

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

26 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จากเพลง การแย่งคนรักจากคนอื่นทำให้ผิดศีลข้อใด

MISSION

คัดลายมือศีลข้อ 3 ที่ได้จากเพลง แล้วอ่านออกเสียง เสียง
ดัง ฟังชัด 5 ครั้ง

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

27 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION

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 เพื่อไม่เป็นการยั่วยวนเพื่อนต่างเพศ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

2 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จากนิทาน เด็กเลี้ยงแกะทำผิดพลาดข้อใด เพราะอะไร

MISSION

วันนี้ให้นักเรียนพูดแต่ความจริง พูดจาไพเราะกับคนรอบข้างตลอดทั้งวัน

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

3 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จากนิทาน อะไรคือสาเหตุที่ทำให้หนูนิดพูดโกหก

MISSION

วันนี้ให้นักเรียนทำการบ้านเสร็จให้ทันเวลา ก่อนไปเล่นกับเพื่อน หรือทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลา

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

4 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

การดื่มสุรา หรือเสพสารเสพติด ผิดศีลข้อใด

MISSION

แชร์วิดีโอที่ได้ดูในวันนี้ให้กับเพื่อนๆ อย่างน้อย 5 คน พร้อม
 ขวนเพื่อนแชร์วิดีโอต่อ เพื่อกระจายข่าวให้ทุกคนรู้ว่าสุรา
 และสารเสพติดมันไม่ดี

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

5 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

เพื่อนๆ คิดว่าถ้าเราเล่นเกมมากเกินไปจะส่งผลอย่างไร

MISSION

เพื่อนๆ ลองเปลี่ยนจากการเล่นเกมบนมือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ มาเล่น กีฬา หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงกันดีไหมเอ่ย และ พิเศษ สำหรับเพื่อนๆ คนไหน ที่สละเวลาเล่นเกมมือมือ มาช่วยงานบ้านคุณพ่อ คุณแม่ หรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น ทำความสะอาดลานวัด ไปทำบุญ สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ(อย่างน้อย 5 นาที)ฯ รับไปเลย 3 คะแนน

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

6 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

MISSION