

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

## 42 DAYS CHALLENGE

### บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

17 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ถ้าหากวันหนึ่งนักเรียนทำให้เพื่อนโกรธ นักเรียนควรจะทำอย่างไร  
ก. ไม่สนใจเพื่อนคนนั้นอีกเลย  
ข. ไม่เป็นไร เดี่ยวเพื่อนก็หายโกรธ  
ค. ไปขอโทษเพื่อน เพื่อเพื่อนให้อภัยเรา  
ง. ถูกทุกข้อ

MISSION

ให้นักเรียนได้เขียนให้อภัยตัวเอง  
ในสิ่งที่เราเคยทำผิดพลาด 1 อย่าง

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE



วันที่นั่งสมาธิ

18 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

กัลยาณมิตรคืออะไร

**MISSION**

ให้นักเรียนได้เขียนบอกว่ากัลยาณมิตร  
ของนักเรียนมีใครบ้าง

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE

## บันทึกการนั่งสมาธิ

วันที่นั่งสมาธิ

19 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ทานมีกีประเภท อะไรบ้าง

**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

ศีลข้อ 1 คืออะไร

#### MISSION

ให้นักเรียน คัดลายมือประโยคดังต่อไปนี้ " ศีลข้อที่ 1 คือ  
เว้นจากการฆ่าสัตว์ " 10 รอบ

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

## 42 DAYS CHALLENGE

### บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

23 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ถ้าเป็นนักเรียน นักเรียนจะอย่างไรกับยุ่ง เพื่อให้ไม่ผิดศีลข้อ 1

**MISSION**

วันนี้ทำความสะอาดบ้าน เพื่อลดที่อยู่ของยุ่ง บ้านของเรา  
จะได้มียุ่งลดน้อยลง

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์) 42 DAYS CHALLENGE บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

24 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

ภาพใด คือภาพที่ทำผิดข้อ 2

นายบอย เป็นคนพาล เข้มงวด รวด และแก่งัดสนับเป็นประจำ  
จากภาพ ภาพใดคือภาพที่ทำผิดข้อ 2



**MISSION**

นักเรียนเคยทำแบบนายบอยหรือไม่ ถ้าเคยให้นักเรียน  
กล่าวให้อภัยตัวเอง และให้คำสัญญากับตัวเองว่าจะไม่ทำ  
แบบนี้อีก เพราะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และทำให้เราไม่มี  
ความสุข เพราะทำผิดศีล

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

## 42 DAYS CHALLENGE

### บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

25 กุมภาพันธ์ 2565

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

นสึลข้อ 2 คืออะไร

**MISSION**

วันนี้จัดบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อให้ข้าวอยู่เป็นที่  
เป็นทาง อะไรที่หายไป จะได้อู้เท่าทัน