 **THỜI KHÓA SINH HOẠT**

**ĐẠO ĐỨC MÙA HÈ NĂM 2023**

|  |  |
| --- | --- |
| **SÁNG** |  |
| **5h15** | **Thức Chúng** |
| **5h40 – 6h10** | **Ngồi Thiền + xả Thiền** |
| **6h10** | **Tụng Kinh Lời Nguyện Cầu Buổi Sáng dành cho trẻ** |
| **6h30 – 7h00** | **Tập khí công** |
| **7h30** | **Ăn sáng** |
| **8h30 – 10h00** | **Học giáo lý, đạo đức** |
| **10h30** | **Hành đường** |
| **11h00** | **Ăn trưa** |
| **12h30** | **Nghỉ trưa** |
| **CHIỀU** |  |
| **13h45** | **Thức chúng** |
| **14h10 - 15h45** | **Học võ thuật thể lực, các hoạt động rèn luyện thể lực** |
| **16h15** | **Tắm giặt** |
| **16h30** | **Hành đường** |
| **17h00** | **Ăn chiều** |
| **TỐI** |  |
| **18h15** | **Tụng kinh + Lễ Phật** |
| **19h00 – 19h30** | **Ngồi Thiền + xả Thiền** |
| **19h50 – 20h50** | **Sinh hoạt chung, Xem phim Phật giáo, nghe Pháp, xem Clip ý nghĩa về cuộc sống** |
| **21h15 – 21h30** | **Viết nhật kí, Sinh hoạt chánh** |
| **21h45** | **Ngủ.** |

Chú ý:

1. Học giáo lý mặc áo tràng, học kỹ năng mặc đồng phục.
2. Nếu buổi tối có chương trình lớn thì không tụng Kinh, chỉ lễ Phật & ngồi thiền.