

ใบสมัครเข้าร่วมกิจกรรมสื่อสร้างสรรค์
โครงการโรงเรียนวิถีพุทธ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖

คำชี้แจง ๑. สถานศึกษาสามารถส่งผลงานได้เพียง ๑ ผลงานเท่านั้น

๒. โปรดศึกษาข้อมูลในรายละเอียดกิจกรรมสื่อสร้างสรรค์ โครงการโรงเรียนวิถีพุทธ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖

ข้อมูลประกอบการส่งผลงาน

๑. ชื่อโรงเรียน มหาราช ๓

๒. ที่อยู่ เลขที่ ๑๑๗ หมู่ที่ ๗ ตำบล ฉ่ำใหญ่ อำเภอ ทุ่งสง จังหวัด นครศรีธรรมราช

รหัสไปรษณีย์ ๘๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐๗๕ - ๗๗๓๐๑๗ หรือ ๐๙๘ - ๐๖๘๕๐๑๑

ขนาดของโรงเรียน

ระดับประถมศึกษา

- โรงเรียนขนาดเล็ก (มีนักเรียนไม่เกิน ๑๒๐ คน)
 โรงเรียนขนาดกลาง (มีนักเรียนตั้งแต่ ๑๒๑ ถึง ๒๘๐ คน)
 โรงเรียนขนาดใหญ่ (มีนักเรียนตั้งแต่ ๒๘๑ คน ขึ้นไป)

ระดับมัธยมศึกษา

- โรงเรียนขนาดเล็ก (มีนักเรียนไม่เกิน ๕๐๐ คน)
 โรงเรียนขนาดกลาง (มีนักเรียนตั้งแต่ ๕๐๑ ถึง ๑,๕๐๐ คน)
 โรงเรียนขนาดใหญ่ (มีนักเรียนตั้งแต่ ๑,๕๐๑ คน ขึ้นไป)

๒. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต ๒

๓. ชื่อผลงาน แบบอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน ณ มหาราช ๓

๔. ระดับของผลงาน ที่ต้องส่งเข้าร่วมกิจกรรม (ระบุเพียง ๑ ระดับ)

- ระดับประถมศึกษา
 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

๕. ความสอดคล้องของเนื้อหาผลงานกับอัตลักษณ์ ๒๙ ประการของโครงการโรงเรียนวิถีพุทธ (เลือก ๑ หัวข้อ)

๑. ด้านกายภาพ ๗ ประการ

- ๑.๑ มีป้ายโรงเรียนวิถีพุทธ
 ๑.๒ มีพระพุทธรูปหน้าโรงเรียน
 ๑.๓ มีพระพุทธรูปประจำห้องเรียน
 ๑.๔ มีพระพุทธรูปศาสนสุภาสิต วาจาธรรม พระราชดำรัสติดตามที่ต่าง ๆ
 ๑.๕ มีความสะอาด สงบ ร่มรื่น
 ๑.๖ มีห้องพระพุทธรูปศาสนาหรือลานธรรม
 ๑.๗ ไม่มีสิ่งเสพติด เหล้า บุหรี่ ๑๐๐%

๒. ด้านพฤติกรรมครู ผู้บริหาร และนักเรียน (๕ ประการ)
- ๒.๑ รักษาศีล ๕
 - ๒.๒ ยิ้มง่าย ไหว้สวย กราบงาม
 - ๒.๓ ก่อนรับประทานอาหารจะมีการพิจารณาอาหารรับประทานอาหาร ไม่ดั่ง ไม่หก ไม่เหลือ
 - ๒.๔ ประหยัด ออม ถนอมใช้ เงิน และสิ่งของ
 - ๒.๕ มีนิสัยใฝ่รู้ สู้สิ่งยาก
๓. ด้านกิจกรรมประจำวันพระ (๔ ประการ)
- ๓.๑ ใส่เสื้อขาวทุกคน
 - ๓.๒ ทำบุญใส่บาตร ฟังเทศน์
 - ๓.๓ รับประทานอาหารมังสวิรัตินมมือกลางวัน
 - ๓.๔ สวดมนต์แปล
๔. ด้านการเรียน การสอน (๕ ประการ)
- ๔.๑ บริหารจิต เจริญปัญญา ก่อนเข้าเรียน เข้า บ่าย ทั้งครู และนักเรียน
 - ๔.๒ บูรณาการวิถีพุทธ ทุกกลุ่มสาระ และในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
 - ๔.๓ ครู พานักเรียนทำโครงการคุณธรรม กิจกรรมจิตอาสาสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
 - ๔.๔ ครู ผู้บริหาร และนักเรียนทุกคน ไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดเดือนละ ๑ ครั้ง มีวัดเป็นแหล่งเรียนรู้
 - ๔.๕ ครู ผู้บริหาร และนักเรียนทุกคน เข้าค่ายปฏิบัติธรรมอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
๕. ด้านส่งเสริมวิถีพุทธ (๘ ประการ)
- ๕.๑ ไม่มีอาหารขยะขายในโรงเรียน
 - ๕.๒ ไม่ดู ค่า นักเรียน
 - ๕.๓ ชื่นชมคุณความดี หน้าเสาธงทุกวัน
 - ๕.๔ โฮมรูมเพื่อสะท้อนความรู้สึก เช่น ความรู้สึกที่ได้ทำความดี
 - ๕.๕ ครู ผู้บริหาร และนักเรียน มีสมุดบันทึกความดี
 - ๕.๖ ครู ผู้บริหาร และนักเรียน สอบได้ธรรมศึกษาตรีเป็นอย่างน้อย
 - ๕.๗ บริหารจิต เจริญปัญญา ก่อนการประชุมทุกครั้ง
 - ๕.๘ มีพระมาสอนอย่างสม่ำเสมอ
 - ๕.๙ บูรณาการครบทั้ง ๕ ด้าน

๖. ข้อมูลผู้สมัคร (ครูที่ปรึกษาจำนวน ไม่เกิน ๒ คน และ นักเรียนจำนวน ไม่เกิน ๑๐ คน)

๖.๑ ชื่อครูที่ปรึกษา

๑.) ชื่อ-สกุล.....นางสาวกนกรัตน์ จริตงาม.....ตำแหน่ง.....ครู โรงเรียนนวมหาราช ๓.....โทรศัพท์.....๐๙๓ - ๕๘๙๒๕๗๙.....

LINE ID.....im-praewawa.....E-mail.....impraewa๓๐@gmail.com.....

๑.) ชื่อ-สกุล.....นายวัฒนา วัฒนศิริ.....ตำแหน่ง.....ครูผู้ช่วย โรงเรียนนวมหาราช ๓.....โทรศัพท์.....๐๙๒ - ๙๑๙๔๖๙๗.....

LINE ID.....naychem-๙๙.....E-mail.....themajorband๘๓@gmail.com.....

๖.๒ ชื่อนักเรียน

๑) ชื่อ - สกุล.....เด็กหญิงวนิดา ชนุดหอม.....

อายุ.....๑๒.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๖.....โทรศัพท์.....

๒) ชื่อ - สกุล.....เด็กหญิงเสาวรส สุวรรณ.....

อายุ.....๑๒.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๖.....โทรศัพท์.....

๓) ชื่อ - สกุล.....เด็กชายพงศกร มณีฉาย.....

อายุ.....๑๒.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๖.....โทรศัพท์.....

๔) ชื่อ - สกุล.....เด็กชายธนกร บุญประกอบ.....

อายุ.....๑๒.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๖.....โทรศัพท์.....

๕) ชื่อ - สกุล.....เด็กหญิงวรรณภัฏฐิตา พลอินทร์.....

อายุ.....๑๑.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๕.....โทรศัพท์.....

๖) ชื่อ - สกุล.....เด็กหญิงชลนิภา รักเพชร.....

อายุ.....๑๑.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๕.....โทรศัพท์.....

๗) ชื่อ - สกุล.....เด็กหญิงชมพูนุช ฤทธิ์มาก.....

อายุ.....๑๐.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๔.....โทรศัพท์.....

๘) ชื่อ - สกุล.....เด็กหญิงปณณนุช ใจชื่อ.....

อายุ.....๑๑.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๔.....โทรศัพท์.....

๙) ชื่อ - สกุล.....เด็กหญิงปรินทร์พร เนตรนคร.....

อายุ.....๑๐.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๓.....โทรศัพท์.....

๑๐) ชื่อ - สกุล.....เด็กชายปรมัตต์ นุ่นเกิด.....

อายุ.....๑๐.....ปี ระดับชั้น.....ประถมศึกษาปีที่ ๓.....โทรศัพท์.....

คำรับรองของโรงเรียน

ข้าพเจ้า นางรัตนา ทรงทอง ขอรับรองว่าข้อมูลดังกล่าวเป็นความจริงและยินดีให้การสนับสนุน ส่งเสริม การผลิตสื่อสร้างสรรค์ โครงการโรงเรียนวิถีพุทธ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖ ของครูและนักเรียน ซึ่งเป็นผลงานที่ผลิตขึ้นใหม่ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๖ มิได้ทำซ้ำหรือดัดแปลง รวมถึงไม่เคยเผยแพร่ และไม่เคยได้รับรางวัลใด ๆ มาก่อน



(นางรัตนา ทรงทอง)

ผู้อำนวยการโรงเรียนมหาราช ๓

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

แบบรายงานผล กระบวนการผลิตสื่อสร้างสรรค์ โครงการโรงเรียนวิถีพุทธ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๖

โรงเรียน มหาราช ๓

สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครศรีธรรมราช เขต ๒

ระดับผลงาน ที่ต้องการส่งเข้าร่วมกิจกรรม (ระบุเพียง ๑ ระดับ)

- ระดับประถมศึกษา
- ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
- ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ ๑

๑. ชื่อผลงาน “แบบอย่างที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน ณ มหาราช ๓” (๑ คะแนน)

๒. ความสอดคล้องของเนื้อหาผลงานกับอัตลักษณ์ ๒๙ ประการของโรงเรียนวิถีพุทธ (๑ คะแนน)

- ด้านกายภาพ
- ด้านพฤติกรรม นักเรียน ครู ผู้บริหารโรงเรียน
- ด้านกิจกรรมประจำวันพระ
- ด้านการเรียน การสอน
- ด้านการส่งเสริมวิถีพุทธ
- บูรณาการครบทั้ง ๕ ด้าน

๓. ระบุที่มาและแรงบันดาลใจ (๒ คะแนน)

ทำไมใคร ๆ จึงได้รับเกียรติบัตร คำชื่นชม และเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น แรงกระตุ้นเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเอง หาเหตุผลที่จะไล่หาตามความฝันของตนเอง ฉันต้องหา I-dol และแบบอย่างให้ฉันประสบความสำเร็จให้ได้บนเส้นทางฝันที่สวยงาม

๔. เรื่องย่อ (๔ คะแนน)

เสียงประกาศอย่างชื่นชมยินดี พร้อมเสียงปรบมือที่ตั้งสนั่นไปทั้งโรงเรียน คุณครูและเพื่อน ๆ ต่างร่วมชื่นชมยินดี กับการความสำเร็จที่ได้มาในทุก ๆ ครั้ง ไม่ว่าจะเกียรติบัตรรางวัลนั้นใครจะเป็นคนได้มา ชื่นเฝ้ามองอย่างชื่นชมมาโดยตลอด ผู้อำนวยการท่านทำอะไรโรงเรียนของเราจึงได้รางวัลหรือเกียรติบัตร คุณครูท่านทำอะไรจึงได้เกียรติบัตร น้องแบมก็ได้เกียรติบัตร และได้รับคำชื่นชมอีกแล้ว ฉันจะต้องไปหาคำตอบนี้ให้ได้ สักวันเกียรติบัตรและคำชื่นชมต้องเป็นของฉัน และนั่นคือความสำเร็จที่เกิดจากฉันมีตัวเอง

ตอนที่ ๒ กระบวนการผลิตผลงานสื่อสร้างสรรค์ โครงการโรงเรียนวิถีพุทธ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๖

ประเภทภาพยนตร์สั้นที่มีความสอดคล้องกับอัตลักษณ์ ๒๙ ประการ ของโครงการโรงเรียนวิถีพุทธ (๕ คะแนน)

หัวข้อที่เลือก	กิจกรรมและพฤติกรรมที่เกิด
ด้านพฤติกรรม นักเรียน ครู ผู้บริหารโรงเรียน	<p>เพื่อให้ นักเรียนเกิดแรงบันดาลใจในการรักษาศีล ๕ มีพฤติกรรม ยิ้มง่าย ไหว้สวย กราบงาม เห็นคุณค่าของอาหาร เรียนรู้การใช้เงิน และประหยัดอดออมและเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมี นิสสัย ใฝ่เรียนรู้ สู้อภัย</p>
- รักษาศีล ๕	<p>เจตนา “ความตั้งใจ ที่จะงดเว้นจากกายทุจริต ๓ (ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์, ไม่ประพฤติผิดในกาม) และวจีทุจริต ๔ (ไม่พูดเท็จ, ไม่พูดคำหยาบ, ไม่พูดส่อเสียด, ไม่พูดเพ้อเจ้อ)</p> <p>๑. ครูอบรมปลูกฝังจิตสำนึกให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญของการรักษาศีล</p> <p>๒. สร้างข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้ (Plan)</p> <p>๒.๑ ที่บ้าน : นักเรียนต้องกราบพระก่อนนอน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่ยุ่งเกี่ยวยาเสพติดให้โทษ</p> <p>๒.๒ ที่โรงเรียน : เมื่อมาถึงโรงเรียนนักเรียนต้องไหว้พระสวดมนต์ก่อนเข้าห้องเรียน ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่เอาของคนอื่นมาเป็นของตน ไม่ทะเลาะกัน ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่ยุ่งเกี่ยวยาเสพติดให้โทษ</p> <p>๒.๓ เด็กทุกคนนำข้อตกลงไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด (Do)</p> <p>๒.๔ ครูติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง (Check)</p> <p>๒.๕ ครูนำผลการประเมินมาเป็นข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) โดยแจ้งให้เด็ก ๆ ทุกคนได้รับทราบเพื่อปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง (Act)</p> <p>พฤติกรรมที่เกิดขึ้น นักเรียนเรียนรู้ในการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างสงบสุข</p>
- ยิ้มง่าย ไหว้สวย กราบงาม	<p>๑. ครูอบรมปลูกฝังจิตสำนึกให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญของการไหว้และฝึกให้เด็ก ๆ ยิ้ม ไหว้ และกล่าวคำทักทายได้ถูกต้อง</p> <p>๒. สร้างข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้ (Plan)</p> <p>๒.๑ ไหว้พ่อแม่ผู้ปกครองที่บ้าน : เมื่อตื่นนอนตอนเช้าหรือกลับจากโรงเรียนไปถึงบ้าน พบพ่อแม่ให้เด็ก ๆ ยิ้ม ไหว้ และกล่าวคำทักทายว่า “สวัสดีครับ สวัสดีค่ะ คุณพ่อคุณแม่”</p> <p>๒.๒ ไหว้คุณครูที่โรงเรียน : เมื่อมาถึงโรงเรียนพบคุณครูให้เด็ก ๆ ยิ้ม ไหว้และกล่าวคำทักทาย ด้วยคำว่า “สวัสดีครับ/สวัสดีค่ะ คุณครู”</p> <p>๒.๓ กิจกรรมน้องไหว้พี่ (หน้าเสาธง)</p> <p>๒.๔ เด็กทุกคนนำข้อตกลงไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด (Do)</p> <p>๒.๕ ครูติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง (Check)</p>

หัวข้อที่เลือก	กิจกรรมและพฤติกรรมที่เกิด
	<p>๒.๖ ครูนำผลการประเมินมาเป็นข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) โดยแจ้งให้เด็ก ๆ ทุกคนได้รับทราบเพื่อปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง (Act)</p> <p>พฤติกรรมที่เกิดขึ้น การยกมือไหว้ กล่าวทักทายกันด้วยใบหน้ายิ้มแย้มทุกวันยามเช้า</p>
<p>- ก่อนรับประทานอาหารจะมีการพิจารณาอาหารรับประทานหรือไม่ดั่ง ไม่หก ไม่เหลือ</p>	<p>๑. ครูอบรมปลูกฝังจิตสำนึกให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญ และคุณค่าของอาหาร</p> <p>๒. สร้างข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้ (Plan)</p> <p>๒.๑ ที่บ้าน : ทานอาหารหมดจาน ไม่ทิ้งขว้าง</p> <p>๒.๒ ที่โรงเรียน : ก่อนรับประทานอาหารกลางวัน ให้นักเรียนพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน ผ่านห้องคำคล้องจอง</p> <p>คำคล้องจองระดับอนุบาล - ป.๓</p> <p>“ข้าวทุกจานอาหารทุกอย่าง อย่ากินทิ้งขว้างเป็นของมีค่า ผู้คนดอยากลำบากหนักหนา สงสารชาวนาผู้มีพระคุณ”</p> <p>คำคล้องจองระดับป.๔-๖</p> <p>“ข้าวเอ๋ยข้าวสุก ต้องกินทุกบ้านทุกฐานถิ่น กว่าจะได้ข้าวมาให้ เรากิน ชาวนาสิ้นกำลัง เหนื่อยทั้งปี ต้องทนแดด ทนฝน ทนลม หนาว จึงได้ข้าวจากนามาถึงนี้ คนกินข้าวระลึกไว้ให้จงดี ชาวนา มีคุณต่อเราไม่เบาเลย”</p> <p>๒.๓ ให้นักเรียนตักข้าวพอประมาณที่ตนเองกินอิม ไม่เคี้ยวอาหารเสียงดัง ไม่พูดคุยเสียงดังขณะรับประทานอาหาร และรับประทานอาหารเกลี้ยงจาน</p> <p>๒.๔ เด็กทุกคนนำข้อตกลงไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด (Do)</p> <p>๒.๕ ครูติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง (Check)</p> <p>๒.๖ ครูนำผลการประเมินมาเป็นข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) โดยแจ้งให้เด็ก ๆ ทุกคนได้ รับทราบเพื่อปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง (Act)</p> <p>พฤติกรรมที่เกิดขึ้น นักเรียนพิจารณาอาหารก่อนรับประทาน มีมารยาทในการรับประทานอาหาร อาหารไม่เหลือ กินอาหารเกลี้ยงจาน</p>
<p>- รู้จักการใช้เงินและประหยัดออม</p>	<p>๑. ครูอบรมปลูกฝังจิตสำนึกให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญ และคุณค่าของการประหยัด ออม ถนอมใช้เงินและสิ่งของ</p> <p>๒. สร้างข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้ (Plan)</p> <p>๒.๑ ที่บ้าน : ให้เก็บสะสมเงินหยอดกระปุกและการช่วยพ่อแม่ ประหยัดน้ำ ประหยัดไฟฟ้าภายในบ้าน ตลอดจนสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน</p> <p>๒.๒ ที่โรงเรียน : นักเรียนฝึกการออมทรัพย์ในระดับชั้นเรียน การเป็นสมาชิกสหกรณ์ การประหยัดน้ำ ประหยัดไฟ และสิ่งของตามมาตรการประหยัดของโรงเรียนนวมราช ๓</p>

หัวข้อที่เลือก	กิจกรรมและพฤติกรรมที่เกิด
	<p>๒.๓ ให้นักเรียนจัดทำบัญชีรับจ่ายของตนเอง</p> <p>๒.๔ เด็กทุกคนนำข้อตกลงไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด (Do)</p> <p>๒.๕ ครูติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง (Check)</p> <p>๒.๖ ครูนำผลการประเมินมาเป็นข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) โดยแจ้งให้เด็ก ๆ ทุกคนได้ รับทราบเพื่อปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง (Act)</p> <p>พฤติกรรมที่เกิดขึ้น นักเรียนมีเงินออม มีการฝึกทำบัญชีรับจ่ายรายบุคคล และรู้จักวางแผนการใช้จ่าย</p>
- มีนิสัยใฝ่เรียนรู้ สู้อภัย	<p>๑. ครูอบรมปลูกฝังจิตสำนึกให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญ และคุณค่าของการมีนิสัยใฝ่เรียนรู้ ใฝ่รู้ในสิ่งที่ยาก</p> <p>๒. สร้างข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้ (Plan)</p> <p>๒.๑ ที่บ้าน : อ่านหนังสือก่อนนอนอย่างน้อยวันละ ๑ หน้า</p> <p>๒.๒ ที่โรงเรียน : นักเรียนฝึกบันทึกการอ่านอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ เรื่อง ลงในสมุดสมุดรักการอ่าน</p> <p>๒.๓ ให้นักเรียนใช้ห้องคอมพิวเตอร์อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ชม./คน/สัปดาห์ เพื่อหาความรู้โดยมีครูคอยควบคุม</p> <p>๒.๔ เด็กทุกคนนำข้อตกลงไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด (Do)</p> <p>๒.๕ ครูติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง (Check)</p> <p>๒.๖ ครูนำผลการประเมินมาเป็นข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) โดยแจ้งให้เด็ก ๆ ทุกคนได้ รับทราบเพื่อปรับปรุงแก้ไขอย่างต่อเนื่อง (Act)</p> <p>พฤติกรรมที่เกิดขึ้น นักเรียนใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้มากขึ้น</p>