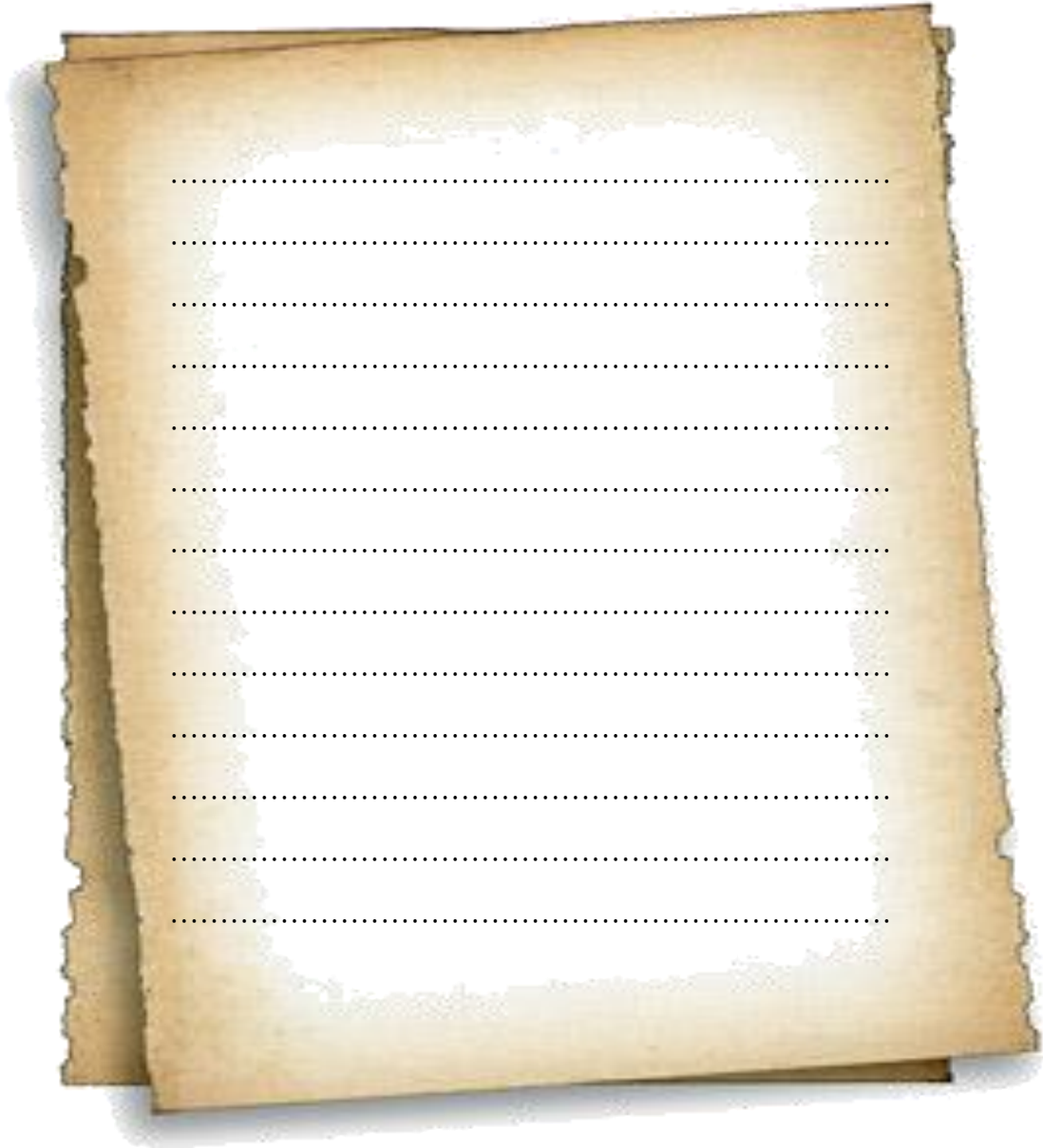


ใบงานที่ ๐๑

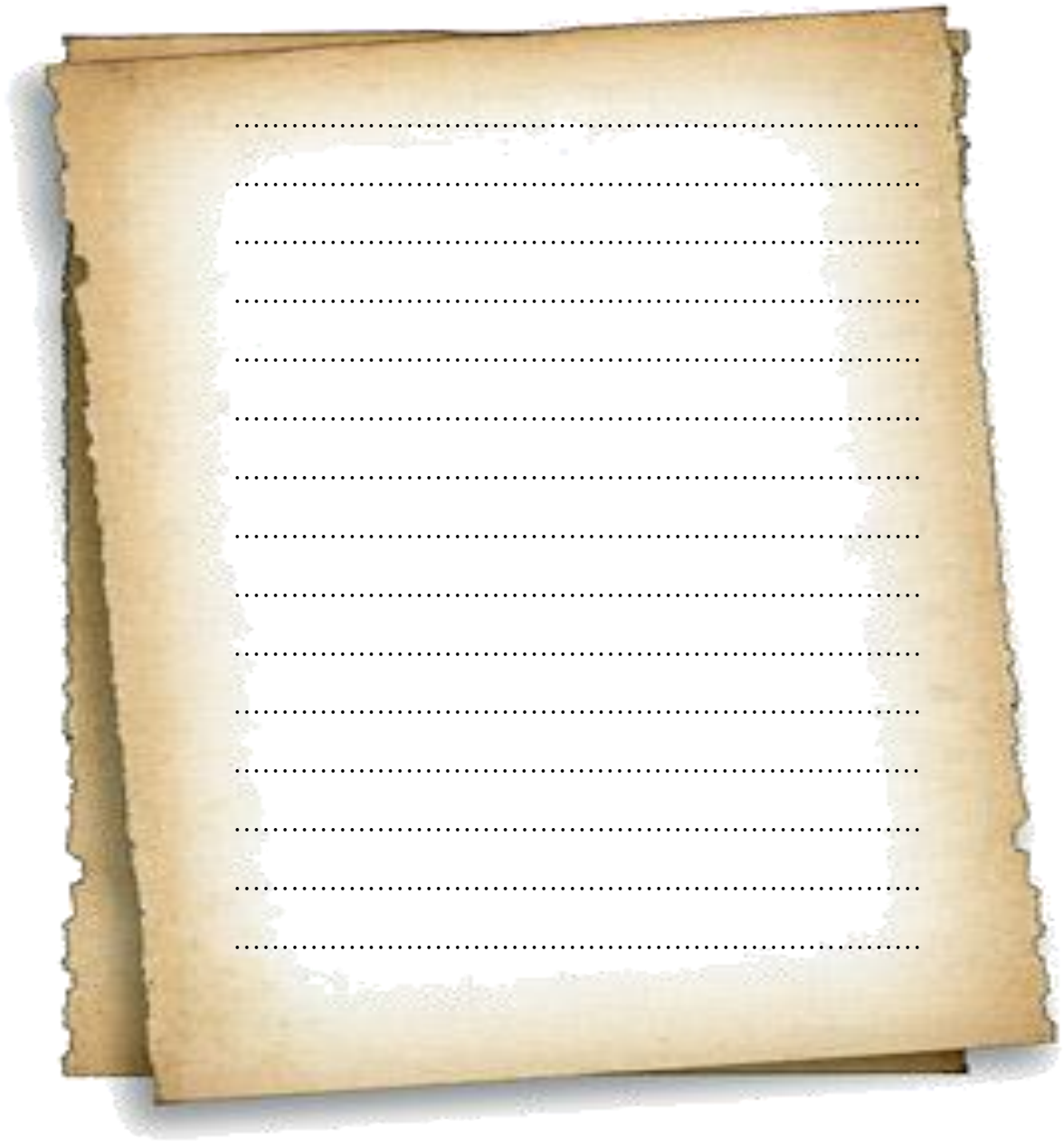
คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนั่งสมาธิ

A blank sheet of aged, yellowed paper with a torn edge, featuring horizontal dotted lines for writing. The paper is slightly wrinkled and has a warm, brownish-yellow tone. The dotted lines are evenly spaced and run horizontally across the page.

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

ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายขั้นตอนการนอนกับสติ

A blank sheet of aged, yellowed paper with horizontal dotted lines for writing. The paper has a slightly torn, deckled edge on the left and right sides. The lines are evenly spaced and run horizontally across the page.

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