

กำหนดการหลักสูตรธรรมะอารมณ์ดี  
หลักสูตรที่ ๓ ค่ายศิลปะแห่งชีวิต...พิชิตความสุข  
สถาบันส่งเสริมและเผยแพร่การพระศาสนาแห่งประเทศไทย  
โรงเรียน .....

---

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. ....

๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ลงทะเบียน, รายงานตัว
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	พิธีเปิดการปฏิบัติธรรม, - สู่อ้อมกอดของพระธรรม
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ทักษะชีวิต ๑ “ปรากฏการณ์แห่งโพธิ์”
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	กิจกรรมสอดแทรกคุณธรรม “เรียนรู้มารยาทชาวพุทธ” - บันทึกคนสำคัญ / เรียนรู้กติกาการอยู่ร่วมกัน
๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๑๔.๔๕ - ๑๖.๐๐ น.	ทักษะในการเรียน ๑ “ทำอะไร..เมื่อหัวใจอ่อนล้า”
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.	กิจกรรม “positive and creative thinking” - แต่พลิกความคิดชีวิตก็เปลี่ยน
๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๒๐.๓๐ - ๒๒.๐๐ น.	กิจกรรมสานแสงแห่งศรัทธา จุดเทียนชัยถวายราชสดุดี
๒๒.๐๐ น.	ธรรมะหลับสบาย/พักผ่อน

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. ....

๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	<b>ธรรมะรับอรุณ</b> /ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา - ชยภัยสบายชีวิตวิถีพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะเดิน
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	แยกกลุ่มเดินจงกรม, พัก
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พัก
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ทักษะในการเรียน ๒ <b>“ความฝันและกำลังใจ”</b> - สร้างความฝันและกำลังใจในสถานฝันในอนาคต
๑๐.๑๕ - ๑๑.๒๐ น.	<b>ธรรมะทอรั้ง “ชีวิตวัยรุ่น.....รุ่นรัก”</b> “สะท้อนปัญหาสังคม ปลุกจิตสาธารณะของเยาวชน ให้มองเห็นปัญหาและลุกขึ้นมาแก้ปัญหาด้วยตนเอง”
๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหาร, พัก
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	ทักษะในการทำงาน ๑ <b>“สร้างสุขด้วยรอยยิ้ม”</b> <b>อารมณ์ดีกับชีวิต/สุขกับชีวิตที่แตกต่าง</b>
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ทักษะในการทำงาน ๒ <b>“แตกต่างแต่ไม่แตกแยก”</b>
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	อาบน้ำ/ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะเดิน
๑๘.๐๐ - ๑๘.๓๐ น.	สวดมนต์ - ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา / พัก
๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ น.	พัก/ดื่มน้ำปานะ
๒๐.๐๐ - ๒๐.๓๐ น.	กิจกรรม <b>“มุมมอง.....เมื่อคุณยืนอยู่คนละฝั่งกับใครสักคน”</b> - มุมมองที่แตกต่างแต่ไม่แตกแยก
๒๐.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	กิจกรรม <b>“ดวงประทีป.....แห่งรักแท้”</b>
๒๒.๐๐ น.	ธรรมะหลับสบาย/พักผ่อน

วันที่ ..... เดือน.....พ.ศ. ....

๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.	<b>ธรรมะรับอรุณ</b> /ตื่นนอน, ทำภารกิจส่วนตัว
๐๕.๓๐ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตร, บริหารจิตเจริญปัญญา
๐๖.๑๕ - ๐๗.๐๐ น.	ขยับกายสบายชีวิวิฤทธิพุทธ/ตามรู้เท่าทันปัจจุบันขณะเดิน
๐๗.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	รับประทานอาหาร/พักเก็บสัมภาระ/บำเพ็ญประโยชน์
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	ทักษะความรัก ๑ <b>“ห้องนั่งเล่นของความรัก”</b>
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	<b>ปรัชญาหน้ากุฏิ “ไอส์ไตน์ถาม..พระพุทธเจ้าตอบ”</b>
-	ปุจฉาวิสัชนา ทุกคำถามทุกความสงสัยในพระพุทธศาสนา
๑๑.๐๐ - ๑๑.๓๐ น.	พิธีปิดการอบรม - พิธีอธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่/ทำแบบประเมิน
๑๑.๓๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับประทานอาหาร, เดินทางกลับ

หมายเหตุ      กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม