

## ใบงานที่

### 8.1 การวางแผนและจัดการเวลา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด

1. เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหาร

2. การวางแผนการพักผ่อนมีประโยชน์อย่างไร

3. การสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับตนเอง มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติตามแผนและจัดการเวลาอย่างไร

4. การประเมินผลมีความจำเป็นอย่างไร ในการวางแผนและจัดการเวลาในการออกกำลังกาย

5. เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรออกกำลังกายหลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