

ใบงาน: รู้จักและเห็นคุณค่าในตนเอง

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่..... วันที่.....

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเขียนข้อมูลของตนเองลงในตารางต่อไปนี้อย่างเปิดใจและตรงไปตรงมา

สิ่งที่ฉันชอบในรูปลักษณ์ของตัวเอง	สิ่งที่ฉันยังไม่พอใจ	ความรู้สึกเมื่อคิดถึงรูปลักษณ์	แนวทางพัฒนาตนเอง

คำถามชวนคิด:

- รูปลักษณ์ของเรามีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่?

.....

- ถ้าเรามองรูปลักษณ์ของตนอย่างเข้าใจ จะมีผลต่อความมั่นใจอย่างไร?

.....