



silas5.com/school

สมุดเล่มนี้จะทำให้ทุกวันมีแต่เรื่องราวที่น่าจดจำ  
ผ่านการจดบันทึกการทำกิจกรรมทั้ง 7 ประการ

# สมุดบันทึกความดี

## โรงเรียนรักษาศีล 5 เขิงคุณภาพฯ



ชื่อ-สกุล \_\_\_\_\_

โรงเรียน \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_

ปีการศึกษา \_\_\_\_\_ ภาคเรียนที่ \_\_\_\_\_

สมุดบันทึกความดีเล่มนี้มีหลายกิจกรรมใช้ควบคู่กับ Facebook  
อย่าลืม กด “ถูกใจ” และ “ติดตาม” กันนะ



โรงเรียนรักษาศิล 5 เชียงคุณภาพ ครอบครัวยั่งยืน

scan me



ก่อนจะเริ่มกิจกรรม  
มาดูวิธีใช้ “สมุดบันทึกความดี” กันเถอะ



สวัสดีครับ ก่อนเริ่มจดบันทึกความดีเรามาทำความ  
รู้จักกันก่อน พี่ชื่อ Happy เป็นผู้พิทักษ์ความดีที่  
จะคอยให้คำแนะนำน้อง ๆ ขณะทำ 7 กิจกรรมความดี

แล้วน้อง ๆ ชื่ออะไรกันบ้างครับ

ข้อมูลสมาชิกและทีมงานผู้เข้าร่วมโครงการโรงเรียนรักษาศิล 5 เชียงคุณภาพฯ

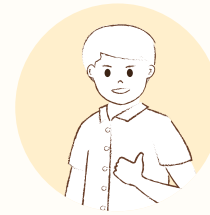
ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....  
 โรงเรียน.....ชั้น.....เลขที่.....  
 อำเภอ.....จังหวัด.....เบอร์โทร.....  
 เลขที่บัตรประชาชน ---  
 ครูประจำชั้น ชื่อ-นามสกุล.....เบอร์โทร.....  
 ชื่อกลุ่ม.....ชื่อหัวหน้ากลุ่ม.....  
 จำนวนสมาชิก.....คน (ควรอยู่ระหว่าง 5 - 10 คน)

สรุปคะแนนแต่ละสัปดาห์ (คะแนน ≥ 360 จึงจะผ่านเกณฑ์)

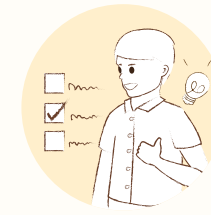
สัปดาห์	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
คะแนน												

รวมทั้งหมด  คะแนน

หน้าที่หัวหน้ากลุ่ม



หมั่นคอยซักชวน ติดตาม  
ให้กำลังใจสมาชิก ให้ทำ 7 กิจกรรม  
ความดีอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ  
จนถึงเส้นชัยที่ 360 คะแนน



เป็นผู้นำในการประชุม  
ระดมความคิดเห็น



รวบรวมสมุดบันทึกความดี  
จากสมาชิกในกลุ่มให้คุณครู  
ได้ตรวจ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง



หลังจากที่เราทำความรู้จักกันแล้ว

พี่ Happy จะมาชวนน้อง ๆ ทำ 7 กิจกรรมที่ดี พร้อมกับเขียนบันทึกลงสมุดบันทึกความดีเล่มนี้กัน

ก่อนอื่น น้อง ๆ บางคนอาจมีคำถามว่า ทำไมฉันต้องเขียนสมุดบันทึกความดีด้วย พี่ขอตอบว่า

1



จดดีกว่าจำ

ความจำของคนเรามีจำกัด ลองคิดดูเล่น ๆ นะ เมื่อบ้านนี้เรากินข้าวกับอะไร สัปดาห์ก่อนเราไปทำอะไร ที่ไหน กับใคร เรายังจำไม่ค่อยได้เลย สรุปร่าง ๆ คือ

“จดดีกว่าจด แต่ถ้าจำไม่หมด จดดีกว่าจำ”

2



กระตุ้นเตือน

ในช่วงเริ่มต้นที่เราตั้งใจจะทำความดีอะไรสักอย่าง กลไกการเขียนจะกระตุ้นเตือนให้เรามีสติมากขึ้นในการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะต้องหาเรื่องราวดี ๆ ที่จะไปเขียน เราจึงต้องใช้สติและปัญญา เพื่อหาทางทำความดีให้มากขึ้น

3



บันทึกเพื่อทบทวน

ตอนที่เราลงมือเขียนบันทึก เราก็ได้โอกาสทบทวนความดีของตัวเอง ว่ามีมากมีน้อยแค่ไหน ควรจะทำอะไรเพิ่มในวันต่อ ๆ ไป เมื่อเวลาผ่านไป เป็นเดือน เป็นปี เราหยิบมาอ่านทบทวน ภาพความดีเหล่านั้นจะกลับมาฉายซ้ำ ทำให้เราเกิดความสุข ความภาคภูมิใจ ต่อย้าให้เรามั่นคงที่จะทำความดีต่อไป

พอจะเข้าใจแล้วใช่ไหมครับ ทีนี้ อาจจะมีน้อง ๆ บางคนสงสัยต่ออีกว่า...เอ..แล้ว 7 กิจกรรมที่ดีคืออะไร ทำไมต้องบันทึกความดีตามแนวทาง 7 กิจกรรมที่ดีด้วย... อัยารอช้า มาร่วมค้นหาคำตอบในหน้าต่อไปกันเลย

# 7 กิจกรรมที่ดีคืออะไร

7 กิจกรรมที่ดี คือชุดของความดีที่ถูกร้อยเรียงให้เข้าใจง่าย เรียบเรียงเป็นลำดับเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ว่าด้วยความรับผิดชอบต่อตนเอง เป็นพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ได้แก่



## 1. รักษาศีล 5

หลักคิดของข้อนี้ก็คือไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร เราก็ควรสำรวมกาย และวาจา ของเราไม่ให้เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น



## 2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ

คือ การฝึกใจหยุดนิ่งให้เป็น ซึ่งจะทำให้เราพบความสุขภายในใจไม่เผลอคิดร้าย และมีกำลังใจในการทำความดีมากขึ้น



## 3. สะอาด และระเบียบ

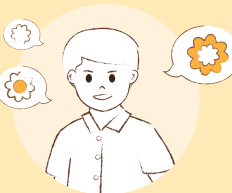
การทำความสะอาดบ้าน จัดระเบียบข้าวของเครื่องใช้เป็นสิ่งสำคัญที่เราควรรับผิดชอบด้วยตัวเอง เพราะความสกปรก ไร้ระเบียบของสิ่งเหล่านี้ จะทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างขาดประสิทธิภาพ และเกิดการกระทบกระทั่งกับผู้อื่น

ส่วนที่ 2 ว่าด้วยความรับผิดชอบต่อส่วนรวม



## 4. คิดดี...จับดีคนรอบข้าง

เนื่องจากเราต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แต่ละคนย่อมมีทั้งข้อดี และข้อเสีย การฝึกสังเกตให้เห็นความดีของผู้อื่น ทำให้จิตใจเราชุ่มเย็น ไม่เป็นคนอารมณ์เสียง่าย อีกทั้งยังได้ต้นแบบความดีของผู้อื่นกลับมาพัฒนาตนเอง



