

ตัวอย่างกำหนดการอบรมหลักสูตรธรรมะอารมณดี (๒ วัน ๑ คืน)

หลักสูตรที่ ๑ ค่ายพุทธบุตรธรรมะธิดา

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ โรงเรียน.....

วันที่เดือน.....พ.ศ.....

วันที่ เดือน.....พ.ศ.....

เวลา	๐๘.๐๐ น. -	นักเรียนพร้อมเพรียงกันที่ห้องประชุม
เวลา	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. -	พิธีการเปิดการอบรม/พิธีมอบตัวเป็นศิษย์
เวลา	๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. -	สมาทานศีล ๕/เข้าถึงความเป็นชาวพุทธ
เวลา	๑๐.๐๐ - ๑๑.๑๕ น. -	กิจกรรม “เรียนรู้มารยาทชาวพุทธและทักษะทางสังคม” - บันทึกคนสำคัญ / เรียนรู้กติกาการอยู่ร่วมกัน
เวลา	๑๑.๓๐ - ๑๒.๔๕ น. -	รับประทานอาหาร / พัก
เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. -	ธรรมะบรรยาย “วิปัสสนาญาณ” /การภาวนาแห่งจิต - กิจกรรม “รวมความแตกต่างให้เป็นหนึ่งเดียว” - ทำอย่างไร.....ให้เรียนเก่ง - ธรรมะจากสื่อสภาพปัญหาสังคม “วัยรุ่น.....วัยรุ่น”
เวลา	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	- พัก/ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	- รับประทานอาหารเย็น
เวลา	๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. -	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา - ศึกษาเหตุการณ์ในดินแดนพุทธภูมิ
เวลา	๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	กิจกรรม “ positive and creative thinking” - แ่พลังความคิดชีวิตก็เปลี่ยน
เวลา	๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
เวลา	๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น. -	กิจกรรม “สานแสงแห่งศรัทธา จุดเทียนชัยถวายราชสดุดี”
เวลา	๒๒.๐๐ น.	ธรรมะหลับสบาย/พักผ่อน

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	ธรรมะรับอรุณ /ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
เวลา ๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา - ขยับกายสบายชีวิตวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะจิต
เวลา ๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	แยกกลุ่มเดินจงกรม,ฝึกโยคะ
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พัก
เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	พลังบวกของชีวิต/การสร้างความฝันและกำลังใจให้ตนเอง
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	ปรัชญาหน้ากุฏิ “ไอส์ไตน์ถาม..พระพุทธเจ้าตอบ”
-	ปฐกวีลัชชนา ทุกคำถามทุกความสงสัยในพระพุทธานุศาสน์
-	ตักบาตรความดี
เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๒.๔๕ น. -	รับประทานอาหาร /พัก
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. -	พิธีอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่
เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. -	กิจกรรม “ดวงประทีป.....แห่งรักแท้”
เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	- พิธีปิดค่าย

หมายเหตุ. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม