



แบบฝึกการคิดเรื่อง

เติบโตสมวัย



- 1 ตีตรูปตนเองในปัจจุบัน แล้วเขียนบอกการเจริญเติบโต และพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของตนเอง

เมื่อปีที่แล้ว ฉันอยู่ชั้น ป.3

ฉันเป็นเพศ น้ำหนัก กก.
 ส่วนสูง ซม.
 ฉันมีการเจริญเติบโต

สิ่งที่ฉันทำได้ดี คือ

ตอนนี้ฉันอยู่ชั้น ป.4

ฉันมีน้ำหนัก กก. ส่วนสูง ซม.
 ฉันมีน้ำหนักและส่วนสูง
 ฉันมีการเจริญเติบโต
 ตอนอยู่ชั้น ป.3

สิ่งที่ฉันทำได้ดีขึ้นกว่าตอนอยู่ชั้น ป.3 คือ

สิ่งที่ฉันยังทำได้ไม่ดี หรือไม่คล่องแคล่ว คือ
 สิ่งที่ฉันยังทำได้ไม่ดี หรือไม่คล่องแคล่ว คือ

2 อ่านสถานการณ์ แล้วตอบคำถาม

1. ฉันจะทำงานต่าง ๆ ได้ดีและคล่องแคล่วขึ้น ถ้าฉันปฏิบัติ ดังนี้
2. ถ้านักเรียนตั้งเป้าหมายไว้ว่า เมื่อขึ้น ป.5 จะเป็นนักกีฬาของโรงเรียน นักเรียนจะวางแผนดูแลตนเองอย่างไรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

เส้นทางสู่การเป็นนักกีฬา ของโรงเรียน

ทักษะที่ใช้ในกีฬา	วิธีการดูแลตนเอง	ผลที่คาดหวัง