## 5. พุดดี...มีวาจาสุภาพ

การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำให้ต้องมีการสื่อสารด้วยท่าทางและคำพูด ถ้าท่าทางและคำพูดที่ไม่สุภาพ หยาดคาย เหยียดหยามดูแคลน ทำให้เราไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ ปัญหาต่าง ๆ ก็จะมาอีกมากมาย



### 6. ทำดี...ออมบุญ บำเพ็ญประโยชน์

การเอื้อเฟื้อ แบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข เป็นหนทางลัดที่จะทำให้ตัวเราเองมีความสุขไปด้วย เมื่อฝึกฝนทำเป็นประจำ ก็จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น

### ส่วนที่ 3 ว่าด้วยการเพิ่มพลัง ให้สามารถทำความดีได้ต่อเนื่อง



### 7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริง真好

สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เราไม่สามารถทำความดีได้ต่อเนื่องและยั่งยืน ก็เพราะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี หากเราได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ทำกิจกรรมความดีแบบเดียวกัน ได้มาสดมภ์ นั่งสมาธิ ชมสื่อดี ๆ สร้างแรงบันดาลใจ ตอกย้ำประโยชน์ของการทำความดี แลกเปลี่ยนข้อคิดที่ได้ ฯลฯ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จะเป็นการใช้พลังหมู่เพื่อเสริมพลังเดี่ยว ทำให้ตัวเราและเพื่อน ๆ ทุกคนมีกำลังใจทำความดีได้ต่อเนื่องและยั่งยืน

น้อง ๆ สามารถทำความเข้าใจ 7 กิจกรรมความดี เพิ่มเติมได้ที่



VDO การ์ตูน 7 กิจกรรมความดี [http://bit.ly/goodvdo\\_2](http://bit.ly/goodvdo_2)

## บันทึกความดี ตามแนวทาง 7 กิจกรรมความดี

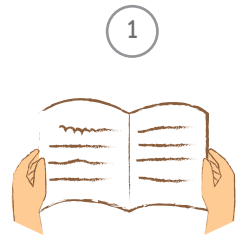
มาถึงจุดนี้ น้อง ๆ ทุกคนคงพอมองเห็นแล้วว่า 7 กิจกรรมความดี มีประโยชน์อย่างไร

กิจกรรมความดีเป็นเสมือนกรอบแนวทางให้เราได้ใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีสติมากขึ้น **แต่จะให้ได้ผลดีจริงต้องควบคู่ไปกับการเขียนบันทึกด้วย**

สมุดบันทึกความดีเล่มนี้ จะทำหน้าที่คอยเตือนสติ ให้เราได้สังเกตตัวเอง ให้เราได้ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เช่น ทำไมวันนี้อารมณ์เสีย วันนี้จัดระเบียบทำความสะอาดบ้าน วันนี้จับดีคุณพ่อคุณแม่ คุณครู เรื่องอะไรได้บ้าง แล้วมีความสุขอย่างไร เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้เราได้วางแผนปรับปรุงตนเองในวันต่อไป และช่วยฝึกทักษะการเขียน การจับประเด็นอีกด้วย

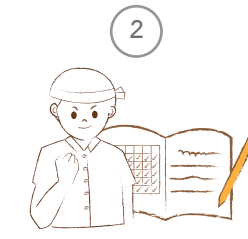
เมื่อน้องรู้ประโยชน์ และข้อดีมากมายขนาดนี้แล้ว ขอให้น้อง ๆ ทุกคนตั้งใจทำกันให้สำเร็จนะ

## สมุดบันทึกความดีเล่มนี้ มีกิจกรรมให้น้อง ๆ ได้ทำ 3 อย่างคือ



### เริ่มจากอ่าน

ในทุก 2 สัปดาห์จะมีเนื้อหาบทสนทนาที่ Happy เคยตอบเด็ก ๆ ที่ช่างสงสัยเกี่ยวกับประโยชน์ของแต่ละกิจกรรมความดีให้น้อง ๆ ได้อ่านกัน



### ลงมือทำ 7 กิจกรรมความดี

ลงมือทำ 7 กิจกรรมความดีในแต่ละวัน แล้วทำเครื่องหมายถูก (✓) ในช่องกิจกรรมที่เราได้ทำ แล้วสรุปรวมคะแนนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง



### ภารกิจพิเศษ

ในแต่ละสัปดาห์จะมีภารกิจพิเศษให้น้อง ๆ ได้ทำกันเพื่อให้เข้าใจ 7 กิจกรรมความดีได้ลึกซึ้งขึ้น ปฏิบัติด้วยความเข้าใจมากขึ้น

เมื่อทำครบทั้ง 3 กิจกรรมหลักภายใน 12 สัปดาห์ น้อง ๆ จะได้ค้นพบความสุข และมีพลังที่มากขึ้น จากการทำความดีของน้อง ๆ เอง

## ภารกิจพิเศษ



6 สัปดาห์แรก			6 สัปดาห์หลัง		
พัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง			พัฒนาความรับผิดชอบต่อส่วนรวม		
สัปดาห์ 1-2	สัปดาห์ 3-4	สัปดาห์ 5-6	สัปดาห์ 7-8	สัปดาห์ 9-10	สัปดาห์ 11-12
ศีล 5	สดมภ์นั่งสมาธิ	ทำความสะอาดจัดระเบียบ	คิดดี	พูดดี	ทำดี

## ตัวอย่างการบันทึก

### 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน	พ.	พธ.	ศ.	ส.	อา.	จ.	อ.
	วันที่	15	16	17	18	19	20	21
1. รักษาстил 5		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input checked="" type="checkbox"/>						

นับได้ 26 ข้อ

เข้าร่วมกิจกรรมได้ 8 คะแนน

สรุปคะแนนความดี ของสัปดาห์นี้  $26 + 8 = 34 / 50$  คะแนน

ลายเซ็นคุณครู

อโรวรรณ

เรามาดูตัวอย่างผลลัพธ์ของเพื่อน ๆ ที่ทำ 7 กิจกรรมความดีกันเถอะ

“ **แป้น** ติดเที๋ยวและดีมีสุธา เป็นคนที่ก้าวร้าวมาก ชอบเถียงตากับยาย จนยายร้องไห้เสียใจ แต่เมื่อแป้นได้เข้าร่วมโครงการ จึงเกิดจุดเปลี่ยนครั้งสำคัญในชีวิต ”

น้องแป้น โรงเรียนวัดอบทม (อบทมวิทยาประชานุกูล) ชนะเลิศ 'เรื่องราวการพัฒนานิสัย' ระดับมัธยมศึกษา



VDO ผลลัพธ์ของน้องแป้นหลังทำ 7 วัตรความดี [http://bit.ly/goodvdo\\_3](http://bit.ly/goodvdo_3)



“ **เกื้อหนุน** เป็นคนที่ท้อถอยง่าย ชอบจับผิดเพื่อน แล้ว 7 กิจกรรมความดีช่วยเกื้อหนุนเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างไร ”

น้องเกื้อหนุน โรงเรียนสันป่าตอง (สุวรรณราษฎร์วิทยาคาร) ชนะเลิศ 'เรื่องราวการพัฒนานิสัย' ระดับประถมศึกษา



VDO ผลลัพธ์ของน้องเกื้อหนุนหลังทำ 7 วัตรความดี [http://bit.ly/goodvdo\\_4](http://bit.ly/goodvdo_4)



# เรามาดูตัวอย่างผลลัพธ์ ความเปลี่ยนแปลง ที่เพื่อน ๆ ได้บันทึก หลังจากที่ทำ 7 กิจกรรมความดี

ฉันเคยสงสัยว่า “ทำไมคนอื่นถึงอ่านหนังสือดีกว่าฉัน อ่านนิดเดียวก็เข้าใจ ทำไมฉันไม่เป็นแบบนี้บ้าง” คำถามเหล่านี้เกิดขึ้นในใจฉัน ฉันจึงถามเพื่อน ของฉันที่ความจำดี เพื่อนของฉันจึงบอกว่าเขาไม่ได้มีความจำดีมากหรอก แต่มีเคล็ดลับคือ ก่อนอ่านหนังสือเขาได้**สวดมนต์ นั่งสมาธิ**เพื่อให้ใจหยุดนิ่ง และพร้อมรับสิ่งใหม่ ๆ ทำให้เขาจำได้ง่าย ฉันจึงนำวิธีนี้มาลองทำ พบว่า ฉันสามารถจำได้เร็วขึ้นและจำได้ง่ายขึ้น หลังจากนั้นฉันจึงสวดมนต์ นั่งสมาธิ ก่อนอ่านหนังสือทุกครั้ง

ฉันเคยอิจฉาผู้อื่นว่าทำไมคนอื่นถึงมี**เพื่อนเยอะ** มีแต่คนอยากเข้าใกล้ มีแต่คนชอบ ฉันจึง**จับดี**คอยสังเกต จึงพบว่า เป็นเพราะเขา**ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ และพูดจาไพเราะ** ทำให้เพื่อน ๆ ชื่นชอบในตัวเขา ดังนั้นฉันจึงพยายาม พัฒนาตนเองให้เป็นคนมีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น และที่สำคัญ คือ พูดจาไพเราะ หลังจากนั้นฉันรู้สึกว่ามีเพื่อนเยอะขึ้น มีแต่เพื่อน ๆ อยากเข้าใกล้ และมักจะ มาพูดคุยกับฉันบ่อย ๆ ฉันจึงพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไป

น้องมิ่ง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
สาขาวัดพระพุทธบาท ราชวรมหาวิหาร



VDO ผลลัพธ์ของน้องมิ่งหลังทำ  
7 กิจกรรมความดี  
[http://bit.ly/goodvdo\\_5](http://bit.ly/goodvdo_5)

ผลลัพธ์ของเพื่อน ๆ คนอื่น ๆ  
หลังทำ 7 กิจกรรมความดี  
[http://bit.ly/goodvdo\\_6](http://bit.ly/goodvdo_6)



## ก่อนจะลงมือทำ.. มาตั้งเป้าหมายกันก่อน

หลังจากที่น้อง ๆ ได้อ่าน ได้ฟังเรื่องราวความเปลี่ยนแปลงของเพื่อน ๆ ที่ทำ 7 กิจกรรมความดีจนได้รับความสุข และแรงบันดาลใจกันไปแล้ว พี่ Happy ก็เลยอยากชวนน้อง ๆ เขียนเป้าหมายของตัวเองกันดูว่า ความสุข ความสำเร็จ แบบไหนที่น้อง ๆ อยากได้

### เป้าหมายของฉัน คือ

1.

2.

3.

การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน จะทำให้เรารู้ว่าเราต้องการอะไร และทำไปเพื่ออะไร บวกกับการทบทวนเป้าหมายบ่อย ๆ ทำให้เราสามารถรักษาความตั้งใจ ความมุ่งมั่นด้วยตัวของเราเอง



ขอให้น้อง ๆ ทำสมุดบันทึกความดีอย่าง  
สนุกสนาน แล้วจะได้รับความสุขเพิ่มเติมกลับไป  
อย่างแน่นอน

# < คู่กันเรื่อง 'ศีล 5'

ศีล 5 ล้ำสมัยจริงหรือ ?

Aa ⋮

พี่ Happy, ตะวัน

ตะวัน

พี่ครับ ทำไมเราต้องรักษาศีล 5 ด้วยครับ

ตะวัน

ผมว่าเป็นเรื่องของคนแก่ คนโบราณที่เข้าวัดกัน

ตะวัน

คนรุ่นใหม่อย่างผมไม่จำเป็นต้องใหม่ครับ

พี่ Happy

ถ้าอย่างนั้น พี่ขอถามหน่อย เราอยากมีความสุขหรือเปล่า

ตะวัน

อยากสิครับ

พี่ Happy

แล้วความสุขของเรามีอะไรบ้างล่ะ

ตะวัน

อืม...ง่าย ๆ นะพี่

ตะวัน

อยากแข็งแรง อยากมีเงินเยอะ ๆ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีเพื่อนเยอะ ๆ

ตะวัน

แล้วมันเกี่ยวกับศีล 5 ยังไงครับ

พี่ Happy

เกี่ยวแน่นอน เพราะศีล 5 เป็นหลักประกันของความสุข ทั้งชาตินี้และชาติหน้า

พี่ Happy

เอาชาตินี้ก่อนก็แล้วกัน

พี่ Happy

ถ้าอยากแข็งแรง อายุยืน ก็ต้องรักษาศีลข้อ 1 ไม่เบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น จะได้ไม่มีใครมาคิดร้ายกับเรา

Read

พี่ Happy, ตะวัน

พี่ Happy

อยากรวย ก็ต้องรักษาศีลข้อ 2 ไม่ลักทรัพย์ ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่คดโกง เพราะใครที่ยอมแหกแทนทรัพย์ของตน ถ้าเราไปลักทรัพย์ของคนอื่น เขาก็ยอมไม่พอใจ

พี่ Happy

อยากมีครอบครัวที่อบอุ่น ก็ต้องรักษาศีลข้อ 3 ไม่เจ้าชู้ ไม่แย่งชิงของรักของคนอื่น แต่สำหรับเราที่อยู่ในวัยเรียน ก็ยังไม่ควรคิดถึงการมีคู่ครอง

พี่ Happy

อยากมีเพื่อนเยอะ ก็ต้องเป็นคนจริงใจ ไม่โกหก คือการรักษาศีลข้อ 4 เพราะว่าใครที่ไม่ชอบคนโกหก และพูดไม่เพราะไซ้ใหม่ละ

พี่ Happy

แต่สุดท้ายแล้วจะทำทุกข้อที่ว่ามาได้สำเร็จ ก็ต้องมีสติ คือการรักษาศีลข้อ 5 ไม่ยุ่งเกี่ยวกับของมีนเมา สิ่งเสพติดทั้งหลาย ที่ทำลายสติของเรา

พี่ Happy

เห็นไหมว่าศีล 5 ไม่ใช่เรื่องล้าสมัย เป็นสิ่งสากลที่ทำให้ทุกคนมีความสุข

ตะวัน

เข้าใจแล้วครับ ขอบคุณครับ

Read

“เมื่อใดที่ **ศีล 5** ตั้งขึ้นได้ เมื่อนั้นโลกก็จะอยู่เป็นสุข สันติภาพโลกที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้นได้”

## เรื่องเล่ากิจวัตรที่ 1

“กิจวัตรที่ผมทำอยู่คือการรักษาศีล 5 เพราะศีลทุกข้อสอนให้ทุกคนเป็นคนดี ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น การรักษาศีล 5 เป็นกิจวัตรที่ทำให้เราไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด และได้บันทึกความดีทุกวันเพื่อสร้างนิสัยที่ดีให้กับตัวเอง”

เด็กชายณฤพล โรงเรียนวัดเขาจำปา (เทียนราษฎร์อุทิศ) จังหวัดสระบุรี



# สัปดาห์ที่ 1

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="radio"/>	8 คะแนน				

สรุปคะแนนความดี \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน  
ของสัปดาห์นี้

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 1 ศีล 5

คำชี้แจง ให้น้อง ๆ เลือกชมสื่อ 1 ตัวในหมวดหมู่ “ศีล” จากการสแกน QR code นี้



[https://bit.ly/good\\_1](https://bit.ly/good_1)

1. น้อง ๆ เลือกชมสื่อตัวไหน ดูแล้วได้ข้อคิดอะไร

รหัสสื่อ.....ชื่อสื่อ.....

ข้อคิดที่ได้.....

2. ขอให้น้อง ๆ บอกโทษหรือผลเสียที่เกิดขึ้นจากการไม่ได้รักษาศีล 5



ตลอดระยะเวลาสัปดาห์นี้ ขอให้น้อง ๆ รักษาศีล 5 เป็นประจำ เพื่อเตรียมความพร้อมในการกิจสัปดาห์ต่อไป

## สัปดาห์ที่ 2

### 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาสิ่งแวดล้อม 5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="checkbox"/>	8 คะแนน				

สรุปคะแนนความดี \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน  
ของสัปดาห์นี้

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

### ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 2 คีล 5

ให้น้อง ๆ เขียนบรรยายความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการรักษาสิ่งแวดล้อม 5 และบอกถึงประโยชน์ที่น้อง ๆ ได้รับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของคุณครู.....

.....

ลงชื่อ ..... ครูประจำชั้น  
(.....)



เมื่อน้อง ๆ ได้ลองรักษาสิ่งแวดล้อม 5 และรู้ประโยชน์แล้ว ขอให้น้อง ๆ ตั้งใจปฏิบัติอย่างต่อเนื่องนะครับ

# < คู่กันเรื่อง 'สวดมนต์ นั่งสมาธิ'

ทำง่าย ๆ ได้ประโยชน์เยอะ

Aa ⋮

พี่ Happy, จี๊ว

พี่ Happy ค่ะ ทำไมคุณครูต้องให้สวดมนต์  
หน้าเสาธง นั่งสมาธิก่อนเรียนทุกวันด้วยคะ



ไม่อย่างทำเลย ทำยังไงดีคะ



พี่ Happy

ที่เราไม่อยากทำ อาจเป็นเพราะว่าเรายังไม่รู้ประโยชน์ของมัน



พี่ Happy

แล้วเรารู้ไหมว่าการสวดมนต์ นั่งสมาธิมีประโยชน์อย่างไร



ก็แค่ทำให้ใจสงบ หลับสบาย ผิไม่หมักจน ไข้ไหมคะ



พี่ Happy

ฮ่าๆ ก็ใช่เนาะ แต่สมาธิยังมีประโยชน์อื่น ๆ อีกเยอะเลย



พี่ Happy

เอาใกล้ตัวก่อนนะ อย่างเรื่องเรียน สมัยก่อนพี่เรียนไม่เก่ง แต่พอนั่งสมาธิแล้ว  
ก็รู้สึกสมองปลอดโปร่ง ฟังคุณครูเข้าใจมากขึ้น ผลการเรียนก็ดีขึ้นมาก



พี่ Happy

การสวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำจะทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน มีสมาธิมากขึ้น และ  
สามารถจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้อย่างเต็มที่



พี่ Happy

จะทำงานอะไรก็สำเร็จง่ายขึ้น เพิ่มความจำ ลดความเครียด และที่สำคัญ  
ทำให้ดูดีขึ้นได้ด้วยนะ

Read

พี่ Happy, จี๊ว



พี่ Happy

การนั่งสมาธิทำให้หน้าเด็ก ผิวพรรณกระจ่างใส เพราะการนั่งสมาธิ  
จะช่วยให้ร่างกายสร้างโกรทฮอร์โมน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ



พี่ Happy

นอกจากนี้ก็ยังทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี เพราะมีความมั่นใจในตัวเอง



โอ้โห ประโยชน์เยอะจัง ขอขอบคุณพี่ Happy มากค่ะ



ถ้าหนูจะกลับไปตั้งใจสวดมนต์ นั่งสมาธิ นะคะ



พี่ Happy

สวัสดีเลยครั้บ :)

Read

“ **สมาธิ** คือ การตั้งมั่นของจิตอย่างต่อเนื่อง  
ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้เกิดความสงบ ความสบายและความสุข ”

## เรื่องเล่ากิจกรรมที่ 2

“เมื่อได้นั่งสมาธิและรักษาศีล หนูมีความสุขมาก และเวลาเรียน  
ก็มีสมาธิในการเรียนดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสอบได้ที่ 2 ในปีการศึกษา  
ที่ผ่านมา หนูจึงช่วยสอนคณิตศาสตร์ให้เพื่อน ๆ ที่ไม่เข้าใจ และได้รับ  
คำชมจากคุณครูเสมอ ๆ หลังจากช่วยเพื่อน”

เด็กหญิงอรุณวรรณ โรงเรียนวัดสิทธาราม จังหวัดอ่างทอง



# สัปดาห์ที่ 3

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน							
	วันที่							
1. รักษาศีล 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="radio"/>	8 คะแนน					

สรุปคะแนนความดี \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน  
ของสัปดาห์นี้

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 3 สวดมนต์ นั่งสมาธิ

คำชี้แจง ให้น้อง ๆ เลือกชมสื่อ 1 ตัวในหมวดหมู่ “สวดมนต์ นั่งสมาธิ” จากการสแกน QR code นี้



[https://bit.ly/good\\_2](https://bit.ly/good_2)

1. น้อง ๆ เลือกชมสื่อตัวไหน ดูแล้วได้ข้อคิดอะไร  
รหัสสื่อ.....ชื่อสื่อ.....  
ข้อคิดที่ได้.....
2. เมื่อน้อง ๆ ได้เห็นประโยชน์จากการสวดมนต์ นั่งสมาธิแล้ว อยากให้น้อง ๆ วางแผนกันว่า จะสวดมนต์ นั่งสมาธิที่บ้านช่วงเวลาใดบ้าง และตั้งใจนั่งสมาธิวันละกี่นาที

