



คำสั่งโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

ที่ ๑๔๕ / ๒๕๖๓

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดูแลนักเรียนอบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ  
ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒

ด้วยงานวินัยนักเรียน กลุ่มบริหารงานบุคคล โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า ได้จัดกิจกรรม  
“ค่ายคุณลักษณะอันพึงประสงค์” เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพให้กับนักเรียนที่ไม่ผ่านคุณลักษณะอันพึงประสงค์  
ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ ระหว่างวันที่ ๒ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๓ ณ วัดคลองครุ เขตคันนายาว กรุงเทพมหานคร  
เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

อาศัยอำนาจมาตรา ๒๗ (๑) แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา พ.ศ.  
๒๕๔๗ และมาตรา ๓๙ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ และฉบับ  
แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๕๓ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

#### ๑. คณะกรรมการอำนวยการ

|                    |          |                                                                   |                     |
|--------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
| ๑. นายสมพร         | สังวาระ  | ผู้อำนวยการโรงเรียน                                               | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวอาชวินี   | ไชยสุนทร | รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารวิชาการ                                  | กรรมการ             |
| ๓. นางสาววิลาวัลย์ | อันมาก   | รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงบประมาณ                                 | กรรมการ             |
| ๔. นายสุทธเนตร     | ฤทธิโชติ | ข้าราชการครู รักษาการในตำแหน่ง<br>รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารทั่วไป | กรรมการ             |
| ๕. นางอิศรา        | ร่วมนิคม | รองผู้อำนวยการกลุ่มบริหารงานบุคคล                                 | กรรมการและเลขานุการ |

หน้าที่ ให้คำแนะนำ ปรีกษา แก่คณะกรรมการดำเนินการ

#### ๒. คณะกรรมการดำเนินงาน

|                           |            |                  |
|---------------------------|------------|------------------|
| ๑. นางอิศรา               | ร่วมนิคม   | ประธานกรรมการ    |
| ๒. นายสมชาย               | วัลลภธวี   | รองประธานกรรมการ |
| ๓. นางสาวอนงค์            | เกิดมั่งมี | รองประธานกรรมการ |
| ๔. นายศตวุธ               | หรือโอภาส  | รองประธานกรรมการ |
| ๕. นางสาวกิงดาว           | จำปา       | กรรมการ          |
| ๖. ว่าที่ ร.ต.หญิงสุวรรณา | บุญวิก     | กรรมการ          |
| ๗. นายนิพนธ์              | กฤตสิน     | กรรมการ          |
| ๘. นางสาวนารีรัตน์        | ไชยณรงค์   | กรรมการ          |
| ๙. นายวีร์สานต์           | มีมุข      | กรรมการ          |
| ๑๐. นายประยงฉัตร          | ปรุรัตน์   | กรรมการ          |
| ๑๑. นางสาวณัฏฐวรรณ์       | บัวทอง     | กรรมการ          |
| ๑๒. นางสาวเพ็ญศิริ        | จารุจินดา  | กรรมการ          |

|                         |                 |                            |
|-------------------------|-----------------|----------------------------|
| ๑๓. นายเฉลิมชัย         | เนืองเฉลิม      | กรรมการ                    |
| ๑๔. นายวีรศักดิ์        | สิงห์ทองหัว     | กรรมการ                    |
| ๑๕. นายศราวดี           | ชั้นคำหมื่น     | กรรมการ                    |
| ๑๖. นางสาวจินตนา        | น้ำกระโทก       | กรรมการ                    |
| ๑๗. นางสาวพรณี          | สุนันทพันธ์     | กรรมการ                    |
| ๑๘. นางสาวทุ่งทอง       | สุดสวย          | กรรมการ                    |
| ๑๙. นางสาวลัดดา         | สุกแสง          | กรรมการ                    |
| ๒๐. นายสิริดิฐมน        | เต็มภักดี       | กรรมการ                    |
| ๒๑. นายทินเอก           | ทองนอก          | กรรมการ                    |
| ๒๒. ว่าที่ ร.ต.ทวีบูลย์ | นามแสน          | กรรมการ                    |
| ๒๓. นางสาวศิริดา        | สูงสกุล         | กรรมการ                    |
| ๒๔. นายธนรัฐ            | จันทร์ขาว       | กรรมการและเลขานุการ        |
| ๒๕. นางสาวบุญยวีร์      | อัครภูริฐานันท์ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๒๖. นางสาวจิรัฐติกาล    | พิรมรักษ์       | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๒๗. นางสาวจริยา         | เกตุศรีรักษ์    | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๒๘. นางสาวอิสรา         | น้อยนาง         | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในค่ายให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย  
 ๒. จัดทำเอกสารให้นักเรียนที่เข้าร่วมการอบรมที่ไม่ผ่านคุณลักษณะพึงประสงค์รับทราบ  
 ๓. ประสานงานกับคณะกรรมการกลุ่มบริหารงานบุคคล เพื่อประชุมนักเรียนที่เข้าร่วมการอบรมที่ไม่ผ่านคุณลักษณะอันพึงประสงค์  
 ๔. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

#### ๓. คณะกรรมการฝ่ายประสานงานวิทยากร

|                        |           |                     |
|------------------------|-----------|---------------------|
| ๑. นายทินเอก           | ทองนอก    | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นายสิริดิฐมน        | เต็มภักดี | กรรมการ             |
| ๓. ว่าที่ ร.ต.ทวีบูลย์ | นามแสน    | กรรมการ             |
| ๔. นายคาวี             | กมลเลิศ   | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. ประสานงานวิทยากรในการอบรม  
 ๒. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

#### ๔. คณะกรรมการรับลงทะเบียนนักเรียน

|                  |               |                     |
|------------------|---------------|---------------------|
| ๑. นางสาวทุ่งทอง | สุดสวย        | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวจริยา   | เกตุศรีรักษ์  | กรรมการ             |
| ๓. นางสาวอิสรา   | น้อยนาง       | กรรมการ             |
| ๔. นางสาวปัมพร   | ซึ่งวิริยะกุล | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. จัดเตรียมรายชื่อ แบบฟอร์มลงทะเบียน รับลงทะเบียนนักเรียน  
 - วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น.  
 บริเวณใต้หอประชุมสมบุญ-เสาวรัตน์ นิมลธอ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า  
 - วันที่ ๓ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๗.๓๐ น. ณ วัดคลองครุ  
 ๒. สรุปยอดนักเรียนที่เข้าร่วมรับการอบรมทุกวัน  
 ๓. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

## ๕. คณะกรรมการควบคุมดูแลนักเรียนปฏิบัติกิจกรรม

วันจันทร์ที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๓

|                      |                 |                            |
|----------------------|-----------------|----------------------------|
| ๑. นายนิพนธ์         | กฤตสิน          | ประธานกรรมการ              |
| ๒. นางสาวเพ็ญศิริ    | จารุจินดา       | รองประธานกรรมการ           |
| ๓. นางสาวศรียุญา     | นาคจันทร์       | กรรมการ                    |
| ๔. นางสาวสุกัญญา     | ปัจจัยสังข์     | กรรมการ                    |
| ๕. นางสาววสสิกา      | จันจรัส         | กรรมการ                    |
| ๖. นางสาวประไพพร     | วิวัฒนาเจริญกุล | กรรมการ                    |
| ๗. นายณัฐชัย         | แสงทอง          | กรรมการ                    |
| ๘. นายกฤษฎา          | โพธิ์น้ำซบ      | กรรมการ                    |
| ๙. นางสาวพิมพ์สวรรค์ | เดชชัยภูมิ      | กรรมการ                    |
| ๑๐. นางจุฑารัตน์     | เรียงสนาม       | กรรมการ                    |
| ๑๑. นายกิตติภูมิ     | เรืองเสน        | กรรมการ                    |
| ๑๒. นางสาววราณี      | โพธิ์คำ         | กรรมการ                    |
| ๑๓. นายศราวุฒิ       | ชันคำหมื่น      | กรรมการและเลขานุการ        |
| ๑๔. นางสาวณัฐวรรัตน์ | เข้าทอง         | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

วันอังคารที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๓

|                    |                |                            |
|--------------------|----------------|----------------------------|
| ๑. นางสาวนารีรัตน์ | ไชยณรงค์       | ประธานกรรมการ              |
| ๒. นายเฉลิมชัย     | เนื่องเฉลิม    | รองประธานกรรมการ           |
| ๓. นายปรีชา        | ผั่งดี         | กรรมการ                    |
| ๔. นายชุมพร        | แก้วชา         | กรรมการ                    |
| ๕. นายวิวัฒน์      | วงศ์ษา         | กรรมการ                    |
| ๖. นายสุทธิพงษ์    | หว่านชัยสิทธิ์ | กรรมการ                    |
| ๗. นายวสันต์       | แสนมา          | กรรมการ                    |
| ๘. นางสาวจิราภรณ์  | เผือกแก้ว      | กรรมการ                    |
| ๙. นายราชศักดิ์    | จิตต์บุญธรรม   | กรรมการ                    |
| ๑๐. นางสาวอภิญญา   | มีสุข          | กรรมการ                    |
| ๑๑. นางสาวจริญญา   | เสนจันทร์      | กรรมการ                    |
| ๑๒. นายรังสิมันต์  | จุลทริก        | กรรมการ                    |
| ๑๓. นางสาวจินตนา   | น้ำกระโทก      | กรรมการและเลขานุการ        |
| ๑๔. นายประยงค์     | ปรุรัตน์       | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

วันพุธที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๓

|                    |                |                  |
|--------------------|----------------|------------------|
| ๑. นายวีรสันต์     | มีมุข          | ประธานกรรมการ    |
| ๒. นางสุพรรณิ      | สุนันทพันธ์    | รองประธานกรรมการ |
| ๓. นางสาวนิภาภรณ์  | รักสะอาด       | กรรมการ          |
| ๔. นายคมกริช       | อุดารักษ์      | กรรมการ          |
| ๕. นายศุภณัฐวุฒิ   | ภูแก้ว         | กรรมการ          |
| ๖. นางสาวมะลิวัลย์ | ทรัพย์คำจันทร์ | กรรมการ          |
| ๗. นายเต็มศักดิ์   | วงศ์จำปา       | กรรมการ          |
| ๘. นางสาวกชพรรณ    | เพชรดา         | กรรมการ          |

|                            |                |                            |
|----------------------------|----------------|----------------------------|
| ๙. นางสาวเนตรนภิส          | สังขมณี        | กรรมการ                    |
| ๑๐. นางสาวสุพรรณิ          | หิรัญโรจน์บุตร | กรรมการ                    |
| ๑๑. นางสาวพิชญาพร          | แพนแก้ว        | กรรมการ                    |
| ๑๒. นางสาวมาลัยวรรณ        | แก้วอาสา       | กรรมการ                    |
| ๑๓. ว่าที่ ร.ต.หญิงสุวรรณา | บุญวิก         | กรรมการและเลขานุการ        |
| ๑๔. นายวีรศักดิ์           | สิงห์ทองห้าว   | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. ตรวจสอบเครื่องแต่งกายของนักเรียนก่อนเข้าอบรมคุณลักษณะอันพึงประสงค์  
 ๒. ควบคุมดูแลนักเรียน ในการทำกิจกรรมระหว่างการอยู่ค่ายวันที่ ๒ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๓  
 ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย  
 ๓. ให้นักเรียนส่งแบบบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม  
 ๔. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

๖. คณะกรรมการควบคุมดูแลนักเรียนค้างคืนที่วัด (๑๘.๓๐น. - ๐๖.๓๐น.)

วันจันทร์ที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๓

|                        |               |                            |
|------------------------|---------------|----------------------------|
| ๑. นายสิริดิฐมน        | เต็มภักดี     | ประธานกรรมการ              |
| ๒. ว่าที่ ร.ต.ทวีบูลย์ | นามแสน        | รองประธานกรรมการ           |
| ๓. นายวิหวัส           | ปัญญาพรหม     | กรรมการ                    |
| ๔. นางสาวปิมพร         | ซึ่งวิริยะกุล | กรรมการ                    |
| ๕. นางสาวสัณณ์ฤทัย     | บิตติพรหม     | กรรมการ                    |
| ๖. นางสาวพิชชาภา       | ทองชมพู       | กรรมการ                    |
| ๗. นางสาวจิรัฐติกาล    | พิรมรักษ์     | กรรมการและเลขานุการ        |
| ๘. นางสาวจริยา         | เกตุศรีรักษ์  | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

วันอังคารที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๓

|                     |              |                            |
|---------------------|--------------|----------------------------|
| ๑. นายคงเดช         | คงปรีชา      | ประธานกรรมการ              |
| ๒. นายทินเอก        | ทองนอก       | รองประธานกรรมการ           |
| ๓. นายกิตติศักดิ์   | ตั้งเจริญ    | กรรมการ                    |
| ๔. นางสาวจุฑารัตน์  | อยู่สุข      | กรรมการ                    |
| ๕. นางสาวสุวรรณา    | แก้วมรกต     | กรรมการ                    |
| ๖. นางสาวยุภาพร     | ศุภนิกร      | กรรมการ                    |
| ๗. นางสาวจิรัฐติกาล | พิรมรักษ์    | กรรมการและเลขานุการ        |
| ๘. นางสาวจริยา      | เกตุศรีรักษ์ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. ดูแลการอาบน้ำ ให้คำแนะนำ แก้ปัญหา อำนวยความสะดวกให้เกิดความปลอดภัย เรียบร้อย  
 ๒. ดูแลความเรียบร้อยและความปลอดภัยในการเข้านอนของนักเรียน  
 ๓. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

๗. ฝ่ายพยาบาล

|                   |                 |               |
|-------------------|-----------------|---------------|
| ๑. นางสาวปุณยวีร์ | อัครภูริฐานันท์ | ประธานกรรมการ |
| ๒. นางสาวพฤกษา    | เลิศวิจิตรจรัส  | กรรมการ       |
| ๓. นางรักชนก      | นวลคล้าย        | กรรมการ       |
| ๔. นางสาวสวณี     | บุญอินทร์       | กรรมการ       |

|                   |           |                     |
|-------------------|-----------|---------------------|
| ๕. นางสาวสุจิวรรณ | ช่วยบำรุง | กรรมการ             |
| ๖. นางสาวจุฑามาศ  | แก้วศรีหา | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. ดำเนินการพิธีกร และพิธีการ  
๒. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

#### ๘. ฝ่ายสวัสดิการอาหาร

|                     |              |                            |
|---------------------|--------------|----------------------------|
| ๑. นางสาวอนงค์      | เกิดมั่งมี   | ประธานกรรมการ              |
| ๒. นางสาวอุทุมพร    | จิตรแสง      | รองประธานกรรมการ           |
| ๓. นางสาวอรชума     | แก้วกัลยา    | กรรมการ                    |
| ๔. นางสาวกานต์มณี   | ปัทมานา      | กรรมการ                    |
| ๕. นางสาวดารุณี     | มะลิวัน      | กรรมการ                    |
| ๖. นางสาววรรณา      | ขันอาสา      | กรรมการ                    |
| ๗. นางสาวอิสรา      | น้อยนาง      | กรรมการ                    |
| ๘. นางสาวทุ่งทอง    | สุดสวຍ       | กรรมการและเลขานุการ        |
| ๙. นางสาวจริยา      | เกตุศรีรักษ์ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑๐. นางสาวจิรัฐติกา | พิรมรักษ์    | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. จัดเตรียมอาหารว่าง อาหารกลางวัน เครื่องดื่มสำหรับนักเรียน ครู และวิทยากร  
๒. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้มอบหมาย

#### ๙. ฝ่ายการเงิน

|                     |         |                     |
|---------------------|---------|---------------------|
| ๑. นางสาวพิชดารัตน์ | ถาวร    | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวเพชรดา     | ก้อนทอง | กรรมการ             |
| ๓. นางสาววารุณี     | โพธิ์คำ | กรรมการ             |
| ๔. นางสาวสมพร       | ยะก๊ีบ  | กรรมการ             |
| ๕. นางสาวกิงดาว     | จำปา    | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. ดำเนินการเบิก-จ่าย เงินตามระเบียบราชการ  
๒. ทำบัญชีสรุปค่าใช้จ่าย  
๓. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

#### ๑๐. ฝ่ายสถานที่

|                |         |                     |
|----------------|---------|---------------------|
| ๑. นางสาวศิรดา | สูงสกุล | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวอิสรา | น้อยนาง | กรรมการ             |
| ๓. นางสาวอัสมา | ยะดี    | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. จัดทำป้ายไวนิล ตามข้อความดังนี้

“ค่ายคุณลักษณะอันพึงประสงค์  
ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๓  
ในวันที่ ๒ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๓  
ณ วัดคลองครุ”

**๑๑. ฝ่ายโสตทัศนูปกรณ์**

|                             |          |                     |
|-----------------------------|----------|---------------------|
| ๑. นายนิพนธ์                | กฤตสิน   | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวแพรวพรรณ           | คำภามิ่ง | กรรมการ             |
| ๓. นักเรียนฝ่ายโสตทัศนศึกษา |          | กรรมการ             |
| ๔. นายนันทพันธ์             | สุดตา    | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. บันทึกภาพกิจกรรมภายในงาน  
๒. ปฏิบัติหน้าที่อื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

**๑๒. คณะกรรมการฝ่ายจัดทำแฟ้มสรุปกิจกรรม**

|                     |              |                     |
|---------------------|--------------|---------------------|
| ๑. นายธนรัฐ         | จันทร์ขาว    | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวจิรัฐติกาล | พิรมรักษ์    | กรรมการ             |
| ๓. นางสาวจริยา      | เกตุศรีรักษ์ | กรรมการ             |
| ๔. นางสาวอิสรา      | น้อยนาง      | กรรมการ             |
| ๕. นางสาวสุกัญญา    | ปัจฉัยสังข์  | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. จัดทำแบบประเมินผล และจัดเก็บข้อมูล  
๒. จัดทำสรุปรายงานผลการประเมิน  
๓. จัดทำแฟ้มสรุปงาน

**๑๓. คณะกรรมการฝ่ายประเมินผล**

|                  |              |                     |
|------------------|--------------|---------------------|
| ๑. นางสาวศิรดา   | สูงสกุล      | ประธานกรรมการ       |
| ๒. นางสาวจริยา   | เกตุศรีรักษ์ | กรรมการ             |
| ๓. นางสาวอิสรา   | น้อยนาง      | กรรมการ             |
| ๔. นางสาวสุวรรณา | แก้วมรกฏ     | กรรมการและเลขานุการ |

- หน้าที่ ๑. จัดเตรียมแบบประเมินการจัดกิจกรรม  
๒. แจกแบบประเมิน  
๓. รวบรวมแบบประเมินและประมวลผล  
๔. รายงานผลการประเมิน

ให้คณะกรรมการที่ได้รับแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบังเกิดผลดีต่อทางราชการ

สั่ง ณ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓



(นายสมพร สั่งวาระ)

ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า



กำหนดการอบรมค่ายคุณลักษณะอันพึงประสงค์  
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาอ้อมเกล้า  
วันที่ ๒ - ๔ มีนาคม ๒๕๖๓  
ณ วัดคลองครุ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

วันแรกของการอบรม

| เวลา          | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ | ลงทะเบียนรับรายงานตัว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ | จัดสัมภาระเข้าที่พัก / จัดระเบียบแถวในห้องประชุม/วางผังที่นั่ง                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ | <b>พิธีเปิด</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- ประธานในพิธีจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย</li><li>- เจ้าของโครงการกล่าวรายงาน</li><li>- ประธานในพิธีกล่าวให้โอวาท และกล่าวเปิดโครงการ</li><li>- พระวิทยากรเริ่มทำกิจกรรมที่๑</li></ul> <b>กิจกรรมที่๑</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- อารธนาศีล / กล่าวคำสมาทานศีล</li></ul> |
| ๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ | พักท่าย้วยใส่เปิดใจไผ่ธรรม/ชี้แจงกฎระเบียบค่าย                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ | รับประทานอาหารกลางวัน/พัก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ | มารยาทชาวพุทธ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ | <b>กิจกรรมที่๒ “กราบพระด้วยใจ”</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ | ปฏิบัติธรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ | อาบน้ำทำภารกิจส่วนตัว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ | รับประทานอาหาร/เดินจงกรม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ | -สวดมนต์ทำวัตรเย็น                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ | <b>กิจกรรมที่๓ ธรรมจากสื่อ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ๒๑.๐๐         | พักผ่อนอย่างมีสติ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## วันที่สองของการอบรม

| เวลา          | กิจกรรม                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ | สัญญาณปลุกให้ตื่น / ทำภารกิจส่วนตัว                                                            |
| ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ | สวดมนต์ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรม                                                                |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ | เดินจงกรมฝึกสติ                                                                                |
| ๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ | รับประทานอาหารเช้า                                                                             |
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ | กิจกรรมที่๔ ธรรมะจากสื่อ “ศีลธรรมนำสุข”                                                        |
| ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ | ผ่อนคลายอิริยาบถ                                                                               |
| ๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ | ปฏิบัติธรรม                                                                                    |
| ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ | รับประทานอาหาร/พัก                                                                             |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ | กิจกรรมที่๕ อบรมธรรมะตามฐาน<br>ฐานที่ ๑ ทักษะชีวิต<br>ฐานที่ ๒ ศาสนพิธี ฐานที่ ๓ ตอบปัญหาชีวิต |
| ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ | อาบน้ำทำภารกิจส่วนตัว                                                                          |
| ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ | รับประทานอาหาร/เดินจงกรม                                                                       |
| ๑๘.๓๐ - ๒๐.๐๐ | -สวดมนต์ทำวัตรเย็น                                                                             |
| ๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ | กิจกรรมที่๖ “คนสำคัญในชีวิต”                                                                   |
| ๒๑.๐๐         | พักผ่อนอย่างมีสติ                                                                              |

## วันที่สามของการอบรม

| เวลา          | กิจกรรม                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ๐๔.๓๐ - ๐๕.๐๐ | สัญญาณปลุกให้ตื่น / ทำภารกิจส่วนตัว                                   |
| ๐๕.๐๐ - ๐๖.๐๐ | กิจกรรมที่๗ “คนสำคัญในชีวิต”                                          |
| ๐๖.๐๐ - ๐๗.๓๐ | รับประทานอาหารเช้า                                                    |
| ๐๗.๓๐ - ๑๐.๐๐ | กิจกรรมที่๘ “มาลาบูชาครู”                                             |
| ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ | กิจกรรม”เพื่อนสนิทมิตรแท้”/ขอขมาพระอาจารย์ / อธิษฐานจิตเพื่อชีวิตใหม่ |
| ๑๑.๐๐ - ๑๒.๓๐ | รับประทานอาหารกลางวัน/เก็บสัมภาระ                                     |
| ๑๓.๐๐         | เดินทางกลับ                                                           |

หมายเหตุ : ๑.ค่าใช้จ่ายในการอบรมคนละ ๘๐๐ บาท

๒.เน้นชุดขาวในการอบรม (เสื้อยืดขาว/เสื้อกีฬา/กางเกงวอร์ม) และหมอนสำหรับนอน

๓.งดนำมือถือติดตัวมาและโปรดตรงต่อเวลา