

คู่มือโครงการคุณธรรมเฉลิมพระเกียรติ

โครงการพัฒนาโครงการคุณธรรมเฉลิมพระเกียรติ
“เยาวชนไทย ทำดี ถวายในหลวง” ปีที่ ๘
ระหว่าง เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม ๒๕๕๖



ชื่อ.....นามสกุล.....
โรงเรียน.....จังหวัด.....
ระดับชั้น.....กลุ่มสี.....
พระอาจารย์ประจำกลุ่ม.....

คำพ่อสอน

กระบวนทัศน์พระราชทาน “เรียนความรู้ ทำการงาน และทำความดี”

“เด็ก ๆ นอกจากจะต้องเรียนความรู้แล้วยังต้องหัดทำการงานและทำความดีด้วย เพราะการทำงานจะช่วยให้มีความสามารถ มีความขยันอดทนพึ่งตนเองได้ และการทำดีนั้นจะช่วยให้มีความสุขความเจริญ ทั้งป้องกันตนไว้ไม่ให้ตกต่ำ”

พระบรมราโชวาท พระราชทานเพื่อเชิญลงพิมพ์ในหนังสือวันเด็ก

ประจำปี ๒๕๓๐

ระเบียบค่ายพัฒนาโครงการคุณธรรมเฉลิมพระเกียรติ

๑. ต้องนำคู่มือนี้ติดตัวอยู่ตลอดเวลา
๒. เขียนชื่อที่ปกให้ชัดเจน และกรอกข้อมูลทุกช่อง
๓. อ่านรายละเอียดในคู่มือ พร้อมกับทำความเข้าใจและจดบันทึก
๔. ตรงต่อเวลา
๕. เข้าห้องประชุมแล้ว นั่งตามฝั่งที่นั่ง ไม่นั่งแทนที่ผู้อื่น ไม่คุยกัน
๖. ฝึกตนเองอยู่เสมอ ทั้งทางกาย วาจา และใจ
๗. ไม่อยู่สองต่อสองระหว่างชายหญิง และไม่มีเรื่องชู้สาวในค่าย
๘. แต่งการสุภาพเรียบร้อย
๙. ห้ามทะเลาะวิวาท
๑๐. ห้ามเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด

เมื่อใดที่ความพยายามยังไม่สำเร็จผล ผู้คนต่างหัวเราะ
แต่เมื่อผ่านการสะสมบ่มเพาะ จากเสียงหัวเราะจะเปลี่ยนเป็นเสียงปรบมือ

โลกใบเดียวกัน แต่ละคนมองไม่เหมือนกัน เพราะประสบการณ์ที่ผ่านมาแตกต่างกัน
อย่าตัดสินว่าโลกของคนอื่นไม่ดี โดยเอาโลกของเราเองเป็นบรรทัดฐาน

ชีวิตคือการก้าวเดิน เมื่อไม่กล้าเดิน...ใจจะถึงฝัน อย่างกลัว...ที่จะเริ่มต้นก้าวเดินต่อสู่ชีวิต
กฎกติกาของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีเพียงข้อเดียวคือ...จงมุ่งมั่นทำต่อไป

ถ้ามีแต่ถูกคนอื่น เพื่อให้ตัวเองดูดี แล้วเมื่อไหร่จะเห็นความสวยงามของผู้อื่น

ทุก ๆ วันอาจจะไม่ใช่วันที่ดี แต่อย่างน้อยทุก ๆ ที่ที่ตื่นขึ้นมา
มันก็น่าจะมีสิ่งดี ๆ บางอย่างเกิดขึ้นกับตัวเราและคนรอบข้างบ้าง

บางครั้งชีวิตก็ไปได้ไม่ถึงไหน อาจเป็นเพราะ...เราหยุดคิดถึง สิ่งที่ผิดพลาดนานเกินไป
จนลืมที่จะใส่ใจสิ่งที่ถูกต้องดีกว่า

เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถช่วยผู้ที่อ่อนแอกว่าได้ เมื่อนั้นเรายิ่งเติบโต มีพลังมากขึ้นเท่านั้น

บ่อยครั้งที่เราคิดว่าการ "ให้อภัย" คือการให้แก่ผู้อื่น
แต่จริง ๆ แล้ว มันคือ "ของขวัญ" ที่เรามอบให้แก่ตัวเราเองต่างหาก...

ค่าของคนอยู่ที่ผลของความคิด คนที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ก็คือคนที่เอาเวลาไปสร้างความคิด

คนยิ้มง่าย หัวใจสวย อ่อนโยน อ่อนน้อมเท่านั้น
จึงจะสามารถเข้าถึงคน และครองใจคนได้ทุกหมู่เหล่า

ประกายธรรม –ประกายความคิด

ทุกเช้าที่ตื่นมีลมหายใจ คือกำไรแห่งชีวิต กำไรที่ได้มา โปรดจงเพิ่มคุณค่าให้จิตใจ
อย่าปล่อยให้เวลาล่วงเลยไป โดยมีได้ทำอะไรเลย

ทุกสิ่งที่ผันเปลี่ยน คือบทเรียนของชีวิต บทเรียนง่ายมีไว้เพื่อซ่อมรับบทเรียนยาก
ถ้าไม่ซ่อมให้มาก เจอบทเรียนยากแล้วจะสู้ไม่ไหว

งานสำคัญ หรือ ไม่สำคัญ แต่เราก็ต้องทำสุดความสามารถเช่นกัน
หากต้องการเป็นคนสำคัญ เมื่อคุณเห็นงานทุกงาน เป็นสิ่งสำคัญ

หากเราไม่สามารถทำให้คนอื่นมีความสุข
ก็ไม่ควรสร้างปมแห่งความทุกข์...ให้คนอื่นเช่นเดียวกัน

ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่า การได้รับคำขอบคุณจากคนอื่นแสดงถึงการมีน้ำใจต่อคนอื่น
ถ้าวันนี้เราไม่ได้รับคำขอบคุณจากใคร แสดงว่าเรายังไม่พร้อมที่จะเสียสละเพื่อใคร

สิ่งทั้งดงามและมีค่า มีใจดอกไม้ แต่เป็นความซื่อสัตย์...และจริงใจ
เพราะดอกไม้เกิดได้ไม่นานก็ตายไป แต่ความซื่อสัตย์และจริงใจ จะอยู่ได้ตลอดกาล

คนเราทุกคนเกิดมาต้องตาย แต่การตายของคนเราไม่เหมือนกัน
บางคน...หนักดั่งขุนเขา บางคน...เบาดั่งขนนก

จุดจบของคนจึงต่างกัน อยู่ที่เราจะเลือกวิธีการตายแบบไหน

บางครั้งการเสียสละเล็กๆ น้อยๆ
จะช่วยสร้างความรู้สึกที่ประทับใจให้ผู้อื่นตลอดไป

กำหนดการอบรมระหว่างเดือน พฤศจิกายน - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖

วันแรก	รายการกิจกรรม
๐๘.๐๐ – ๑๐.๐๐	เปิดรับลงทะเบียนผู้เข้ารับการอบรม
๑๐.๐๐ – ๑๑.๓๐	พิธีเปิดโครงการ โดย ผอ.เขต สพป.
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๒.๓๐ – ๑๓.๐๐	พร้อมกันห้องประชุม
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐	สื่อสัมพันธ์ด้วยใจ / รวมความแตกต่างให้เป็นหนึ่งเดียว
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐	อาบน้ำทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐	รับประทานอาหารเย็น
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐	ทำวัตร/สวดมนต์/นั่งสมาธิ
๑๙.๓๐ – ๒๑.๐๐	พิธีเปิดการอบรมค่าย / พิธีจุดเทียนปัญญา
๒๑.๐๐ – ๒๒.๐๐	ถอดบทเรียน / พักผ่อนเข้านอน
วันที่สอง	รายการกิจกรรม
๐๕.๐๐ – ๐๕.๓๐	ตื่นทำภารกิจส่วนตัว / พร้อมกันที่ห้องประชุม
๐๕.๓๐ – ๐๖.๓๐	ทำวัตรเช้า / จิตภาวนา
๐๖.๓๐ – ๐๗.๐๐	วาระกตัญญู
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐	รับประทานอาหารเช้า / พักผ่อน
๐๘.๓๐ – ๑๑.๓๐	นิทรรศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการคุณธรรม
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๖.๓๐	นิทรรศการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการคุณธรรม (ต่อ)
๑๖.๓๐ – ๑๗.๐๐	อาบน้ำทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐	รับประทานอาหารเย็น
๑๘.๐๐ – ๑๘.๓๐	สวดมนต์ทำวัตรเย็น
๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐	ถอดรหัสชีวิต – พิธีตักบาตร / มิตรภาพคือชัยชนะที่แท้
๒๑.๐๐ – ๒๒.๐๐	ถอดบทเรียน / พักผ่อนเข้านอน

วันที่สาม	รายการกิจกรรม
๐๕.๐๐ – ๐๕.๓๐	ตื่นทำภารกิจส่วนตัว / พร้อมกันที่ห้องประชุม
๐๕.๓๐ – ๐๖.๓๐	ทำวัตรเช้า / จิตภาวนา
๐๖.๓๐ – ๐๗.๐๐	วาระกตัญญู
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐	รับประทานอาหารเช้า / พักผ่อน
๐๘.๓๐ – ๑๑.๓๐	ครัวดี ไม่มีขาย อยากได้ต้องใช้ความดี
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐	แผนที่คุณธรรม ภูมิปัญญา สัมมาชีพ
๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐	อาบน้ำ / ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐	รับประทานอาหารเช้า
๑๘.๐๐ – ๑๙.๐๐	ทำวัตรเย็น / เจริญจิตภาวนา
๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐	ราตรีธรรม ประทับใจ
๒๑.๐๐ – ๒๒.๐๐	ถอดบทเรียน / พักผ่อนเข้านอน
วันที่สี่	รายการกิจกรรม
๐๕.๐๐ – ๐๕.๓๐	ตื่นทำภารกิจส่วนตัว / พร้อมกันที่ห้องประชุม
๐๕.๓๐ – ๐๖.๓๐	ทำวัตรเช้า / จิตภาวนา
๐๖.๓๐ – ๐๗.๐๐	วาระกตัญญู
๐๗.๐๐ – ๐๘.๓๐	รับประทานอาหารเช้า / พักผ่อน
๐๘.๓๐ – ๑๑.๓๐	สรุปบทเรียน - ประเมินผล / ประกาศผล ผูกพันด้วยห่วงใย – ผูกใจด้วยห่วงธรรม / พิธีปิด
๑๑.๓๐ – ๑๒.๓๐	พักรับประทานอาหาร / เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

เพลงเริ่มด้วยช่วยกัน

บนแผ่นดินแผ่นดินนี้	ที่เรามิกินใช้
เติบโตกันมากมาย	ผ่านไปวันเดือนและปี
บนแผ่นดินแผ่นดินนี้	ได้มีสิ่งอันมากมาย
หล่อหลอมใจเราและกาย	จึงได้มีกันวันนี้ ที่ดีกว่าเดิม
พวกเราเยาวชน	ตระหนักกันในเรื่องนี้
จึงรวมพลังที่มี	ทำดีและคอยแก้ไข
ปัญหาหลายสิ่งวันนี้	ยังมีอยู่รายล้อมกาย
สิ่งแวดล้อมและป่าไม้	ถูกทำลาย เกือบสูญสิ้น
*หากเรายังมีหวัง	ที่จะทำเพื่อวันข้างหน้า
มาสิพวกเรามา	เข้ามาพร้อมกับพลัง
หากเพียงคนละหนึ่งแรง	ที่คิดจะเริ่มช่วยกัน
วันหน้าที่สิ้นนั้น....วันที่สิ้นนั้น.....ก็คงไม่ไกล	
แผ่นดินไทยเรานี้	ต้องมีผู้แก้ไข
ปัญหาอันยิ่งใหญ่	ไม่เคยรอคอยเวลา
ปัญหาการศึกษา	ที่ยังห่างกันมากไป
ชีวิตสังคมไทย	ยิ่งไกลห่างออกไปจากศีลธรรม (ซ้ำ *)
(ร้องหมู่)	
หากเรายังมีหวัง	ที่จะทำเพื่อวันข้างหน้า
มาสิพวกเรามา	เข้ามาพร้อมกับพลัง
หากเพียงคนละหนึ่งแรง	ที่พร้อมร่วมด้วยช่วยกัน
วันหน้าที่สิ้นนั้น.....วันที่เธอและฉัน.....เริ่มทำดีด้วยกัน	
เพื่อพ่อของเรานั้น....คงเป็นจริง	
เพื่อพ่อของเรานั้น....ต้องเริ่มด้วยช่วยกัน (๓ รอบ)	

๕. มโนปณิธาน (ความตั้งใจที่จะทำในวันนี้)

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

๖. อื่น ๆ ที่ควรบันทึก

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

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึก
...../...../.....

(ลงชื่อ).....พระอาจารย์ประจำกลุ่ม
...../...../.....

บันทึกอื่น ๆ

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

บันทึกอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บันทึกประจำวันที่สอง

๑. สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ความประทับใจในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ข้อคิดที่เราได้รับในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

๔. ความผิด, ข้อบกพร่องของตนเองที่ได้สำรวจในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

๕. มโนปณิธาน (ความตั้งใจที่จะทำในวันนี้)

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

๖. อื่น ๆ ที่ควรบันทึก

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

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึก
...../...../.....

(ลงชื่อ).....พระอาจารย์ประจำกลุ่ม
...../...../.....

บันทึกประจำวันที่สาม

๑. สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้

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

๒. ความประทับใจในวันนี้

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

๓. ข้อคิดที่เราได้รับในวันนี้

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

๔. ความคิด, ข้อบกพร่องของตนเองที่ได้สำราภาพในวันนี้

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

๕. มโนปณิธาน (ความตั้งใจที่จะทำในวันนี้)

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

๖. อื่น ๆ ที่ควรบันทึก

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

(ลงชื่อ).....ผู้บันทึก
...../...../.....

(ลงชื่อ).....พระอาจารย์ประจำกลุ่ม
...../...../.....

บันทึกประจำวันที่ดี

๑. สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้

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

๒. ความประทับใจในวันนี้

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

๓. ข้อคิดที่เราได้รับในวันนี้

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

๔. ความคิด, ข้อบกพร่องของตนเองที่ได้สำราภาพในวันนี้

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