วันจันทร์-วันศุกร์  เข้า  สาย  บ่าย  เย็น  ค่ำ .....นาที

วันเสาร์-วันอาทิตย์  เข้า  สาย  บ่าย  เย็น  ค่ำ .....นาที



ขอให้น้อง ๆ ปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ในข้อที่ 2 เพื่อจะได้มีความพร้อม ทำภารกิจในสัปดาห์ต่อไป

# สัปดาห์ที่ 4

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน							
	วันที่							
1. รักษาสิ่งแวดล้อม 5		○	○	○	○	○	○	
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		○	○	○	○	○	○	
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		○	○	○	○	○	○	
4. จับดีคนรอบข้าง		○	○	○	○	○	○	
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		○	○	○	○	○	○	
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		○	○	○	○	○	○	
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		○	8 คะแนน					

สรุปคะแนนความดี \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน  
ของสัปดาห์นี้

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 4 สวดมนต์ นั่งสมาธิ

1. จากภารกิจสัปดาห์ก่อน ที่น้อง ๆ ได้สวดมนต์ นั่งสมาธิทุกวัน แล้วเป็นอย่างไรกันบ้าง ให้น้อง ๆ บอกเล่าถึงประสบการณ์ ความประทับใจ ที่ได้จากการสวดมนต์ นั่งสมาธิ

.....

.....

.....

2. เขียนคุณประโยชน์ที่ได้รับจากการสวดมนต์ นั่งสมาธิ

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของคุณครู.....

.....

ลงชื่อ ..... ครูประจำชั้น  
(.....)



เมื่อน้อง ๆ ได้เห็นประโยชน์ของการสวดมนต์ นั่งสมาธิแล้ว พี่ Happy ขอชวนน้อง ๆ มาสวดมนต์ นั่งสมาธิ อย่างสม่ำเสมอ

# < คู่กันเรื่อง 'สะอาด เป็นระเบียบ'

เคล็ดลับสร้างความสำเร็จที่คาดไม่ถึง

Aa ⋮

พี่ Happy, แสตมป์

แสตมป์

พี่ Happy ครับ ทำไมคุณครูต้องบังคับให้ผมทำความสะอาดอะไรเยอะแยะไปหมดล่ะครับ

แสตมป์

อยู่ที่บ้านก็ถูกบ่นให้เก็บโน้นเก็บนี้ แค่เรียนก็เหนื่อยแล้ว ยังต้องมาทำความสะอาดอีก

แสตมป์

ไม่อยากทำ ทำแล้วได้อะไรครับ

พี่ Happy

บ่นเป็นคนแก่เลยนะเรา

พี่ Happy

แล้วคิดว่าคนที่ประสบความสำเร็จเขาจะเรียนอย่างเดียวหรือ

พี่ Happy

รู้ไหมว่าคนที่เขาประสบความสำเร็จและมีความสุข เป็นที่รักของคนรอบข้าง เขาต้องมีทั้งความรู้ดี และมีคุณสมบัติอย่างอื่นด้วย

แสตมป์

แล้วมันเกี่ยวกับการทำความสะอาดยังไงครับ

พี่ Happy

เกียวิลี คนที่จะประสบความสำเร็จ เขาจะมีความถ่อมตัว มีความสามารถ แยกแยะ เรื่องใหญ่ เรื่องเล็ก และสามารถเรียงลำดับความสำคัญได้

พี่ Happy

คุณสมบัติเหล่านี้ได้มาจากการฝึกนิสัยรักความสะอาด และความมีระเบียบไงละ

Read

พี่ Happy, แสตมป์

พี่ Happy

โดยการฝึกเรื่องการถ่อมตัว ฝึกได้จากการทำความสะอาดห้องน้ำ

พี่ Happy

ถ้าเราทำได้ก็จะช่วยลดทิวลิปของตัวเอง เพราะการขัดห้องน้ำเป็นงานที่ใคร ๆ ก็ไม่อยากทำ

พี่ Happy

หรืออย่างการจัดเก็บเสื้อผ้าให้เป็นระเบียบ แยกประเภทเสื้อผ้า

พี่ Happy

ก็ฝึกให้เรานิสัยเป็นคนช่างสังเกต ฝึกการวางแผน มีความละเอียด ประณีต ทำงานเรียบร้อย ถ้าเราทำได้ก็จะส่งผลดีต่อตัวเราเอง

แสตมป์

เข้าใจแล้วครับ ขอบคุณครับ

Read

“ สิ่งที่แบ่งแยกระหว่างการเป็นผู้ชนะ และผู้แพ้ ก็คือ การรู้จักแยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์ และไร้ประโยชน์ ออกจากชีวิต การทำความสะอาด จัดระเบียบ จะเป็นการฝึกความสามารถในการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ”

## เรื่องเล่ากิจกรรมที่ 3

“เวลาหนูจะทำความสะอาดมันเหมือนยาก ดูห้องนอนก็ไม่ใช่ระเบียบ ห้องน้ำก็ไม่น่าใช้ แต่พอหนูเริ่มทำโดยทำจากห้องน้ำก่อน แล้วมาทำความสะอาดห้องนอน แล้วก็จัดของบนโต๊ะ ขนของที่ไม่จำเป็นออก ทำให้ทั้งห้องน้ำ ห้องนอน โต๊ะวางของดูสะอาดเป็นระเบียบมากขึ้น หนูรู้สึกภูมิใจมากที่ทำงานได้สำเร็จ และช่วยแบ่งเบาภาระบ้าน รู้จักหน้าที่ของตนเองในฐานะของความเป็นลูกมากขึ้น”

เด็กหญิงชนิสรา โรงเรียนปะตงวิทยา จังหวัดจันทบุรี



# สัปดาห์ที่ 5

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน							
	วันที่							
1. รักษาศีล 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="radio"/>	8 คะแนน					

สรุปคะแนนความดี \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน  
 ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 5

จัดห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ

คำชี้แจง ให้น้อง ๆ เลือกชมสื่อ 1 ตัวในหมวดหมู่ “จัดห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาดเป็นระเบียบ” จากการสแกน QR code นี้



[https://bit.ly/good\\_3](https://bit.ly/good_3)

1. น้อง ๆ เลือกชมสื่อตัวไหน ดูแล้วได้ข้อคิดอะไร รหัสสื่อ.....ชื่อสื่อ..... ข้อคิดที่ได้.....
2. ให้น้อง ๆ กลับไปจัดระเบียบเสื้อผ้าโดยการ จัด พับ เก็บ และแยกประเภทของเสื้อผ้า ให้เป็นระเบียบดูงามตา (สามารถค้นหาสื่อแนะนำวิธีการพับผ้าได้ที่ QR code ด้านบน)

ความคิดเห็นผู้ปกครอง

ดีมาก       ดี       พอใช้

ลายเซ็นผู้ปกครอง.....

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สรุปคะแนนความดี  
ของสัปดาห์นี้ \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 6

### จัดห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ

- หลังจากที่ได้ทำภารกิจ จัด พับ เก็บ เสื้อผ้าให้เป็นระเบียบ ในสัปดาห์ที่ผ่านมา น้อง ๆ รู้สึกอย่างไร และบอกถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับ
- ให้น้อง ๆ Big Cleaning ทำความสะอาด จัดระเบียบครั้งใหญ่ โดยเลือกพื้นที่ในบ้าน 1 ห้อง

- ห้องที่เลือกทำ Big Cleaning คือ**
- ห้องนอน
  - ห้องน้ำ
  - ห้องครัว
  - อื่น ๆ .....

