

ใบกิจกรรมชั่วโมงที่ ๑๑ โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

๑. ถ้าอยากมีชีวิตที่ดี เราควรวางแผนอย่างไร

.....
.....

๒. อรรถ (เป้าหมาย) อยากเรียนได้เกรด ๔

ธรรม (วิธีที่ถูกต้อง)

.....

๓. การใช้หลักอิทธิบาท ๔ ในการช่วยลดน้ำหนัก สุขภาพแข็งแรง หุ่นดี

ฉันทะ

.....

วิริยะ

.....

จิตตะ

.....

วิมังสา

.....

๔. Reflection สะท้อนคิด

ถ้าเรานำวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์มาใช้กับเหตุการณ์นี้ เราควรทำอะไร

อรรถ (เป้าหมาย)

ธรรม (วิธีที่ถูกต้อง)

.....

.....

.....

.....

.....

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

ชื่อเล่น