



แบบฝึกการคิดเรื่อง

เติบโตสมวัย



- 1 ตีตรูปรตนเองในปัจจุบัน แล้วเขียนบอกการเจริญเติบโต และพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยของตนเอง

เมื่อปีที่แล้ว ฉันอยู่ชั้น ป.3

ฉันเป็นเพศ น้ำหนัก กก.
 ส่วนสูง ซม.
 ฉันมีการเจริญเติบโต

สิ่งที่ฉันทำได้ดี คือ

ตอนนี้ฉันอยู่ชั้น ป.4

ฉันมีน้ำหนักกก...ส่วนสูงซม.....
 ฉันมีน้ำหนักและส่วนสูง ตอนอยู่ชั้น ป.3
 ฉันมีการเจริญเติบโต

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