



ที่ ศธ ๐๔๐๑๐ / ๑๒๙๗/๕

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ กทม. ๑๐๓๐๐

๒๗ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์วีดิทัศน์โครงการ Meditation CFH (Calm, Focus & Happiness)

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาทุกเขต

สิ่งที่ส่งมาด้วย QR Code วีดิทัศน์โครงการฯ จำนวน ๒ คลิป และแนวทางการใช้วีดิทัศน์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้ดำเนินงานโครงการ Meditation CFH (Calm, Focus & Happiness) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาครูและนักเรียนให้มีความสุข มีสมาธิในการเรียน มีสุขภาพจิตที่แข็งแรง มีสติพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต รวมทั้งมีจิตใจที่เข้มแข็ง ต่ออบายมุขและยาเสพติด และพัฒนาการเรียนรู้ให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดีขึ้น ผ่านการฝึกปฏิบัติให้มีสติ โดยการทำสมาธิ อย่างน้อยวันละ ๑๐ นาที เพื่อเกิดปัญญาอย่างสม่ำเสมอและถูกต้อง

ในการนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้จัดทำวีดิทัศน์โครงการ Meditation CFH (Calm, Focus & Happiness) จำนวน ๒ คลิป และแนวทางการใช้วีดิทัศน์ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาจิตใจโดยการฝึกปฏิบัติให้มีสติผ่านการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจะทำให้นักเรียนลดความเครียด มีสติ สมาธิ มีวินัยในตนเอง มีความตั้งมั่น เกิดกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น จึงขอความร่วมมือสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ดังกล่าว ให้แก่โรงเรียนในสังกัดทราบและนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมประกอบการเรียนการสอนในสถานศึกษา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสถานศึกษาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการ ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางเกศทิพย์ ศุภวานิช)

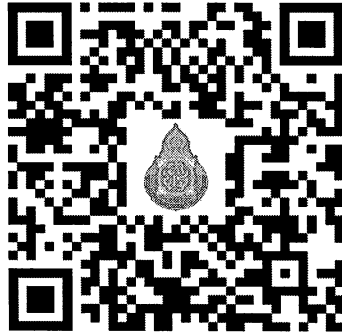
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปฏิบัติราชการแทน
เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา

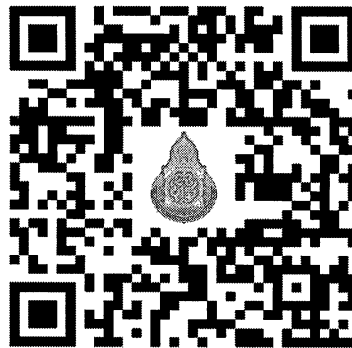
กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและมาตรฐานการเรียนรู้

โทร. ๐๒ ๒๘๘๕๗๗๕

วิดิทัศน์โครงการ Meditation CFH



คลิปที่ ๑ วิดิทัศน์สำหรับการผ่อนคลาย



คลิปที่ ๒ วิดิทัศน์การฝึกปฏิบัติการทำสมาธิ



แนวทางการใช้วิดิทัศน์โครงการ Meditation CFH