล)
- ตอนที่ 3 แบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน (แผนที่ความดี)
- ตอนที่ 4 แบบประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน (กิจกรรมดูไวยาวิงมัย)
- ตอนที่ 5 แบบประเมินเกี่ยวกับแผนที่ความดี (แผนที่ความดี)
- ตอนที่ 6 แบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี)
- ตอนที่ 7 แบบประเมินตามวัตถุประสงค์โครงการ

ตอนที่ 1 สอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่าจากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ด้านครู

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา	17	12	1	0	0	30
2	ความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็ก	15	12	3	0	0	30
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	14	13	3	0	0	30
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	13	12	5	0	0	30
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	15	13	2	0	0	30
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	11	15	4	0	0	30
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	16	14	0	0	0	30
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	18	11	1	0	0	30
9	การมีส่วนร่วมของครู	17	11	2	0	0	30
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	16	13	1	0	0	30
รวม		152	126	22	0	0	300

เกณฑ์การประเมิน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	5 คะแนน
เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	มีค่าเท่ากับ	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่าจากการ
บ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ด้านครู

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทาง พระพุทธศาสนา	56.67	32.00	2.00	0.00	0.00	90.67
2	ความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็ก	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	43.33	32.00	10.00	0.00	0.00	85.33
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	36.67	40.00	8.00	0.00	0.00	84.67
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	60.00	29.33	2.00	0.00	0.00	91.33
9	การมีส่วนร่วมของครู	56.67	29.33	4.00	0.00	0.00	90.00
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
รวม		50.67	33.60	4.40	0.00	0.00	88.67

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ต่ำกว่าร้อยละ 50 ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็ก
ปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านครู หัวข้อการมีส่วนร่วมของ
นักเรียน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 91.33 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อการจัด
บรรยากาศในการจัดกิจกรรม มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 84.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุป
โดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่ม
เพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านครู ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 88.67
อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

88.67 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญาเลิศค่าจากการ
บ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทาง พระพุทธศาสนา	16	14	0	0	0	30
2	ความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็ก	15	14	1	0	0	30
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	16	13	1	0	0	30
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	13	12	5	0	0	30
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	15	12	3	0	0	30
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	13	13	4	0	0	30
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	14	14	2	0	0	30
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	17	11	2	0	0	30
9	การมีส่วนร่วมของครู	16	11	3	0	0	30
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	12	13	5	0	0	30
รวม		147	127	26	0	0	300

เกณฑ์การประเมิน

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
- เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
- ไม่แน่ใจ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
- ไม่เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญาเลิศจากการ
บ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทางพระพุทธศาสนา	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
2	ความเหมาะสมกับพหุปัญญาของเด็ก	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	43.33	32.00	10.00	0.00	0.00	85.33
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	56.67	29.33	4.00	0.00	0.00	90.00
9	การมีส่วนร่วมของครู	53.33	29.33	6.00	0.00	0.00	88.67
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	40.00	34.67	10.00	0.00	0.00	84.67
รวม		49.00	33.87	5.20	0.00	0.00	88.07

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ต่ำกว่าร้อยละ 50 ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญาเลิศจากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง หัวข้อความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทางพระพุทธศาสนา มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 84.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญาเลิศจากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 88.07 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

88.07 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่าจากการ
บ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ด้านชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทางพระพุทธศาสนา	15	14	1	0	0	30
2	ความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็ก	15	14	1	0	0	30
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	16	14	0	0	0	30
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	15	15	0	0	0	30
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	15	13	2	0	0	30
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	13	13	4	0	0	30
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	13	13	4	0	0	30
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	16	11	3	0	0	30
9	การมีส่วนร่วมของครู	17	12	1	0	0	30
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	13	10	7	0	0	30
รวม		148	129	23	0	0	300

เกณฑ์การประเมิน

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
 เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
 ไม่แน่ใจ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
 ไม่เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่าจากการ
บ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ด้านชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทางพระพุทธศาสนา	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
2	ความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็ก	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	50.00	40.00	0.00	0.00	0.00	90.00
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	53.33	29.33	6.00	0.00	0.00	88.67
9	การมีส่วนร่วมของครู	56.67	32.00	2.00	0.00	0.00	90.67
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	43.33	26.67	14.00	0.00	0.00	84.00
รวม		49.33	34.40	4.60	0.00	0.00	88.33

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ต่ำกว่าร้อยละ 50 ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านชุมชน หัวข้อความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน และหัวข้อการมีส่วนร่วมของครู มีคะแนนประเมินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 84.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรมโดยการประเมิน ในด้านชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 88.33 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

88.33 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่าจากการ
บ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ทั้งด้าน ครู ผู้ปกครองและชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทาง พระพุทธศาสนา	48	40	2	0	0	90
2	ความเหมาะสมกับพหุวิสัยภาพของเด็ก	45	40	5	0	0	90
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	46	40	4	0	0	90
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	41	39	10	0	0	90
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	45	38	7	0	0	90
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	37	41	12	0	0	90
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	43	41	6	0	0	90
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	51	33	6	0	0	90
9	การมีส่วนร่วมของครู	50	34	6	0	0	90
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	41	36	13	0	0	90
รวม		447	382	71	0	0	900

เกณฑ์การประเมิน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่าจากการ
บ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ทั้งด้าน ครู ผู้ปกครองและชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	ความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทางพระพุทธศาสนา	53.33	35.56	1.33	0.00	0.00	90.22
2	ความเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็ก	50.00	35.56	3.33	0.00	0.00	88.89
3	ความเหมาะสมของกิจกรรมต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	51.11	35.56	2.67	0.00	0.00	89.33
4	ประโยชน์ของกิจกรรมต่อการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม	45.56	34.67	6.67	0.00	0.00	86.89
5	ความน่าสนใจของกิจกรรม	50.00	33.78	4.67	0.00	0.00	88.44
6	การจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม	41.11	36.44	8.00	0.00	0.00	85.56
7	ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม	47.78	36.44	4.00	0.00	0.00	88.22
8	การมีส่วนร่วมของนักเรียน	56.67	29.33	4.00	0.00	0.00	90.00
9	การมีส่วนร่วมของครู	55.56	30.22	4.00	0.00	0.00	89.78
10	การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง	45.56	32.00	8.67	0.00	0.00	86.22
รวม		49.67	33.96	4.73	0.00	0.00	88.36

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ต่ำกว่าร้อยละ 50 ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ในภาพรวม หัวข้อความชัดเจนในการนำเสนอกระบวนการเรียนทางพระพุทธศาสนา มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.22 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อการจัดบรรยากาศในการจัดกิจกรรม มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 85.56 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมตามโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 88.36 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจของประเมินตอนที่ 1

88.36 = ระดับ ดี

ตอนที่ 2 แบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านครู

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	15	14	1	0	30
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	15	14	1	0	30
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	16	13	1	0	30
4	หลุดหลักหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา	14	12	4	0	30
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	15	12	3	0	30
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	13	13	4	0	30
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	14	14	2	0	30
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	15	15	0	0	30
9	งานเลอะเทอะ	14	13	3	0	30
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	12	13	5	0	30
11	พูดมากเกินไป	15	14	1	0	30
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	14	11	5	0	30
13	ตื่นตื้นง่าย ใจร้อน	16	12	2	0	30
14	ก่อกวนเด็กอื่น	10	10	10	0	30
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	14	12	4	0	30
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้บ่อย	14	10	6	0	30
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	13	14	3	0	30
18	โมโหง่ายและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	14	11	5	0	30
รวม		253	227	60	0	540

เกณฑ์ประเมิน

มีมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
มีค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
มีเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
ไม่มีเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 40% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านครู

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	50.00	37.33	2.00	0.00	89.33
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	50.00	37.33	2.00	0.00	89.33
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	53.33	34.67	2.00	0.00	90.00
4	หลุดหลักหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา	46.67	32.00	8.00	0.00	86.67
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	50.00	32.00	6.00	0.00	88.00
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	43.33	34.67	8.00	0.00	86.00
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	46.67	37.33	4.00	0.00	88.00
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	50.00	40.00	0.00	0.00	90.00
9	งานเลอะเทอะ	46.67	34.67	6.00	0.00	87.33
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	40.00	34.67	10.00	0.00	84.67
11	พูดมากเกินไป	50.00	37.33	2.00	0.00	89.33
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	46.67	29.33	10.00	0.00	86.00
13	ตื่นตื้นง่าย ใจร้อน	53.33	32.00	4.00	0.00	89.33
14	ก่อกวนเด็กอื่น	33.33	26.67	20.00	0.00	80.00
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	46.67	32.00	8.00	0.00	86.67
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้บ่อย	46.67	26.67	12.00	0.00	85.33
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	43.33	37.33	6.00	0.00	86.67
18	ไม่โง่ง่ายและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	46.67	29.33	10.00	0.00	86.00
รวม		46.85	33.63	6.67	0.00	87.15

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในด้านครู หัวข้อการนั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน และหัวข้อ พุดผิดเวลาหรือจังหวะ มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมในหัวข้อดังกล่าวน้อยที่สุดร้อยละ 90.00 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมในหัวข้อดังกล่าวมากที่สุด ร้อยละ 84.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในด้านครู ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.15 อยู่ในระดับดี กล่าวคือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกี่ยวกับด้านการมีสมาธิของนักเรียน มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

87.15 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	14	14	2	0	30
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	15	14	1	0	30
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	15	13	2	0	30
4	หลุดหลักหรืออยู่ไม่สุดตลอดเวลา	14	12	4	0	30
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	15	12	3	0	30
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	13	13	4	0	30
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	16	14	0	0	30
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	15	15	0	0	30
9	งานเลอะเทอะ	14	13	3	0	30
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	12	13	5	0	30
11	พูดมากเกินไป	15	14	1	0	30
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	12	11	7	0	30
13	ตื่นตื้นง่าย ใจร้อน	16	12	2	0	30
14	ก่อกวนเด็กอื่น	15	10	5	0	30
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	14	12	4	0	30
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้บ่อย	14	10	6	0	30
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	13	13	4	0	30
18	โมโหง่ายและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	14	9	7	0	30
รวม		256	224	60	0	540

เกณฑ์ประเมิน

มีมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
มีค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
มีเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
ไม่มีเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 40% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	46.67	37.33	4.00	0.00	88.00
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	50.00	37.33	2.00	0.00	89.33
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	50.00	34.67	4.00	0.00	88.67
4	หลุดหลักหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา	46.67	32.00	8.00	0.00	86.67
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	50.00	32.00	6.00	0.00	88.00
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	43.33	34.67	8.00	0.00	86.00
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	53.33	37.33	0.00	0.00	90.67
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	50.00	40.00	0.00	0.00	90.00
9	งานเลอะเทอะ	46.67	34.67	6.00	0.00	87.33
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	40.00	34.67	10.00	0.00	84.67
11	พูดมากเกินไป	50.00	37.33	2.00	0.00	89.33
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	40.00	29.33	14.00	0.00	83.33
13	ตื่นตื้นง่าย ใจร้อน	53.33	32.00	4.00	0.00	89.33
14	ก่อกวนเด็กอื่น	50.00	26.67	10.00	0.00	86.67
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	46.67	32.00	8.00	0.00	86.67
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้บ่อย	46.67	26.67	12.00	0.00	85.33
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	43.33	34.67	8.00	0.00	86.00
18	ไม่โง่งงและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	46.67	24.00	14.00	0.00	84.67
รวม		47.41	33.19	6.67	0.00	87.26

เกณฑ์การประเมิน

- ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก
 ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้
 ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง หัวข้อมีปัญหาในการทำตามคำสั่ง มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมในหัวข้อดังกล่าวน้อยที่สุดร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมในหัวข้อดังกล่าวมากที่สุด ร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.26 อยู่ในระดับดี กล่าวคือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกี่ยวกับด้านการมีสมาธิของนักเรียน มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

87.26 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	12	14	4	0	30
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	14	14	2	0	30
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	15	12	3	0	30
4	หลุดหลิกหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา	14	12	4	0	30
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	14	12	4	0	30
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	14	13	3	0	30
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	15	15	0	0	30
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	16	12	2	0	30
9	งานเลอะเทอะ	14	13	3	0	30
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	12	13	5	0	30
11	พูดมากเกินไป	12	14	4	0	30
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	12	9	9	0	30
13	ตื่นตื้นง่าย ใจร้อน	16	11	3	0	30
14	ก่อกวนเด็กอื่น	15	10	5	0	30
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	12	12	6	0	30
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้บ่อย	14	10	6	0	30
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	13	13	4	0	30
18	โมโหง่ายและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	14	9	7	0	30
รวม		248	218	74	0	540

เกณฑ์ประเมิน

- มีมาก

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
- มีค่อนข้างมาก

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
- มีเล็กน้อย

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
- ไม่มีเลย

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 40% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	40.00	37.33	8.00	0.00	85.33
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	46.67	37.33	4.00	0.00	88.00
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	50.00	32.00	6.00	0.00	88.00
4	หลุดหลิกหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา	46.67	32.00	8.00	0.00	86.67
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	46.67	32.00	8.00	0.00	86.67
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	46.67	34.67	6.00	0.00	87.33
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	50.00	40.00	0.00	0.00	90.00
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	53.33	32.00	4.00	0.00	89.33
9	งานเลอะเทอะ	46.67	34.67	6.00	0.00	87.33
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	40.00	34.67	10.00	0.00	84.67
11	พูดมากเกินไป	40.00	37.33	8.00	0.00	85.33
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	40.00	24.00	18.00	0.00	82.00
13	ตื่นตื้นง่าย ใจร้อน	53.33	29.33	6.00	0.00	88.67
14	ถ่อมกวนเด็กอื่น	50.00	26.67	10.00	0.00	86.67
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	40.00	32.00	12.00	0.00	84.00
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้บ่อย	46.67	26.67	12.00	0.00	85.33
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	43.33	34.67	8.00	0.00	86.00
18	โมโหง่ายและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	46.67	24.00	14.00	0.00	84.67
รวม		45.93	32.30	8.22	0.00	86.44

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในด้านชุมชน หัวข้อมีปัญหาในการทำตามคำสั่ง มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมใน หัวข้อดังกล่าวน้อยที่สุดร้อยละ 90.00 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมในหัวข้อดังกล่าวมากที่สุด ร้อยละ 82.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในด้านชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 86.44 อยู่ในระดับดี กล่าวคือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกี่ยวกับด้านการมีสมาธิของนักเรียน มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

86.44 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านครู ผู้ปกครองและ
ชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	41	42	7	0	90
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	44	42	4	0	90
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	46	38	6	0	90
4	หลุดหลักหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา	42	36	12	0	90
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	44	36	10	0	90
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	40	39	11	0	90
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	45	43	2	0	90
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	46	42	2	0	90
9	งานเลอะเทอะ	42	39	9	0	90
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	36	39	15	0	90
11	พูดมากเกินไป	42	42	6	0	90
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	38	31	21	0	90
13	ตื่นเต้นง่าย ใจร้อน	48	35	7	0	90
14	ก่อกวนเด็กอื่น	40	30	20	0	90
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	40	36	14	0	90
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้น้อย	42	30	18	0	90
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	39	40	11	0	90
18	โมโหง่ายและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	42	29	19	0	90
รวม		757	669	194	0	1620

เกณฑ์ประเมิน

- มีมาก

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
- มีค่อนข้างมาก

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
- มีเล็กน้อย

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
- ไม่มีเลย

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 40% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ ด้านครู ผู้ปกครองและชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรมก่อนเข้ารับการอบรม				
		ไม่มีเลย	มีเล็กน้อย	มีค่อนข้างมาก	มีมาก	รวม
1	ทำสิ่งที่ตนเริ่มไว้ไม่เสร็จ-สมาธิสั้น	45.56	37.33	4.67	0.00	87.56
2	ไม่สามารถมีสมาธิ หรือมีสมาธิได้ไม่นาน	48.89	37.33	2.67	0.00	88.89
3	นั่งไม่นิ่ง ไม่อยู่กับที่ เคลื่อนไหวมาก หรือชน	51.11	33.78	4.00	0.00	88.89
4	หลุดหลักหรืออยู่ไม่สุขตลอดเวลา	46.67	32.00	8.00	0.00	86.67
5	ฝันกลางวัน หรือใจลอย	48.89	32.00	6.67	0.00	87.56
6	รอไม่ได้ หรือทำโดยไม่ยั้งคิด	44.44	34.67	7.33	0.00	86.44
7	มีปัญหาในการทำตามคำสั่ง	50.00	38.22	1.33	0.00	89.56
8	พูดผิดเวลาหรือจังหวะ	51.11	37.33	1.33	0.00	89.78
9	งานเลอะเทอะ	46.67	34.67	6.00	0.00	87.33
10	ไม่ใส่ใจ ใจลอย วอกแวกง่าย	40.00	34.67	10.00	0.00	84.67
11	พูดมากเกินไป	46.67	37.33	4.00	0.00	88.00
12	ไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย	42.22	27.56	14.00	0.00	83.78
13	ตื่นตื้นง่าย ใจร้อน	53.33	31.11	4.67	0.00	89.11
14	ก่อกวนเด็กอื่น	44.44	26.67	13.33	0.00	84.44
15	จะเอาอะไรต้องเอาให้ได้ หงุดหงิดง่าย	44.44	32.00	9.33	0.00	85.78
16	ร้องไห้ง่าย หรือร้องไห้บ่อย	46.67	26.67	12.00	0.00	85.33
17	อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วและมาก	43.33	35.56	7.33	0.00	86.22
18	ไม่โง่งายและร้าย คาดเดาพฤติกรรมได้ยาก	46.67	25.78	12.67	0.00	85.11
รวม		46.73	33.04	7.19	0.00	86.95

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในภาพรวม หัวข้อพูดผิดเวลาหรือจังหวะ มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมในหัวข้อดังกล่าวน้อยที่สุดร้อยละ 89.78 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีคะแนนประเมินการพบพฤติกรรมในหัวข้อดังกล่าวมากที่สุด ร้อยละ 83.78 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนด้านการมีสมาธิ โดยการประเมินในด้านชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 86.95 อยู่ในระดับดี กล่าวคือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกี่ยวกับด้านการมีสมาธิของนักเรียน มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

86.95 = ระดับ ดี

ตอนที่ 3 แบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านครู

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน	14	14	2	0	0	30
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	13	14	3	0	0	30
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	16	13	1	0	0	30
4	มีความอดทนในการปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	14	12	4	0	0	30
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	15	12	3	0	0	30
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	13	13	4	0	0	30
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	12	10	8	0	0	30
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	11	14	5	0	0	30
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	14	13	3	0	0	30
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	11	13	6	0	0	30
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	17	13	0	0	0	30
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	16	13	1	0	0	30
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	16	12	2	0	0	30
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	12	10	8	0	0	30
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	15	13	2	0	0	30
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	14	10	6	0	0	30
17	ประพฤติตนตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	15	11	4	0	0	30
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	14	12	4	0	0	30
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	14	14	2	0	0	30
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	13	14	3	0	0	30
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	15	10	5	0	0	30
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	15	12	3	0	0	30
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	18	3	9	0	0	30
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	16	12	2	0	0	30
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	17	10	3	0	0	30
26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	14	13	3	0	0	30

27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	12	10	8	0	0	30
28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	15	13	2	0	0	30
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	14	10	6	0	0	30
30	ร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส	15	11	4	0	0	30
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	14	12	4	0	0	30
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	14	14	2	0	0	30
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ	13	14	3	0	0	30
34	แบ่งหน้าที่ในการทำกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	15	10	5	0	0	30
35	สามารถแก้ปัญหา และจัดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	11	9	10	0	0	30
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	15	12	3	0	0	30
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	12	16	2	0	0	30
38	ชอบช่วยเหลืองานครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	13	12	5	0	0	30
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	17	12	1	0	0	30
40	ช่วยอาบน้ำ แต่งตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	20	9	1	0	0	30
รวม		574	474	152	0	0	1200

เกณฑ์การประเมิน

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20-40%
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านครู

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
4	มีความอดทนในการปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	36.67	37.33	10.00	0.00	0.00	84.00
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	36.67	34.67	12.00	0.00	0.00	83.33
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	56.67	34.67	0.00	0.00	0.00	91.33
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
17	ประพฤติตนตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	50.00	29.33	8.00	0.00	0.00	87.33
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	60.00	8.00	18.00	0.00	0.00	86.00
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	56.67	26.67	6.00	0.00	0.00	89.33
26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67

28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
30	ร่าเริง อิ่มเอม แจ่มใส	50.00	29.33	8.00	0.00	0.00	87.33
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
34	แบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
35	สามารถแก้ปัญหา และจัดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	36.67	24.00	20.00	0.00	0.00	80.67
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	40.00	42.67	4.00	0.00	0.00	86.67
38	ชอบช่วยเหลืองานครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	43.33	32.00	10.00	0.00	0.00	85.33
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	56.67	32.00	2.00	0.00	0.00	90.67
40	ช่วยอาบน้ำแด่ตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	66.67	24.00	2.00	0.00	0.00	92.67
รวม		47.83	31.60	7.60	0.00	0.00	87.03

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียนโดยการประเมินในด้านครู หัวข้อช่วยอาบน้ำแด่ตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อสามารถแก้ปัญหา และจัดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้ มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยการประเมินในด้านครู ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.03 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

87.03 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน	12	15	3	0	0	30
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	18	7	5	0	0	30
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	15	10	5	0	0	30
4	มีความอดทนในการปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	14	12	4	0	0	30
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	15	12	3	0	0	30
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	13	13	4	0	0	30
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	12	10	8	0	0	30
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	13	14	3	0	0	30
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	14	13	3	0	0	30
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	9	11	10	0	0	30
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	16	14	0	0	0	30
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	16	13	1	0	0	30
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	16	12	2	0	0	30
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	13	10	7	0	0	30
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	17	10	3	0	0	30
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	14	10	6	0	0	30
17	ประพฤติตนตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	15	11	4	0	0	30
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	14	12	4	0	0	30
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	14	14	2	0	0	30
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	13	14	3	0	0	30
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	15	10	5	0	0	30
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	15	12	3	0	0	30
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	18	3	9	0	0	30
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	16	12	2	0	0	30
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	17	10	3	0	0	30
26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	14	13	3	0	0	30

27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	12	10	8	0	0	30
28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	15	13	2	0	0	30
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	14	10	6	0	0	30
30	ร่าเริง อิ่มเอม แจ่มใส	18	8	4	0	0	30
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	14	12	4	0	0	30
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	9	12	9	0	0	30
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ	13	14	3	0	0	30
34	แบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	15	10	5	0	0	30
35	สามารถแก้ปัญหา และจัดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	11	9	10	0	0	30
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	15	12	3	0	0	30
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	12	16	2	0	0	30
38	ชอบช่วยเหลืองานครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	19	11	0	0	0	30
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	17	12	1	0	0	30
40	ช่วยอาบน้ำแด่ตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	18	9	3	0	0	30
รวม		580	455	165	0	0	1200

เกณฑ์การประเมิน

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20-40%
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน	40.00	40.00	6.00	0.00	0.00	86.00
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	60.00	18.67	10.00	0.00	0.00	88.67
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
4	มีความอดทนในการปฏิบัติ งานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	30.00	29.33	20.00	0.00	0.00	79.33
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	43.33	26.67	14.00	0.00	0.00	84.00
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	56.67	26.67	6.00	0.00	0.00	89.33
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
17	ประพฤติตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	50.00	29.33	8.00	0.00	0.00	87.33
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	60.00	8.00	18.00	0.00	0.00	86.00
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	56.67	26.67	6.00	0.00	0.00	89.33
26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33

27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67
28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
30	ร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส	60.00	21.33	8.00	0.00	0.00	89.33
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	30.00	32.00	18.00	0.00	0.00	80.00
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
34	แบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
35	สามารถแก้ปัญหา และขจัดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	36.67	24.00	20.00	0.00	0.00	80.67
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	40.00	42.67	4.00	0.00	0.00	86.67
38	ขอความช่วยเหลือจากครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	63.33	29.33	0.00	0.00	0.00	92.67
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	56.67	32.00	2.00	0.00	0.00	90.67
40	ช่วยอาบน้ำแต่งตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	60.00	24.00	6.00	0.00	0.00	90.00
รวม		48.33	30.33	8.25	0.00	0.00	86.92

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียนโดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง หัวข้อขอความช่วยเหลือจากครู อาจารย์ และเพื่อน ๆ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 79.33 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 86.92 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

