

ใบงานที่ 1

เรื่อง การจัดเวลาสร้างสมดุลชีวิต 8-8-8

โมดูล 2.2

ใน 1 วัน ท่านได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง
ระบุลงในนาฬิกาสมดุลชีวิต

ชื่อ-นามสกุล

นอน ชั่วโมง
ทำงาน ชั่วโมง
กิจกรรมอื่น ๆ ชั่วโมง

