

ใบงานที่ 01

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิอย่างมีสติ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่มบอกประโยชน์ของการนั่งสมาธิอย่างมีสติที่มีต่อการเรียน พร้อมวาดภาพตกแต่งชิ้นงานให้สวยงาม

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

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....