

ใบงานการจัดสรรเวลาน้ำจ่อ

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้

1. การใช้เวลาน้ำจ่อมากเกินไปอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง?

2. นักเรียนสามารถหากิจกรรมทดแทนที่ไม่ใช้น้ำจ่อเพื่อใช้เวลาว่างแทนได้บ้าง?

3. นักเรียนมีวิธีจัดการเวลาน้ำจ่ออย่างไรเมื่อมีงานหรือกิจกรรมที่สำคัญที่ต้องทำควบคู่ไปด้วย?

4. การใช้เวลาน้ำจ่อมากเกินไปส่งผลกระทบต่อการศึกษาและสมาธิของนักเรียนอย่างไร?