

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
- 2 เริ่มจากการ จำกัดเวลาเล่นเกมให้กับตนเอง
- 3 แนะนำให้ตัดใจ และเลิกเล่นไปเลย
- 5 ทำกิจกรรมอื่นๆ ทดแทนเวลาที่เล่นเกม เช่น อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย
- 6 ไม่เข้าไปคลุกคลีกับ กลุ่มเพื่อนที่ติดเกมส์ หรือคนที่ติดเกมส์บ่อยๆ
- 7 ปรึกษานักบำบัด คุณครู หรือผู้ปกครองที่ไว้วางใจ

ก 1>2>3>4>5>6>7

ข 1>2>3>4>5>7>6

ค 1>2>4>5>6>7>3

ง 1>2>4>5>6>3>7

MISSION

ให้นักเรียนได้เขียนให้อย่างตัวเองไม่จับมือถือ 1 ชั่วโมง หรือเล่นเกม และลองออกไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ช่วยงานบ้านคุณพ่อคุณแม่ ออกไปเล่นกับเพื่อน ออกกำลังกาย

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

18 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

เมื่อใช้โซเชียลมีเดีย ถูกออกแบบมาให้เราใช้เวลากับมันได้นาน จนอาจกลายเป็นเสพติดได้จน บั่นทอนเวลาในแต่ละวันของเราไป แล้วบุคคลในข้อใดมีการจัดการเวลาในการเล่นโซเชียลได้อย่างพอดี และมีสติในการเล่นโซเชียลมีเดีย
ก. โลม่า ไม่เปิดเสียงแจ้งเตือนเวลา message เข้า แต่กำหนดเวลาพร้อมแจ้งเตือนในโทรศัพท์ว่าเราจะสะดวกอ่านข้อความและตอบกลับในเวลาใดบ้าง ให้ติดต่อในเวลาไหนแทน
ข. ท้องฟ้า ติดตามเพื่อนใน Facebook เฉพาะคนที่สนิทเท่านั้น และคนที่เพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตเรา คนที่โพสต์แต่เรื่องตลก และเลือกเสพสื่อที่ดีต่อตัวเรา ไม่บั่นทอนหรือทำลายสุขภาพจิตของตัวเอง
ค. ผีนกัา ติดโซเชียลมีเดียมากๆ ถึงแม้จะปิดแจ้งเตือนไปแล้ว แต่ก็ยังแอบไปเปิดดูบ่อยๆ จึงตัดสินใจลบแอพนั้นไปเลย 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 เป้าหมายและเหตุผลที่เราทำไปนั้นเพื่ออะไร และเขียนเป้าหมายนั้นไว้บริเวณที่เราเห็นทุกวันเพื่อให้มีกำลังใจในการอ่าน หนังสือ ค หาแรงบันดาลใจ และแรงกระตุ้นจากภายนอก เช่น การดูคลิป VDO ของคนที่เป็วิศวกร แรงบันดาลใจจากคุณพ่อคุณแม่ และแรงบันดาลใจจากตัวเราเอง ลองคิดว่า ถ้าเราไม่ทำสิ่งที่เราควรทำในวันนี้ แล้ววันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร? เราจะรับผลของมันได้มั้ย? เราจะเสียใจทีหลังมั้ย? ผลกระทบของมันมีมากแค่ไหนกับชีวิตของเรา? เมื่อเราตอบตัวเองได้ เราจะยังทำสิ่งนั้นอยู่มั้ย ถูกทุกข้อ

MISSION

ให้นักเรียนเขียนข้อดีของการให้มา 3 ข้อ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE



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



วันที่นั่งสมาธิ

23 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จากVDO จงยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่คุณลงประกอบอาชีพโดยใช้หลักจิตตะ(เอาใจใส่รับผิดชอบงาน)

MISSION

วันนี้ให้น้องๆฝึกทานข้าวโดยไม่เล่นมือถือเพื่อฝึกการฝึกสติในการรับประทานอาหาร

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

42 DAYS CHALLENGE

บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

24 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

จงยกตัวอย่างในชีวิตประจำวันของน้องๆที่ใช้หลักวิมangsa

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 อาหารที่ทานนั้นจัดอยู่ประเภทไหนใน 5 หมู่ และครบ 5 หมู่หรือไม่