กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

26 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่าทำไมเราต้องทำความสะอาด จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

MISSION

ให้น้องๆช่วยคุณแม่ หรือผู้ปกครองทำงานบ้าน แล้วส่งภาพมา 1 ภาพ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

27 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ให้น้องๆคิดว่าทำไมเราต้องทำความสะอาด จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

MISSION

ให้น้องๆช่วยคุณแม่ หรือผู้ปกครองทำงานบ้าน แล้วส่งภาพมา 1 ภาพ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

28 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 22

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

1 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

การแต่งกายสุภาพ เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่ทำผิดศีลข้อใด

MISSION

วันนี้ให้นักเรียนแต่งกายเป็นระเบียบเรียบร้อย แล้วโพสต์รูปลงสื่อสังคมออนไลน์ เชิญชวนเพื่อนๆแต่งตัวเรียบร้อยทุกๆวัน เพื่อไม่เป็นการยั่วยวนเพื่อนต่างเพศ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

VSTAR สมาธิ ตื่นปัญญา

บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 23

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

2 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

ให้น้องๆเลือก กิริยาและพฤติกรรมในแต่ละข้อต่อไปนี้ว่าเป็นกิริยาที่ "สุภาพ" หรือ "ไม่สุภาพ" ที่ควรทำหรือไม่ควรทำต่อหน้าผู้อื่น และในที่สาธารณะ โดยการคลิกทำเครื่องหมายหน้าช่องคำตอบในแต่ละข้อ

1.พูดจาไพเราะ สุภาพอ่อนน้อม
2.เคี้ยวอาหารเสียงดัง
3.เมื่อเขาทำผิดให้พูดขอโทษ ถ้าได้รับความช่วยเหลือให้พูดขอบคุณกับผู้อื่นเสมอ
4.ต่อแถว ไม่แซงคิวผู้อื่น
5.ไม่ต่อแถวและ แซงคิวผู้อื่นที่มาก่อนเรา
6.เมื่อเจอผู้ใหญ่ กล่าวทักทาย สวัสดีครับ/ค่ะ และยกมือไหว้
7.ล้อเลียนและวิจารณ์รูปลักษณ์ภายนอกของคนอื่น
8.ไม่ส่งเสียงดังในสถานที่สาธารณะ
9.เมื่อเพื่อนขอยืมของ ไม่โยนของ ขว้างปาทิ้งของ แต่ยื่นส่งของให้ดีๆ
10.พูดจาเสียงดังกระโชก โฮกฮาก ไม่มีหางเสียง
11.ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง
12.ปิดปากเวลาไอหรือจาม ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อตัวเราเองไม่สบาย
13.ไม่ล้อเลียนหรือไม่วิจารณ์รูปลักษณ์ภายนอกของคนอื่น
14.ไม่กล่าวขอโทษเมื่อตนเองทำผิด
15.ไม่เสียงดัง
16.แต่งกาย เหมาะสมตามกาลเทศะ และเหมาะสมกับฤดูกาล

MISSION

ให้น้องๆเขียนขอบคุณ คนที่เราอยากขอบคุณเขา และเขียนขอโทษคนที่เราเคยทำผิดกับเขา

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 24

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

3 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่าพฤติกรรมของใครในที่นี้ ที่ขาดการตรงต่อเวลา จนกระทบต่อชีวิตประจำวันมากที่สุด
ก. พะแพง รีบเข้านอนแต่หัวค่ำ เพราะกลัวตื่นสายจนไปโรงเรียนไม่ทัน
ข.น้อยหน่า ไม่ทานอาหารเที่ยง เพราะมั่วแต่เล่นเกมส์จนเลยเวลาอาหาร ทำให้ปวดท้อง
ค. ข้าวปั้น หักห้ามใจตนเองไม่ไปเล่นกับเพื่อนก่อน แต่ตั้งใจรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อนถึงไปเล่นจึงไม่โดนคุณครูทำโทษเพราะส่งการบ้านได้ทัน
ง.จิรา จัดสรรเวลา ทำการบ้าน เข้านอน ตื่นนอน อ่านหนังสือทบทวนบทเรียน เวลาเล่น การทานอาหาร และเวลาอื่นๆ ให้กับตัวเองในแต่ละวันได้อย่างลงตัว จนทำให้จิราได้รางวัลนักเรียนดีเด่น และสอบได้ที่ 1 ของชั้นเรียน เสมอมา

