

กำหนดการหลักสูตรธรรมะอารมณดี
หลักสูตรที่ ๒ ค่ายธรรมะพลิกชีวิต...ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง
สถาบันส่งเสริมและเผยแพร่การพระศาสนาแห่งประเทศไทย
โรงเรียน.....

วันที่ ๑

๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ลงทะเบียน, รายงานตัว
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	พิธีเปิดการปฏิบัติธรรม, - สู่อ้อมกอดของพระธรรม / สมาทานศีล ๕
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ทักษะชีวิต ๑ การฟังอย่างมีพลัง
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมสอดแทรกคุณธรรม “เรียนรู้มารยาทชาวพุทธ” - บันทึกคนสำคัญ / เรียนรู้กติกาการอยู่ร่วมกัน
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “กระบวนการจิตอาสา..พัฒนาเยาวชน”
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	อาบน้ำ/ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะเดิน
๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา - ศึกษาเหตุการณ์ในดินแดนพุทธภูมิ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	ทักษะชีวิต ๓ การอยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีพลัง - แ่พลิกความคิดชีวิตก็เปลี่ยน
๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมสานแสงแห่งศรัทธา จุดเทียนชัยถวายราชสดุดี “๘๒ พรรษา มหาธัมมิกราชา”
๒๒.๐๐ น.	ธรรมะหลับสบาย/พักผ่อน

วันที่ ๒

๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	ธรรมะรับอรุณ /ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	พบพระพบธรรม , เบิกบานใจยามเช้า - ขยับกายสบายชีวิวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะเดิน
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	แยกกลุ่มเดินจงกรม, พัก
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พัก
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ทักษะชีวิต ๔ ชีวิตบริบูรณ์ การเรียนสำเร็จ
๑๐.๑๕ - ๑๑.๒๐ น.	กิจกรรมการเรียนรู้ “ตามรอยเท้าพ่อเมื่อ พ.ศ.พอเพียง” - ตามหาสมบัติพ่อ จดบัญชีรายรับรายจ่าย
-	
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร, พัก
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	กิจกรรมธรรมะคลายใจ / คิดอย่างเซ็น
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	กิจกรรม “สานต่อ ก่อความคิด ลิขิตอนาคต” -แนะนำโครงการคุณธรรม/แบ่งกลุ่มทำโครงการคุณธรรม
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	อาบน้ำ/ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะเดิน
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา / พัก
๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐ น.	ประกวดสุดยอดโครงการคุณธรรม “The Best Project”
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	กิจกรรม “ดวงประทีป.....แห่งรักแท้”
๒๒.๐๐ น.	ธรรมะหลับสบาย/พักผ่อน

วันที่ ๓

๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	ธรรมะรับอรุณ / ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	พบพระพบธรรม , เบิกบานใจยามเช้า
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	ขยับกายสบายชีวิตวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะเดิน
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พักเก็บสัมภาระ/บำเพ็ญประโยชน์
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมการเรียนรู้ “ตามรอยเท้าพ่อเมื่อ พ.ศ.พอเพียง” - ตามหาสมบัติพ่อ จดบัญชีรายรับรายจ่าย
-	
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปรัชญาหน้ากุฏิ “ไอส์ไตน์ถาม..พระพุทธเจ้าตอบ”
-	ปจฉาวิสัชนา ทุกคำถามทุกความสงสัยในพระพุทธศาสนา
-	ตักบาตรความดี
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	พิธีปิดการอบรม - พิธีอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่/ทำแบบประเมิน
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, เดินทางกลับ

หมายเหตุ กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม