แบบบันทึกการปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถชีวิตประจำวันและการเรียน

ชื่อ.....ชั้น..... .....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถชีวิตประจำวันและการเรียน/บันทึกผลการปฏิบัติ เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ เวลาปฏิบัติระหว่างวันที่.....ถึงวันที่..... เดือน.....พ.ศ. ....

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	รายการปฏิบัติ ฝึกสติในอิริยาบถประจำวัน และขณะเรียน	ผลการปฏิบัติ

ขอรับรองว่าได้ปฏิบัติจริง

ลงชื่อ.....ผู้ปกครอง

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....

ลงชื่อ..... .....ครูผู้สอน

(..... .....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. .....