

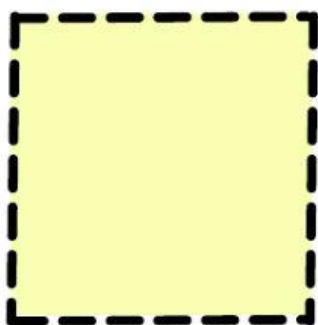
ชื่อ: _____

เลขที่ _____

ห้อง _____

ใบงานที่ 7.1 เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

ตอนที่ 1 ให้นักเรียนเลือกการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติทางด้านขวา มาใส่ในช่องซ้าย



นั่งขัดสมาธิแบบ.....

ใช้วิธีการกำหนดลม
หายใจรูปแบบ



นั่งขัดสมาธิแบบบัลลังก์



นั่งขัดสมาธิแบบเพชร

ให้กำหนดเฉยๆ ไม่ต้องนับ

ยุบหนอพองหนอ

นับลมหายใจเข้าออก

พุท-โธ

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนดูรูปภาพและวิเคราะห์โดยใช้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิกา

เด็กชายทอมมีง่วงนอนทุกครั้งเวลาเรียนออนไลน์



หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิกา

ที่นักเรียนเลือกคือ.....

ปัญหาเกิดขึ้นจาก

.....
.....
.....

การแก้ไขปัญห

.....
.....
.....