

# กิจกรรมนั่งสมาธิ 42 วัน เปลี่ยนนิสัย (ออนไลน์)

## 42 DAYS CHALLENGE

### บันทึกการนั่งสมาธิ



วันที่นั่งสมาธิ

นั่งสมาธิทั้งหมดของวันนี้ (นาที)

ผลการนั่งที่ดีที่สุดของวันนี้

คำถามประจำวัน

ดูวิดีโอแล้วตอบคำถาม

- ข้อใดถูกต้องที่สุดที่ทำให้เด็กชายหัวแดงจึงไปไม่ทำงานแสดงละคร
- ก. เล่นเกมสติกจึงทำให้ออนตึ้นสาย
  - ข. คุณแม่ไม่ได้มาปลุก
  - ค. รถติด
  - ง. ไม่ได้ทานข้าวเช้า

**MISSION**

ให้นักเรียนเขียนข้อดีของการเป็นคนตรงส่งเวลา  
 มาส่ง 3 ข้อ