กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

8 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

เมื่อน้องๆดูคลิปแล้วอยากเป็นเหมือนน้องเป้ย หรือเฮียปิ่ง เพราะอะไร

MISSION

ให้น้องๆตั้งเป้าว่า จะนอนก่อน 21.00น.

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

VSTAR สมาธิ ตื่นปัญญา

บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 2

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

9 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

1.จะทำอย่างไร เพื่อให้เรามีสุขภาพที่แข็งแรง
2.เราจะสร้างนิสัยให้เรารักการทานอาหารที่มีประโยชน์ได้อย่างไร
3.หากเราปล่อยปะละเลย วินัยการทาน จะส่งผลกระทบอย่างไรบ้าง

MISSION

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เขียนเวลาและเมนูอาหารใน1มื้อ เขียนประโยชน์จากอาหารและโทษจากอาหารเมนูแต่ละมื้อ ถ่ายภาพจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และตรงต่อเวลา

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

VSTAR สมาธิ ตื่นปัญญา

บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 3

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

10 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

ให้นักเรียนจัดห้องนอนของนักเรียนให้เป็นการเรียนออนไลน์เราจะเรียนอย่างไรเพื่อให้เรามีความสุขและสนุกกับการเรียน

MISSION

1.ให้นักเรียนทำสร้างบรรยากาศของการเรียนออนไลน์เพื่อให้เกิดความสนุกต่อการเรียน ทุกครั้งของการเรียนให้เขียนสรุปทบทวนความรู้ที่ได้รับในวันนั้น

2.ให้นักเรียนเล่าทบทวนบนเรียนของการเรียนให้ผู้อื่นฟัง เช่นผู้ปกครอง

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS



บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 4

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

11 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

1.เราจะเลือกเป็นเด็กขยันหรือเด็กขี้เกียจ
2.ขอแตกต่างระหว่างเด็กขยันและเด็กขี้เกียจ
3.เพราะสาเหตุอะไรทำให้เด็กมีความขยันและขี้เกียจ

MISSION

ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเอง 1อย่าง
ที่สามารถทำได้และทำอย่างต่อเนื่อง

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

VSTAR สมาธิ ตื่นปัญญา

บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 5

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

12 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

ถ้าพี่น้องไม่ทะเลาะกันจะเกิดผลดีอย่างไรบ้าง

MISSION

ให้น้องๆลองเขียนข้อดีของการมีพี่น้องในครอบครัวมาให้มากที่สุด

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS



บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 6

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

13 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

MISSION

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS



บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 7

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

14 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

วันนี้คุณยิ้มแล้วหรือยัง

MISSION

วันนี้ทำความดีอะไรบ้าง ขอตอบอย่างน้อย 2 ข้อ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS



บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 8

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

15 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

เป้ยควรกระทำตัวยังไง ให้เป็นเด็กที่ถ่อมตน ว่าง่าย และน่ารัก
ก.รู้จักการอ่อมน้อมถ่อมตน
ข ไม่หยิ่งทระนงตนเอง สุภาพ
ค เชื่อฟังคำสอนของคุณพ่อคุณแม่ หรือคุณครู ที่พวกท่านปรารถนาดี ค่อยชี้แนะสั่งสอนเรา
ง ถูกทุกข้อ

MISSION

เกมส์จับดี การไหว้ และฝึกการขอบคุณ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

VSTAR สมาธิตันปัญญา

บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 9

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

16 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่าพฤติกรรมของใครในที่นี้ ที่สามารถเอาชนะความเกียจคร้านได้
ก โรเซ่ อยากลดน้ำหนัก เลยตั้งใจตื่นออกไปวิ่งทุกเช้า แต่ทุกครั้งที่กลับมาจะบ่นกับตัวเองว่าเหนื่อย เมื่อยไม่อยากทำแล้ว
ข จีซู อยากเป็นนักเขียนเลยตั้งเป้ากับตัวเองว่า จะเขียนบทความให้ได้วัน 60 หน้าทุกวัน
ค เจนนี่ ตั้งใจตื่นแต่เช้าเพื่อไปโรงเรียนให้ทัน แต่ก่อนนอนเจนนี่จะเล่นโซเชียล จนทำให้นอนดึกทุกวัน
ง ลิซ่า อยากเป็นนักเต้นที่เก่งที่สุดในโลกเลยรีบทำการบ้านให้เสร็จ และใช้ช่วงเวลาที่ว่างนั้น ดูคลิป VDO สอนเต้น และค่อยๆ ฝึกเต้นตามไปในทุกๆวัน

MISSION

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

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS