

# เกมจับคู่ “แก้ปัญหาในชีวิตจริงแบบ เด็ก ป.6

## สถานการณ์

ลืมสมุดการบ้าน  
ไว้ที่โรงเรียน

ปลุกตื่นแต่เช้าไม่ได้  
ตื่นสายบ่อย

ลืมเอาขวดน้ำไปโรงเรียน  
ประจำ

ทำกระเป๋านักเรียนรกร  
หาของไม่เจอ

खेल เล่นเกมนานเกินไป  
ทำการบ้านไม่ทัน

ทำดินสอหายบ่อยมาก

งานกลุ่มมีคนหนึ่งไม่ช่วย  
ทำงาน

พูดเร็วเกินไปเวลาออกหน้า  
ชั้น เพื่อนฟังไม่รู้เรื่อง

## วิธีแก้ไข

เตรียมของใส่กระเป๋าตั้งแต่  
ก่อนนอนทุกวัน

จำกัดเวลาเล่นเกม เช่น เล่นได้  
30 นาที หลังทำการบ้านเสร็จ

แบ่งงานชัดเจน พูดคุยกับ  
เพื่อน และขอครูช่วยถ้าจำเป็น

เขียนโน้ต “เตือนตัวเอง” แปะ  
หน้ากระเป๋า เช่น “หยิบสมุด!”

ฝึกพูดหน้ากระจก ซ้ำ-ซ้ำ  
และลองอัดเสียงฟังตนเอง

ตั้งปลุกล่วงหน้า 2 รอบ  
และเข้านอนให้ตรงเวลา

ซื้อซองเล็กใส่อุปกรณ์เรียน  
เก็บดินสอให้เป็นที่เดียว

จัดระเบียบกระเป๋าเป็นช่อง ๆ  
และเคลียร์ของทุกวันศุกร์

ชื่อ \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_