**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..............