

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

26 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่าทำไมเราต้องทำความสะอาด จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

MISSION

ให้น้องๆช่วยคุณแม่ หรือผู้ปกครองทำงานบ้าน แล้วส่งภาพมา 1 ภาพ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

27 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ให้นั่งๆคิดว่าทำไมเราต้องทำความสะอาด จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

MISSION

ให้นั่งๆช่วยคุณแม่ หรือผู้ปกครองทำงานบ้าน แล้วส่งภาพมา 1 ภาพ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

28 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

1 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

การแต่งกายสุภาพ เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่ทำผิดศีลข้อใด

MISSION

วันนี้ให้นักเรียนแต่งกายเป็นระเบียบเรียบร้อย แล้วโพสต์รูปลงสื่อสังคมออนไลน์ เชิญชวนเพื่อนๆ แต่งตัวเรียบร้อยทุกวัน เพื่อไม่เป็นการอวยวนเพื่อนต่างเพศ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

2 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ให้น้องๆ เลือก กิริยาและพฤติกรรมในแต่ละข้อต่อไปว่าเป็นกิริยาที่ "สุภาพ" หรือ "ไม่สุภาพ" ที่ควรทำหรือไม่ควรทำต่อหน้าผู้อื่น และในที่สาธารณะ โดยการคลิกทำเครื่องหมายหน้าช่องคำตอบในแต่ละข้อ

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. พูดจาไพเราะ สุภาพอ่อนน้อม 2. เคี้ยวอาหารเสียงดัง 3. เมื่อเขาทำผิดให้พูดขอโทษ ถ้าได้รับความช่วยเหลือให้พูดขอบคุณกับผู้อื่นเสมอ 4. ต่อแถว ไม่แซงคิวผู้อื่น 5. ไม่ต่อแถวและ แซงคิวผู้อื่นที่มาก่อนเรา 6. เมื่อเจอผู้ใหญ่ กล่าวทักทาย สวัสดีครับ/ค่ะ และยกมือไหว้ 7. ล้อเลียนและวิจารณ์รูปลักษณ์ภายนอกของคนอื่น | <ol style="list-style-type: none"> 8. ไม่ส่งเสียงดังในสถานที่สาธารณะ 9. เมื่อเพื่อนขอยืมของ ไม่โยนของ ขว้างปาทิ้งของ แต่ยื่นส่งของให้ดีๆ 10. พูดจาเสียงดังกระโชก โชกฮาก ไม่มีหางเสียง 11. ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง 12. ปิดปากเวลาไอหรือจาม ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อตัวเองไม่สบาย 13. ไม่ล้อเลียนหรือไม่วิจารณ์รูปลักษณ์ภายนอกของคนอื่น 14. ไม่กล่าวขอโทษเมื่อตนเองทำผิด 15. ไม่เดินเสียงดัง 16. แต่งกาย เหมาะสมตามกาลเทศะ และเหมาะสมกับฤดูกาล |
|--|---|

MISSION

ให้น้องๆ เขียนขอบคุณ คนที่เราอยากขอบคุณเขา และเขียนขอโทษคนที่เราเคยทำผิดกับเขา

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

3 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่าพฤติกรรมของใครในที่นี่ ที่ขาดการตรงต่อเวลา จนกระทบต่อชีวิตประจำวันมากที่สุด
 ก. พะแพง รีบเข้านอนแต่หัวค่ำ เพราะกลัวตื่นสายจนไปโรงเรียนไม่ทัน
 ข. น้อยหน้า ไม่ทานอาหารเที่ยง เพราะมัวแต่เล่นเกมส์จนเลยเวลาอาหาร ทำให้ปวดท้อง
 ค. ช้าวปั้น หักห้ามใจตนเองไม่ไปเล่นกับเพื่อนก่อน แต่ตั้งใจรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อนถึงไปเล่นจึงไม่โดนคุณครูทำโทษเพราะส่งการบ้านได้ทัน
 ง. จิรา จัดสรรเวลา ทำการบ้าน เข้านอน ตื่นนอน อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน เวลาเล่น การทานอาหาร และเวลาอื่นๆ ให้กับตัวเองในแต่ละวันได้อย่างลงตัว จนทำให้จิราได้รางวัลนักเรียนดีเด่น และสอบได้ที่ 1 ของชั้นเรียน เสมอมา

