ข้อสอบพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์

กลุ่มสาระการเรียนรู้ พระพุทธศาสนา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

หน่วยที่ 5 จิตสงบ พบความสุข จำนวน 20 ข้อ

จงกา × ทับตัวอักษร ตรงกับตัวเลือกที่ต้องการลงในกระดาษคำตอบ

1. การที่สภาพจิตใจของเราเปลี่ยนไปตลอดเวลาแสดงว่า ขาดสิ่งใด
   ก. ศีล ข. สมาธิ
   ค. ปัญญา ง. สัญญา
2. โดยธรรมชาติสมาธิเกิดจากสาเหตุใดเป็นส่วนใหญ่
   ก. ความรู้ ข. ความดี
   ค. ความขยัน ง. ความสนใจ
3. จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือข้อใด
   ก. เพื่อให้มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง
   ข. เพื่อให้จิตใจปลอดโปร่ง
   ค. เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง
   ง. เพื่อให้เรียนเก่ง
4. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการฝึกสมาธิในด้านบุคลิกภาพ
   ก. รู้จักระงับอารมณ์
   ข. มีความจำแม่นยำ
   ค. มีจิตใจจดจ่อกับงานที่ทำ
   ง. ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. การหมั่นฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร
   ก. มีหน้าตาผ่องใส
   ข. มีจิตใจสงบเยือกเย็น
   ค. มีความจำดีขึ้น
   ง. มีอารมณ์มั่นคง
6. การที่นักเรียนมีสมาธิ มีความหมายตรงกับข้อใด
   ก. มีความสงบแน่วแน่
   ข. มีความกระตือรือร้น
   ค. มีความกระฉับกระเฉง
   ง. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
7. ขณะกำลังเดินลงบันได ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะอาจเกิดผลในข้อใด
   ก. ขาสั่นเวลาก้าวเดิน
   ข. ลงบันไดได้ช้ากว่าปกติ
   ค. อาจเหยียบขั้นบันไดพลาด
   ง. ไม่กล้าเดินลงบันไดคนเดียว
8. **ปัญญา** หมายถึงข้อใด
   ก. ฉลาด ข. รอบรู้
   ค. รับผิดชอบ ง. ไร้เหตุผล
9. ข้อใดแสดงถึงการมีปัญญา
   ก. สอบได้ที่หนึ่งทุกครั้ง
   ข. ให้เพื่อนลอกการบ้านได้
   ค. ทำงานเสร็จเร็วกว่าคนอื่นๆ
   ง. มีเหตุผลในการแก้ปัญหาต่างๆ
10. ข้อใด **ไม่ใช่** หนทางในการพัฒนาปัญญา
    ก. ฟังมาก
    ข. ทำมาก
    ค. เที่ยวมาก
    ง. คิดมาก

11. การฝึกกำหนดการรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 6 ของร่างกาย ต้องใช้สิ่งใดเป็นตัวกำหนดการรับรู้
    ก. อารมณ์
    ข. สติสัมปชัญญะ
    ค. ร่างกาย
    ง. ความรู้สึก
12. การรับรู้ของลิ้นเมื่อได้ลิ้มรสมะนาวคือข้อใด
    ก. รสหวาน ข. รสเค็ม
    ค. รสเปรี้ยว ง. รสขม
13. การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน มีประโยชน์ต่อตัวเราในด้านใดมากที่สุด
    ก. การเรียนหนังสือ
    ข. การประกอบอาชีพ
    ค. การทำกิจกรรมกลุ่ม
    ง. การปฏิบัติตนเป็นคนดี
14. การฝึกเปลี่ยนอิริยาบถอย่างมีสติมีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด
    ก. การเรียนหนังสือ
    ข. การประกอบอาชีพ
    ค. การปฏิบัติตนเป็นคนดี
    ง. การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ
15. ข้อใดแสดงว่าเราเป็นคนมีสติ
    ก. การทำงานคล่องแคล่วว่องไว
    ข. ก่อนจะพูดอะไรต้องคิดก่อน
    ค. ก่อนจะทำอะไรต้องบอกพ่อแม่ก่อน
    ง. คิดถึงเรื่องต่างๆ ขณะเรียนหนังสือ
16. การกำหนดลมหายใจเข้าออกขณะนั่งสมาธิมีผลดีอย่างไร
    ก. ทำให้ใจจดจ่อกับสิ่งเดียวคือลมหายใจ
    ข. ทำให้รู้ว่ากำลังหายใจอยู่
    ค. เป็นการตรวจสอบระบบหายใจ
    ง. เป็นการบริหารระบบทางเดินหายใจ
17. ข้อใดคือ ท่านั่งที่เหมาะสมขณะฝึกนั่งสมาธิ
    ก. นั่งพับเพียบ
    ข. นั่งไขว่ห้าง
    ค. นั่งตามสบาย
    ง. นั่งขัดสมาธิ
18. ก่อนฝึกสมาธิต้องทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก
    ก. ตัดกังวล
    ข. แผ่เมตตา
    ค. สมาทานศีล
    ง. กำหนดลมหายใจ
19. การภาวนา **“พุท-โธ”** ควรทำเวลาใด
    ก. ยกมือสลับซ้ายขวา
    ข. กำหนดลมหายใจเข้า-ออก
    ค. ช่วงสุดท้ายของการนั่งสมาธิ
    ง. ขยับเท้าให้สัมพันธ์กับมือซ้ายขวา
20. การฝึกสมาธิทุกวัน จะเกิดผลอย่างไร
    ก. มีความจำไม่ดี
    ข. มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส
    ค. ง่วงนอน เพราะมีเวลานอนน้อยลง
    ง. จิตจะฟุ้งซ่าน เพราะเหนื่อยเกินไป

☆☆☆☆☆