

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

ให้น้องๆคิดว่าทำไมเราต้องทำความสะอาด จงบอกมาอย่างน้อย 2 ข้อ

MISSION

ให้น้องๆช่วยคุณแม่ 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 เพื่อไม่เป็นการยั่วยวนเพื่อนต่างเพศ

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

2 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

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

- พูดจาไพเราะ สุภาพอ่อนน้อม
- เคี้ยวอาหารเสียงดัง
- เมื่อเขาทำผิดให้พูดขอโทษ ถ้าได้รับความช่วยเหลือให้พูดขอบคุณกับผู้อื่นเสมอ
- ต่อแถว ไม่แซงคิวผู้อื่น
- ไม่ต่อแถวและ แซงคิวผู้อื่นที่มาก่อนเรา
- เมื่อเจอผู้ใหญ่ กล่าวทักทาย สวัสดีครับ/ค่ะ และยกมือไหว้
- ล้อเลียนและวิจารณ์รูปลักษณ์ภายนอกของคนอื่น

- ไม่ส่งเสียงดังในสถานที่สาธารณะ
- เมื่อเพื่อนขอยืมของ ไม่โยนของ ขว้างปาทิ้งของ แต่ยื่นส่งของให้ดีๆ
- พูดจาเสียงดังกระโชก โชกฮาก ไม่มีหางเสียง
- ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง
- ปิดปากเวลาไอหรือจาม ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อตัวเราเองไม่สบาย
- ไม่ล้อเลียนหรือวิจารณ์รูปลักษณ์ภายนอกของคนอื่น
- ไม่กล่าวขอโทษเมื่อตนเองทำผิด
- ไม่เดินเสียงดัง
- 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. พระแพง รับประทานอาหารแต่หัวค่ำ เพราะกลัวตื่นสายจนไปโรงเรียนไม่ทัน

ข. น้อยหน้า ไม่ทานอาหารเที่ยง เพราะมัวแต่เล่นเกมจนเลยเวลาอาหาร ทำให้ปวดท้อง

ค. ข้าวปั้น หักห้ามใจตนเองไม่ไปเล่นกับเพื่อนก่อน แต่ตั้งใจรีบทำการบ้านให้เสร็จก่อนถึงไปเล่นจึงไม่โดนคุณครูทำโทษเพราะส่งการบ้านได้ทัน

ง. จิรา จัดสรรเวลา ทำการบ้าน รับประทานอาหาร นอน อ่านหนังสือ ทบทวนบทเรียน เวลาเล่น การทานอาหาร และเวลาอื่นๆ ให้กับตัวเองในแต่ละวันได้อย่างลงตัว จนทำให้จิราได้รางวัลนักเรียนดีเด่น และสอบได้ที่ 1 ของชั้นเรียน เสมอมา

MISSION

ให้น้องจัดตารางและกำหนดเวลาในชีวิต

ประจำวันของตนเองให้ลงตัว

ใน 1 สัปดาห์ เพื่อจะได้ฝึกนิสัย

การตรงต่อเวลาให้ตนเอง

ผ่านกิจกรรมดังต่อไปนี้

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

กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

4 มีนาคม 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ณดล เป็นเด็กที่รักเพื่อนมาก วันหนึ่งเพื่อนสนิทของณดล แอบไปขโมยเงินของคนอื่นมา ณดลเห็นเหตุการณ์นั้นพอดี แต่เพื่อนณดลบอกณดลว่าอย่าบอกใคร และยังชวนให้ณดลมาขโมยเงินด้วยกันด้วยความที่ณดลรักเพื่อนมาก จึงปิดความลับนี้ให้เพื่อน แต่เพื่อนของณดลก็ยังไปแอบขโมยเงินของคนอื่นเรื่อยๆ จนถูกคุณครูจับได้ เพื่อนของณดลโยนความผิดมาให้ณดลโทษว่า ณดลบอกให้เพื่อนเป็นคนทำแบบนี้เอง จนณดลถูกคนอื่นเข้าใจผิดว่าเป็นคนขโมยเงินคนอื่น

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

น้องๆคิดว่า ที่ณดลต้องโดนเข้าใจผิด และอาจต้องถูกลงโทษแทนเพื่อนสนิท เพราะ ณดลคบเพื่อนแบบใด

- ก. มิตรคนปอกกลอก
- 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 นักแซกเต้าปู้ปมกะ 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 สังกะหัตถ์ 4

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

MISSION

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