86.92 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียร ในการศึกษาเล่าเรียน	13	15	2	0	0	30
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	17	8	5	0	0	30
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	14	11	5	0	0	30
4	มีความอดทนในการปฏิบัติ งานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	14	13	3	0	0	30
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	15	10	5	0	0	30
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	13	15	2	0	0	30
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	12	15	3	0	0	30
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	13	17	0	0	0	30
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	14	13	3	0	0	30
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	13	11	6	0	0	30
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	16	14	0	0	0	30
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	16	13	1	0	0	30
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	17	9	4	0	0	30
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	14	10	6	0	0	30
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	16	10	4	0	0	30
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	14	12	4	0	0	30
17	ประพฤติตนตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	15	9	6	0	0	30
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	14	12	4	0	0	30
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	14	14	2	0	0	30
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	13	14	3	0	0	30
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	15	10	5	0	0	30
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	15	12	3	0	0	30
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	18	3	9	0	0	30
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	16	12	2	0	0	30
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	17	10	3	0	0	30
26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	14	13	3	0	0	30

27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	13	10	7	0	0	30
28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	15	13	2	0	0	30
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	14	10	6	0	0	30
30	ร่าเริง อิมแอ้ม แจ่มใส	18	8	4	0	0	30
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	14	12	4	0	0	30
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	8	12	10	0	0	30
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่างๆ จนประสบความสำเร็จ	13	14	3	0	0	30
34	แบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	15	10	5	0	0	30
35	สามารถแก้ปัญหา และจัดการความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	11	9	10	0	0	30
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	15	12	3	0	0	30
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	13	16	1	0	0	30
38	ชอบช่วยเหลืองานครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	18	10	2	0	0	30
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	17	10	3	0	0	30
40	ช่วยอาบนำน้ำแดงตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	18	7	5	0	0	30
รวม		584	458	158	0	0	1200

เกณฑ์การประเมิน

มากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
มาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
ปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
น้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20-40%
น้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน	43.33	40.00	4.00	0.00	0.00	87.33
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	56.67	21.33	10.00	0.00	0.00	88.00
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	46.67	29.33	10.00	0.00	0.00	86.00
4	มีความอดทนในการปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	43.33	40.00	4.00	0.00	0.00	87.33
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	40.00	40.00	6.00	0.00	0.00	86.00
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	43.33	45.33	0.00	0.00	0.00	88.67
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	43.33	29.33	12.00	0.00	0.00	84.67
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	56.67	24.00	8.00	0.00	0.00	88.67
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	53.33	26.67	8.00	0.00	0.00	88.00
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
17	ประพฤติตนตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	50.00	24.00	12.00	0.00	0.00	86.00
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	60.00	8.00	18.00	0.00	0.00	86.00
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	56.67	26.67	6.00	0.00	0.00	89.33
26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33

27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	43.33	26.67	14.00	0.00	0.00	84.00
28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
30	ร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส	60.00	21.33	8.00	0.00	0.00	89.33
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	26.67	32.00	20.00	0.00	0.00	78.67
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
34	แบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
35	สามารถแก้ปัญหา และจัดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	36.67	24.00	20.00	0.00	0.00	80.67
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	43.33	42.67	2.00	0.00	0.00	88.00
38	ขอความช่วยเหลืองานครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	60.00	26.67	4.00	0.00	0.00	90.67
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	56.67	26.67	6.00	0.00	0.00	89.33
40	ช่วยอาบน้ำ แต่งตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	60.00	18.67	10.00	0.00	0.00	88.67
รวม		48.67	30.53	7.90	0.00	0.00	87.10

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียนโดยการประเมินในด้านชุมชน หัวข้อขอความช่วยเหลืองานครู อาจารย์ และเพื่อนๆ และหัวข้อ มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยการประเมินในด้านชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.10 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

87.10 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านครู
ผู้ปกครองและชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน	39	44	7	0	0	90
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	48	29	13	0	0	90
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	45	34	11	0	0	90
4	มีความอดทนในการปฏิบัติ งานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	42	37	11	0	0	90
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	45	34	11	0	0	90
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	39	41	10	0	0	90
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	36	35	19	0	0	90
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	37	45	8	0	0	90
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	42	39	9	0	0	90
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	33	35	22	0	0	90
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	49	41	0	0	0	90
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	48	39	3	0	0	90
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	49	33	8	0	0	90
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	39	30	21	0	0	90
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	48	33	9	0	0	90
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	42	32	16	0	0	90
17	ประพฤติตนตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	45	31	14	0	0	90
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	42	36	12	0	0	90
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	42	42	6	0	0	90
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	39	42	9	0	0	90
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	45	30	15	0	0	90
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	45	36	9	0	0	90
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	54	9	27	0	0	90
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	48	36	6	0	0	90
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	51	30	9	0	0	90

26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	42	39	9	0	0	90
27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	37	30	23	0	0	90
28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	45	39	6	0	0	90
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	42	30	18	0	0	90
30	ล้างมือ ชี้นิ้ว แขน แขนง	51	27	12	0	0	90
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	42	36	12	0	0	90
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	31	38	21	0	0	90
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ	39	42	9	0	0	90
34	แบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	45	30	15	0	0	90
35	สามารถแก้ปัญหา และขจัดความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	33	27	30	0	0	90
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	45	36	9	0	0	90
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	37	48	5	0	0	90
38	ชอบช่วยเหลืองานครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	50	33	7	0	0	90
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	51	34	5	0	0	90
40	ช่วยอาบนำแต่งตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	56	25	9	0	0	90
รวม		1,738	1,387	475	0	0	3,600

เกณฑ์การประเมิน

- มากที่สุด

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่านมากกว่า 80 % ขึ้นไป
- มาก

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 61-80%
- ปานกลาง

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 41-60%
- น้อย

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20-40%
- น้อยที่สุด

หมายถึง

ข้อความนั้นตรงกับกรปฏิบัติ หรือพฤติกรรมของนักเรียนของท่าน 20% ลงมา

สรุปค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน ด้านครู ผู้ปกครองและชุมชน

ข้อ	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ/พฤติกรรม					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
1	มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาเล่าเรียน	43.33	39.11	4.67	0.00	0.00	87.11
2	มีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานต่างๆ ที่ได้รับมอบหมาย	53.33	25.78	8.67	0.00	0.00	87.78
3	ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันตามกำหนดเวลา	50.00	30.22	7.33	0.00	0.00	87.56
4	มีความอดทนในการปฏิบัติงานจนประสบความสำเร็จทุกครั้ง	46.67	32.89	7.33	0.00	0.00	86.89
5	รักและชอบการไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ	50.00	30.22	7.33	0.00	0.00	87.56
6	บริโภคและเลือกซื้อสิ่งของเฉพาะ ที่จำเป็นและเกิดประโยชน์	43.33	36.44	6.67	0.00	0.00	86.44
7	มีเงินเหลือเก็บออมและรู้คุณค่าของเงิน	40.00	31.11	12.67	0.00	0.00	83.78
8	ใช้สิ่งของ ของตนเองอย่างคุ้มค่า..	41.11	40.00	5.33	0.00	0.00	86.44
9	ดูแลรักษาทรัพย์สินของส่วนรวม	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10	รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร	36.67	31.11	14.67	0.00	0.00	82.44
11	มอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ	54.44	36.44	0.00	0.00	0.00	90.89
12	ไหว้พระสวดมนต์ ก่อนนอน	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
13	นั่งสมาธิก่อนนอน	54.44	29.33	5.33	0.00	0.00	89.11
14	พูดจริง ทำจริง ไม่โกหก	43.33	26.67	14.00	0.00	0.00	84.00
15	ประพฤติดี ทั้งต่อหน้าและลับหลังครู อาจารย์.	53.33	29.33	6.00	0.00	0.00	88.67
16	ไปโรงเรียนทุกวัน และทันตามกำหนดเวลา	46.67	28.44	10.67	0.00	0.00	85.78
17	ประพฤติตนตามระเบียบ ข้อบังคับของโรงเรียน	50.00	27.56	9.33	0.00	0.00	86.89
18	เคารพกฎ ระเบียบ ข้อบังคับของสังคม	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
19	แต่งกายเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบของโรงเรียน	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
20	กระทำตนเป็นแบบอย่างที่ดี แก่เพื่อน หรือรุ่นน้อง	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
21	เชื่อฟังคำสั่งสอนของครู	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
22	มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
23	มีกิริยาสุภาพ เรียบร้อย	60.00	8.00	18.00	0.00	0.00	86.00
24	ให้ความเคารพ นับถือครู อาจารย์และบุคคลทั่วไป	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
25	มีมารยาทอันดีงาม วางตนเหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย	56.67	26.67	6.00	0.00	0.00	89.33

26	ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
27	ดูแลรักษาเสื้อผ้า เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ	41.11	26.67	15.33	0.00	0.00	83.11
28	ดูแลรักษาห้องเรียนให้สะอาดอยู่เสมอ	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
29	ทิ้งเศษกระดาษหรือขยะลงในภาชนะรองรับ	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
30	ร่าเริง ชื่นชม แจ่มใส	56.67	24.00	8.00	0.00	0.00	88.67
31	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
32	เป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี	34.44	33.78	14.00	0.00	0.00	82.22
33	ให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ จนประสบความสำเร็จ	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
34	แบ่งหน้าที่ในการปฏิบัติกิจกรรมในกลุ่มเพื่อนตามความรู้ ความสามารถ	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
35	สามารถแก้ปัญหา และจัดการความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้	36.67	24.00	20.00	0.00	0.00	80.67
36	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
37	แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนด้วยความเต็มใจ	41.11	42.67	3.33	0.00	0.00	87.11
38	ขอความช่วยเหลือจากครู อาจารย์ และเพื่อนๆ	55.56	29.33	4.67	0.00	0.00	89.56
39	ช่วยเหลือผู้อื่นหรือแสดงความเห็นใจคนที่ประสบความทุกข์ หรือความเดือดร้อน	56.67	30.22	3.33	0.00	0.00	90.22
40	ช่วยอาบนำแต่งตัวให้น้องหรือเพื่อนที่อ่อนแอกว่า	62.22	22.22	6.00	0.00	0.00	90.44
รวม		48.28	30.82	7.92	0.00	0.00	87.02

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละค่าร้อยละของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียนโดยการประเมินในภาพรวม หัวข้อมอบสิ่งของที่เก็บได้แก่เจ้าของหรือแจ้งครูเพื่อตามหาเจ้าของ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.89 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 82.22 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบประเมินเกี่ยวกับคุณธรรมพื้นฐานในชีวิตประจำวันของนักเรียน โดยการประเมินในภาพรวม ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.02 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจตอนที่ 3

87.02 = ระดับ ดี

ตอนที่ 4 แบบประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน
สรุปคะแนนดิบของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านครู

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	14	14	2	0	0	30
2 การกราบพระรัตนตรัย	13	14	3	0	0	30
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	16	13	1	0	0	30
4 การตักบาตร	14	12	4	0	0	30
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	15	12	3	0	0	30
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	13	13	4	0	0	30
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	12	10	8	0	0	30
8 การประเคนภัตตาหาร	11	14	5	0	0	30
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	14	13	3	0	0	30
10 การกรวดน้ำ	12	13	5	0	0	30
11 การกวาดลานวัด	17	13	0	0	0	30
12 การปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ	16	13	1	0	0	30
13 การล้างห้องน้ำ	16	12	2	0	0	30
14 การบริการผู้อื่น	10	10	10	0	0	30
15 การรอกอย	15	13	2	0	0	30
16 การยิ้ม ไหว้ ทักทาย	14	10	6	0	0	30
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	15	11	4	0	0	30
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	14	12	4	0	0	30
รวม	251	222	67	0	0	540

เกณฑ์การประเมิน

- 5 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้เอง โดยไม่ต้องมีใครสั่งหรือเตือน
- 4 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นสั่งหรือเตือนบ้างเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นชี้แนะ และกระตุ้นเตือน
- 2 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยผู้อื่นคอยบอก หรือกำกับดูแลให้ปฏิบัติ
- 1 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมโดยผู้อื่นคอยช่วยเหลือ และนำปฏิบัติทุกขั้นตอน

สรุปค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านครู

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
2 การกราบพระรัตนตรัย	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
4 การตักบาตร	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67
8 การประเคนภัตตาหาร	36.67	37.33	10.00	0.00	0.00	84.00
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10 การกรวดน้ำ	40.00	34.67	10.00	0.00	0.00	84.67
11 การกวาดลานวัด	56.67	34.67	0.00	0.00	0.00	91.33
12 การปิดกวาด เชื้อ ธุ ศาลาการเปรียญ	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
13 การล้างห้องน้ำ	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
14 การบริการผู้อื่น	33.33	26.67	20.00	0.00	0.00	80.00
15 การรอคอย	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
16 การยิ้ม ไหว้ ทักทาย	46.67	26.67	12.00	0.00	0.00	85.33
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	50.00	29.33	8.00	0.00	0.00	87.33
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
รวม	46.48	32.89	7.44	0.00	0.00	86.81

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน โดยแยกการประเมินในด้านครู หัวการกวาดลานวัด มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 91.33 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อการบริการผู้อื่น มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน โดยแยกการประเมินในด้านครู ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 86.81 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

86.81 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านผู้ปกครอง

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	15	14	1	0	0	30
2 การกราบพระรัตนตรัย	13	14	3	0	0	30
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	16	14	0	0	0	30
4 การตักบาตร	14	13	3	0	0	30
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	15	12	3	0	0	30
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	13	13	4	0	0	30
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	11	10	9	0	0	30
8 การประเคนภัตตาหาร	11	14	5	0	0	30
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	14	13	3	0	0	30
10 การกรวดน้ำ	12	13	5	0	0	30
11 การกวาดลานวัด	17	13	0	0	0	30
12 การปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ	16	12	2	0	0	30
13 การล้างห้องน้ำ	18	12	0	0	0	30
14 การบริการผู้อื่น	14	14	2	0	0	30
15 การรอคอย	15	13	2	0	0	30
16 การยิ้ม ไหว้ ทักทาย	14	12	4	0	0	30
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	15	11	4	0	0	30
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	14	12	4	0	0	30
รวม	257	229	54	0	0	540

เกณฑ์การประเมิน

- 5 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้เอง โดยไม่ต้องมีใครสั่งหรือเตือน
- 4 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นสั่งหรือเตือนบ้างเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นชี้แนะ และกระตุ้นเตือน
- 2 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยผู้อื่นคอยบอก หรือกำกับดูแลให้ปฏิบัติ
- 1 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมโดยผู้อื่นคอยช่วยเหลือ และนำปฏิบัติทุกขั้นตอน

สรุปค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านผู้ปกครอง

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
2 การกราบพระรัตนตรัย	43.33	37.33	6.00	0.00	0.00	86.67
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
4 การตักบาตร	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	36.67	26.67	18.00	0.00	0.00	81.33
8 การประเคนภัตตาหาร	36.67	37.33	10.00	0.00	0.00	84.00
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10 การกรวดน้ำ	40.00	34.67	10.00	0.00	0.00	84.67
11 การกวาดลานวัด	56.67	34.67	0.00	0.00	0.00	91.33
12 การปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ	53.33	32.00	4.00	0.00	0.00	89.33
13 การล้างห้องน้ำ	60.00	32.00	0.00	0.00	0.00	92.00
14 การบริการผู้อื่น	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
15 การรอคอย	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
16 การยิ้ม ไหว้ ทักทาย	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	50.00	29.33	8.00	0.00	0.00	87.33
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
รวม	47.59	33.93	6.00	0.00	0.00	87.52

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน โดยแยกการประเมินในด้านผู้ปกครอง หัวข้อการล้างห้องน้ำ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.00 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อการกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 81.33 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน โดยแยกการประเมินในด้านผู้ปกครอง ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.52 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ 87.52 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านชุมชน

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	15	14	1	0	0	30
2 การกราบพระรัตนตรัย	14	14	2	0	0	30
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	16	14	0	0	0	30
4 การตักบาตร	14	13	3	0	0	30
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	15	12	3	0	0	30
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	12	10	8	0	0	30
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	13	10	7	0	0	30
8 การประเคนภัตตาหาร	11	14	5	0	0	30
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	14	13	3	0	0	30
10 การกรวดน้ำ	12	13	5	0	0	30
11 การกวาดลานวัด	16	14	0	0	0	30
12 การปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ	19	10	1	0	0	30
13 การล้างห้องน้ำ	17	13	0	0	0	30
14 การบริการผู้อื่น	14	15	1	0	0	30
15 การรอกคอย	15	13	2	0	0	30
16 การขี้ม ไหว้ ทักทาย	14	12	4	0	0	30
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	15	10	5	0	0	30
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	16	9	5	0	0	30
รวม	262	223	55	0	0	540

เกณฑ์การประเมิน

- 5 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้เอง โดยไม่ต้องมีใครสั่งหรือเตือน
- 4 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นสั่งหรือเตือนบ้างเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นชี้แนะ และกระตุ้นเตือน
- 2 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยผู้อื่นคอยบอก หรือกำกับดูแลให้ปฏิบัติ
- 1 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมโดยผู้อื่นคอยช่วยเหลือ และนำปฏิบัติทุกขั้นตอน

สรุปค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านชุมชน

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
2 การกราบพระรัตนตรัย	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
4 การตักบาตร	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	43.33	26.67	14.00	0.00	0.00	84.00
8 การประเคนภัตตาหาร	36.67	37.33	10.00	0.00	0.00	84.00
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10 การกรวดน้ำ	40.00	34.67	10.00	0.00	0.00	84.67
11 การกวาดลานวัด	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
12 การปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ	63.33	26.67	2.00	0.00	0.00	92.00
13 การล้างห้องน้ำ	56.67	34.67	0.00	0.00	0.00	91.33
14 การบริการผู้อื่น	46.67	40.00	2.00	0.00	0.00	88.67
15 การรอกอย	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
16 การยิ้ม ไหว้ ทักทาย	46.67	32.00	8.00	0.00	0.00	86.67
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	50.00	26.67	10.00	0.00	0.00	86.67
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	53.33	24.00	10.00	0.00	0.00	87.33
รวม	48.52	33.04	6.11	0.00	0.00	87.67

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน โดยแยกการประเมินในด้านชุมชน หัวการปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.00 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อการกล่าวบูชาพระรัตนตรัย มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน โดยแยกการประเมินในด้านชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.67 อยู่ในระดับ ดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ 87.67 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านครู ผู้ปกครองและชุมชน

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	44	42	4	0	0	90
2 การกราบพระรัตนตรัย	40	42	8	0	0	90
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	48	41	1	0	0	90
4 การคัดบาตร	42	38	10	0	0	90
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	45	36	9	0	0	90
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	38	36	16	0	0	90
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	36	30	24	0	0	90
8 การประเคนภัตตาหาร	33	42	15	0	0	90
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	42	39	9	0	0	90
10 การกรวดน้ำ	36	39	15	0	0	90
11 การกวาดลานวัด	50	40	0	0	0	90
12 การปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ	51	35	4	0	0	90
13 การล้างห้องน้ำ	51	37	2	0	0	90
14 การบริการผู้อื่น	38	39	13	0	0	90
15 การรอกอย	45	39	6	0	0	90
16 การยิ้ม ไหว้ ทักทาย	42	34	14	0	0	90
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	45	32	13	0	0	90
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	44	33	13	0	0	90
รวม	770	674	176	0	0	1620

เกณฑ์การประเมิน

- 5 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้เอง โดยไม่ต้องมีใครสั่งหรือเตือน
- 4 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นสั่งหรือเตือนบ้างเล็กน้อย
- 3 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยอาศัยผู้อื่นชี้แนะ และกระตุ้นเตือน
- 2 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมได้ โดยผู้อื่นคอยบอก หรือกำกับดูแลให้ปฏิบัติ
- 1 หมายถึง ปฏิบัติกิจกรรมโดยผู้อื่นคอยช่วยเหลือ และนำปฏิบัติทุกขั้นตอน

สรุปค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชน ด้านครู ผู้ปกครอง และชุมชน

กิจกรรม	ระดับคะแนน					
	5	4	3	2	1	รวม
1 การเตรียมตัวไปวัด	48.89	37.33	2.67	0.00	0.00	88.89
2 การกราบพระรัตนตรัย	44.44	37.33	5.33	0.00	0.00	87.11
3 การบูชาดอกไม้ธูปเทียน	53.33	36.44	0.67	0.00	0.00	90.44
4 การตักบาตร	46.67	33.78	6.67	0.00	0.00	87.11
5 การจัดเตรียมภัตตาหาร	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6 การกล่าวบูชาพระรัตนตรัย	42.22	32.00	10.67	0.00	0.00	84.89
7 การกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล	40.00	26.67	16.00	0.00	0.00	82.67
8 การประเคนภัตตาหาร	36.67	37.33	10.00	0.00	0.00	84.00
9 การรับฟังพระธรรมเทศนา	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
10 การกรวดน้ำ	40.00	34.67	10.00	0.00	0.00	84.67
11 การกวาดลานวัด	55.56	35.56	0.00	0.00	0.00	91.11
12 การปิดกวาด เช็ด ถู ศาลาการเปรียญ	56.67	31.11	2.67	0.00	0.00	90.44
13 การล้างห้องน้ำ	56.67	32.89	1.33	0.00	0.00	90.89
14 การบริการผู้อื่น	42.22	34.67	8.67	0.00	0.00	85.56
15 การรอกอย	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
16 การยิ้ม ไหว้ ทักทาย	46.67	30.22	9.33	0.00	0.00	86.22
17 การคอยช่วยเหลือผู้อื่น	50.00	28.44	8.67	0.00	0.00	87.11
18 การรับบริการจากคนอื่นด้วยอาการอ่อนน้อม	48.89	29.33	8.67	0.00	0.00	86.89
รวม	47.53	33.28	6.52	0.00	0.00	87.33

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชนในด้านครู ผู้ปกครอง และชุมชน หัวการกวาดลานวัด มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 91.11อยู่ในระดับ ดีมาก ส่วนในหัวข้อการกล่าวคำอาราธนาศีลและคำสมาทานศีล มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 82.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของประเมินเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับชุมชนในด้านครู ผู้ปกครอง และชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 87.33 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

87.33 = ระดับ ดี

ตอนที่ 5 แบบประเมินสมุดคู่ฝากความดี

สัปดาห์ที่ 1

ระหว่างวันที่ 1-7 เดือน มิถุนายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	24	25	26	25	24	22	171	67.86
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	24	24	24	24	24	24	169	67.06
3. คืนผ้าเก็บที่นอน	25	24	26	27	25	25	24	176	69.84
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	24	25	26	24	23	24	25	171	67.86
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	24	24	25	27	172	68.25
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	24	26	27	28	26	27	25	183	72.62
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล	25							25	69.44
10. ไปวัดในวันพระ	26							26	72.22
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	70.12								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 1 หัวข้อช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 73.02 อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนในหัวข้อนั่งสมาธิ 3 นาที มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 67.06 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 70.12 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 1

70.12 - ระดับพอใช้

สัปดาห์ที่ 2

ระหว่างวันที่ 8-14 เดือน มิถุนายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	24	25	26	25	24	22	171	67.86
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	24	24	24	24	24	24	169	67.06
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	25	24	26	27	25	25	24	176	69.84
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	24	25	26	24	23	24	25	171	67.86
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	24	24	25	27	172	68.25
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	24	26	27	28	26	27	25	183	72.62
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมชาติ	27							27	75.00
10. ไปวัดในวันพระ	28							28	77.78
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	71.23								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 2 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 77.78 อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนในหัวขอนั่งสมาธิ 3 นาที มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 67.06 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 71.23 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 2

71.23 - ระดับ พอใช้

สถาปัตยกรรมที่ 3

ระหว่างวันที่ 15-21 เดือน มิถุนายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	24	27	26	22	24	19	167	66.27
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	25	28	23	24	24	24	173	68.65
3. ดินเข้าเก็บที่นอน	25	24	26	27	25	25	24	176	69.84
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	24	23	23	25	176	69.84
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	24	23	23	27	169	67.06
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้อ่านห้องธรรมบาล	27							27	75.00
10. ไปวัดในวันพระ	28							28	77.78
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	71.39								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สถาปัตยกรรมที่ 3 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 77.78 อยู่ในระดับพอใช้ ส่วนในหัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 66.27 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมิน คิดเป็นร้อยละ 71.39 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สถาปัตยกรรมที่ 3

