

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง พาจิตแจ่มใส
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การนั่ง การนอน อย่างมีสติ
รายวิชา สังคมศึกษา รหัส ส๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกวิธีการปฏิบัติสมาธิการนั่ง การนอน อย่างมีสติ

๑. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนั่งอย่างมีสติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

๒. วิธีปฏิบัติสมาธิในการนอนอย่างมีสติ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....