MISSION

ให้น้องจัดตารางและกำหนดเวลาในชีวิตประจำวันของตนเองให้ลงตัวใน 1 สัปดาห์ เพื่อจะได้ฝึกนิสัยการตรงต่อเวลาให้ตนเองผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรม	เวลา	ทำได้	ไม่ได้	ทำไม่ได้เพราะ.....
ตื่นนอน				
ทานข้าวเช้า				
ทำการบ้าน				
เข้านอน				

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

4 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ณตล เป็นเด็กที่รักเพื่อนมาก วันหนึ่งเพื่อนสนิทของณตล แอบไปขโมยเงินของคนอื่นมา ณตลเห็นเหตุการณ์นั้นพอดี แต่เพื่อนณตลบอกณตลว่าอย่าบอกใคร และยังชวนให้ณตลมาขโมยเงินด้วยกันด้วยความที่ณตลรักเพื่อนมาก จึงปิดความลับนี้ให้เพื่อน แต่เพื่อนของณตลก็ยังคงไปแอบขโมยเงินของคนอื่นเรื่อยๆ จนถูกคุณครูจับได้ เพื่อนของณตลโยนความผิดมาให้ณตลโทษว่า ณตลบอกให้เพื่อนเป็นคนทำแบบนี้เอง จนณตลถูกคนอื่นเข้าใจผิดว่าเป็นคนขโมยเงินคนอื่น

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่า ที่ณตลต้องโดนเข้าใจผิด และอาจต้องถูกลงโทษแทนเพื่อนสนิท เพราะ ณตลคบเพื่อนแบบใด

- ก. มิตรคนปกอลอก
- ข. มิตรคนดีแต่พูด
- ค. คนหัวประจบ
- ง. คนชักชวนในทางฉิบหาย

MISSION

มิตรเทียมในข้อใด จากทั้ง 4 ข้อ ที่น้องๆคิดว่า น่ากลัวและเป็นภัยกับเราที่สุด? เพราะอะไร?

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

5 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จากคลิปวิดีโอ น้องคิดว่า นกแขกเต้าปูปมกะ ที่ได้รับความเมตตาในการบำรุงเลี้ยงดูจากพระราชานี้
 เนื่องจาก หาคบมิตรแบบใด
 ก.มิตรมีอุปการะ
 ข.มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์
 ค.มิตรแนะนำประโยชน์
 ง.มิตรมีความรักใคร่

MISSION

ยกตัวอย่างบุคคลที่มีคุณธรรมเรื่องมิตรแท้ครบทั้ง 4 ข้อ และอธิบายขยายความเป็นมิตรแท้ในแต่ละข้อของบุคคลนั้น

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

6 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ริษา ชอบช่วยเหลือคนอื่น เวลาเห็นคุณครูถือหนังสือ หรือสิ่งของต่างๆ เพื่อที่จะไปสอน ก็จะอาสาช่วยคุณครูถือของไปส่งทุกครั้ง ทำให้เป็นที่รักของเพื่อนฝูง และได้รับความเอ็นดูจากคุณครู จนทุกคนไว้วางใจให้เป็นประธานนักเรียน จากตัวอย่างน้อยๆ คิดว่า ริษาปฏิบัติตนตรงตามข้อใดในหลัก สังคหวัตถุ 4

- ก. ทาน
- ข. ปิยวาจา
- ค. อุตถจริยา
- ง. สมานัตตตา

MISSION

1.ทาน 2.ปิยวาจา 3.อุตถจริยา 4.สมานัตตตา ให้น้องเลือกหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ที่น้องๆเคยทำกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง เพื่อน คุณครู คนรอบข้าง เป็นต้น และให้วาดรูปเหตุการณ์นั้นที่น้องๆได้ทำกับคนอื่น พร้อมเขียนหัวข้อธรรม และถ่ายรูป เช่น หนูเคยบริจาคเสื้อกันหนาวให้กับน้องๆบนตอย (จัดอยู่หมวดหมู่ประเภท ทาน)