71.39 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 4

ระหว่างวันที่ 22-28 เดือน มิถุนายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	26	27	26	24	24	19	171	67.86
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	25	28	24	24	24	24	174	69.05
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	25	24	26	27	25	25	24	176	69.84
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	24	25	26	25	181	71.83
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	24	24	25	27	172	68.25
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรียนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	29							29	80.56
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	72.74								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 4 หัวข้อไปวัดในวันพระและหัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล มีคะแนนประเมินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.86 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม สมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 72.74 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 4

72.74 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 5

ระหว่างวันที่ 29 เดือน มิถุนายน ถึง วันที่ 5 เดือน กรกฎาคม พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	26	27	26	24	24	25	177	70.24
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	25	28	24	24	24	24	174	69.05
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	25	25	26	27	25	25	25	178	70.63
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	24	25	26	25	181	71.83
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	24	24	25	27	172	68.25
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	29							29	80.56
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	73.06								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 5 หัวข้อไปวัดในวันพระและหัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล มีคะแนนประเมินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อนั่งสมาธิ 3 นาที มีคะแนนประเมินน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.05 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 73.06 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 5

73.06 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 6

ระหว่างวันที่ 6 - 12 เดือน กรกฎาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	26	27	26	26	25	25	180	71.43
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	25	28	26	26	25	25	180	71.43
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	25	25	26	27	25	25	25	178	70.63
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	24	25	26	25	181	71.83
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	24	24	25	27	172	68.25
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	29							29	80.56
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	73.41								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 6 หัวข้อไปวัดในวันพระและหัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล มีคะแนนประเมินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มีคะแนนประเมินน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.25 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 73.41 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 6

73.41 - ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 7

ระหว่างวันที่ 13-19 เดือน กรกฎาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	26	27	26	26	25	25	180	71.43
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	25	28	26	26	25	25	180	71.43
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	25	25	26	27	25	25	25	178	70.63
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	25	25	26	25	182	72.22
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	25	25	25	27	174	69.05
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	29							29	80.56
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	73.53								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89

ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74

ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ

ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ ที่ 7 หัวข้อไปวัดในวันพระและหัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มีคะแนนประเมินน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.05 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 73.53 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 7

73.53 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 8

ระหว่างวันที่ 20-26 เดือน กรกฎาคม พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	26	27	26	26	25	25	180	71.43
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	25	28	26	26	25	25	180	71.43
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	25	25	26	27	25	25	25	178	70.63
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	25	25	26	25	182	72.22
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	25	25	25	27	174	69.05
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูปาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	29							29	80.56
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	73.53								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 8 หัวข้อไปวัดในวันพระและหัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูปาล มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิด เป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มีคะแนนประเมิน น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.05 อยู่ในระดับพอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 73.53 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 8

73.53 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 9

ระหว่างวันที่ 27 เดือน กรกฎาคม ถึง วันที่ 2 เดือน สิงหาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
	25	26	27	26	26	26	26	182	72.22
1. สวดมนต์ก่อนนอน	25	25	28	26	26	26	26	182	72.22
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	25	25	26	27	25	25	26	179	71.03
4. แต่งกายสุขภาพเรียบร้อย	27	28	26	25	25	26	27	184	73.02
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	24	23	25	25	25	27	174	69.05
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	25	26	25	26	27	28	27	184	73.02
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	25	26	27	28	27	26	25	184	73.02
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	29							29	80.56
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	73.81								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 9 หัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาลและไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 69.05 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม สมุดคู่ฝากความดี คะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 73.81 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 9

73.81 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 10

ระหว่างวันที่ 3 - 9 เดือน สิงหาคม พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	26	27	26	26	26	26	183	72.62
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	25	26	28	26	26	26	26	183	72.62
3. ดื่มน้ำเข้าเก็บที่นอน	25	26	26	27	25	25	26	180	71.43
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	25	26	26	27	185	73.41
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	26	25	25	26	27	27	181	71.83
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	26	25	26	27	28	27	186	73.81
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	26	27	28	27	26	25	187	74.21
9. เข้าเรียนรู้ในห้องชมรมมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	74.72								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 10 หัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องชมรมมานูบาล มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อตื่นเช้าเก็บที่นอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 71.43 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 74.72 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 10

74.72 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 11

ระหว่างวันที่ 10 - 16 เดือน สิงหาคม พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	26	27	26	26	26	26	183	72.62
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	26	28	26	26	26	26	184	73.02
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	26	26	26	27	26	26	26	183	72.62
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	26	28	26	25	26	26	27	184	73.02
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	25	26	26	26	26	27	27	183	72.62
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	25	185	73.41
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	26	25	26	27	28	27	186	73.81
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	26	27	28	27	26	25	187	74.21
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	74.92								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมดุคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 11 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอน ดื่นเช้าเก็บที่นอน และไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 72.62 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมดุคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 74.92 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมดุคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 11

74.92 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 12

ระหว่างวันที่ 17 - 23 เดือน สิงหาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	26	27	26	26	26	26	183	72.62
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	26	28	26	26	26	26	184	73.02
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	26	26	26	27	26	26	26	183	72.62
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	26	28	26	25	26	26	27	184	73.02
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	26	26	26	26	26	27	27	184	73.02
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	26	186	73.81
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	26	25	26	27	28	27	186	73.81
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	26	27	28	27	26	25	187	74.21
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	75.00								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 12 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอนและ ตื่นเช้าเก็บที่นอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 72.62 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 75.00 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 12

75.00 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 13

ระหว่างวันที่ 24 - 30 เดือน สิงหาคม พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	26	27	26	26	26	27	184	73.02
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	26	28	26	26	26	26	184	73.02
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	26	26	26	27	26	26	26	183	72.62
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	26	27	26	26	27	187	74.21
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	26	26	26	26	27	27	185	73.41
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	26	186	73.81
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	26	25	26	27	28	27	186	73.81
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	26	27	28	27	26	25	187	74.21
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	74.60								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 13 หัวข้อ ไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ ตื่นเช้าเก็บที่นอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 72.62 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 74.60 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 13

74.60 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 14

ระหว่างวันที่ 31 เดือน สิงหาคม ถึงวันที่ 6 เดือน กันยายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	26	27	26	26	26	27	184	73.02
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	26	28	26	26	26	26	184	73.02
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	26	26	27	27	26	26	26	184	73.02
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	26	26	27	188	74.60
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	26	27	26	27	27	27	187	74.21
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	26	186	73.81
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	26	26	26	27	28	27	187	74.21
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	26	27	28	27	26	25	187	74.21
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมบาล	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	74.82								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 14 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อตื่นเช้าเก็บที่นอนและนั่งสมาธิ 3 นาทีและ สวดมนต์ก่อนนอนมีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 73.02 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 74.82 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 14

74.82 - ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 15

ระหว่างวันที่ 7 - 13 เดือน กันยายน พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	26	27	26	26	26	27	184	73.02
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	26	28	26	26	26	26	184	73.02
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	26	26	27	27	26	26	26	184	73.02
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	26	26	27	188	74.60
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	26	27	26	27	27	27	187	74.21
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	26	186	73.81
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	26	26	26	27	28	27	187	74.21
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	26	27	28	27	26	25	187	74.21
9. เข้าเรียนรู้อยู่ในห้องธรรมานุบาล	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	74.82								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 15 หัวข้อ ไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อสวดมนต์ก่อนนอนและ นั่งสมาธิ 3 นาทีและ ดื่นเช้าเก็บที่นอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 73.02 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 74.82 อยู่ในระดับพอใช้

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 15

74.82 = ระดับ พอใช้

สัปดาห์ที่ 16

ระหว่างวันที่ 14 - 20 เดือน กันยายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	27	27	26	26	26	27	185	73.41
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	27	28	26	27	26	26	186	73.81
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	26	26	27	27	28	26	26	186	73.81
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	26	26	27	188	74.60
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	27	27	26	27	27	27	188	74.60
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	26	186	73.81
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบในห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	27	26	26	27	28	27	188	74.60
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	28	27	26	25	188	74.60
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	75.18								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 16 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 73.41 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็นร้อยละ 75.18 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 16

75.18 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 17

ระหว่างวันที่ 21 - 27 เดือน กันยายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
	26	27	27	27	26	26	27	186	73.81
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	27	28	27	27	26	26	187	74.21
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	26	26	27	27	28	26	26	186	73.81
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	26	26	27	188	74.60
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	27	27	26	27	27	27	188	74.60
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	26	27	26	186	73.81
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	27	26	26	27	28	27	188	74.60
8. ช่วยงานบ้าน/เรียนนอน/โรงเรียน	28	27	27	28	27	26	25	188	74.60
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	75.26								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89

ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74

ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ

ระดับ ปรับปรุง

จากการสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 17 หักข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อสวดมนต์ก่อนนอนและตื่นเช้าเก็บที่นอนและ. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะ เรียบร้อย มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 73.81 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 75.26 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 17

75.26 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 18

ระหว่างวันที่ 9 - 15 เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	27	27	27	26	26	27	186	73.81
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	27	28	27	27	26	26	187	74.21
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	26	28	27	27	28	26	26	188	74.60
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	27	26	27	189	75.00
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	27	27	26	27	27	27	188	74.60
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	26	26	27	28	28	27	26	188	74.60
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	27	28	26	27	28	27	190	75.40
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	28	27	26	25	188	74.60
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	75.57								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 18 หัวข้อ ไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 73.81 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 75.57 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 18

75.57 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 19

ระหว่างวันที่ 16-22 เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	27	27	28	26	26	27	187	74.21
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	26	27	28	27	27	26	26	187	74.21
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	26	28	27	27	28	26	26	188	74.60
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	27	26	27	189	75.00
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	27	27	27	27	27	27	189	75.00
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	27	26	27	28	28	27	26	189	75.00
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	27	28	28	27	28	27	192	76.19
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	29	27	26	27	191	75.79
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	75.93								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 19 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อสวดมนต์ก่อนนอนและ นั่งสมาธิ 3 นาที มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 74.21 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 75.93 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 19

75.93 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 20

ระหว่างวันที่ 23-29 เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	26	27	27	28	27	27	27	189	75.00
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	27	27	28	27	27	26	26	188	74.60
3. ดื่มน้ำเย็นก่อนนอน	27	28	27	27	28	26	26	189	75.00
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	27	26	27	189	75.00
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	27	27	27	27	27	27	189	75.00
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	27	27	27	28	28	27	26	190	75.40
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	27	28	28	27	28	27	192	76.19
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	29	27	26	27	191	75.79
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมชาติ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	76.15								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89

ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74

ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ

ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 20 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อนั่งสมาธิ 3 นาที มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 74.60 อยู่ในระดับ พอใช้ ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 76.15 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 20

76.15 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 21

ระหว่างวันที่ 30 เดือน พฤศจิกายน ถึงวันที่ 6 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	28	27	27	28	27	27	27	191	75.79
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	27	27	28	27	27	26	28	190	75.40
3. ตื่นเช้าเก็บพื้นนอน	27	28	27	27	28	26	27	190	75.40
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	27	26	27	189	75.00
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	27	27	27	27	27	27	189	75.00
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	27	27	27	28	28	27	27	191	75.79
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	27	28	28	27	28	27	192	76.19
8. ช่วยงานบ้าน/เรียนนอน/โรงเรียน	28	27	27	29	27	26	27	191	75.79
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	76.83								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 21 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อแต่งกายสุภาพเรียบร้อยและไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 76.83 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 21

76.83 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 22

ระหว่างวันที่ 7-13 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	30	30	30	28	28	28	28	202	80.16
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	27	27	28	27	27	26	28	190	75.40
3. ดื่นเช้านกับที่นอน	28	28	29	28	28	28	27	196	77.78
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	27	28	27	27	27	26	27	189	75.00
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	27	28	28	27	28	28	27	193	76.59
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	27	28	27	28	28	27	27	192	76.19
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	27	27	28	28	27	28	27	192	76.19
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	27	27	26	27	191	75.79
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	77.70								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 22 หัวข้อไปวัดในวันพระ มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 77.70 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 22

77.70 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 23

ระหว่างวันที่ 14-20 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	28	215	85.32
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	27	28	28	28	28	28	28	198	78.57
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	28	28	29	28	28	28	27	197	78.17
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	28	28	29	28	27	26	27	195	77.38
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	28	28	28	28	28	29	198	78.57
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	28	27	28	28	27	27	197	78.17
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	29	28	28	28	28	28	29	200	79.37
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	29	27	26	27	191	75.79
9. เข้าเรียนรู้ในห้องชมรมนุบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	79.52								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 23 หัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 85.32 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.79 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 79.52 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 23

79.52 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 24

ระหว่างวันที่ 21- 27 เดือน ธันวาคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	28	215	85.32
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	28	28	28	28	28	28	198	78.57
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	28	28	29	28	28	28	28	197	78.17
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	28	28	29	29	27	26	28	195	77.38
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	28	28	28	28	28	29	198	78.57
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	28	28	28	28	28	28	197	78.17
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	28	28	28	28	28	29	200	79.37
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	27	27	26	27	191	75.79
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	79.52								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89

ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74

ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ

ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 24 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 85.32 อยู่ในระดับดี ส่วนใน ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียนมีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.79 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 79.52 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 24

79.52 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 25

ระหว่างวันที่ 4-10 เดือน มกราคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	28	28	28	28	28	28	198	78.57
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	30	30	30	30	28	28	28	204	80.95
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	30	30	30	30	30	26	28	204	80.95
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	28	28	28	28	28	29	198	78.57
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	28	28	28	28	28	28	197	78.17
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	28	28	28	29	28	29	200	79.37
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	27	27	29	27	26	27	191	75.79
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานุบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	80.24								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89

ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74

ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ

ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 25 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ . ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 75.79 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี ผลคะแนน ประเมินคิดเป็น ร้อยละ 80.24 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 25

80.24 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 26

ระหว่างวันที่ 11-17 เดือน มกราคม พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	29	28	28	28	28	28	199	78.97
3. ดื่มน้ำสะอาดก่อนนอน	30	29	30	30	28	28	28	203	80.56
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	30	30	30	30	30	26	28	204	80.95
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	28	28	28	28	28	29	198	78.57
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	28	28	28	28	28	28	197	78.17
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	28	28	28	29	28	29	200	79.37
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	29	30	206	81.75
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	80.83								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89

ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74

ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ

ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 26 หัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อรับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.17 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 80.83 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 26

80.83 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 27

ระหว่างวันที่ 18-24 เดือน มกราคม พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	29	28	28	28	28	28	199	78.97
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	30	29	30	30	28	28	28	203	80.56
4. แต่งกายสุขภาพเรียบร้อย	30	30	30	30	30	28	28	206	81.75
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	28	28	28	28	28	29	198	78.57
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	28	28	28	28	28	28	197	78.17
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	28	28	28	29	28	29	200	79.37
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	29	30	206	81.75
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมาณบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	80.91								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 27 หัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อยมีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.17 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 80.91 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 27

88.67 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 28

ระหว่างวันที่ 25-31 เดือน มกราคม พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	29	28	28	28	28	28	199	78.97
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	30	29	30	30	28	28	28	203	80.56
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	30	30	30	30	30	28	28	206	81.75
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	30	30	29	30	28	29	205	81.35
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	28	28	28	28	30	28	199	78.97
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	30	30	30	29	28	29	206	81.75
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	29	30	206	81.75
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมาณบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	81.51								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 28 หัวข้อสวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ นั่งสมาธิ 3 นาทีและรับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.97 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 81.51 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 28

81.51 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 29

ระหว่างวันที่ 1-7 เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พ	ท	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	29	29	29	29	28	30	204	80.95
3. ดื่นเข้าเก็บที่นอน	30	29	30	30	28	28	28	203	80.56
4. แต่งกายสุขภาพเรียบร้อย	31	30	30	30	30	28	28	207	82.14
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	30	30	29	30	28	29	205	81.35
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	28	28	28	28	30	28	199	78.97
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	30	30	30	29	28	29	206	81.75
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	29	30	206	81.75
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	81.75								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 29 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อรับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 78.97 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 81.75 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 29
81.75 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 30

ระหว่างวันที่ 8-14 เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	29	29	29	29	28	30	204	80.95
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	30	29	30	30	28	28	28	203	80.56
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	31	30	30	30	30	28	28	207	82.14
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	30	30	29	30	28	29	205	81.35
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	29	29	29	29	30	30	205	81.35
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	30	30	30	29	28	29	206	81.75
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	29	30	206	81.75
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	81.98								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 30 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอนมีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อตื่นเช้าเก็บที่นอนและเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 81.98 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 30
 81.98 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 31

ระหว่างวันที่ 15-21 เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	29	29	29	29	28	30	204	80.95
3. ดื่นเช้าเก็บที่นอน	30	29	30	30	29	30	30	208	82.54
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	31	30	30	30	30	28	28	207	82.14
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	30	30	29	30	28	29	205	81.35
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	29	29	29	29	30	30	205	81.35
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	30	30	30	29	28	329	206	81.75
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	29	30	206	81.75
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	82.18								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 31 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอนมีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 82.18 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 31

82.18 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 32

ระหว่างวันที่ 22-28 เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	30	30	30	30	30	30	210	83.33
3. ตื่นเช้าเก็บที่นอน	30	29	30	30	29	30	30	208	82.54
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	31	30	30	30	30	31	30	212	84.13
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	30	30	29	30	32	29	209	82.94
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	30	30	30	30	30	30	30	210	83.33
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	30	30	30	29	28	29	206	81.75
8. ช่วยงานบ้าน/เรือนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	31	30	208	82.54
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมาณบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	83.06								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป

ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89

ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74

ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ

ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 32 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 81.75 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี ผลคะแนน ประเมินคิดเป็น ร้อยละ 83.06 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 32

83.06 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 31

ระหว่างวันที่ 15-21 เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2552

กิจกรรมประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	29	29	29	29	28	30	204	80.95
3. ดื่มน้ำเย็นก่อนนอน	30	29	30	30	29	30	30	208	82.54
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	31	30	30	30	30	28	28	207	82.14
5. ไหว้ครู ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	30	30	29	30	28	29	205	81.35
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	29	29	29	29	29	30	30	205	81.35
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	30	30	30	29	28	329	206	81.75
8. ช่วยงานบ้าน/เรียนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	29	30	206	81.75
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	82.18								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 31 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอนมีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อเข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 80.56 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 82.18 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุดคู่ฝากความดี สัปดาห์ที่ 31

82.18 = ระดับ ดี

สัปดาห์ที่ 32

ระหว่างวันที่ 22-28 เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2552

กิจวัตรประจำวัน	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา	รวม	ร้อยละ
1. สวดมนต์ก่อนนอน	33	33	33	28	28	32	30	217	86.11
2. นั่งสมาธิ 3 นาที	30	30	30	30	30	30	30	210	83.33
3. กินข้าวกับพี่น้อง	30	29	30	30	29	30	30	208	82.54
4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย	31	30	30	30	30	31	30	212	84.13
5. ไม่รักใคร่ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่	29	30	30	29	30	32	29	209	82.94
6. รับประทานอาหารหมดและเก็บภาชนะเรียบร้อย	30	30	30	30	30	30	30	210	83.33
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม	30	30	30	30	29	28	29	206	81.75
8. ช่วยงานบ้าน/เรียนนอน/โรงเรียน	28	29	30	29	31	31	30	208	82.54
9. เข้าเรียนรู้ในห้องธรรมานูบาล	29							29	80.56
10. ไปวัดในวันพระ	30							30	83.33
ค่าเฉลี่ยร้อยละ	83.06								

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 32 หัวข้อ สวดมนต์ก่อนนอน มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.11 อยู่ในระดับดี ส่วนในหัวข้อ ปฏิบัติตามกฎระเบียบห้องเรียน/โรงเรียน/สังคม มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 81.75 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 83.06 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมสมุคคู่ฝักความดี สัปดาห์ที่ 32

83.06 = ระดับ ดี

ตอนที่ 6 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี)
สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) ด้านครู

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	18	12	0	0	0	30
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	16	14	0	0	0	30
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	14	13	3	0	0	30
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	13	12	5	0	0	30
5	พูดคุยของ ชมเชยผู้อื่น	15	13	2	0	0	30
6	พูดปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น	11	15	4	0	0	30
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	16	14	0	0	0	30
8	เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น	12	11	7	0	0	30
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	17	11	2	0	0	30
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	16	13	1	0	0	30
รวม		148	128	24	0	0	300

เกณฑ์การประเมิน

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
- เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
- ไม่แน่ใจ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
- ไม่เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) ด้านครู

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	60.00	32.00	0.00	0.00	0.00	92.00
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	46.67	34.67	6.00	0.00	0.00	87.33
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	43.33	32.00	10.00	0.00	0.00	85.33
5	พูดคุยอย่าง ชมเชยผู้อื่น	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
6	พูดปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น	36.67	40.00	8.00	0.00	0.00	84.67
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
8	เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น	40.00	29.33	14.00	0.00	0.00	83.33
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	56.67	29.33	4.00	0.00	0.00	90.00
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
รวม		49.33	34.13	4.80	0.00	0.00	88.27

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านครู หัวข้อเพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.00 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อเป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านครู ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 88.27 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

88.27 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี)

ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	16	14	0	0	0	30
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	15	14	1	0	0	30
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	16	13	1	0	0	30
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	13	12	5	0	0	30
5	พูดคุยบอกรัก ชมเชยผู้อื่น	15	12	3	0	0	30
6	พูดปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น	13	10	7	0	0	30
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	14	14	2	0	0	30
8	เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น	17	11	2	0	0	30
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	16	11	3	0	0	30
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	16	13	1	0	0	30
รวม		151	124	25	0	0	300

เกณฑ์การประเมิน

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
- เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
- ไม่แน่ใจ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
- ไม่เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี)

ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	43.33	32.00	10.00	0.00	0.00	85.33
5	พูดคุยอย่าง ชมเชยผู้อื่น	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
6	พูดถนอมและให้กำลังใจผู้อื่น	43.33	26.67	14.00	0.00	0.00	84.00
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
8	เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น	56.67	29.33	4.00	0.00	0.00	90.00
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	53.33	29.33	6.00	0.00	0.00	88.67
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	53.33	34.67	2.00	0.00	0.00	90.00
รวม		50.33	33.07	5.00	0.00	0.00	88.40

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก

ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี

ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้

ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากการสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง หัวข้อเพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อพูดถนอมและให้กำลังใจผู้อื่น มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 84.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 88.40 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

88.40 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) ด้านชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	15	14	1	0	0	30
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	15	14	1	0	0	30
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	16	14	0	0	0	30
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	15	15	0	0	0	30
5	พูดคุยของ ชมเชยผู้อื่น	15	13	2	0	0	30
6	พูดปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น	12	11	7	0	0	30
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	13	13	4	0	0	30
8	เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น	16	11	3	0	0	30
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	17	12	1	0	0	30
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	13	10	7	0	0	30
รวม		147	127	26	0	0	300

เกณฑ์การประเมิน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) ด้านชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	53.33	37.33	0.00	0.00	0.00	90.67
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	50.00	40.00	0.00	0.00	0.00	90.00
5	พูดคุยอย่าง ชมเชยผู้อื่น	50.00	34.67	4.00	0.00	0.00	88.67
6	พูดลอบและให้กำลังใจผู้อื่น	40.00	29.33	14.00	0.00	0.00	83.33
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	43.33	34.67	8.00	0.00	0.00	86.00
8	เป็นผู้ให้ภัยผู้อื่น	53.33	29.33	6.00	0.00	0.00	88.67
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	56.67	32.00	2.00	0.00	0.00	90.67
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	43.33	26.67	14.00	0.00	0.00	84.00
รวม		49.00	33.87	5.20	0.00	0.00	88.07

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านชุมชน หัวข้อเสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น และ หัวข้อรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อพูดลอบและให้กำลังใจผู้อื่น มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 83.33 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 88.07 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

88.07 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) ด้านครู
ผู้ปกครอง และชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อแบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	49	40	1	0	0	90
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	46	42	2	0	0	90
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	46	40	4	0	0	90
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	41	39	10	0	0	90
5	พูดคุยอย่าง ชมเชยผู้อื่น	45	38	7	0	0	90
6	พูดลอบและให้กำลังใจผู้อื่น	36	36	18	0	0	90
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	43	41	6	0	0	90
8	เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น	45	33	12	0	0	90
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	50	34	6	0	0	90
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	45	36	9	0	0	90
รวม		446	379	75	0	0	900

