กำหนดการอบรมหลักสูตรธรรมะอารมณ์ดี

หลักสูตรที่ ๑ ค่ายพุทธบุตร - ธรรมะธิดา

สำนักงานสถาบันส่งเสริมและเผยแพร่การพระศาสนาแห่งประเทศไทย

โรงเรียน .....

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. .....

๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน, รายงานตัว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	**พิธีปิด**
	พิธีแสดงตนเป็นพุทธมามกะ
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	นันทนาการสอดแทรกคุณธรรม, แนะนำพระวิทยากร ฝึกมารยาทชาวพุทธ
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	วางผังที่นั่ง, ติดป้ายชื่อ, บอกระเบียบค่าย
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	นันทนาการแทรกคุณธรรม ***"รวมความแตกต่างให้เป็นหนึ่ง"***
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรม ***"ทักทอความดี...เติมใจปันฝัน"***
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	**กิจกรรมธรรมจากสื่อ *"กฎแห่งกรรม....กรรมลิขิตชีวิต"***
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	อาบน้ำ, ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, พัก
๑๘.๓๐ – ๑๙.๐๐ น.	***ศึกษาเหตุการณ์ในดินแดนพุทธภูมิ***
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	นันทนาการสอดแทรกคุณธรรม ***"กรุณาแห่งจิต"***
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมจุดเทียนชัยถวายราชสดุดี
	"สานแสงแห่งศรัทธา ๘๒ พรรษา พระมหาธัมมิกราชา"
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน ธรรมะหลับฝันดี

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. .....

๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
	-ขยับกายสบายชีวิวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	แยกกลุ่มเดินจงกรม, พัก
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร
๐๘.๔๕ - ๐๙.๑๕ น.	นั่นทนาการสอดแทรกคุณธรรม
๐๙.๑๕ - ๑๑.๒๐ น.	**กิจกรรมธรรมจากสื่อ "ชีวิตวัยรุ่น.....วุ่นรัก"**
	"สะท้อนปัญหาสังคม เพื่อให้เยาวชนมองเห็นปัญหา"
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร, พัก
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	นั่นทนาการสอดแทรกคุณธรรม
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	**กิจกรรมศึกษาสถานีการเรียนรู้ "ธรรมะวัยใส"**
	สถานีที่ ๑ ชีวิตไม่ยากถ้าตั้งโจทย์ง่าย/จุดหมายที่ปลายเท้า
	สถานีที่ ๒ ทำอย่างไรถึงจะเรียนเก่ง
	สถานีที่ ๓ วิปัสสนานุบาล/ภาวนาแห่งจิต
	สถานีที่ ๔ จิตอาสา....ทำความดี
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	อาบน้ำ ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, พัก
๑๘.๓๐ - ๑๙.๐๐ น.	***ปรับเปลี่ยนทัศนคติให้มองโลกในแง่ดี***
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา / พัก
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	**กิจกรรม "ดวงประทีป.....แห่งรักแท้"**
	- หากวันนั้นมาถึง...คุณจะรู้สึกอย่างไร...
	วันนี้.....คุณทำในสิ่งที่เขาอยากเห็น....
	คุณพูด ในคำที่เขาอยากได้ยินแล้วหรือยัง ?
๒๒.๐๐ น.	พักผ่อน ธรรมะหลับฝันดี

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. .....

๐๔.๓๐ - ๐๕.๓๐ น.	ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
	-ขยับกายสบายชีวีวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	เดินจงกรม
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พักเก็บสัมภาระ/บำเพ็ญประโยชน์
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมกัลยาณมิตร ***"เพื่อนแท้... เรารักนาย"***
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	**กิจกรรมอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่ "ครู.....ของแผ่นดิน"**
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	พิธีปิดการอบรม//ทำแบบประเมิน
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, เดินทางกลับ

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม