

**ชื่อกิจกรรม** เข้าวัดปฏิบัติธรรม วันมาฆบูชา

วัน 4 เดือนมีนาคม 2558 เวลา 18:00 น. สถานที่ วัดมหาจุฬาราม

- กิจกรรมวิชาการ
- กิจกรรมบริการวิชาการ/จิตอาสา
- กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม
- กิจกรรมส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรมไทย

**ภาพถ่ายประกอบการทำกิจกรรม**



**คำบรรยายประกอบภาพ**

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายและเป็นการพักผ่อนสมอง

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าวัดปฏิบัติธรรมได้ฝึกความอดทน คือ ขันติ ได้ฝึกการทำสมาธิ คือ วิปัสสนา ทำให้เกิดสติและสอนให้รู้จักการใช้ชีวิตด้วยสติ ใช้สติในการทำงานทุกอย่างในชีวิตประจำวัน เพื่องานและความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย ออกมาดีด้วยสติสัมปชัญญะ

## การนำความรู้และทักษะที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการประกอบวิชาชีพครู

ความรู้ที่ได้จากการเข้าวัดปฏิบัติธรรม คือ ความรู้เรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีสติ นำมาใช้ประยุกต์ใช้ในการประกอบวิชาชีพครูได้โดย การใช้สติ การมีสติ ในการประกอบวิชาชีพ

## ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม/ปัญหาที่พบและวิธีแก้ปัญหา

ข้อเสนอแนะ คือ ควรจัดการทำสมาธิให้มากกว่านี้ ปัญหาที่พบ ไม่มี