บอกเล่าความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับหลังจากที่ได้ทำ Big Cleaning

.....

.....

- ความคิดเห็นผู้ปกครอง**
- ดีมาก
  - ดี
  - พอใช้

ลายเซ็นผู้ปกครอง.....

ความคิดเห็นของคุณครู.....

.....

ลงชื่อ ..... ครูประจำชั้น  
(.....)

# < คู่กันเรื่อง 'จับดีคนรอบข้าง'

เปลี่ยนมุมมองสร้างความสุข

Aa ⋮

พี่ Happy, จี๊ว



พี่ Happy ฮือออออ~

พี่ Happy  
เป็นอะไรหรือ



ทำไมเพื่อนคนนั้นเรียนเก่ง มีเพื่อนเยอะจัง  
ทำไมหนูไม่เป็นแบบเขาบ้าง น่าอิจฉาจัง เฮ้อ~

พี่ Happy  
แล้วเราเคยสังเกตไหมว่า ทำไมเขามีเพื่อนเยอะ และเรียนเก่ง

พี่ Happy  
เขาต้องมีข้อดีอะไรบ้าง ลองนึกดูสิ



อืม...หนูเห็นเขาชอบช่วยเหลือคนอื่น มีน้ำใจ พุดเพราะ  
ตั้งใจเรียน ก่อนเรียนก็ทำสมาธิตามที่ครูแนะนำด้วย

พี่ Happy  
เห็นไหมว่าเขามีข้อดีหลายอย่าง

พี่ Happy  
ทีนี้ถ้าเราลองเปลี่ยนมุมมองใหม่ แทนที่จะไปอิจฉาเขา  
ซึ่งไม่มีประโยชน์อะไรเลย

พี่ Happy  
ลองหันมานำสิ่งที่ข้อดีของเขากลับมาพัฒนาตนเองบ้าง

พี่ Happy  
พี่เชื่อว่าในที่สุดหนูจะต้องได้รับสิ่งที่ดีแบบที่เพื่อนคนนั้นได้รับ

Read

พี่ Happy, จี๊ว



จริงด้วยค่ะ



พอได้ลองมองข้อดีของเพื่อน ทำให้หนูอยาก  
พัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น ขอขอบคุณพี่มากนะคะ

Read

## การจับดี

การจับดี คือ การฝึกฝนตนเองให้สังเกต  
มองเห็นความดีของผู้อื่น และจดจำความดี  
เหล่านั้น ซึ่งจะช่วยให้ใจเราชุ่มเย็น มีความสุข  
และนำมาพัฒนาตนเองได้

- โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ
1. ความดีที่เขามีต่อเรา
  2. คุณธรรมที่เขามีต่อส่วนรวม
  3. ความรู้ความสามารถที่เขามี

“ การจับดี หรือมองข้อดีของคนอื่นจะทำให้เรา  
อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ไม่รู้สึกอิจฉา แต่จะนำ  
ข้อดีของเขามาพัฒนาตัวเอง ”

## เรื่องเล่ากิจกรรมที่ 4

“หนูเห็นคุณค่าของตัวเอง เพราะการจับดีคนรอบข้าง การแลกเปลี่ยน  
สิ่งดี ๆ เกิดขึ้น คนรอบข้างมีรอยยิ้ม มีการแบ่งปัน สังคมมีความสุข แต่ละคน  
ต่างช่วยเหลือกันอย่างไม่หวังผล หนูตั้งใจที่จะนำ 7 กิจกรรมความดี ไปปฏิบัติ  
อย่างต่อเนื่อง”

เด็กหญิงอินทร์ทิรา โรงเรียนวัดบ้านจอม จังหวัดบุรีรัมย์



# สัปดาห์ที่ 7

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="radio"/>	8 คะแนน				

สรุปคะแนนความดี ของสัปดาห์นี้ \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 7 การจับดีคนรอบข้าง

คำชี้แจง ให้นักเรียน หนึ่ง หนึ่ง เลือกชมสื่อ 1 ตัวในหมวดหมู่ “การจับดีคนรอบข้าง” จากการสแกน QR code นี้



[https://bit.ly/good\\_4](https://bit.ly/good_4)

- นักเรียน หนึ่ง หนึ่ง เลือกชมสื่อตัวไหน ดูแล้วได้ข้อคิดอะไร รหัสนี้..... ชื่อสื่อ..... ข้อคิดที่ได้.....
- สัปดาห์นี้ให้นักเรียน หนึ่ง หนึ่ง สังเกตและจดบันทึกความดีของคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครอง หรือคุณครูที่เราารู้สึกประทับใจเป็นพิเศษ มาอย่างน้อย 5 ข้อ

	จับดีใคร	เรื่อง/ความดีที่ประทับใจเป็นพิเศษ
1		
2		
3		
4		
5		

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="checkbox"/>					

สรุปคะแนนความดี ของสัปดาห์นี้ \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 8

### การจับดีคนรอบข้าง

1. เมื่อได้บันทึกความดีของผู้อื่นตามภารกิจในสัปดาห์ที่ผ่านมา ให้น้อง ๆ เขียนบรรยายความประทับใจที่เกิดขึ้น และบอกถึงประโยชน์ที่ตนเองได้รับ

.....

.....

2. สัปดาห์นี้ ขอให้น้อง ๆ สังเกต และเขียนบันทึกความดีของเพื่อน ๆ อย่างน้อย 3 คน

	จับดีใคร	เรื่อง/ความดีที่ประทับใจเป็นพิเศษ
1		
2		
3		

3. น้อง ๆ ได้นำข้อดีเรื่องใดของเพื่อนมาใช้พัฒนาตนเอง และนำมาใช้ อย่างไร

.....

.....

.....

ความคิดเห็นของคุณครู.....

.....

ลงชื่อ ..... ครูประจำชั้น (.....)

# < คู่กันเรื่อง 'วาจาสุภาสิต'

เคล็ดลับการพูดดีให้มีเพื่อนเยอะ

Aa ⋮

พี่ Happy, เจนนี่

เจนนี่ 

พี่ Happy ทำไมเพื่อนต้องโกรธหนูด้วย ทั้งที่หนูก็พูดดี ๆ กับเขา

พี่ Happy 

ไหนบอกมาหน่อยซิ ว่าหนูพูดว่าอะไร

เจนนี่ 

ก็แค่บอกว่า เตี้ยวันนี้เธอดูอ้วนขึ้นหรือเปล่าจ๊ะ

พี่ Happy 

โอเค ดูเหมือนเราจะพูดเพราะ และอาจจะเป็นความจริงด้วย

พี่ Happy 

แต่เรารู้หรือเปล่าว่าก่อนที่เราจะพูดอะไรออกไป ควรมี การไตร่ตรองให้ดีกว่านี้ เปรียบเหมือนต้องผ่านตัวกรอง

