

ใบกิจกรรมชั่วโมงที่ 9 เรื่องอานาปานสติ

๑. ตอนฝึกอานาปานสติฉันรู้สึกว่...

๒. กิจกรรมใจนิ่ง คิดได้

๒.๑ โดนพ่อแม่ห้ามเล่นโทรศัพท์ตอนกำลังสนุก

ถ้าใจร้อน ตอบโต้ทันที จะเกิดอะไรขึ้น

ถ้า “หยุด ๑ นาที แล้วหายใจแบบอานาปานสติ” ก่อนตอบหรือกระทำจะเป็นยังไง

๒.๒ โดนเพื่อนล้อแรง ๆ

ถ้าใจร้อน ตอบโต้ทันที จะเกิดอะไรขึ้น

ถ้า “หยุด ๑ นาที แล้วหายใจแบบอานาปานสติ” ก่อนตอบหรือกระทำจะเป็นยังไง

๒.๓ เล่นเกมแพ้แล้วโดนเพื่อนหัวเราะเยาะ

ถ้าใจร้อน ตอบโต้ทันที จะเกิดอะไรขึ้น

ถ้า “หยุด ๑ นาที แล้วหายใจแบบอานาปานสติ” ก่อนตอบหรือกระทำจะเป็นยังไง

๒.๔ โดนคนอื่นพูดล้อหลัง รู้สึกโกรธและอาย

ถ้าใจร้อน ตอบโต้ทันที จะเกิดอะไรขึ้น

ถ้า “หยุด ๑ นาที แล้วหายใจแบบอานาปานสติ” ก่อนตอบหรือกระทำจะเป็นยังไง

๒.๕ ครูตักเตือน โดยเข้าใจผิดคิดว่าเราคุยในชั่วโมงเรียนทั้งที่ไม่ได้ทำ

ถ้าใจร้อน ตอบโต้ทันที จะเกิดอะไรขึ้น

ถ้า “หยุด ๑ นาที แล้วหายใจแบบอานาปานสติ” ก่อนตอบหรือกระทำจะเป็นยังไง

ชื่อ นามสกุล ชั้น ม.๒/..... เลขที่.....

ชื่อเล่น