MISSION

ให้น้องจัดตารางและกำหนดเวลาในชีวิตประจำวันของตนเองให้ลงตัว ใน 1สัปดาห์ เพื่อจะได้ฝึกนิสัยการตรงต่อเวลาให้ตนเอง ผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรม	เวลา	ทำได้	ไม่ได้	ทำไม่ได้ เพราะ.....
ตื่นนอน				
ทานข้าวเช้า				
ทำการบ้าน				
เข้านอน				

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS



บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 25

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

4 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ณดล เป็นเด็กที่รักเพื่อนมาก วันหนึ่งเพื่อนสนิทของณดล แอบไปขโมยเงินของคนอื่นมา ณดลเห็นเหตุการ์ณนั้นพอดี แต่เพื่อนณดลบอกณดลว่าอย่าบอกใคร และยังชวนให้ณดลมาขโมยเงินด้วยกัน ด้วยความที่ณดลรักเพื่อนมาก จึงปิดความลับนี้ให้เพื่อน แต่เพื่อนของณดลก็ยังคงไปแอบขโมยเงินของคนอื่นเรื่อยๆ จนถูกคุณครูจับได้ เพื่อนของณดลโยนความผิดมาให้ณดลโทษว่า ณดลบอกให้เพื่อนเป็นคนทำแบบนี้เอง จนณดลถูกคนอื่นเข้าใจผิดว่าเป็นคนขโมยเงินคนอื่น

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่า ที่ณดลต้องโดนเข้าใจผิด และอาจต้องถูกลงโทษแทนเพื่อนสนิท เพราะ ณดลคบเพื่อนแบบใด

ก. มิตรคนปอกลอก
ข. มิตรคนดีแต่พูด
ค.คนหัวประจบ
ง.คนชักชวนในทางฉิบหาย

MISSION

มิตรเทียมในข้อใด จากทั้ง 4 ข้อ ที่น้องๆคิดว่า น่ากลัวและเป็นภัยกับเราที่สุด? เพราะอะไร?

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS



บันทึกสมาธิระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6
ครั้งที่ 26

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ





วันที่นั่งสมาธิ

5 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวีดีโอแล้วตอบคำถาม

จากคลิปวีดีโอ น้องคิดว่า นกแขกเต้าปุปผกะ ที่ได้รับความเมตตาในการบำรุงเลี้ยงดูจากพระราชา เนื่องจาก หาคบมิตรแบบใด

ก.มิตรมีอุปการะ
ข.มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์
ค.มิตรแนะนำประโยชน์
ง.มิตรมีความรักใคร่

MISSION

ยกตัวอย่างบุคคลที่มีคุณธรรมเรื่องมิตรแท้ครับทั้ง 4 ข้อ และอธิบายขยายความเป็นมิตรแท้ในแต่ละข้อของบุคคลนั้น

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS

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

จากตัวอย่างน้องๆ คิดว่า ริษาปฏิบัติตนตรงตามข้อใดในหลัก สังคหวัตถุ4

ก. ทาน
ข. ปิยวาจา
ค. อัตถจริยา
ง. สมานัตตตา

MISSION

1.ทาน 2.ปิยวาจา 3.อัตถจริยา 4.สมานัตตตา ให้น้องเลือกหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ที่น้องๆเคยทำกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็น ผู้ปกครอง เพื่อน คุณครู คนรอบข้าง เป็นต้น และให้วาดรูปเหตุการ์ณนั้นที่น้องๆได้ทำกับคนอื่น พร้อมเขียนหัวข้อธรรม และถ่ายรูป เช่น หนูเคยบริจาคเสื้อกันหนาวให้กับน้องๆบนดอย (จัดอยู่หมวกหมู่ประเภท ทาน)

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....โรงเรียน.....

วัดลำกะดาน
LIVEWORKSHEETS