เจนนี่ 

แค่พูดความจริงกับพูดเพราะ ก็น่าจะไม่โอเคแล้วนะคะ

พี่ Happy 

แต่นั่นยังไม่เพียงพอหรอกนะ การพูดที่ดี คือการพูดแบบมีวาจาสุภาสิต

พี่ Happy 

นั่นคือ คำพูดที่ผู้พูดได้กลั่นกรองไว้ดีแล้วด้วยใจที่ผ่องใส จะพูดอะไร ต้องคิดก่อนพูด ไม่ใช่สักแต่พูด โดยให้เราพิจารณา 5 ขั้นตอน คือ

พี่ Happy 

1. เป็นความจริงหรือไม่
2. เป็นคำสุภาพหรือเปล่า
3. พูดแล้วเกิดประโยชน์ไหม
4. พูดด้วยจิตเมตตา ปราศจากอคติ อยากรู้ให้คนฟังมีความสุขจริงหรือเปล่า
5. พูดถูกกาลเทศะหรือไม่

Read

พี่ Happy 

พี่ Happy, เจนนี่

หากเราพูดดี มีวาจาสุภาสิต คิดก่อนพูด จะเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ให้เกิดขึ้น สิ่งดี ๆ ก็จะเกิดขึ้นกับชีวิตเราอย่างแน่นอน

เจนนี่ 



Read

## หลักการพูดของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

จริง	ประโยชน์	เป็นที่รัก	
×	×	×	เราจะไม่พูด
×	×	✓	เราจะไม่พูด
✓	×	×	เราจะไม่พูด
✓	×	✓	เราจะไม่พูด
✓	✓	×	รอจังหวะแล้วเราจึงพูด
✓	✓	✓	<b>เราควรพูด</b>

✓ = เป็น  
× = ไม่เป็น

“คนฉลาดไม่ใช่เป็นแต่พูดเท่านั้น ต้องนิ่งเป็นด้วย คนที่พูดเป็นนั้น ต้องรู้ในสิ่งที่ไม่ควรพูด ให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรพูด”

## เรื่องเล่ากิจกรรมที่ 5

“ฉันชอบพูดจาไพเราะ เพราะการพูดเป็นสิ่งที่พวกเราทำกันอย่าง เป็นปกติ เป็นประจำทุก ๆ วัน เมื่อผู้พูด พูดในสิ่งที่ดี ผู้ฟัง ฟังในสิ่งที่ดี ทั้งสอง ฝ่ายได้รับฟังเรื่องราวดี ๆ ก็จะทำให้มีความสุขค่ะ”

นางสาวจิตภาภา โรงเรียนร้องกวางอนุสรณ์ จังหวัดแพร่



## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. พุทธดี มีวาจาสุภาพ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

สรุปคะแนนความดี  
ของสัปดาห์นี้ \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 9 พุทธดี มีวาจาสุภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียน ๑ เลือกชมสื่อ 1 ตัวในหมวดหมู่ “พุทธดี มีวาจาสุภาพ” จากการสแกน QR code นี้



[https://bit.ly/good\\_5](https://bit.ly/good_5)

1. ให้นักเรียน ๑ เลือกชมสื่อตัวไหน ดูแล้วได้ข้อคิดอะไร รหัสนี้.....ชื่อสื่อ..... ข้อคิดที่ได้.....
2. ให้นักเรียน ๑ ลองทบทวนดูว่า คำพูดที่เราเคยใช้กับบุคคลต่าง ๆ รอบตัว เช่น พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง คุณครู และเพื่อน ๆ ผ่านตัวกรอง 5 ชั้นหรือไม่ (✓ = ผ่าน , X = ไม่ผ่าน) พร้อมตัวอย่างคำพูด

พูดกับใคร..... ตัวอย่างคำพูด.....

จริง  สุภาพ  มีประโยชน์  คนฟังมีความสุข  ถูกกาลเทศะ

พูดกับใคร..... ตัวอย่างคำพูด.....

จริง  สุภาพ  มีประโยชน์  คนฟังมีความสุข  ถูกกาลเทศะ



# < คู่กันเรื่อง 'บำเพ็ญประโยชน์' ความสุขจากการเป็นผู้ให้

Aa

พี่ Happy, ตะวัน

ตะวัน

พี่ Happy พຽ່ນนี้คุณครูให้ห้องผมทำกิจกรรม  
บำเพ็ญประโยชน์ ทำความสะอาดวัด

ตะวัน

ผมไม่อยากไปเลย เหวห้องก็  
ต้องทำอยู่แล้ว ทำไมต้องไปอีก

พี่ Happy

เมื่อก่อนพี่ก็เคยคิดเหมือนกัน แต่พอพี่ทำแล้วเห็นวัดสะอาด คนมาทำบุญ  
ที่วัดมีความสุข พี่ก็มีความสุขไปด้วย

พี่ Happy

ทำให้ได้เรียนรู้ความสุขอีกแบบหนึ่งนะ น้องลองทำดูสิ มันคือความสุข  
จากการให้ แล้วมันยังมีอะไรมากกว่าที่น้องคิดอีกนะ

ตะวัน

โหห~ อะไรหรอครับ

พี่ Happy

เคยได้ยินไหมว่า 'ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก' หมายความว่า ถ้าเราฝึกการให้ จนเป็น  
นิสัย เราย่อมเป็นที่รักของผู้อื่น สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

พี่ Happy

คนดี ๆ ก็อยากจะคบหาเรา นำสิ่งที่ดี ๆ เรื่องที่ดี ๆ มาให้กับเรา

พี่ Happy

นอกเหนือจากนี้ก็ทำให้เราเป็นคนมีชื่อเสียงในทางที่ดี  
จะทำงานใด ๆ ก็ได้รับการสนับสนุน

Read

พี่ Happy, ตะวัน

ตะวัน

คิดไม่ถึงเลยครับ ว่าการช่วยเหลือผู้อื่นจะได้รับอะไรกลับมาขนาดนี้

ตะวัน

พຽ່ນนี้ผมจะตั้งใจไปบำเพ็ญประโยชน์นะครับ

Read

“  
เราทุกคนอยากอยู่กับครอบครัว เพื่อน อย่างมีความสุข  
การให้ การเสียสละแบ่งปัน การช่วยเหลือกันต่างหาก  
ที่จะนำความสุขมาให้ สุขทั้งผู้ให้ และผู้รับ  
”

## เรื่องเล่ากิจกรรมที่ 6

“ฉันรู้สึกอยากช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น ฉันได้ช่วยเพื่อนทำเวรเขต  
บริการ ช่วยคนแก่ถือของ ช่วยแม่ทำงานบ้าน คุณครูให้ฉันเป็นตัวแทนของครู  
ช่วยสอนเพื่อนในห้อง ฉันรู้สึกภาคภูมิใจมาก”



เด็กหญิงพงษ์ โรงเรียนวัดจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

# สัปดาห์ที่ 11

## 7 กิจกรรมความดี

ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ของตาราง 7 กิจกรรมความดีที่ทำได้ในแต่ละวัน

กิจกรรมความดี	วัน						
	วันที่						
1. รักษาศีล 5		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. สวดมนต์ นั่งสมาธิ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. จัดเก็บห้องนอน ห้องน้ำ และห้องครัว ให้สะอาด เป็นระเบียบ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. จับดีคนรอบข้าง		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. พุดดี มีวาจาสุภาพ		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ทำบุญ/บำเพ็ญประโยชน์		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ (8 คะแนน)		<input type="checkbox"/>					