เกณฑ์การประเมิน

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน
- เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน
- ไม่แน่ใจ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน
- ไม่เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) ด้านครู
ผู้ปกครอง และชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น	54.44	35.56	0.67	0.00	0.00	90.67
2	บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม	51.11	37.33	1.33	0.00	0.00	89.78
3	เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น	51.11	35.56	2.67	0.00	0.00	89.33
4	มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น	45.56	34.67	6.67	0.00	0.00	86.89
5	พูดคุยอย่าง ชมเชยผู้อื่น	50.00	33.78	4.67	0.00	0.00	88.44
6	พูดปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น	40.00	32.00	12.00	0.00	0.00	84.00
7	พูดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น	47.78	36.44	4.00	0.00	0.00	88.22
8	เป็นผู้ให้อภัยผู้อื่น	50.00	29.33	8.00	0.00	0.00	87.33
9	รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	55.56	30.22	4.00	0.00	0.00	89.78
10	แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น	50.00	32.00	6.00	0.00	0.00	88.00
รวม		49.56	33.69	5.00	0.00	0.00	88.24

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านครู ผู้ปกครอง และชุมชน หัวข้อเสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่นและ หัวข้อรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อพูดปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 84.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อเกี่ยวกับคุณธรรมความมีน้ำใจ (แผนที่ความดี) โดยการประเมินในด้านครู ผู้ปกครอง และชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็นร้อยละ 88.24 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจของประเมินตอนที่ 6

88.24 = ระดับ ดี

ตอนที่ 7 แบบประเมินโครงการเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะด้านคุณธรรม

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญาเลิศค่า จากการบ่มเพาะด้านคุณธรรม ด้านครู

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพหุวิทยาของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	18	12	0	0	0	30
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	15	14	1	0	0	30
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	17	13	0	0	0	30
รวม		50	39	1	0	0	90

เกณฑ์การประเมิน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 5 คะแนน

เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 4 คะแนน

ไม่แน่ใจ มีค่าเท่ากับ 3 คะแนน

ไม่เห็นด้วย มีค่าเท่ากับ 2 คะแนน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะ
 ด้านกล้าคุณธรรม ด้านครู

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้ เหมาะสมกับพหุชาติสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาและออทิสติก	60.00	32.00	0.00	0.00	0.00	92.00
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	56.67	34.67	0.00	0.00	0.00	91.33
รวม		55.56	34.67	0.67	0.00	0.00	90.89

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะด้านกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านครู หัวข้อเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพหุชาติสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 92.00 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อเพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 89.33 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อเกี่ยวกับเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะด้านกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านครู ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 90.89 อยู่ใน ระดับดีมาก

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

90.89 = ระดับ ดีมาก

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะ
ต้นกล้าคุณธรรม ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้ เหมาะสมกับพหุวิสัยภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาและออทิสติก	17	12	1	0	0	30
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	16	11	3	0	0	30
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	15	14	1	0	0	30
รวม		48	37	5	0	0	90

เกณฑ์การประเมิน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะ
ต้นกล้าคุณธรรม ด้านผู้ปกครอง

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้ เหมาะสมกับพหุวิสัยภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาและออทิสติก	56.67	32.00	2.00	0.00	0.00	90.67
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	53.33	29.33	6.00	0.00	0.00	88.67
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเขินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
รวม		53.33	32.89	3.33	0.00	0.00	89.56

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากตารางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญา
เลิศ จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านผู้ปกครอง หัวข้อเพื่อพัฒนา
กระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพหุวิสัยภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทาง
สติปัญญาและออทิสติก มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.67 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนใน
หัวข้อเพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา
และออทิสติก มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 88.67 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของ
แบบสอบถามความคิดเห็นต่อเกี่ยวกับเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการ
ประเมินในด้านผู้ปกครอง ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 89.56 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

89.56 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะ
 ด้านคุณธรรม ด้านชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพหุวิสัยของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	14	14	2	0	0	30
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	15	14	1	0	0	30
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก	20	5	5	0	0	30
รวม		49	33	8	0	0	90

เกณฑ์การประเมิน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	5	คะแนน
เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	4	คะแนน
ไม่แน่ใจ	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญา มีคุณค่า จากการบ่มเพาะ
ต้นกล้าคุณธรรม ด้านชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้ เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาและออทิสติก	46.67	37.33	4.00	0.00	0.00	88.00
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	50.00	37.33	2.00	0.00	0.00	89.33
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเขินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	66.67	13.33	10.00	0.00	0.00	90.00
รวม		54.44	29.33	5.33	0.00	0.00	89.11

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากรางสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญา มีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านชุมชน หัวข้อเพื่อสร้างพฤติกรรมความเขินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.00 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อเพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 88.00 อยู่ในระดับ ดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อเกี่ยวกับเด็กปัญญา มีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โดยการประเมินในด้านชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ 89.11 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจ

89.11 = ระดับ ดี

สรุปคะแนนดิบของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะ
ต้นกล้าคุณธรรม ด้านครู ผู้ปกครอง และ ชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้ เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาและออทิสติก	49	38	3	0	0	90
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	46	39	5	0	0	90
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	52	32	6	0	0	90
รวม		147	109	14	0	0	270

เกณฑ์การประเมิน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	5 คะแนน
เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	มีค่าเท่ากับ	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	มีค่าเท่ากับ	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีค่าเท่ากับ	1 คะแนน

สรุปค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะ
 ด้านคุณธรรม ด้านครู ผู้ปกครอง และ ชุมชน

ข้อ	ความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม	ระดับคะแนน					
		5	4	3	2	1	รวม
1	เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้ เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทาง สติปัญญาและออทิสติก	54.44	33.78	2.00	0.00	0.00	90.22
2	เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	51.11	34.67	3.33	0.00	0.00	89.11
3	เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้ เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและ ออทิสติก	57.78	28.44	4.00	0.00	0.00	90.22
รวม		54.44	32.30	3.11	0.00	0.00	89.85

เกณฑ์การประเมิน

ร้อยละ 90 ขึ้นไป ระดับ ดีมาก ร้อยละ 75-89 ระดับ ดี
 ร้อยละ 50 - 74 ระดับ พอใช้ ร้อยละ ต่ำกว่าร้อยละ ระดับ ปรับปรุง

จากการสรุปได้ว่า ค่าร้อยละของแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการเด็กปัญญา
 เลิศ จากการบ่มเพาะด้านคุณธรรม โดยการประเมินในด้านครู ผู้ปกครอง และ ชุมชน หัวข้อ
 เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่อง
 ทางสติปัญญาและออทิสติก และหัวข้อ เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นแก่
 เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีคะแนนประเมินมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 90.22
 อยู่ในระดับดีมาก ส่วนในหัวข้อเพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มี
 ความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีคะแนนประเมินน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 89.11 อยู่ใน
 ระดับดี ผลสรุปโดยรวมของแบบสอบถามความคิดเห็นต่อเกี่ยวกับเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะ
 ด้านคุณธรรม โดยการประเมินในด้านครู ผู้ปกครอง และ ชุมชน ผลคะแนนประเมินคิดเป็น ร้อยละ
 89.85 อยู่ในระดับดี

ผลการตัดสินระดับความพึงพอใจโครงการเด็กปัญญาเลิศ จากการบ่มเพาะด้านคุณธรรม

89.85 = ระดับ ดี

บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะเชิงพุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนต่อ

โครงการเด็กปัญญามีคุณค่า จากการบ่มเพาะต้นกล้าคุณธรรม โรงเรียนละเชิงเทราปัญญานุกูล จังหวัดละเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการ คือ

1. เพื่อพัฒนากระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
2. เพื่อสร้างรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวันให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
3. เพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคมให้เกิดขึ้นแก่เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก

การดำเนินโครงการประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม คือ

1. กิจกรรมห้องธรรมานูบาล ห้องธรรมานูบาลเป็นห้องปฏิบัติการทางพระพุทธศาสนา สำหรับนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก ภายในห้องจัดบรรยากาศให้อายตนะภายในได้สัมผัสกับสิ่งเร้าที่ส่งเสริมให้เด็กมีสติและสมาธิ โดยอาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือวิปัสสนา กัมมัฏฐานและสมถะกัมมัฏฐาน และสื่อ อุปกรณ์ เทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน เพื่อให้เด็กนักเรียนได้เรียนรู้จากสิ่งที่ป็นรูปธรรมสู่สิ่งที่ป็นนามธรรม เน้นกระบวนการเรียนรู้ทั้งด้านกาย (กายภาวนา) ด้านความประพฤติ (ศีลภาวนา) ด้านจิตใจ (จิตภาวนา) และด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ผ่านระบบไตรสิกขาที่นักเรียนต้องศึกษาปฏิบัติอบรม ทั้งศีลหรือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ดีงามสำหรับตนเองและสังคม สมาธิหรือด้านการพัฒนาจิตใจที่มีคุณภาพ มีจิตใจตั้งมั่นเข้มแข็งและสงบสุข และปัญญาที่มีความรู้ที่ถูกต้องมีศักยภาพในการคิด การแก้ปัญหาที่เหมาะสม ใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้ 24 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ประกอบด้วยกิจกรรมที่สำคัญ 7 กิจกรรมคือ

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม
2. กิจกรรมอิริยาบถยืน
3. กิจกรรมอิริยาบถเดิน
4. กิจกรรมอิริยาบถนั่ง กิจกรรมสมถะกัมมัฏฐาน กิจกรรมแห่งสติและสมาธิ
5. กิจกรรมอิริยาบถนอน
6. กิจกรรมขยับกาย สบายชีวิ
7. กิจกรรมแห่งปัญญา

2. กิจกรรมแผนที่ความดี เป็นกิจกรรมที่รณรงค์การทำความดี ด้วยการกระตุ้นเร้าให้นักเรียนอยากทำความดี ผ่านกระบวนการเรียนรู้และถ่ายทอดให้นักเรียนเข้าใจง่ายโดยผ่านกิจกรรมการเล่นิทานและการ

แสดงบทบาทสมมติ ทำการรณรงค์ในคาบศาสนาทุกวันศุกร์ รวม 32 ครั้ง และจัดทำแผนที่ความดีขึ้นในโรงเรียน คือ จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์แผนที่ความดีบอรายละเอียดการทำความดีในสถานที่ต่าง ๆ ว่าในสถานที่เหล่านั้นนักเรียนจะทำความดีได้อย่างไรบ้าง ซึ่งรายการทำความดีจะสอดคล้องกับคุณธรรมพื้นฐาน 8 ประการ ผ่านกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันของนักเรียนตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมในการทำความดี ครูเรือนนอน ครูเวรประจำวัน ครูประจำชั้น ครูประจำวิชาชีพคณงาน ผู้ปกครอง ชุมชน จะบันทึกความดีที่นักเรียนทำไว้ในสมุดคู่ฝากความดี แล้วจะนำมาเก็บรวบรวมไว้ที่ธนาคารความดี และมีการเสริมแรงจิตใจในการทำความดี ด้วยการให้ของรางวัล และการยกย่อง ดิฉประกาศเกียรติคุณผู้ทำความดีประจำเดือน และคัดเข้าค่ายเด็กดี ศรีปัญญา (นำนักเรียนไปศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่)

3. กิจกรรมขุวไวยวัจมัย เป็นกิจกรรมที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับพยาธิสภาพของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา อาศัยการมีส่วนร่วมทางสังคมระหว่างบ้าน วัด และโรงเรียน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โยงความสัมพันธ์ระหว่างสังคมวัฒนธรรมกับการเรียนการสอน เป็นเครือข่ายในการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมทางสังคม ในการดำเนินกิจกรรมขุวไวยวัจมัย จะให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะการมีส่วนร่วมของเครือข่ายทางสังคมเป็นแนวการดำเนินงานหลักของกิจกรรม ซึ่งมีฐานความคิดมาจากการพัฒนาที่ยึดเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางและดำเนินไปภายใต้ยุทธศาสตร์การยึดพื้นที่เป็นตัวตั้งในการทำงาน โดยเชื่อว่า ความสำเร็จของกิจกรรมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมขึ้นอยู่กับหน้าที่เครือข่ายทางสังคมเข้าร่วมในกระบวนการ ซึ่งการมีส่วนร่วมทางสังคมของเครือข่ายประกอบด้วย บ้าน / ชุมชน ได้แก่ ผู้ปกครอง คนในชุมชน ปรารุญชาวบ้าน วัด ได้แก่ พระภิกษุ โรงเรียน ได้แก่ ผู้บริหาร ครู เครือข่ายทางสังคมอื่น ๆ ได้แก่ สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ (สสพ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และอาศัยทุนทางสังคม คือวัฒนธรรมอันดีงาม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในชุมชนและความเป็นกัลยาณมิตรของพระสงฆ์ในการช่วยอบรมกล่อมเกลานักเรียนให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตรงตามเจตนารมณ์ ที่แสดงออกถึงการเป็นผู้ให้และ รู้จักแบ่งปัน เสียสละความสุขส่วนตน เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เห็นอกเห็นใจ และเห็นคุณค่าในเพื่อนมนุษย์และผู้ที่มีความเดือดร้อน มีความเอื้ออาทรเอาใจใส่ อาสาช่วยเหลือสังคมด้วยแรงกายและสติปัญญาลงมือปฏิบัติการเพื่อบรรเทาปัญหา หรือร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในชุมชน และเพื่อสร้างพฤติกรรมความเคยชินที่ดีเกื้อกูลสังคม ตามศักยภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยลักษณะแห่งการมีน้ำใจ 10 ประการ คือ เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของแก่ผู้อื่น, บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม, เสียสละความสุขของตนเพื่อคนอื่น, มีน้ำใจในการให้บริการผู้อื่น, พุดชยยกย่อง ชมเชยผู้อื่น, พุดปลอบและให้กำลังใจผู้อื่น, พุดแนะนำประโยชน์แก่ผู้อื่น, เป็นผู้ให้ภัยผู้อื่น, รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น, แสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยผู้อื่น

4. กิจกรรมวันสำคัญ พบกันทำความดี เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นักเรียนร่วมบำเพ็ญประโยชน์ ทำความดีร่วมกับคนในชุมชน และออกศึกษานอกสถานที่ในแหล่งเรียนรู้ที่มีอยู่ในชุมชน โดยอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชนที่คอยเป็นกัลยาณมิตรที่ดี นักเรียนเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้โดยเดินทางสู่ศูนย์การเรียนรู้ทางธรรมชาติป่าชายเลน ระหว่างทางมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชน สนทนาเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมกับคนในชุมชน ขอความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับประวัติศาสตร์และวิวัฒนาการของพืชและสัตว์และการประกอบอาชีพของคนในชุมชน และทำความสะอาดบริเวณป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง พร้อมศึกษาเส้นทางธรรมชาติเส้นทางที่มุ่งไปสู่บ้านเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง นักเรียนจะได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างธรรมชาติกับวิถีชีวิตของคนที่อยู่ร่วมกันอย่างต่างฝ่ายต่างอาศัยซึ่งกันและกัน และร่วมทำกิจกรรมการดำรงชีวิตแบบพอเพียงที่บ้านเรียนรู้ โดยมีฐานแห่งการเรียนรู้ที่สำคัญ คือ ป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง บ้านเรียนรู้นางฉวี ถนอมนาถ ชุมชนหัวเนินและวัดหัวเนิน

5. กิจกรรมถอดบทเรียน คือการเรียนรู้ระหว่างทำงาน เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างทีมงานด้วยกัน มีการพูดคุย ทบทวนถึงเป้าหมาย สถานการณ์การทำงาน ปัญหาอุปสรรค เจ็บใจปัจจัยความสำเร็จการเรียนรู้ที่ได้จากการทบทวนกิจกรรมย่อย ๆ ทุกขั้นตอนหลังการทำงาน เป็นการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระความรู้ที่ได้จากการทำงาน เพื่อเก็บสะสม บันทึกความรู้ดังกล่าวไว้เป็นตัวอย่างหรือกรณีศึกษา หรือเผยแพร่ต่อหน่วยงานอื่น ๆ

ผลงานที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานได้ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนักเรียน ครู โรงเรียน ชุมชน ผู้ปกครอง ดังนี้

ด้านผู้เรียน

1. ผู้เรียนมีความสุข สนุกกับการทำกิจกรรม
2. ผู้เรียนมีกระบวนการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับพยาธิสภาพของตนเอง
3. ผู้เรียนมีรูปแบบการทำความดีในชีวิตประจำวัน
4. ผู้เรียนมีพฤติกรรมความเคยชินที่ดี เกื้อกูลสังคม
5. ผู้เรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง มีทักษะในการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้และรู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น

ด้านครู

1. ครูเกิดมิติสัมพันธ์เชื่อมโยงเครือข่ายความรู้ระหว่างโรงเรียน วัดและชุมชน
2. ครูมีคุณลักษณะของความเป็นครูที่พึงประสงค์ทั้ง 3 ด้าน คือคุณลักษณะด้านคุณธรรม ครูมีความรับผิดชอบในการทำงาน ความพยายามในการคิดสร้างสรรค์นวัตกรรม คุณลักษณะด้านทักษะทางสังคม ครูมีการทำงานแบบร่วมมือกันระหว่างเพื่อนร่วมงาน และสามารถทำงานได้ดีกับชุมชน ส่วนคุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ครูมีความสนใจใฝ่รู้ เข้าร่วมกิจกรรมโดยตลอดด้วยความตั้งใจ

ด้านผู้บริหารสถานศึกษา

1. ส่งเสริมให้ครูได้คิดค้นนวัตกรรมการศึกษาใหม่ ๆ สำหรับการพัฒนาการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน มีนวัตกรรมการศึกษาที่มีรูปแบบเฉพาะที่เรียกว่า การจัดกระบวนการสอน
2. ได้รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้โอกาสผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการลงมือกระทำ ปฏิบัติ แก้ปัญหา ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
3. ได้รูปแบบการมีส่วนร่วมขององค์กรทางสังคมคือ วัด บ้าน โรงเรียนในการพัฒนาเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก
4. ได้รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ยั่งยืน และเหมาะสมกับวัฒนธรรมในท้องถิ่น
5. ได้แหล่งเรียนรู้ทางสังคมที่หลากหลายเหมาะสมกับพยาธิสภาพของเด็กพิเศษ
6. เกิดองค์ความรู้ใหม่ในการส่งเสริมและพัฒนาเด็กให้เต็มตามศักยภาพ
7. ได้รูปแบบการพัฒนาพฤติกรรมของนักเรียนที่แสดงออกถึงการเป็นผู้ให้และผู้อาสา ช่วยเหลือสังคม รู้จักแบ่งปัน เสี่ยงละความสุขส่วนตน เพื่อทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น

ด้านชุมชนและผู้ปกครอง

1. ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาด้วยความเต็มใจและมีเกียรติภูมิ
2. ผู้ปกครองยอมรับและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

สรุปสิ่งที่เรียนรู้และการปรับปรุงให้ดีขึ้น

สิ่งที่ได้เรียนรู้มีดังนี้

1. มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กปกติหรือเด็กพิการ ย่อมสามารถเรียนรู้ได้ตามศักยภาพของตนเองหากมีรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับพยาธิสภาพของแต่ละบุคคล
2. ทูทางสังคม คือบ้าน วัด ผู้นำทางศาสนา ปราชญ์ชาวบ้าน แหล่งเรียนรู้ในชุมชนมีความสำคัญในการช่วยพัฒนาการจัดกระบวนการเรียนรู้ของนักเรียน
3. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนทุกคน ถ้าบูรณาการหลักธรรม นำมาใช้ให้เหมาะสมกับตนเองจะเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมได้อย่างดี

ปัญหา

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาและออทิสติก มีความหลากหลายทางพฤติกรรม การจัดกระบวนการเรียนรู้จึงยากต่อการออกแบบการเรียนรู้
2. วัฒนธรรมทางสังคมแต่ละพื้นที่แตกต่างกัน ต้องให้ความรู้ ทำความเข้าใจและขอความร่วมมือ ต้องใช้ระยะเวลานานในการประสานกัน
3. หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีลักษณะเป็นนามธรรม จึงยากต่อการสื่อสารให้เข้าใจในรูปแบบรูปธรรม ต้องอาศัยรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย และอาศัยองค์ประกอบการมีส่วนร่วมของหลาย ๆ ฝ่าย

การแก้ไขปรับปรุง

1. ประสานงานกับครู บุคลากรทางการศึกษาที่จัดการศึกษากับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา เช่น นักกิจกรรมบำบัด ครูการศึกษาพิเศษ ออกแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันในรูปแบบบูรณาการ

2. ประสานงานกับคนในชุมชน ออกทำกิจกรรมที่พัฒนาสังคมร่วมกับชุมชน ทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับชุมชน เช่น ไปร่วมทำบุญที่วัดเนื่องในวันพระ ร่วมกิจกรรมวันพ่อแห่งชาติ, วันแม่แห่งชาติ ร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาสามัคคี เป็นต้น

3. จัดกระบวนการเรียนรู้ทางหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เป็นรูปธรรม โดยอาศัยความร่วมมือของเครือข่ายทางสังคม คือ บ้าน ชุมชน วัด และโรงเรียน และให้การสนับสนุนทำกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะและแนวทางการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะแก่ผู้เกี่ยวข้อง

1. การสร้างตัวแบบ/ผู้นำ การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมต้องมีการสร้างตัวแบบที่ดี ทั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู หรือบุคคลตัวอย่างในสังคม

2. การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ต้องให้เป็นวิถีชีวิต มีความสอดคล้องกับธรรมชาติ ดอกย้ำให้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยมีกระบวนการพัฒนาที่บูรณาการสอดแทรกอยู่ในชีวิตการเรียน การปฏิบัติงาน เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม และคนกับธรรมชาติ โยความสัมพันธ์ระหว่างสังคมวัฒนธรรมกับการเรียนการสอน

3. การพัฒนาตัวตนของผู้เรียน ด้วยการจัดพื้นที่สร้างสรรค์และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความสามารถ ศักยภาพ และการปฏิบัติตนตามแนวทางที่ตนเองคิดสร้างสรรค์ และอยู่ในบริบทของการทำความดี

4. การสร้างความร่วมมือร่วมพลังทั้งจากผู้บริหาร/ครูในโรงเรียน พ่อแม่ ผู้ปกครองในครอบครัว ชุมชน สังคม ในการพัฒนานักเรียน กำหนดคุณธรรมที่เป็นเป้าหมาย การให้ครอบครัว ชุมชน มีการทำกิจกรรมร่วมกัน

5. โรงเรียนต้องมีนโยบายที่ไม่เน้นวิชาการอย่างเดียว โรงเรียนมีครูเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง ตั้งชุมชนเข้า สร้างชุมชนที่สร้างสรรค์ ชี้ให้เห็นปัญหาของชุมชนที่ส่งผลกระทบต่อบุตรหลาน

6. ต้องมีการสร้างแนวร่วม มีเครือข่ายที่ช่วยเสริมกำลังใจให้เด็กทำความดี เด็กที่เราทำให้เขาดีไปแล้ว ก็มีเด็กรุ่นใหม่เรื่อย ๆ ต้องสร้างเครือข่าย การให้รางวัลไม่จำเป็นต้องเป็นเงิน หรือวัตถุสิ่งของเพียงแต่คำชมก็ได้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มีความจำเป็นที่ต้องเร่งผลักดันให้มีการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักเรียน โดยอาศัยการร่วมมือร่วมพลังจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งโรงเรียน บ้าน ชุมชน การหวังให้โรงเรียนเป็นผู้รับผิดชอบฝ่ายเดียวในการพัฒนาผู้เรียนอาจจะไม่ทันการณ์
2. กิจกรรมพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม จำเป็นต้องมีงบประมาณในการดำเนินงาน แต่โรงเรียนมักมีข้อจำกัดด้านการจัดหางบประมาณในการดำเนินงาน เพื่อให้พัฒนานักเรียนด้านคุณธรรมจริยธรรมมีความต่อเนื่อง และเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานปกติของโรงเรียน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรให้การสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินงานตามความเหมาะสม
3. ควรมีการจัดทำแผนพัฒนาในโรงเรียน โดยกำหนดเป้าหมายการพัฒนาในเชิงปริมาณที่เป็นรูปธรรม

ภาพเขตปลอดบุหรี่



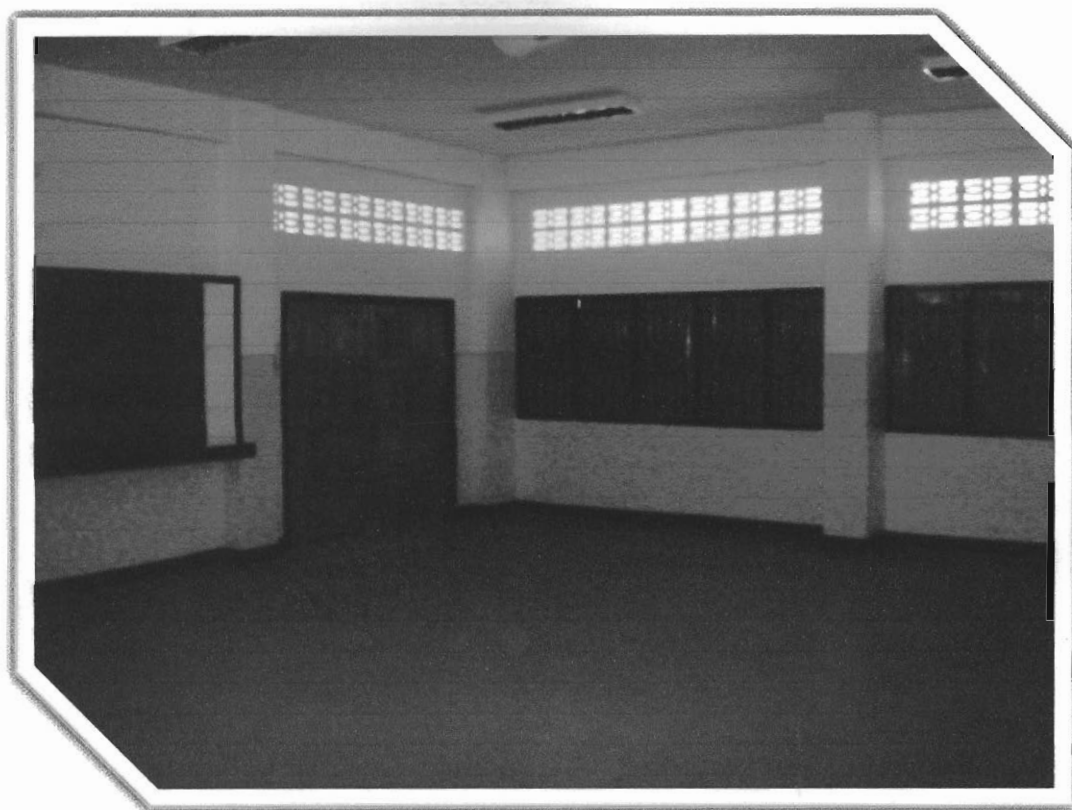
ภาพเขตปลอดบุหรี่



ภาพห้องธรรมานูบาลก่อนตกแต่ง



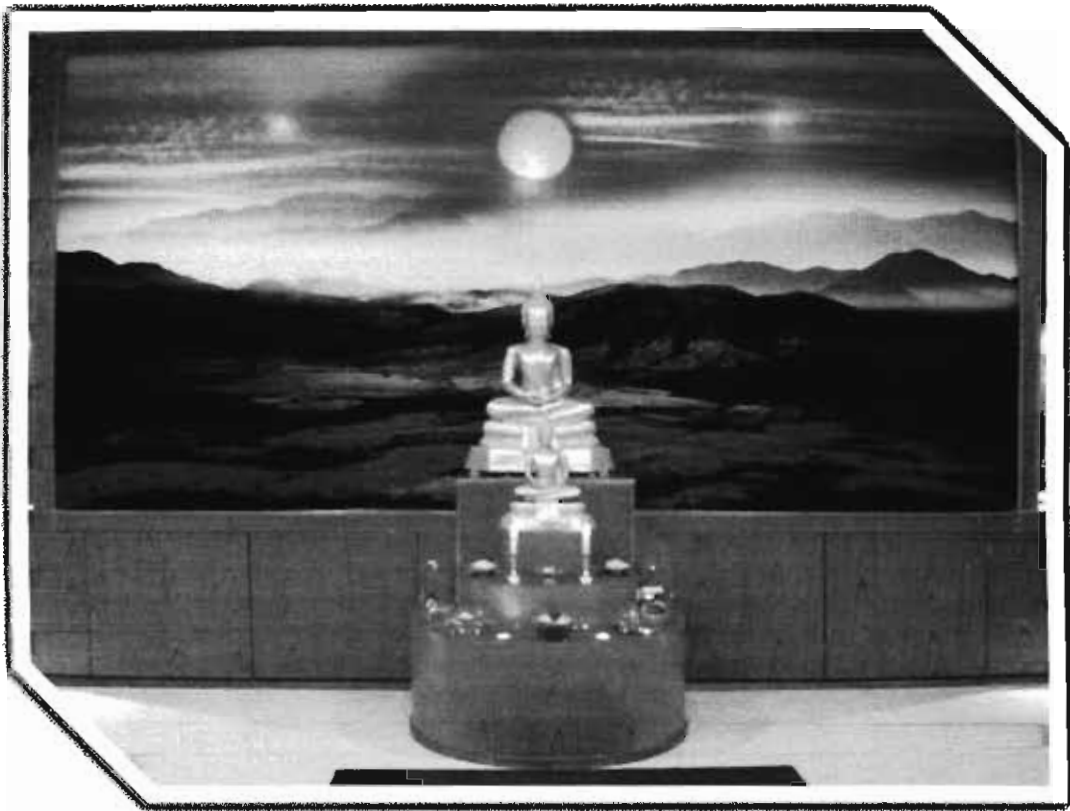
ภาพห้องธรรมานูบาลก่อนตกแต่ง



ภาพห้องธรรมานูบาล



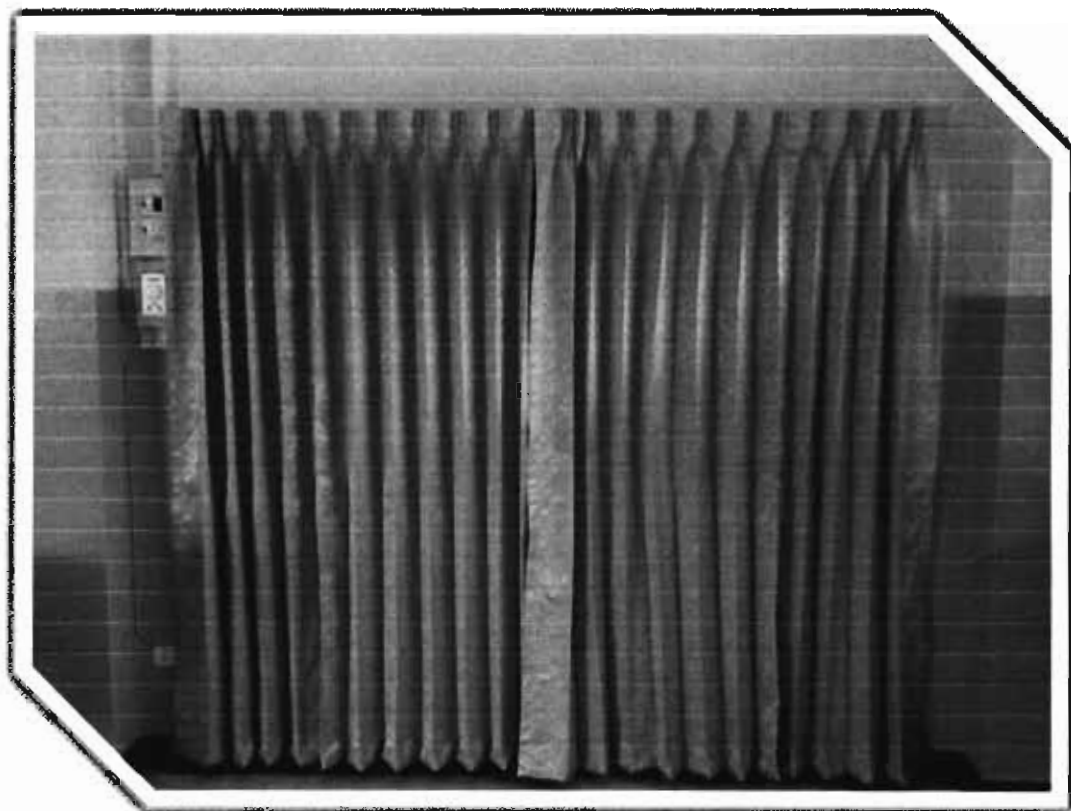
ภาพห้องธรรมมานุบาล



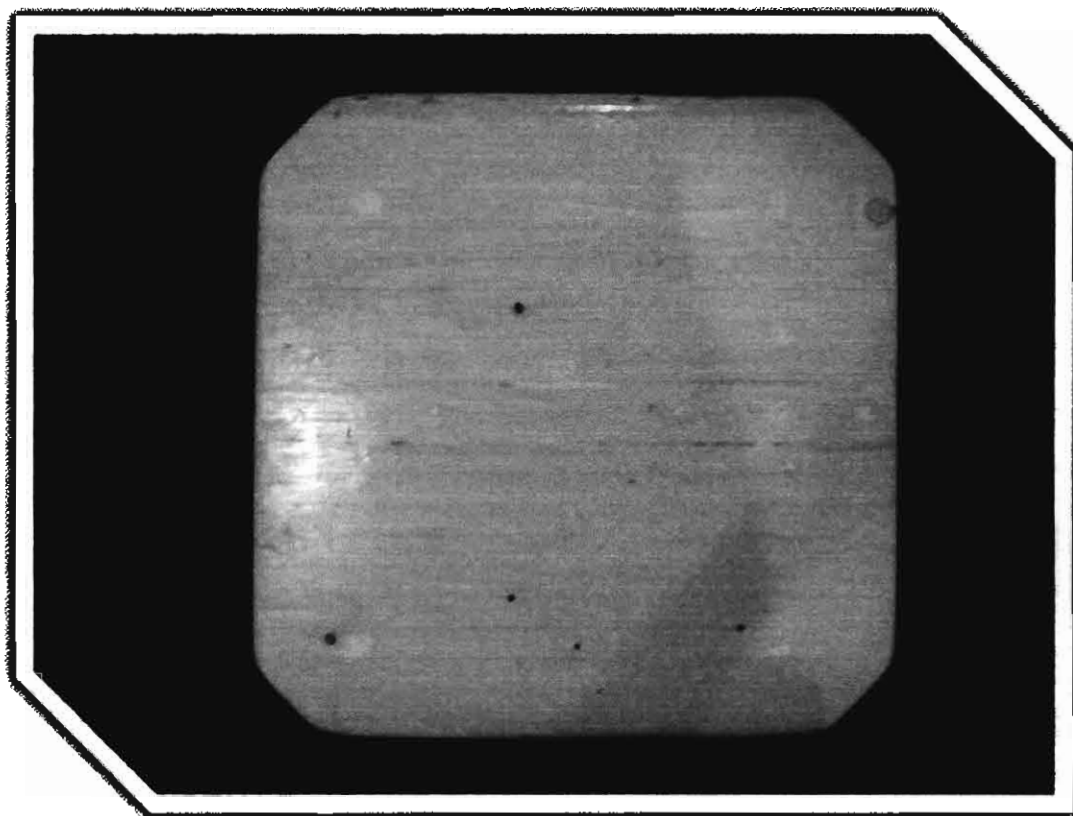
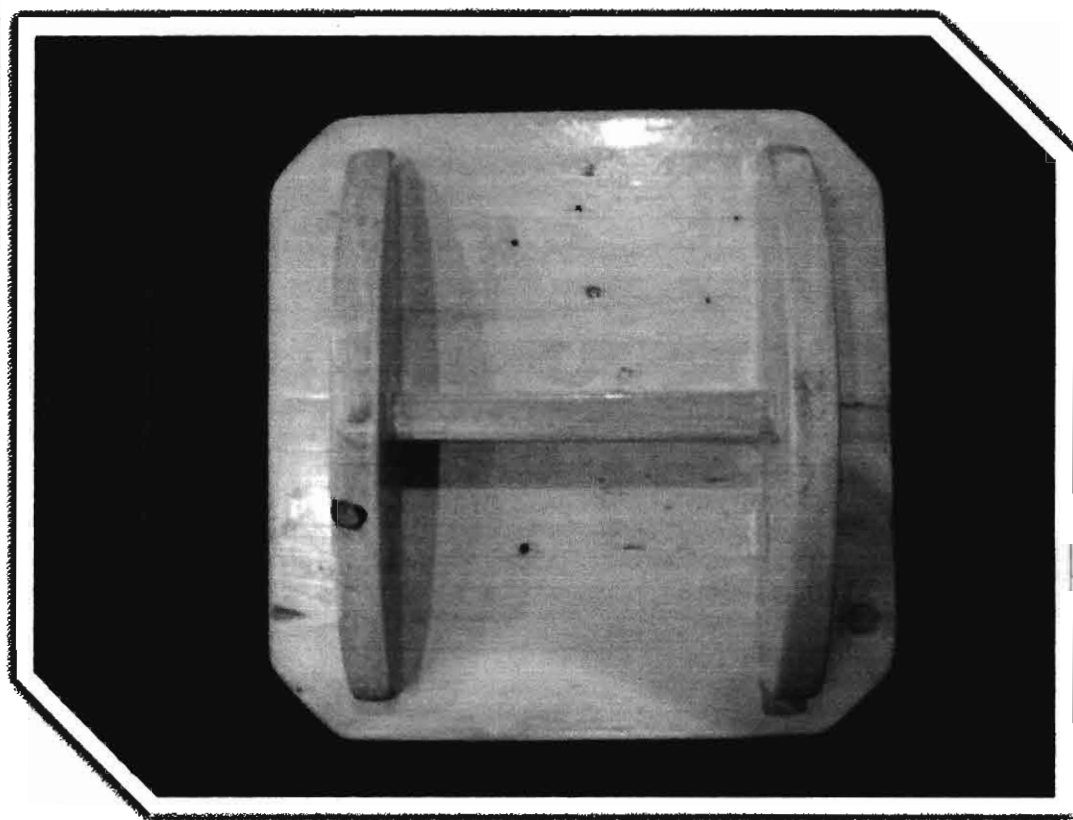
ภาพห้องธรรมานูบาล



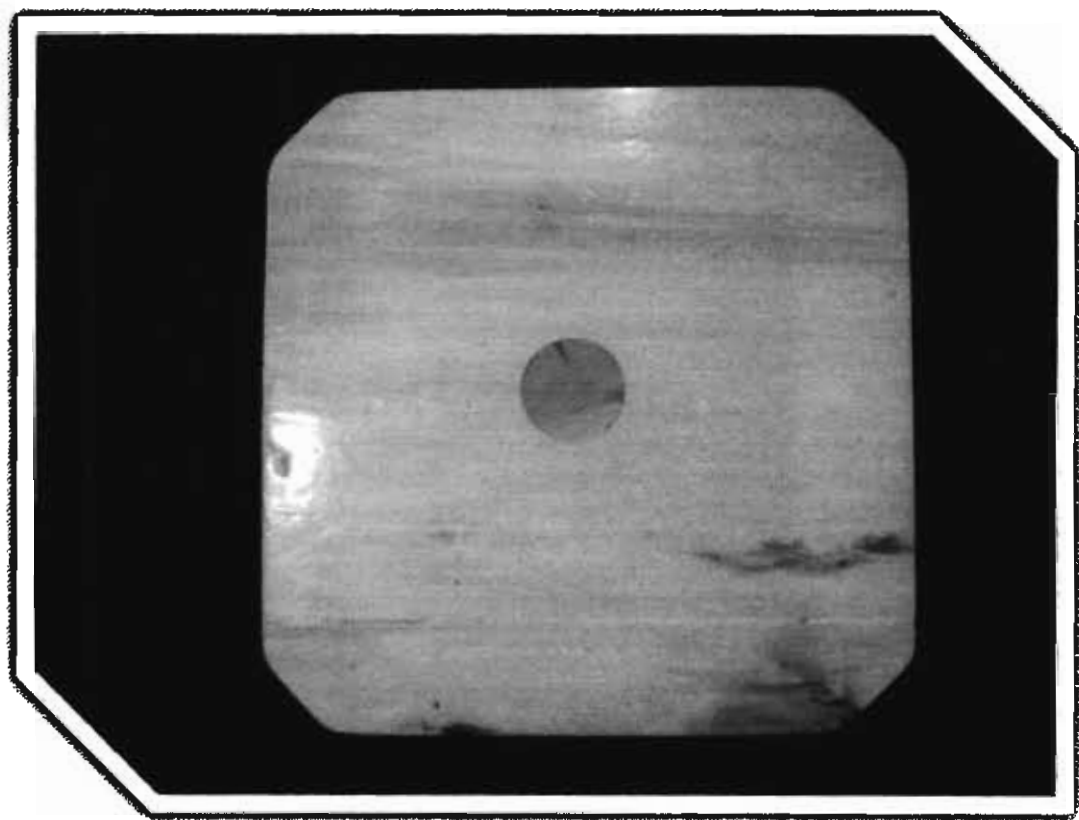
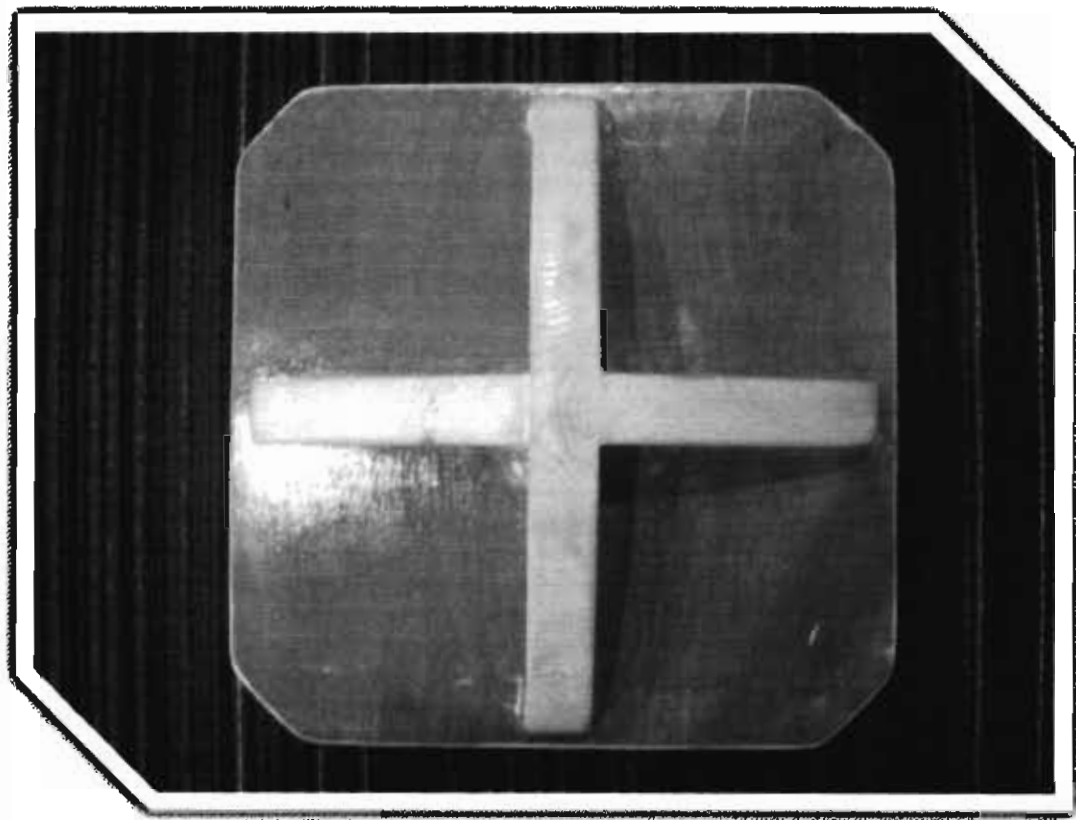
ภาพห้องธรรมานูบาล



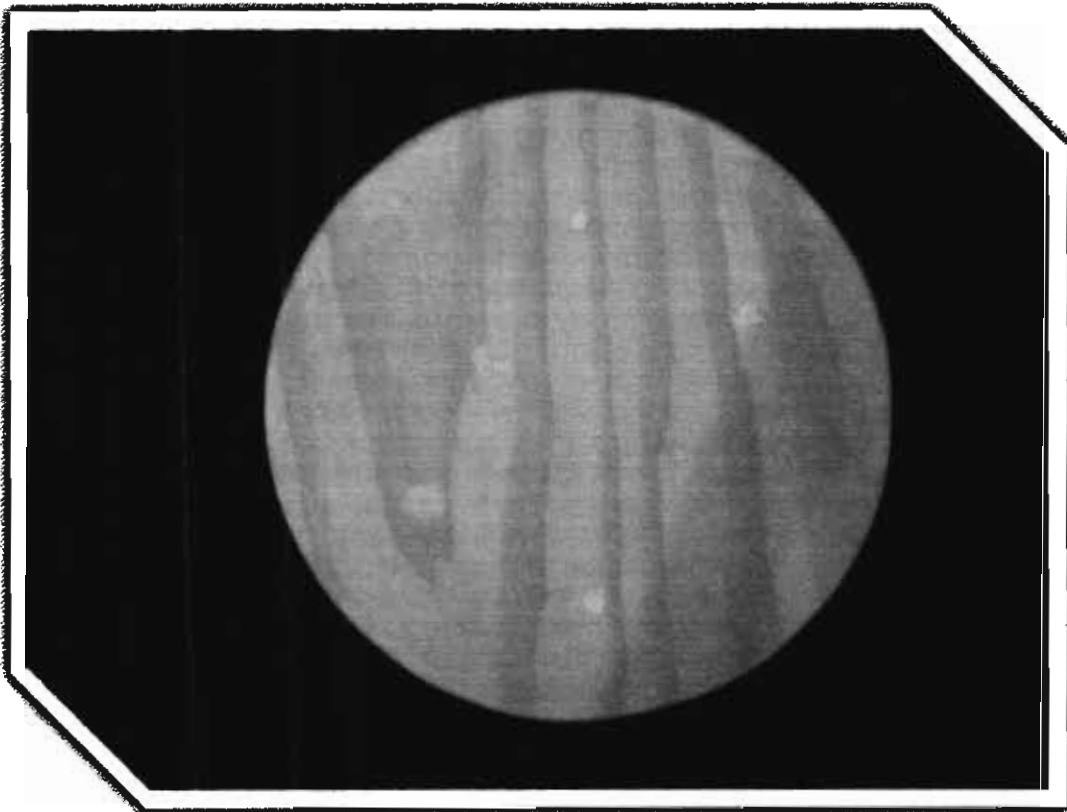
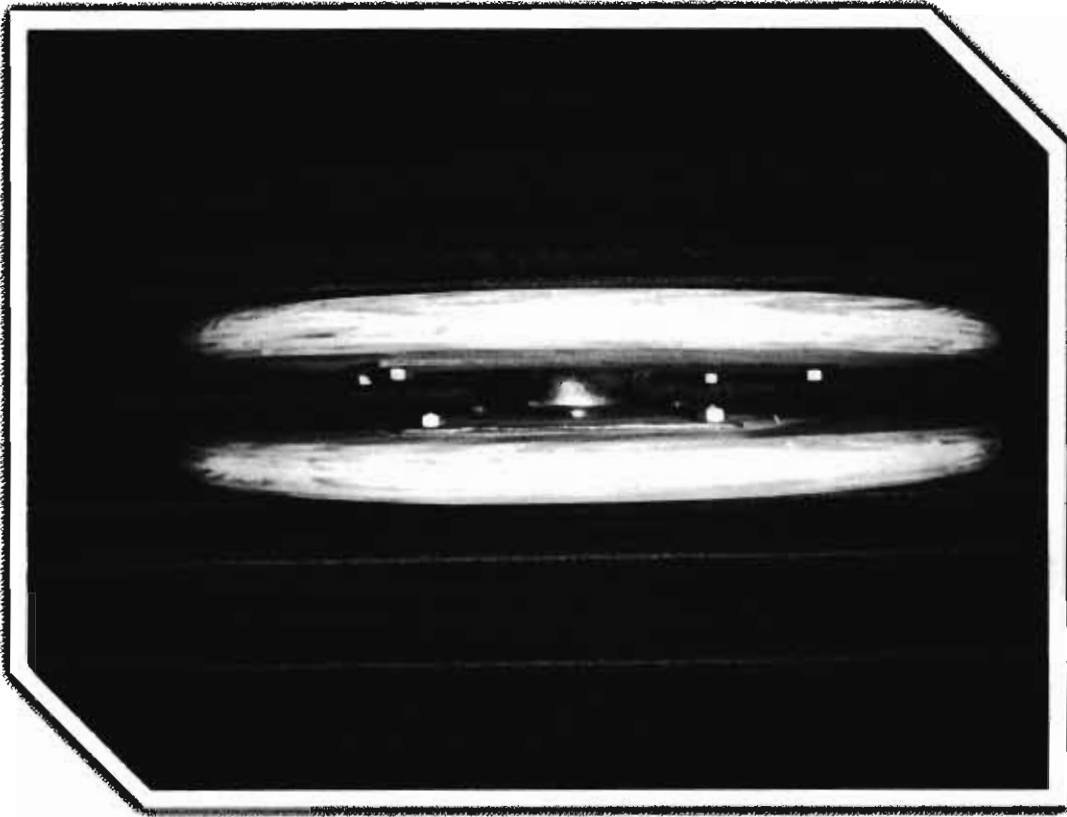
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมบาล



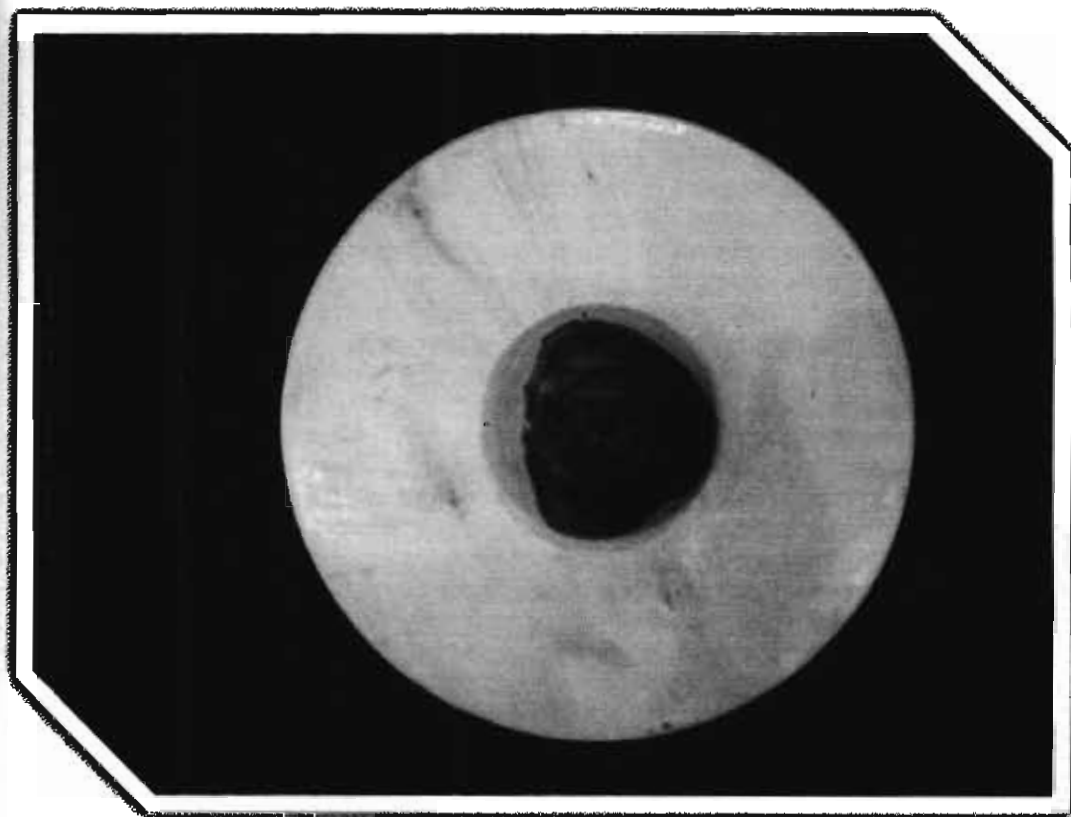
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมบาล



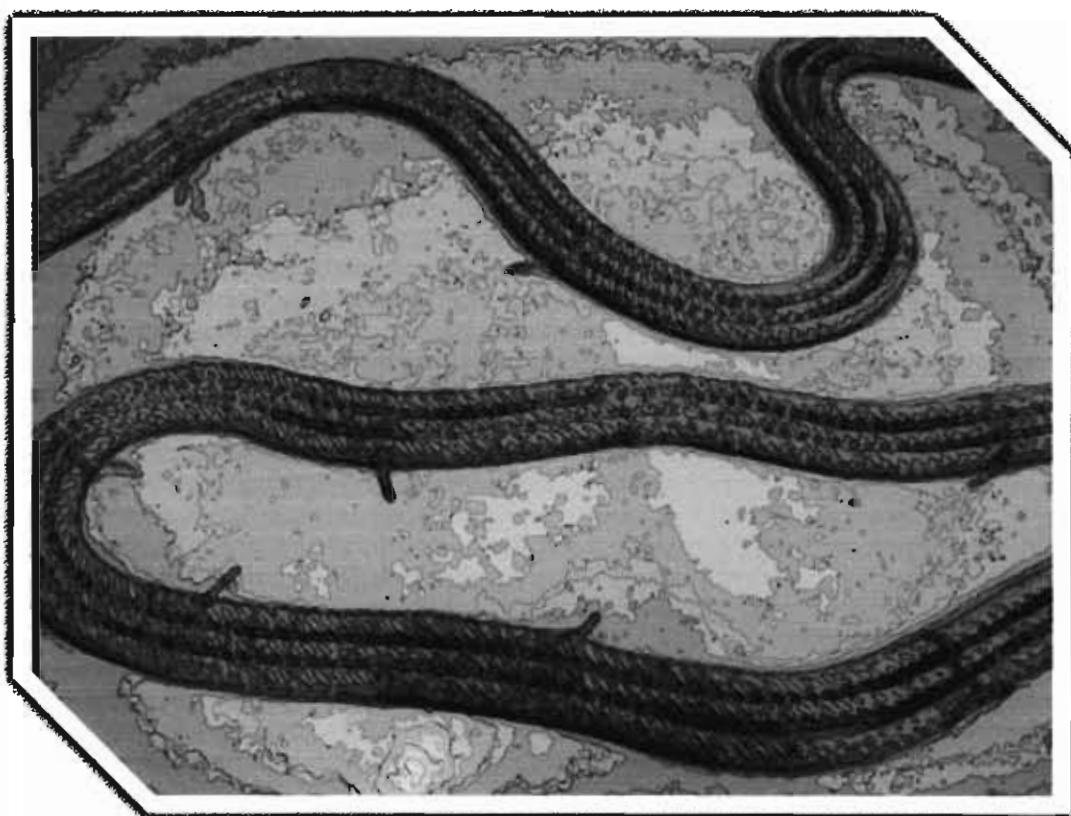
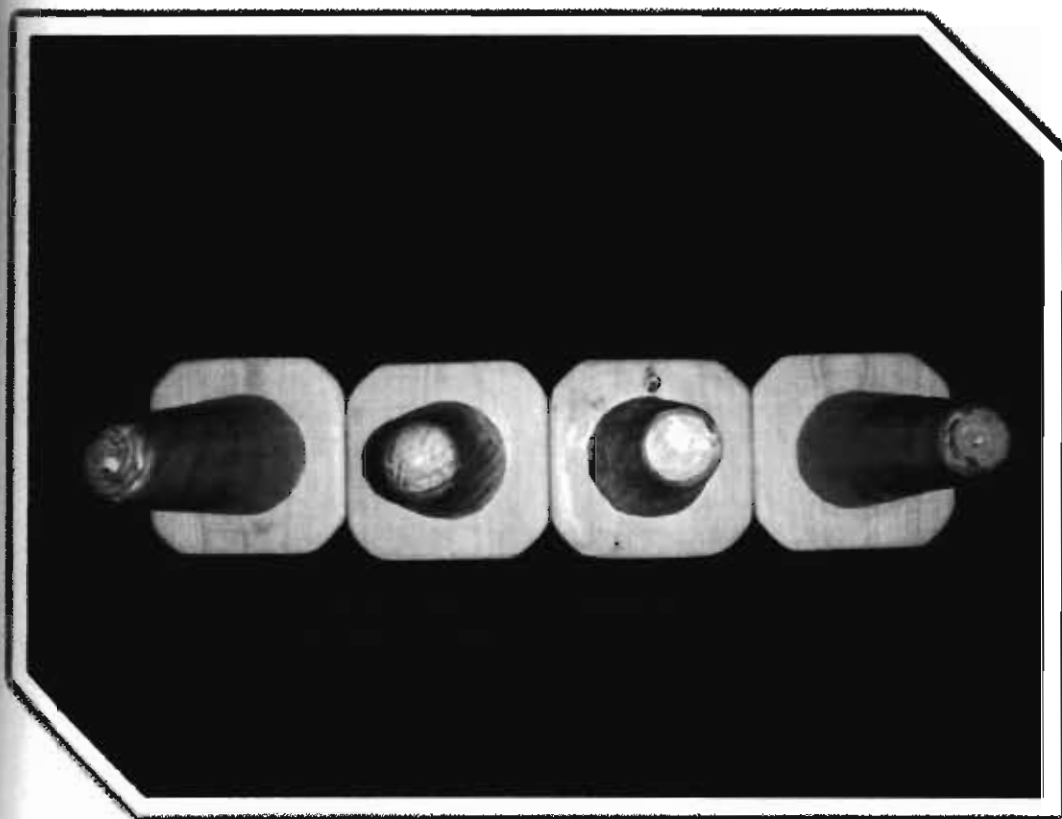
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมชาติ



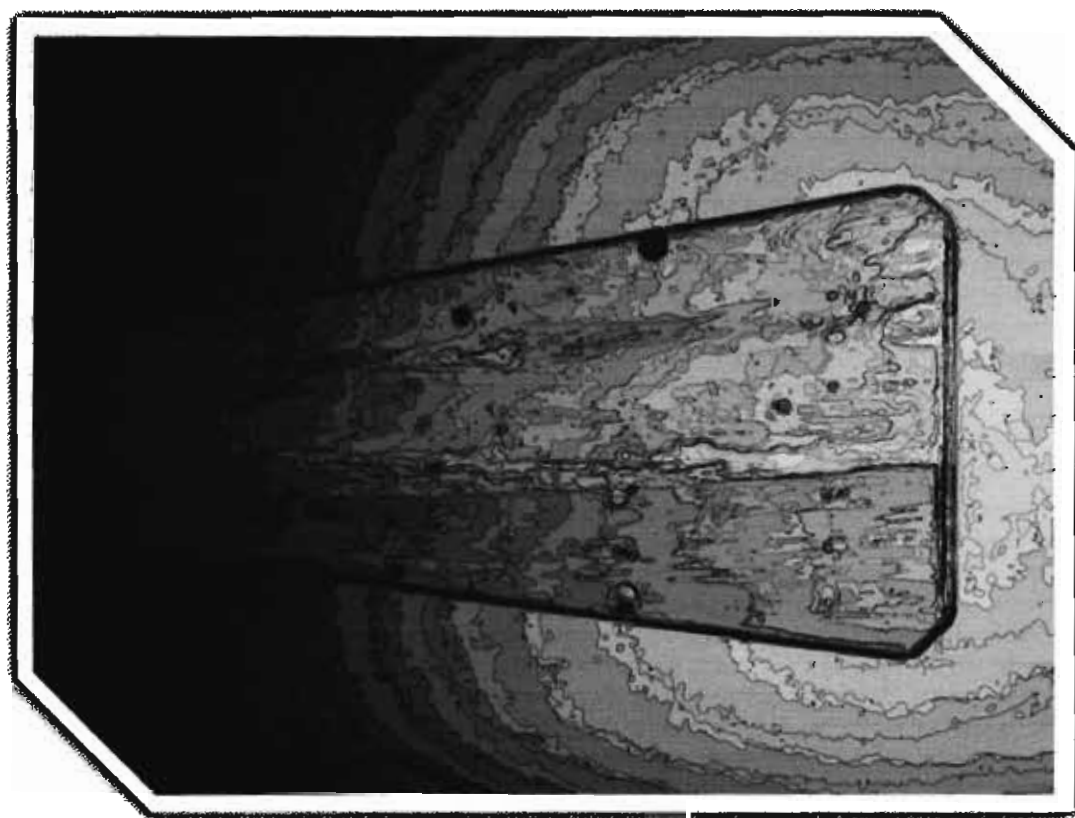
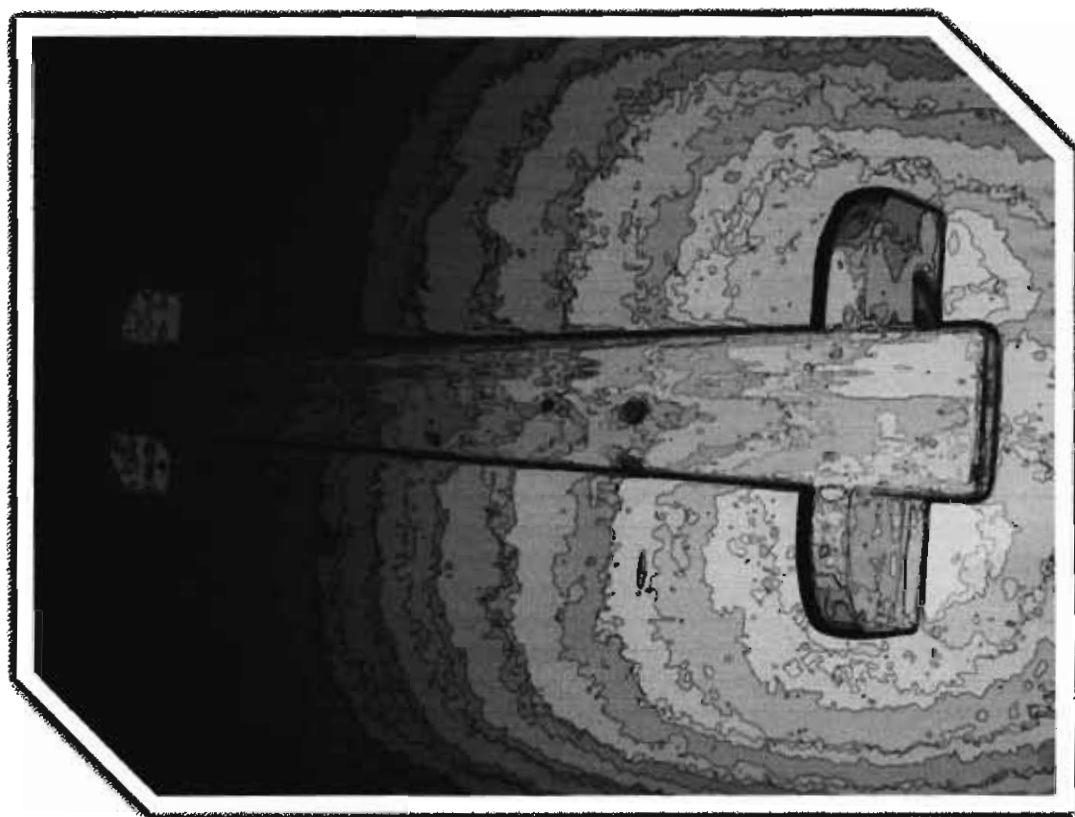
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมชาติ



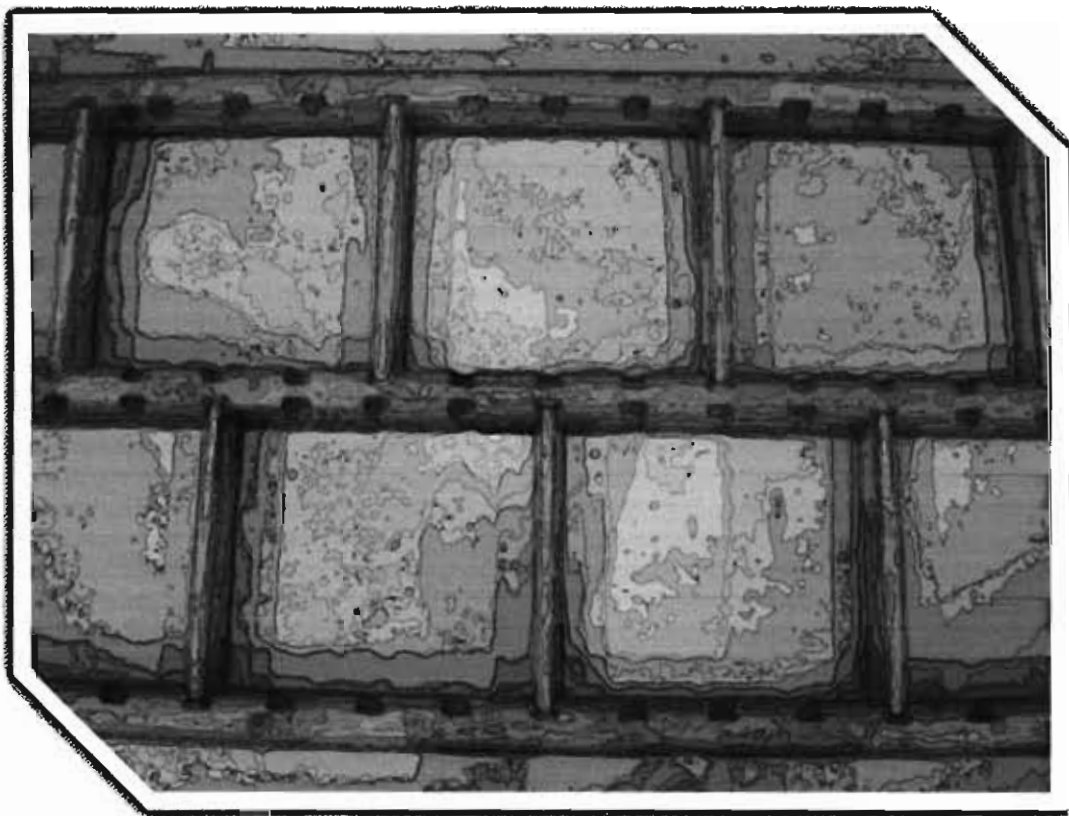
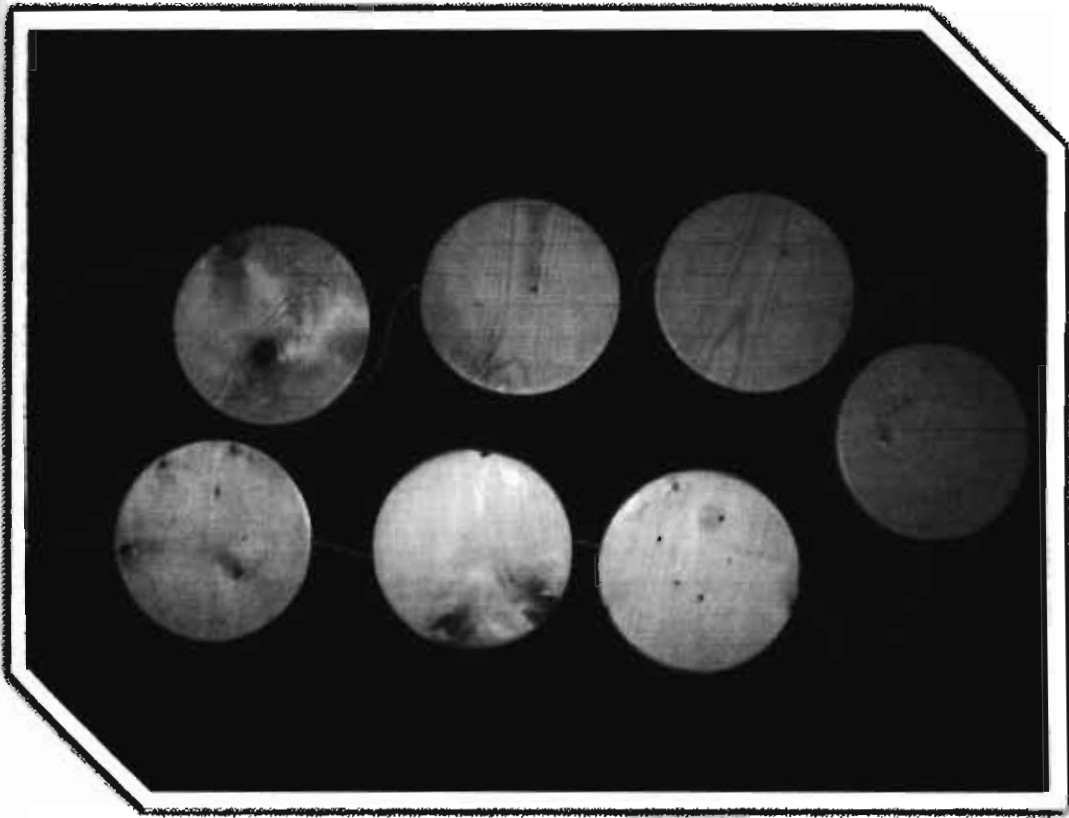
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมานูบาล



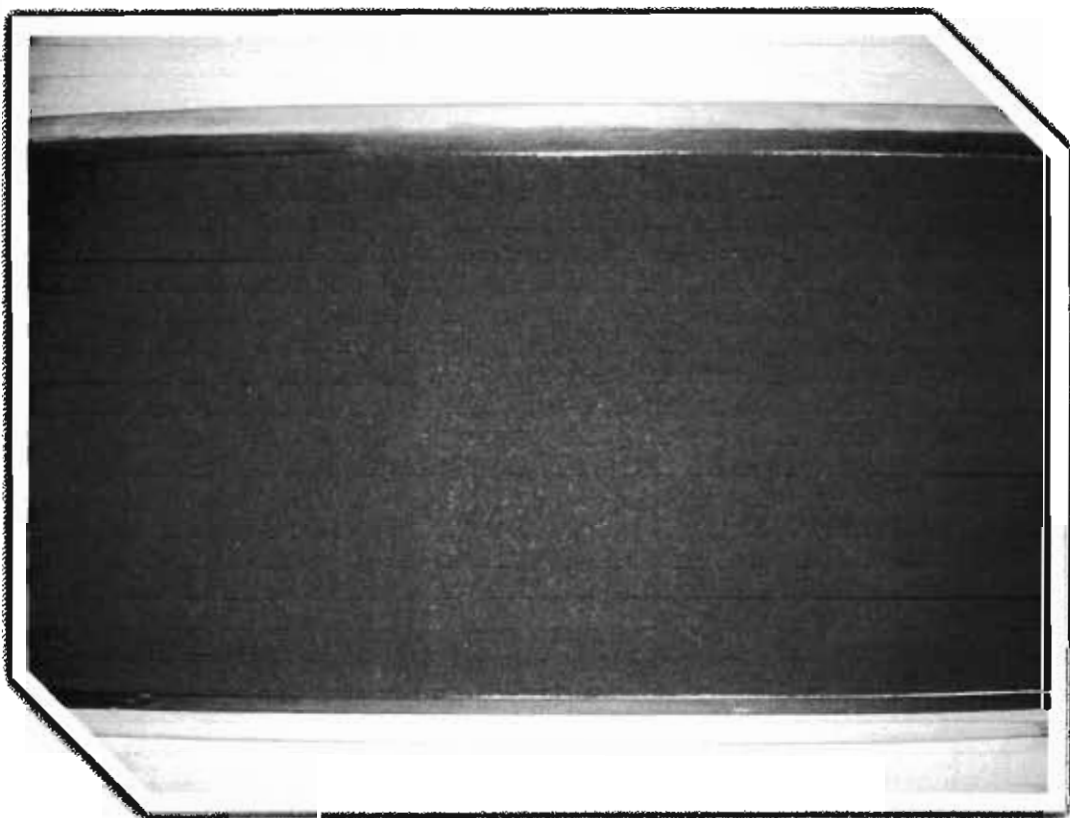
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมบาล



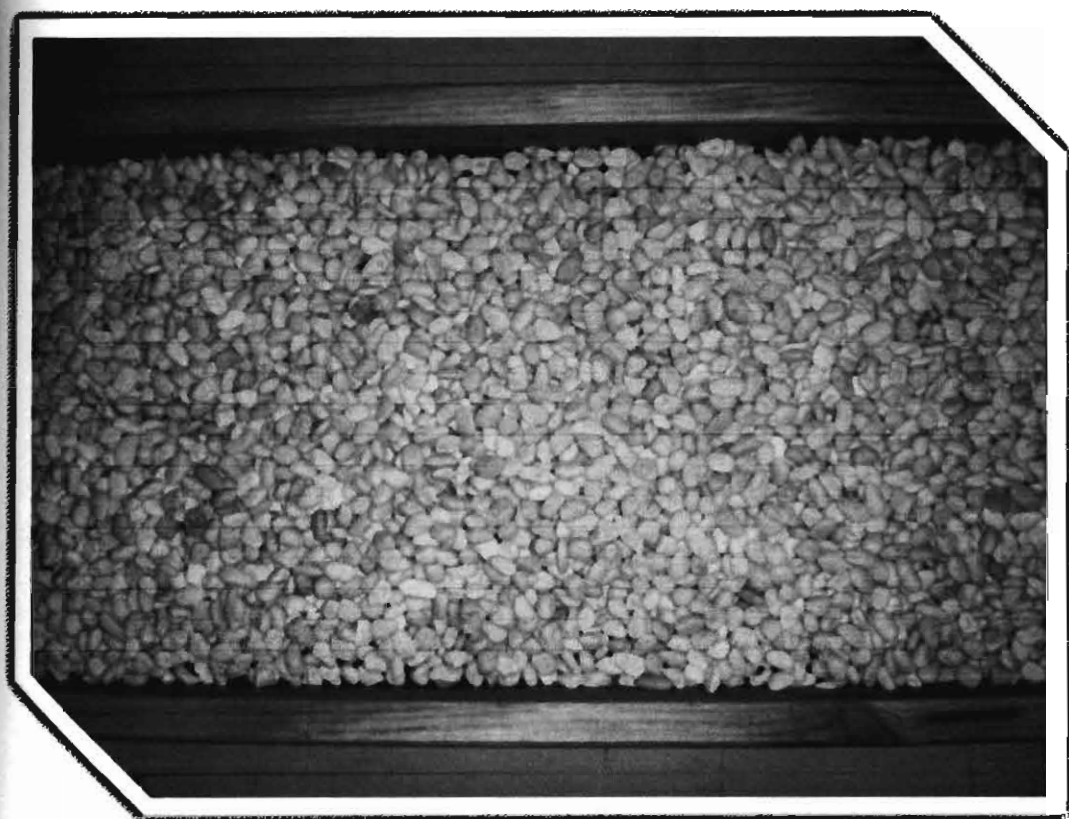
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมบาล



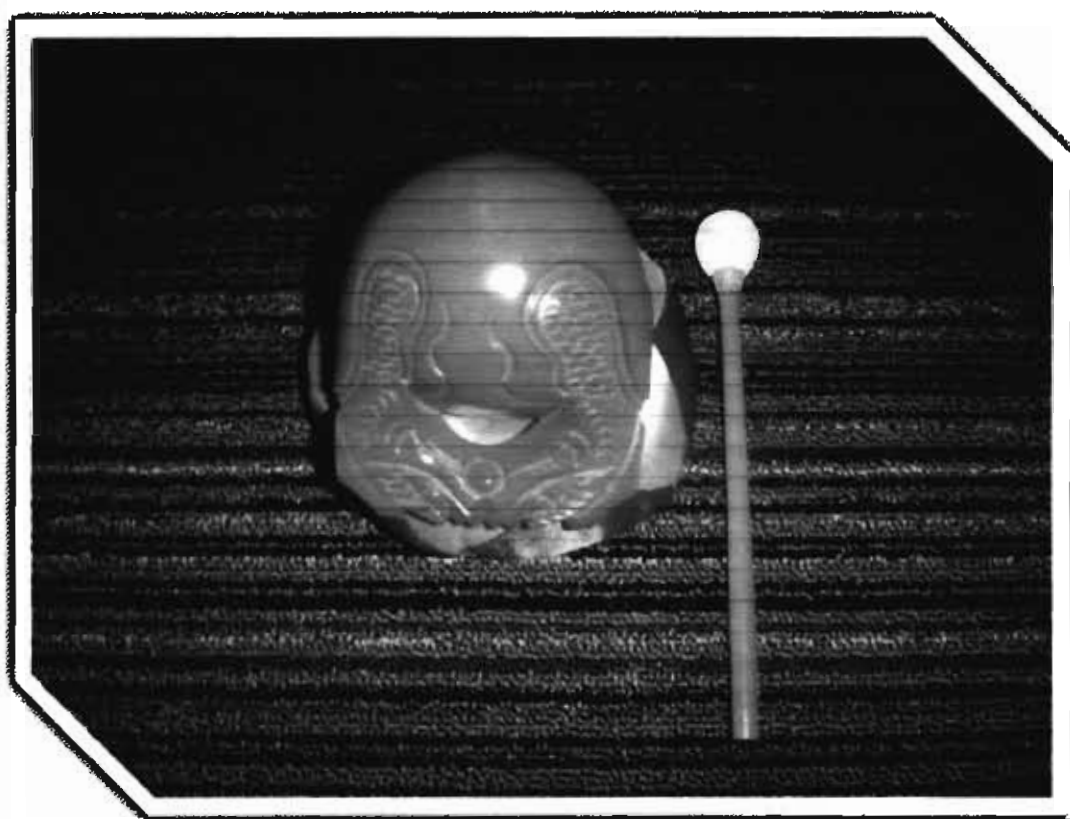
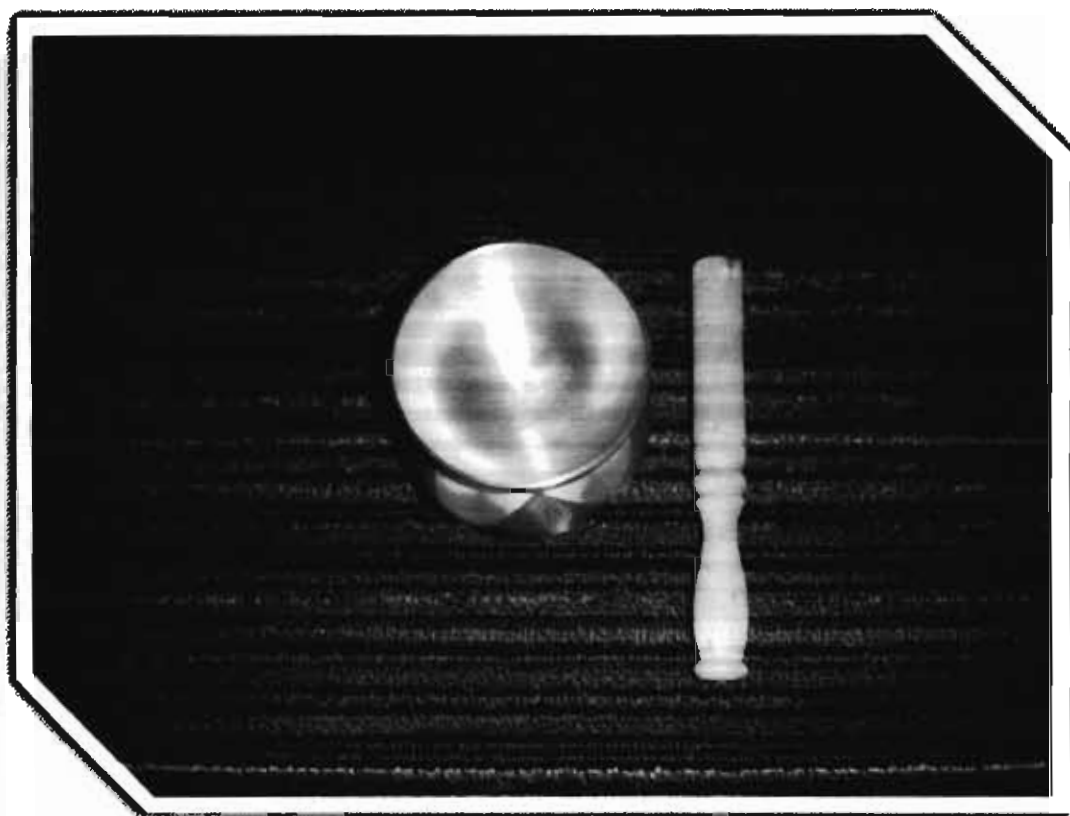
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมบาล



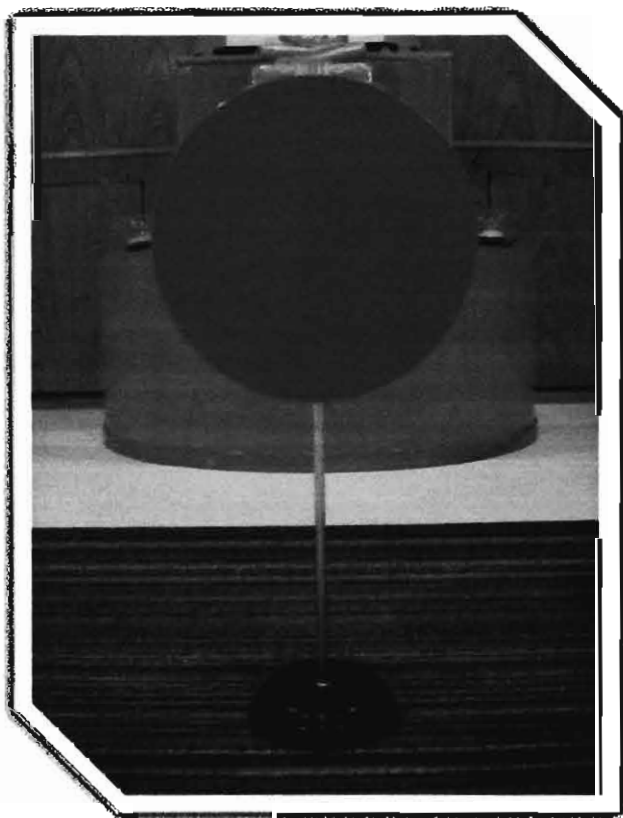
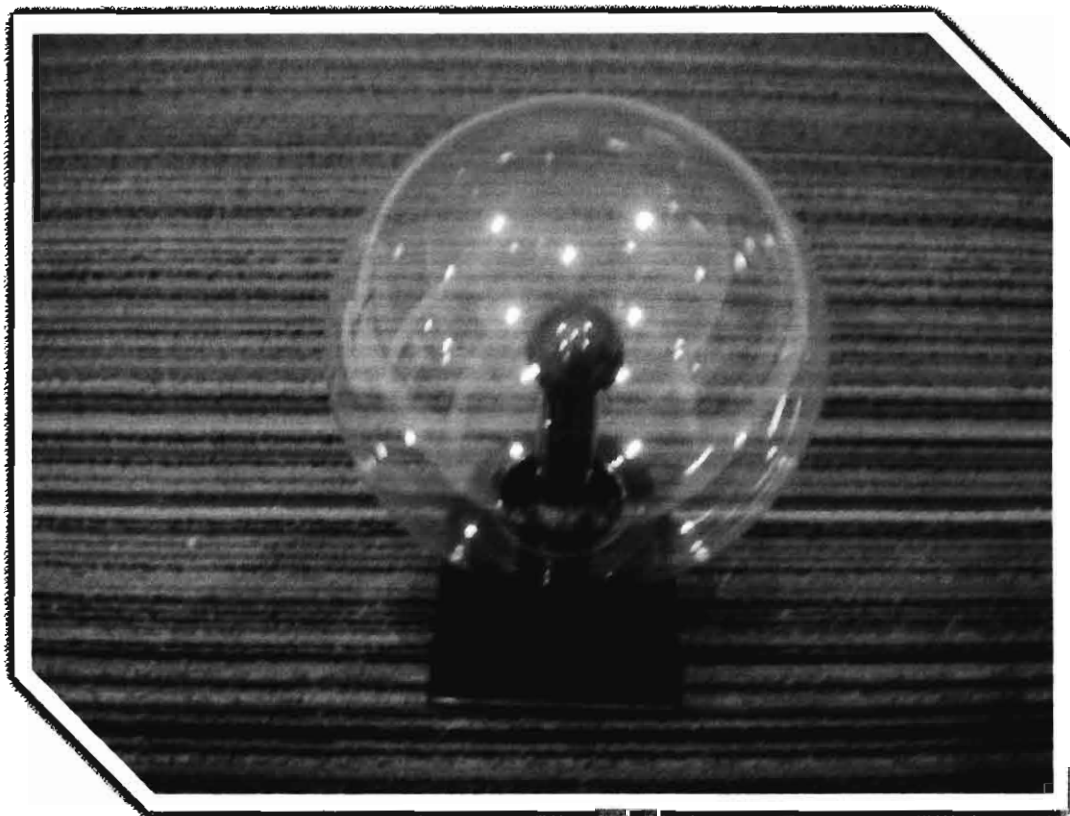
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมชาติ



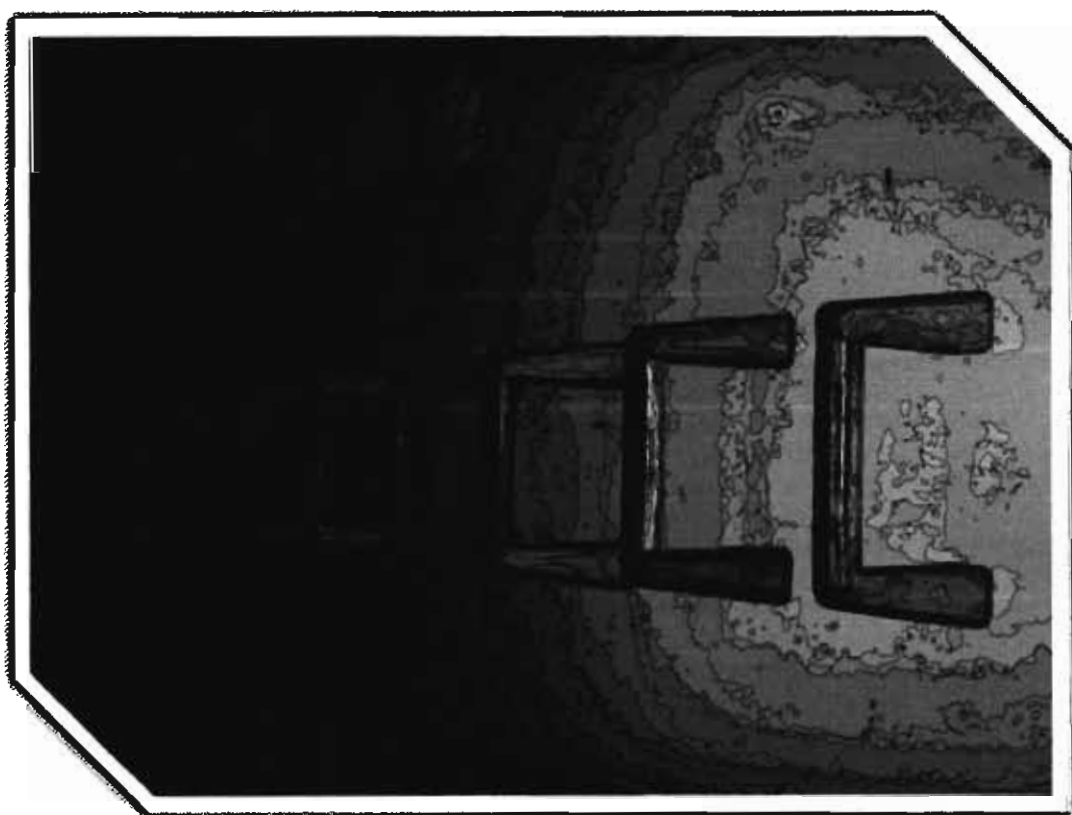
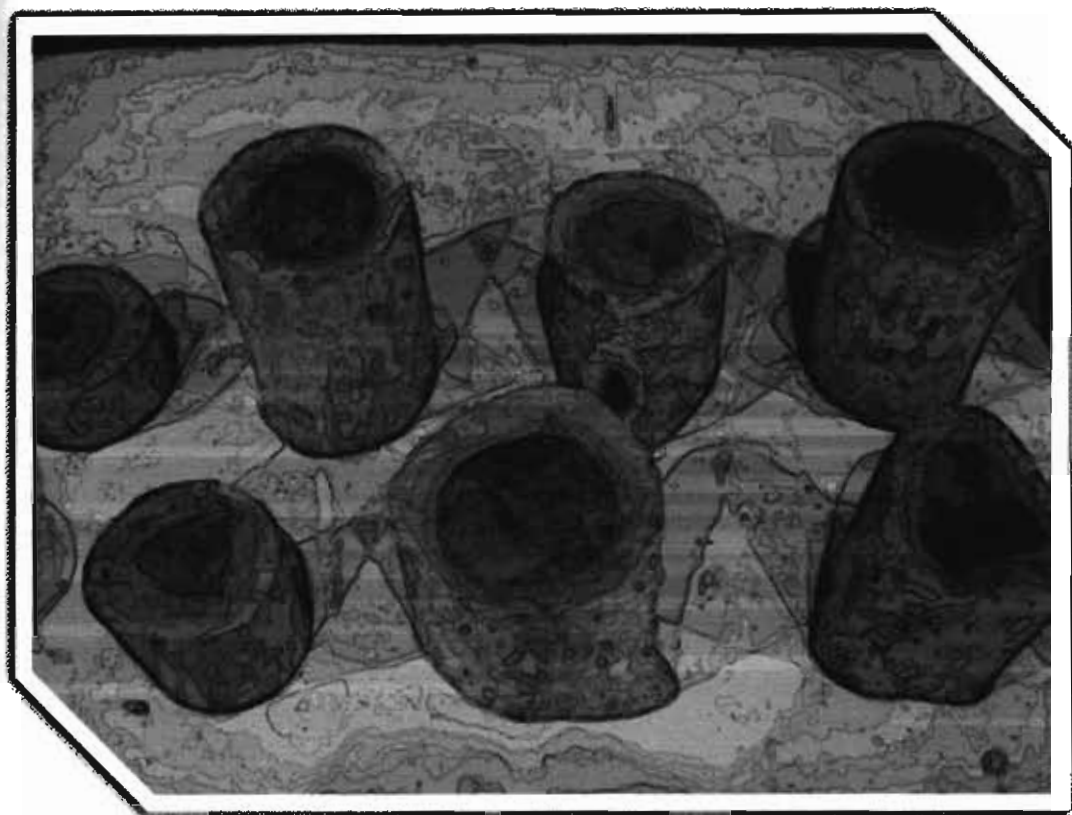
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมานูบาล



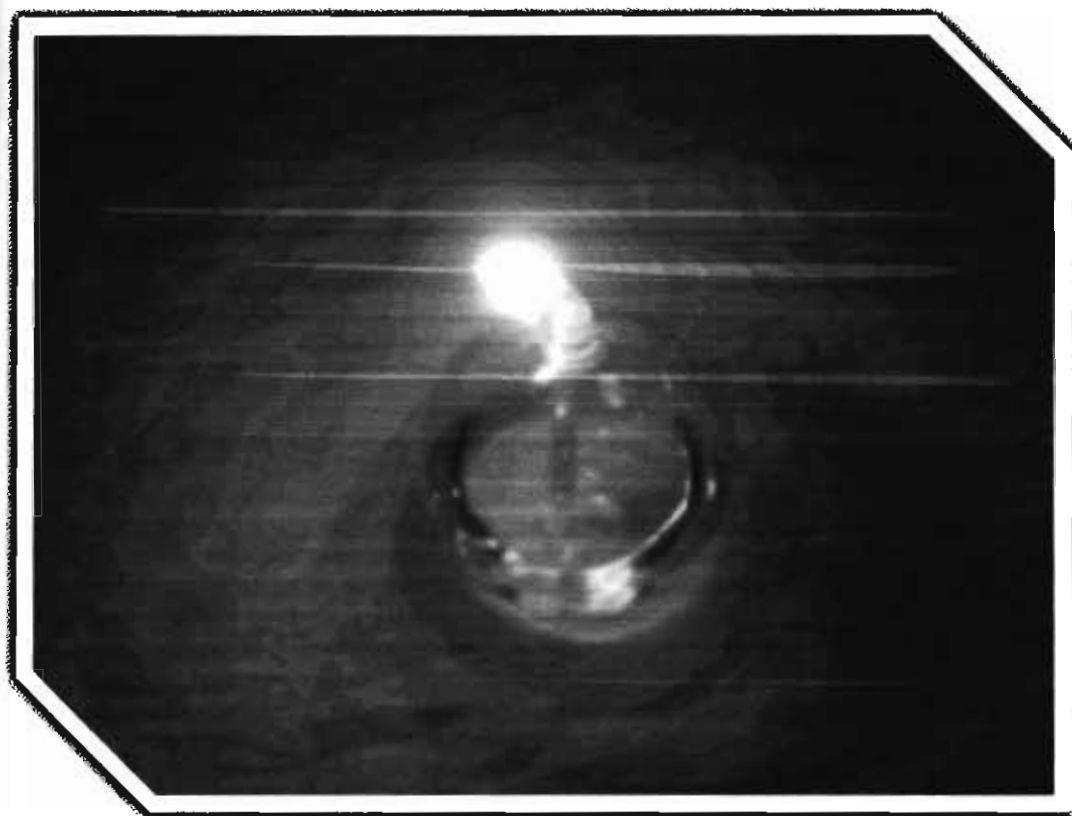
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมชาติ



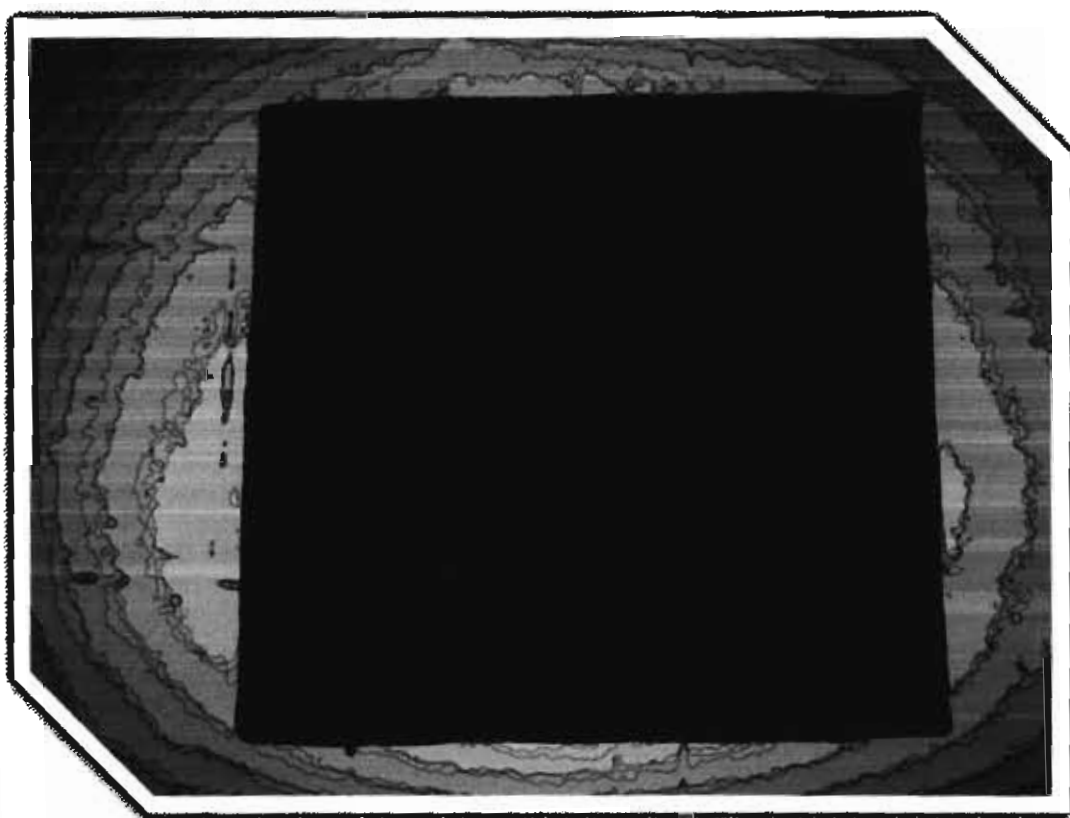
ภาพอุปกรณ์ฝังในห้องธรรมานูบาล



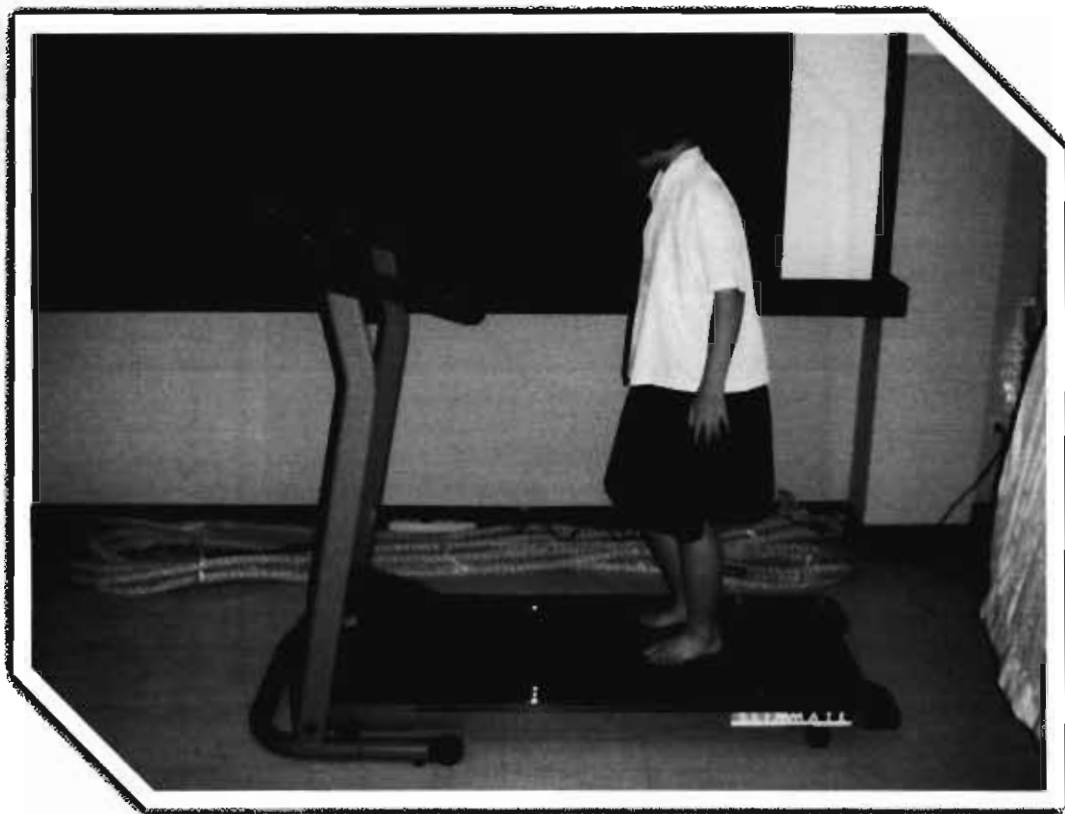
ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมานูบาล



