

ใบงานที่

8.1

การวางแผนและจัดการเวลา

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนด

1. เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรออกกำลังกายทันทีหลังจากรับประทานอาหาร

.....
.....
.....

2. การวางแผนการพักผ่อนมีประโยชน์อย่างไร

.....
.....
.....

3. การสร้างจิตสำนึกที่ดีให้กับตนเอง มีประโยชน์ต่อการปฏิบัติตามแผนและจัดการเวลาอย่างไร

.....
.....
.....

4. การประเมินผลมีความจำเป็นอย่างไร ในการวางแผนและจัดการเวลาในการออกกำลังกาย

.....
.....
.....

5. เพราะเหตุใด เราจึงไม่ควรออกกำลังกายหลังจากฝนใหม่ๆ

.....
.....
.....