

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

17 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จงเรียงลำดับ วิธีการที่ควรเริ่มปฏิบัติในการเลิกติดเกมส์ ข้อใดที่จะสามารถทำให้คนที่ติดเกมส์ สามารถละ และเลิกติดเกมส์ได้ โดยเรียงไปตามลำดับ

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1 ต้องยอมรับว่าตนเองติดเกม จนส่งผลด้านลบมากกว่าด้านบวกในชีวิตประจำวัน และต้องการจะลด ละ เลิก | ก 1>2>3>4>5>6>7 |
| 2 เริ่มจากการ จำกัดเวลาเล่นเกมให้กับตนเอง  | ข 1>2>3>4>5>7>6 |
| 3 แนะนำให้ตัดใจ และเลิกเล่นไปเลย   | ค 1>2>4>5>6>7>3 |
| 5 ทำกิจกรรมอื่นๆ ทดแทนเวลาที่เล่นเกม เช่น อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย                            | ง 1>2>4>5>6>3>7 |
| 6 ไม่เข้าไปคลุกคลีกับ กลุ่มเพื่อนที่ติดเกมส์ หรือคนที่ติดเกมส์บ่อยๆ                          |                 |
| 7 ปรึกษานักบำบัด คุณครู หรือผู้ปกครองที่ไว้วางใจ   |                 |

**MISSION**

ให้นักเรียนได้เขียนให้อภัยตัวเองไม่จับมือถือ 1 ชั่วโมง หรือเล่นเกมส์ และลองออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ช่วยงานบ้านคุณแม่พ่อคุณแม่ ออกไปเล่นกับเพื่อน ออกกำลังกาย

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

18 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

เมื่อโซเชียลมีเดีย ถูกออกแบบมาให้เราใช้เวลากับมันได้นาน จนอาจกลายเป็นเสพติดได้จน บั่นทอนเวลาในแต่ละวันของเราไป แล้วบุคคลในข้อใดมีการจัดการเวลาในการเล่นโซเชียลได้อย่างพอดี และมีสติในการเล่นโซเชียลมีเดีย  
 ก. โลม่า ไม่เปิดเสียงแจ้งเตือนเวลา message เข้า แต่กำหนดเวลาพร้อมแจ้งเตือนให้สแตนด์บายที่เราจะสะดวกอ่านข้อความและตอบกลับในเวลาใดบ้าง ให้ติดต่อในเวลานั้นแทน  
 ข. ท้องฟ้า ติดตามเพื่อนใน Facebook เฉพาะคนที่สนิทเท่านั้น และคนที่เพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตเรา คนที่โพสต์แต่เรื่องตลก และเลือกเสพสื่อที่ติดต่อตัวเรา ไม่บั่นทอนหรือทำลายสุขภาพจิตของตัวเอง  
 ค. ผีนหว่า ติดโซเชียลมีเดียมากๆ ถึงแม้จะปิดแจ้งเตือนไปแล้ว แต่ก็ยังแอบไปเปิดดูบ่อยๆ จึงตัดสินใจลบแอพหนี้นไปเลย แล้วบอกกับตัวเองว่าถ้ามีเรื่องจำเป็นต้องใช้แอพนั้นค่อยติดตั้งมาใหม่ก็ได้ และ เอาเวลาในการเล่นโซเชียลไปใช้ทำกิจกรรมอย่างอื่นมากขึ้น เช่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ  
 ง ถูกทุกข้อ

MISSION

ไม่จับมือถือ 1 ชั่วโมง หรือเล่นเกมส์  
 และลองออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่น

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

## 42 DAYS CHALLENGE

### บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

19 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ต้น เป็นเด็กชายที่กำลังศึกษาในระดับชั้น ป.6 ที่กำลังจะสอบเข้า โรงเรียนชื่อดังเพื่อเรียนต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษา เพราะว่าพ่อแม่อยากให้เรียนที่โรงเรียนนี้จะได้มีอนาคตที่ดี และเพื่อทำตามความฝันของตัวเอง ที่อยากจะเป็นวิศวกรสร้างหุ่นยนต์ แต่ต้นรู้สึกเรารู้สึกท้อแท้ หดหู่ และเบื่อหน่ายในการอ่านหนังสือสอบ  
 ถ้าน้องๆ เป็นต้นน้องๆจะมีวิธีการจัดการตัวเองอย่างไร  
 ก ออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่นเพื่อผ่อนคลายตนเอง 15-30 นาที แล้วค่อยมาอ่านหนังสือต่อ  
 ข กลับมานั่งทบทวนตัวเองว่า เป้าหมายและเหตุผลที่เราทำไปนั้นเพื่อ อะไร และเขียนเป้าหมายนั้นไว้บริเวณที่เราเห็นทุกวันเพื่อให้มีกำลังใจในการอ่าน หนังสือ  
 ค หาแรงบันดาลใจ และแรงกระตุ้นจากภายนอก เช่น การดูคลิป VDO ของคนที่เป็นวิศวกร แรงบันดาลใจจากคุณพ่อคุณแม่ และแรงบันดาลใจจากตัวเราเอง  
 ง ลองคิดว่า ถ้าเราไม่ทำสิ่งที่เราควรทำในวันนี้ แล้ววันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร? เราจะรับผลของมันได้มั้ย? เราจะเสียใจที่หลังมั้ย? ผลกระทบของมันมีมากแค่ไหนกับชีวิตของเรา? เมื่อเราตอบตัวเองได้ เราจะยังทำสิ่งนั้นอยู่มั้ย  
 จ ถูกทุกข้อ

MISSION

ให้นักเรียนเขียนข้อดีของการให้มา 3 ข้อ

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

20 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

## 42 DAYS CHALLENGE

### บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

21 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

22 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จากVDO คุณลุงชายไอติม คุณลุงมีหลักธรรมด้านวิริยะอย่างไร

MISSION

วันนี้ให้น้องๆเลือกกิจกรรมที่ชอบและอยากฝึกให้ดีขึ้นโดยใช้หลักฉันทะและวิริยะ

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

23 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จากVDO จงยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่คุณลงประกอบอาชีพโดยใช้หลักจิตตะ(เอาใจใส่รับผิดชอบงาน)

**MISSION**

วันนี้ให้ห้องๆฝึกทานข้าวโดยไม่เล่นมือถือเพื่อฝึกการฝึกสติในการรับประทานอาหาร

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

24 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จงยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันของน้องๆที่ใช้หลักวิมิงสา

MISSION

วันนี้น้องๆทานข้าวเข้ากับอะไร อาหารที่ทานนั้นจัดอยู่ประเภทไหนใน 5 หมู่ และครบ 5 หมู่หรือไม่

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

## 42 DAYS CHALLENGE

### บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

25 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จงยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันของน้องๆที่ใช้หลักวิมิงสา

MISSION

วันนี้น้องๆทานข้าวเข้ากับอะไร อาหารที่ท่านนั้นจัดอยู่ประเภทไหนใน 5 หมู่ และครบ 5 หมู่หรือไม่