ภาพอุปกรณ์ฝึกในห้องธรรมบาล



ภาพกิจกรรมในห้องเรียน



ภาพกิจกรรมในห้องธรรมานูบาล



ภาพกิจกรรมในห้องธรรมานูบาล



ภาพกิจกรรมในห้องธรรมานูบาล



ภาพกิจกรรมในห้องธรรมานุบาล



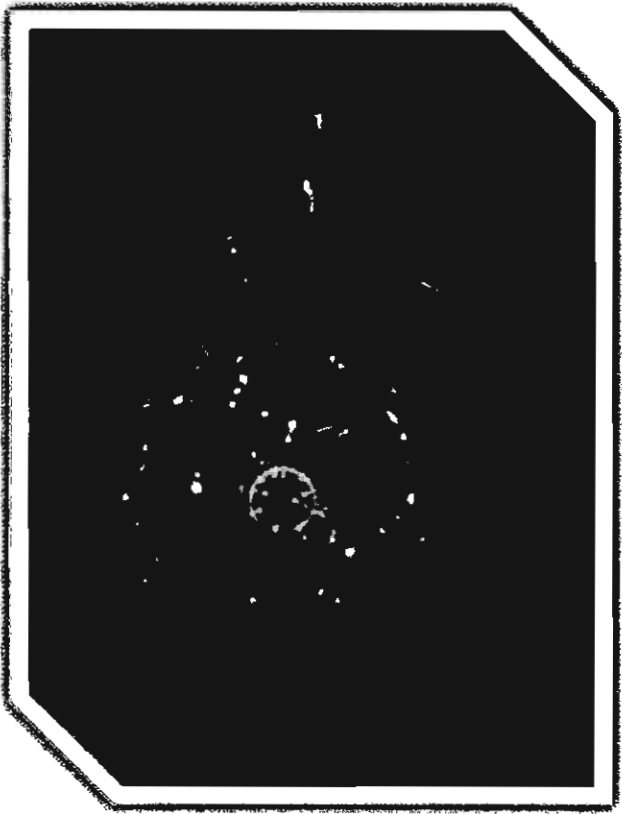
ภาพกิจกรรมในห้องธรรมชาติ



ภาพกิจกรรมในห้องธรรมานูบาล



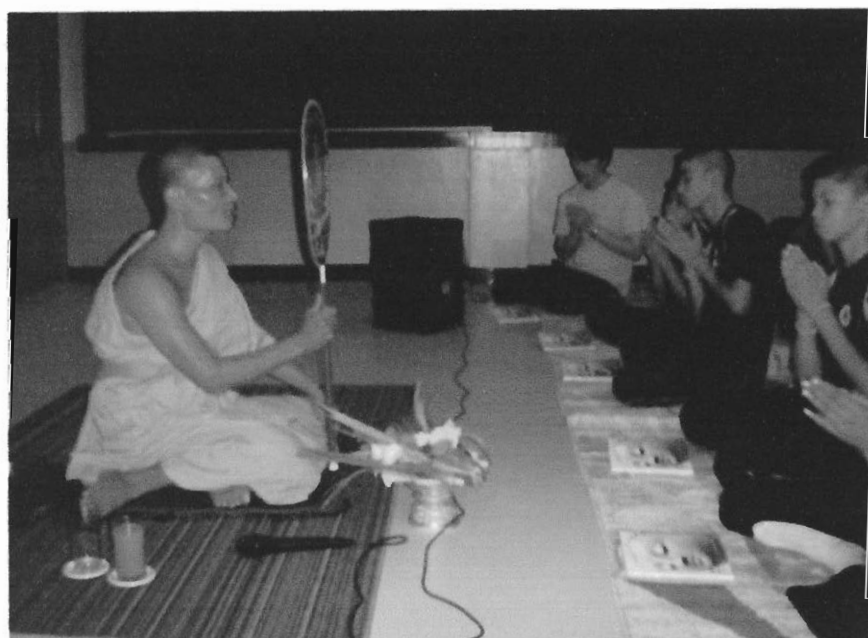
ภาพกิจกรรมในห้องธรรมบาล



ภาพกิจกรรม
การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำวัตรเย็น และเจริญภาวนา
ในห้องธรรมานูบาล ทุกวันธรรมสวนะ



ภาพกิจกรรม
การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำวัตรเย็น และเจริญภาวนา
ในห้องธรรมมานุบาล ทุกวันธรรมสวนะ



ภาพกิจกรรม

การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำวัตรเย็น และเจริญภาวนา
ในห้องธรรมาณูบาล ทุกวันธรรมสวนะ



ภาพกิจกรรม

การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำวัตรเย็น และเจริญภาวนา
ในห้องธรรมานูบาล ทุกวันธรรมสวนะ



ภาพกิจกรรม

การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำวัตรเย็น และเจริญภาวนา
ในห้องธรรมาณูบาล ทุกวันธรรมสวนะ



ภาพกิจกรรม
 การสวดมนต์ ไหว้พระ ทำวัตรเย็น และเจริญภาวนา
 ในห้องธรรมมานุบาล ทุกวันธรรมสวนะ



ภาพกิจกรรมแผนที่ความดี

การทำความดี ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสะสมความดีฝากไว้ในธนาคารความดี



ภาพกิจกรรมแผนที่ความดี
การทำความดี ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสะสมความดีฝากไว้ในธนาคารความดี



ภาพกิจกรรมแผนที่ความดี

การทำความดี ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสะสมความดีฝากไว้ในธนาคารความดี



ภาพกิจกรรมแผนที่ความดี
การทำความดี ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสะสมความดีฝากไว้ในธนาคารความดี



ภาพกิจกรรมแผนที่ความดี

การทำความดี ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสะสมความดีฝากไว้ในธนาคารความดี



ภาพกิจกรรมแผนที่ความดี

การทำความดี ที่ทำได้ทุกที่ ทุกเวลา เพื่อสะสมความดีฝากไว้ในธนาคารความดี



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม
ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”
ผลแห่งการทำความคิดตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม
ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”
ผลแห่งการทำความคิดตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม
ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”
ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรม

ศึกษาแหล่งเรียนรู้นอกสถานที่ “ค่ายเด็กดี ศรีปัญญา”

ผลแห่งการทำความดีตลอดปีการศึกษา



ภาพกิจกรรมขวไวยวัจมัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมชวไวยวัจมัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมยุวไวชาวัจนัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมชวไวชาวัณม์
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมชวไวยาวิจมาย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมยุวไวยวัจฉัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมขุวไวชาวัจมัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมยุวไวชาวัจมัช
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมบวชไวยาวังมัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมชวไวยวัจมัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมชวไวชาวัจมัช
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรมยุวไวชาวัจมัย
นักเรียนเข้าร่วมทำบุญและบำเพ็ญประโยชน์ที่วัดหัวเนิน
ทุกวันพระ



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม
ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

ศึกษาระบบนิเวศของป่าชายเลนแม่น้ำบางปะกง
และการดำรงวิถีชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพกิจกรรม

บำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดร่วมกับชุมชน/ผู้ปกครอง



ภาพกิจกรรม

บำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดร่วมกับชุมชน/ผู้ปกครอง



ภาพกิจกรรม

บำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดร่วมกับชุมชน/ผู้ปกครอง



ภาพกิจกรรม

บำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดร่วมกับชุมชน/ผู้ปกครอง



ภาพกิจกรรม

บำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดร่วมกับชุมชน/ผู้ปกครอง



ภาพกิจกรรม

บำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดร่วมกับชุมชน/ผู้ปกครอง



บรรณานุกรม

- กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี. (2545). **มองกับการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ : ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรม
กรมวิชาการ. (2539). **คู่มือการสร้างเครื่องมือวัดคุณลักษณะด้านจิตพิสัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ คุรุสภา
ลาดพร้าว.
- กรมล ทอรรถธรรมาธิ. (2539). **คุณธรรมและจริยธรรมของพลเมืองไทย**. กรุงเทพฯ : วารสารไทย.
- กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). **การจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความบกพร่องทาง
สติปัญญา**. กรุงเทพฯ : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- โกวิท ประวาลพุกษ์. (2541). **การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมที่เน้นวินัยและประชาธิปไตย**. กรุงเทพฯ : คุ
รสภาลาดพร้าว.
- จตุพร ศิลาเดช. (2543). **ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรมพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา.
วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา)**. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ พานทอง. (2536). **การเปรียบเทียบเหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรม
สามัญศึกษา จังหวัดนครสวรรค์**. วิทยานิพนธ์ (การบริหารการศึกษา). นครสวรรค์ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เจริญ ไวรวัจนกุล. (2531). **ความเป็นครู**. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ชวลา เขียวธนู และกัลยา สุตะบุตร. (2539). **ความรู้เรื่องภาวะปัญญาอ่อน**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
- ชาติชาย กู้กิตติไมตรี. (2534). **บทบาทการปลูกฝังและเสริมสร้างจริยธรรมแก่เด็กและเยาวชน**. วารสาร
การศึกษาแห่งชาติ, 25(5), 50-56.
- ชาติรี วิจิตรชาติ. (2540). **ออทิซึม (Autistic Disorders)**, ใน กุมารเวชศาสตร์เล่ม 1. บรรณาธิการ
โดย มนตรี ตูจินดา และคนอื่นๆ. หน้า 117-121. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
- ชำเลื่อง วุฒิจันทร์. (2524). **คุณธรรม จริยธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- ชอบ เอี่ยมประสงค์. (2544). **สภาพและปัญหาการส่งเสริมจริยธรรมของนักเรียนในโรงเรียน
ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ คม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชุติมา ปัญญาพินิจนุสร. (2540). **รูปแบบการจัดการเรียนการสอนจริยธรรมทางพยาบาลโดยบูรณาการ
แนวความคิดเชิงพุทธและการเน้นปัญหาเป็นหลัก**. ปรินญาพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ชลีพรรณ กษมานนท์. (2543). **คุณลักษณะทางจริยธรรมของอาจารย์พยาบาลวิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุขในทัศนะของอาจารย์และนักศึกษา**. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณทัต วงศ์ปาริณย์. (2551). **Sensorium and cognition nervous system for medical student year 3**. (อ อ น ไ ล น์) แห ล่ ง ที่ ม า : http://gpsychiatrycmu.googlepages.com/sensoriumand-cognition_link.ppt วันที่สืบค้น 20 ธันวาคม 2551.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจันปัจจนึก. (2520). **จริยธรรมของเยาวชนไทย**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทัศนวัต สมบุญธรรม และ รวีวรรณ รุ่งไพรวลัย. (2544). “Autism : Pediatrician’s Role,” ใน **กุมารเวชปฏิบัติก้าวหน้า 3 : จากการรักษาสู่การสร้างเสริมสุขภาพ**. บรรณาธิการโดย สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, ดวงฤดี วัฒนศิริชัยกุล และ กาญจนา ตั้งนรารัชชกิจ. หน้า 92-101. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เม็คทราย.
- ทิสนา แคมณี. (2541). **การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมจากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เบญจมาศ เข็มอ้อม. (2543). **การส่งเสริมจริยธรรมนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดกำแพงเพชรตามทัศนะของผู้บริหารและครูผู้สอน**. วิทยานิพนธ์ (การบริหารการศึกษา). กำแพงเพชร : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร. ถ่ายเอกสาร.
- บุญจง เรืองสะอาด. (2537). **ผลสรุปเบื้องต้น : สภาพการอบรมและปลูกฝังจริยธรรมในโรงเรียนประถมศึกษา**. วารสารการศึกษาแห่งชาติ, 25(5), 46.
- บุญมี แท่นแก้ว. (2539). **จริยศาสตร์ทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ประภาศรี สีหอำไพ. (2535). **พื้นฐานการศึกษาทางศาสนา และจริยธรรม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประสานศรี วงศ์สวัสดิ์. (2542). **การอบรมจริยธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนในโรงเรียนคาทอลิก ระดับมัธยมศึกษา สังกัดอัครสังฆมณฑล**. กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์ คม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปราณี ตั้งใจดี. (2540). **การสร้างแบบสังเกตคุณธรรมด้านความใฝ่รู้ ความมีระเบียบวินัยความอดทนและการตรงต่อเวลา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6**. วิทยานิพนธ์ คม. (การบริหารการศึกษา). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

ผดุง อารยะวิญญู. (2539). การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
แว่นแก้ว.

_____. (2542). การศึกษาสำหรับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ. (ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ : แว่นแก้ว.

พระมหาวิบูลย์ สิริภัสสโรทัย. (2545). การส่งเสริมจริยธรรมแก่เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็ก.
ปริญญาณีพนธ์ กศ.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

พระมหาสัญญา โสตุถิวโส. (2549). ประวัติ ความเป็นมา และข้อวิจารณ์โครงการค่ายพุทธบุตร. วันที่ค้น
ข้อมูล 15 พฤษภาคม 2551, เข้าถึงได้จาก <http://my.dek-d.com/sanya/story>

พระมหาอดิสร ธีรสีโล. (2540). คุณธรรมสำหรับครู. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรินต์ติ้ง เฮาส์.

พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์. (2537). “แนวคิดใหม่เกี่ยวกับเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา” ใน 20 ปี
การศึกษาพิเศษ มศว. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการศึกษาพิเศษ มหาวิทยาลัยศรี-นครินทรวิโรฒ.

พัชรวิทย์ เกตุแก่นจันทร์. (2544). ปฏิบัติการสู่สมองฉลาด. กรุงเทพฯ : 5+5”.

พิสมัย พูลสุข. (2534). พฤติกรรมการสอนวิชาสร้างเสริมลักษณะนิสัย. กำแพงเพชร. ฝ่ายเทคนิค
คอมพิวเตอร์. วิทยาลัยครูกำแพงเพชร.

เพ็ญแข ลีมีศิลา. (2540). การวินิจฉัยโรคออทิสซึม. สมุทรปราการ : โรงพยาบาลอุยประสาท
ไวทยโปลัมภ์.

เพ็ญแข ลีมีศิลา. (2545). ออทิสซึมในประเทศไทย : จากตำราสู่ประสบการณ์ ใน เอกสารประกอบการ
บรรยายพิเศษการประชุมวิชาการระดับชาติเรื่อง ครู หมอ พ่อแม่ : มิติแห่งการพัฒนา
ศักยภาพบุคคลออทิสติก. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ไพวรรณ สดสวรรณ. (2542). การรับรู้ความรู้สึกและการประสมประสาน / จัดระเบียบการรับรู้รู้สึก.
(เอกสารประกอบการสอน). เชียงใหม่ : ภาควิชากายวิภาคศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา.

มลิวัดย์ บำรุงการ. (2531). การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรม 4 ประการ ตามพระบรมราโชวาทของรัช
การที่ 9 สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญาณีพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

มาลินี วรรณวงศ์. (2542). การพัฒนาชุดฝึกทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ขั้นพื้นฐานสำหรับ
นักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา กลุ่มเรียนได้ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์
แขนงวิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

มารศรี จันทรศรี. (2540). การศึกษาจริยธรรมของครูและนักศึกษาประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ ประสานมิตร.

ยนต์ ชุ่มจิต. (2531). ความเป็นครู. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.

แรมสาร อยู่สถาพร. (2537). คุณธรรมของครู. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ลัดดา เสนาวงษ์. (2532). ความเป็นครู. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : พิธีการพิมพ์.

วารี ธีระจิตร. (2541). การศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิจิตา เกษะรักษ์. (2544, พฤษภาคม-สิงหาคม). “วิธีการลดพฤติกรรมกระตุกตนเองในเด็กที่มีความล่าช้าทางพัฒนาการ,” วารสารกิจกรรมบำบัด.6(2) : 12-17.

วิทย์ วิชาแพทย์. (2534). จริยศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

วินัดดา ปิยะศิลป์. (2537). คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเด็กออทิสติก. กรุงเทพฯ : แปลนพับลิชชิง. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิไล ตั้งสมจิตสมคิด. (ม.ป.ป.). ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรมควรเป็นหน้าที่ของใคร. วันที่ค้นข้อมูล 20 กรกฎาคม 2551, เข้าถึงได้จาก <http://www.geocities.com/zaros64/plug.htm>

วีระวัฒน์ ศรีจำรัส. (2546). พฤติกรรมเชิงจริยธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนของฝ่ายการศึกษาอัครดงนวมณฑลกรุงเทพฯ เขตการศึกษา 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา. วิทยานิพนธ์. กศ.บ. (หลักสูตรและการสอน). ชลบุรี : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.

ศรีเรือน แก้วกังกาส. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีสมร ทินานนท์. (2535). หลักสูตรและทักษะที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนบุคคลปัญญาอ่อน (0-20 ปี) ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงเจริญพระชนมายุ ครบ 60 พรรษา. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิช่วยคนปัญญาอ่อนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สภาการศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทย. (2546). การศึกษาคาทอลิกในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สมาคมสภาคาทอลิกแห่งประเทศไทย.

สมพงษ์ จิตระดับ. (2530). การสอนจริยศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สร้อยสุดา วิทยากร. (2544, มกราคม-เมษายน). “กิจกรรมบำบัดสำหรับภาวะออทิสซึม,” วารสารกิจกรรมบำบัด. 3(1) : 3-5.

สมพร เทพสิทธิ์. (2542). คุณธรรมและจริยธรรม. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์.

สมภพ เรืองตระกูล. (2543). โรคทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2539). กฎหมายกับสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2550). รายงานการประเมินการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมของผู้เรียนในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.
- สุจิตรา พัฒนะภูมิ. (2541). การศึกษาแนวทางการพัฒนาวินัยและจริยธรรมของข้าราชการครู. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชาติ น้าประสานใจ. (2542). วิสัยทัศน์ด้านคุณธรรมจริยธรรมของผู้บริหารโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานประถมศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สมน อมรวิวัฒน์. (2537, เมษายน-พฤษภาคม). “คุณลักษณะของอาจารย์ในสังคมยุคใหม่”, วารสาร การศึกษาแห่งชาติ. 28(44) : 53-64.
- _____. (2536). หน่วยที่ 9 การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม” ใน ประมวลสาระชุดวิชาทักษะ และ ประสพการณ์พื้นฐานสำหรับเด็กประถมศึกษา. นนทบุรี. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุวรรณ วชิรปราการสกุล. (2533). การสร้างแบบทดสอบวัดคุณธรรมด้านกัลยาณมิตรสำหรับนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา. (2550). คุณธรรมนำความรู้ รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการคุณค่า ความเป็นมนุษย์. กรุงเทพฯ: วิ.ที.ซี. คอมมิวนิเคชั่น.
- อำพล สุอัมพันธ์. (2539). “Autistic Disorder,” ใน ตำรากุมารเวชศาสตร์เล่ม 1. บรรณาธิการ โดย สำหรับ จิตตินันท์. หน้า 347-351. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2546). สร้างสมาธิให้ลูกคุณ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชันด้าการพิมพ์
- American Psychiatric Association. (1996). **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 4th ed.** Washington DC : The American Psychiatric Association press.
- Atkinson, Conduct R.F. (1969). **An Introduction to Moral Philosophy.** London : Mainilian.
- Audet, L. R. (2001). “The Nature of Pervasive Developmental Disorders : A Holistic View,” In **Autism : A Comprehensive Occupational Therapy Approach.** Edited by H. Miller-Kuhaneck. p. 23-41. Bethesda : The American Occupational Therapy Association.
- Ayres, J. (1989). **Sensory Integration and the Child.** Los Angeles : western Psychological Services.

- Blum, N. J. (1999). **"Repetitive Behaviors,"** in **Developmental-Behavioral Pediatrics**. 3rd ed. Edited by M. D. Levine, W. B. Carey & A. C. Crocker. P. 430-442. Philadelphia : w. B. saunders.
- Kimball, J. G. (1999). **"Sensory Integration Frame of Reference : Theoretical Base, Function/Cysfunction Continua, and Guide to Evaluation,"** in **Frames of Reference for Pediatric Occupational Therapy**. 2nd ed. Edited by P. Kramer & J. Hinojosa. P. 199-159. Baltimore : Lippincott, Williams & Wilkins.
- Kohlberg, Lawrence. (1976). **Moral Development and Behavior**. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Longman. (1978). **Dictionary of contemporary English Harlaw and Longman**. London : Longman Group.
- Mailloux, Z. & Roley, S.S. (2001). **Sensory Integration,"** in **Autism : A Comprehensive Occupational Therapy Approach**. Edited by H. Miller-Kuhaneck. P. 101-131. Bethesda : The American occupational Therapy Association.
- Mesibov, G. B. & Shea, V. (2008). **From Theoretical Understanding to Educational Practice**. (Online). Available Telnet : autismuk.com/index3sub1.htm.
- Miller-Kuhaneck, H. & Glennon, T. J. (2001). **"An Introduction to Autism and the Pervasive Developmental Disorders,"** in **Autism : A Comprehensive Occupational Therapy Approach**. Edited by H. Miller-Kuhaneck. P. 1-22. Bethesda : The American Occupational Therapy Association.
- Nathan, W (2008). **Attention Span**. (Online). Available Telnet : [http : //social.jrank.org/pages/60/Attention_Span.html](http://social.jrank.org/pages/60/Attention_Span.html)
- Nietzel, M. T. et al (1998). **Abnormal Psychology**. Needham heights : Allyn & Bacon.
- Nurcombe, B. et al. (2000). **"Disorders Usually Presenting in Infancy or Early Childhood (0-55Years),"** in **incurrent Diagnosis & Treatment in Psychiatry**. Edited by M. H. Ebert, P. T. Loosen & B. Nurcombe. P. 533-561. New York : McGraw-Hill.
- Parham, L. D. & Mailloux, Z. (2001). **"Sensory Integration,"** in **Occupational Therapy for Children**. Edited by J. Case-Smith. P. 329-381. St. Louis : Mosby.
- Schneck, C. M. (2001). **"The Efficacy of a Sensorimotor Treatment Approach by Occupational Therapist,"** in **Autism : A Sensorimotor Approach to Management**. Edited by r. A Huebner. P. 139-178. Gaithersburg : Aspen Publishers.

- Shaner, R. (2000). **Board Review Series Psychiatry. 2nd ed.** Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Siegel, B. (1996). **The World of the Autistic Child : Understanding and Treating Autistic Spectrum Disorders.** New York : Oxford University Press.
- Tasi, L. (2000, Fall). **"Children With Autism Spectrum Disorder : Medicine Today and in the New Millennium," Focus on Autism and Other Developmental Disabilities.** 15 (3) : 138-145.
- Tomchek, S. D. (2001). **"Assessment of Individuals With an Autism Spectrum Disorders Utilizing a Sensorimotor Apprpach," in Autism : A Sensorimotor Approach to Management.** Edited by R. A. Huebner. P. 103-138. Gaithersburg : Aspen Publishers.
- Wikipedia. (2008). **Attention Span.** (Online). Available Telnet : [http : //en.wikipedia.org/wiki/Attention_Span](http://en.wikipedia.org/wiki/Attention_Span)