

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

8 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

เมื่อนั่งๆดูคลิปแล้วอยากเป็นเหมือนน้องเบ๊ หรือเซียปัง เพราะอะไร

MISSION

ให้นั่งๆตั้งเป้าว่า จะนอนก่อน 21.00น.

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

9 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

1. จะทำอะไร เพื่อให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง
2. เราจะสร้างนิสัยให้เรารักการทานอาหารที่มีประโยชน์ได้อย่างไร
3. หากเราปล่อยปะละเลย วินัยการทาน จะส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง

MISSION

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เขียนเวลา และเมนูอาหารใน 1 มื้อ เขียนประโยชน์จากอาหาร และโทษจากอาหารเมนูแต่ละมื้อ ถ่ายภาพจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และตรงต่อเวลา

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

10 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ให้นักเรียนจัดห้องนอนของนักเรียนให้เป็นการเรียนออนไลน์เราจะเรียนอย่างไรเพื่อให้เรามีความสุขและสนุกกับการเรียน

MISSION

1. ให้นักเรียนทำสร้างบรรยากาศของการเรียนออนไลน์เพื่อให้เกิดความสนุกต่อการเรียน ทุกครั้งของการเรียนให้เขียนสรุปบททวนความรู้ที่ได้รับในวันนั้น
2. ให้นักเรียนเล่าบททวนบทเรียนของการเรียนให้ผู้อื่นฟัง เช่น ผู้ปกครอง

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

11 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

1. เราจะเลือกเป็นเด็กขยันหรือเด็กขี้เกียจ
2. ขอแตกต่างระหว่างเด็กขยันและเด็กขี้เกียจ
3. เพราะสาเหตุอะไรทำให้เด็กมีความขยันและขี้เกียจ

MISSION

ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง 1 อย่าง
 ที่สามารถทำได้และทำอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

12 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ถ้าพี่น้องไม่ทะเลาะกันจะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง

MISSION

ให้น้องๆลองเขียนข้อดีของการมีพี่น้องในครอบครัวมาให้มากที่สุด

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

13 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

MISSION

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

14 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

วันนี้คุณยิ้มแล้วหรือยัง

MISSION

วันนี้ทำความดีอะไรบ้าง ขอตอบอย่างน้อย 2 ข้อ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

15 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ैयाควรกระทำตัวยังไง ให้เป็นเด็กที่ต่อมทน ว่างาย และน่ารัก

ก. รู้จักการอ่อมน้อมต่อมตน

ข. ไม่หึ่งตระนงตนเอง สุภาพ

ค. เชื้อฟังคำสอนของคุณพ่อคุณแม่ หรือคุณครู ที่พวกท่านปรารณนาตี ค่อยชี้แนะสั่งสอนเรา
 ง. ถูกทุกข้อ

MISSION

เกมสัจับดี การไหว้ และฝึกการขอบคุณ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

16 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่าพฤติกรรมของใครในที่นี่ ที่สามารถเอาชนะความเกียจคร้านได้
 ก โรเซ่ อยากลดน้ำหนัก เลยตั้งใจตื่นออกไปวิ่งทุกเช้า แต่ทุกครั้งทีกลับมาจะบ่นกับตัวเองว่าเหนื่อย เมื่อยไม่อยากจะทำแล้ว
 ข จิซู อยากเป็นนักเขียนเลยตั้งเป้ากับตัวเองว่า จะเขียนบทความให้ได้วัน 60 หน้าทุกวัน
 ค เจนนี่ ตั้งใจตื่นแต่เช้าเพื่อไปโรงเรียนให้ทัน แต่ก่อนนอนเจนนี่จะเล่นโซเชียล จนทำให้นอนดึกทุกวัน
 ง ลิซ่า อยากเป็นนักเต้นที่เก่งที่สุดในโลกเลยรีบทำการบ้านให้เสร็จ และใช้ช่วงเวลาที่ว่างนั้น ดูคลิป VDO สอนเต้น และค่อยๆ
 ฝึกเดินตามไปในทุกๆวัน

MISSION

- ทำตามตารางนี้ติดต่อกัน 1 สัปดาห์
- เข้านอนแต่หัวค่ำ ไม่เกิน 21.30
- ตื่นนอนตอนเช้าโดยไม่ต้องรอคุณพ่อคุณแม่หรือ ผู้ปกครองมาปลุก
- กินข้าวให้ตรงเวลา
- หลังจากโรงเรียนเสร็จ ให้ตั้งเงื่อนไขกับตัวเองว่า เราจะรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อนจะไปเล่น ไปดูทีวี หรือทำกิจกรรมอย่างอื่น