8 คะแนน

สรุปคะแนนความดี \_\_\_\_\_ / 50 คะแนน  
ของสัปดาห์นี้

ลายเซ็นคุณครู \_\_\_\_\_

## ภารกิจพิเศษ : ประจำสัปดาห์ที่ 11 บำเพ็ญประโยชน์

คำชี้แจง ให้น้อง ๆ เลือกชมสื่อ 1 ตัวในหมวดหมู่ “บำเพ็ญประโยชน์” จากการสแกน QR code นี้



[https://bit.ly/good\\_6](https://bit.ly/good_6)

- น้อง ๆ เลือกชมสื่อตัวไหน คุณแล้วได้ข้อคิดอะไร  
รหัสสื่อ.....ชื่อสื่อ.....  
ข้อคิดที่ได้.....  
.....  
.....
- สัปดาห์นี้ให้น้อง ๆ ออกไปทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างน้อย 5 เรื่อง

	ช่วยใคร	ช่วยเหลือเรื่องอะไร
1		
2		
3		
4		
5		



# บทสรุป :

ยินดีด้วย เราทำภารกิจครบ 12 สัปดาห์แล้ว พี่ happy  
หวังว่าน้อง ๆ คงจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ลองเล่าถึง  
ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ความสุข ความภาคภูมิใจ  
ที่น้อง ๆ ได้รับ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



ลงชื่อนักเรียน.....  
วันที่.....เดือน.....ปี.....

# การประเมินผลภาพรวม

## ครู

หลังจากทำการสังเกต ความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และทำการสัมภาษณ์แล้ว  
ท่านประเมินผลเด็กนักเรียนที่เป็นสมาชิก โครงการฯ คนนี้อย่างไร

ชื่อ-นามสกุล..... ลายเซ็นคุณครู.....

ดี  ผ่าน  ไม่ผ่าน

## ผู้ปกครอง

ในฐานะผู้ปกครอง ท่านเห็นว่านักเรียนในความดูแลของท่าน มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น  
หรือไม่ อย่างไร

ชื่อ-นามสกุล..... ลายเซ็นผู้ปกครอง.....

ดีขึ้น  เหมือนเดิม

ความคิดเห็นเพิ่มเติม .....

## พระอาจารย์ หรือ คณะกรรมการสถานศึกษา

ความคิดเห็นจากผู้สนับสนุนโครงการ

ชื่อ-ฉายา (นามสกุล)..... ลายเซ็น.....

ดี  ผ่าน  ไม่ผ่าน

ความคิดเห็นเพิ่มเติม .....

สรุปคะแนนรวม.....คะแนน

# ขอขอบคุณผู้สนับสนุน



ออกแบบโดย  
ชมรมบ้านแสงสว่าง ครอบครัวอบอุ่น



พิมพ์ที่  
บจม.ศิริวัฒนานินเตอร์พรีนทร์



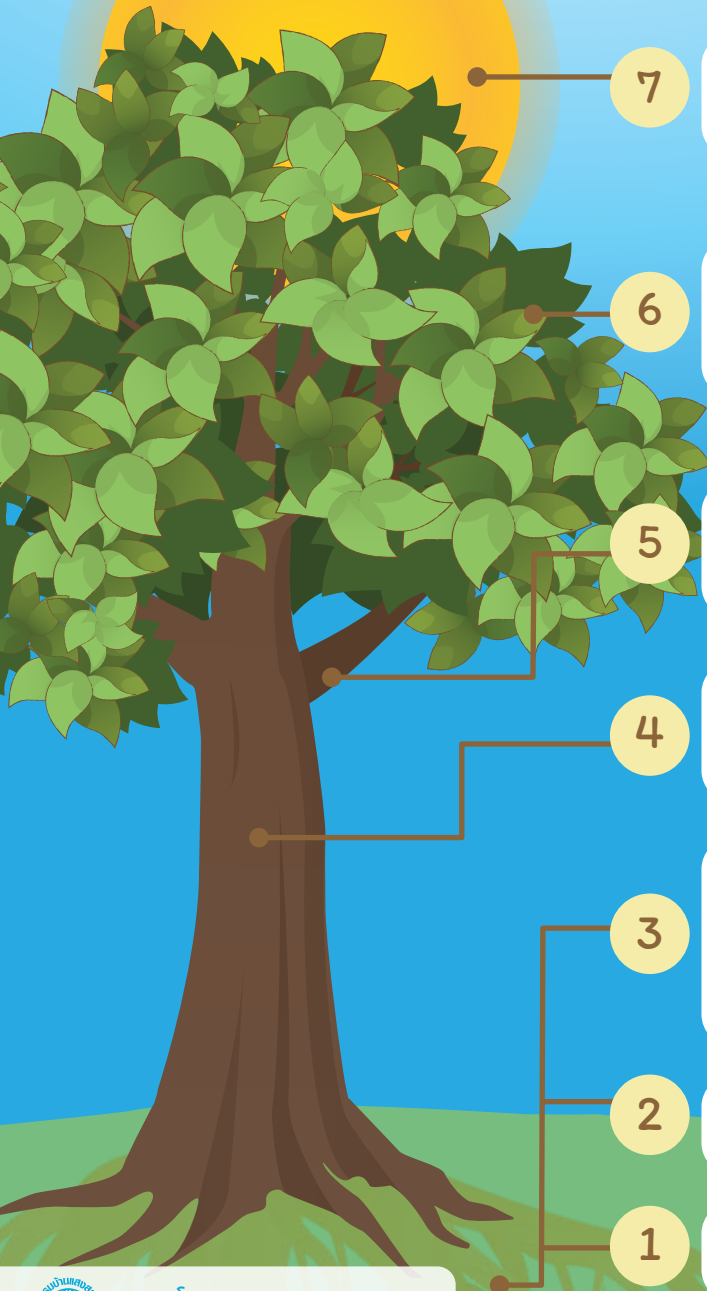
## สัมมนาสุดยอดโรงเรียน รักชาติ 5 เชิงคุณภาพ ครอบครัวอบอุ่น

- สุดยอดเรื่องราวการเปลี่ยนแปลง
- สุดยอดการจัดแสดงผลงาน
- Workshops แสสนุก
- เวทีเสวนาครู
- ทู่นการศึกษาและของรางวัลมากมาย



VDO Preview งานสัมมนา  
สุดยอดโรงเรียนรักชาติ 5 ฯ  
[http://bit.ly/goodvdo\\_7](http://bit.ly/goodvdo_7)

# 7 กิจวัตรความดี



7

ชั่วโมงสุขจริงหนอ

6

บำเพ็ญประโยชน์  
ออมบุญ (ทำดี)

5

มีวาจาสุภาพ  
(พูดดี)

4

จับดีคนรอบข้าง  
(คิดดี)

3

จัดเก็บห้องนอน  
ห้องน้ำ ให้สะอาด  
เป็นระเบียบ

2

สวดมนต์ นั่งสมาธิ

1

รักษาศีล 5

