

สัปดาห์ของฉัน

ทุกสัปดาห์

มองภาพทั้งสัปดาห์ก่อน แล้วค่อยลงรายละเอียดแต่ละวัน — สัปดาห์นี้ระหว่างวันที่ ____ ถึง ____

◆ สัปดาห์นี้จะโฟกัสอะไร

📅 กระจายงานลงแต่ละวัน

จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส	อา

◆ นัดคุยกับพ่อแม่ 5 นาที (ลูกเล่า พ่อแม่ฟัง)

สัปดาห์นี้ที่ฉันภูมิใจ: _____

ที่อยากให้พ่อแม่ช่วย: _____

ตรงนี้ไม่มีถูกผิด เป็นแค่ที่ให้เล่าให้พ่อแม่ฟัง

วันนี้ของฉัน · จันทร

ทุกวัน · ไม่เกิน 15 นาที

※ ตอนเช้า · เลือกเร็วๆ

วันนี้ขอทำให้ได้ 1 อย่าง

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

พลังวันนี้ ● ○ ○ ○ ○ (ระบายไฟตามที่ไหว)

🕒 ตอนจบวัน · เขียนสะท้อน

วันนี้ฉันทำอะไรได้ดี? _____

อะไรที่ยังติดอยู่? _____

พรุ่งนี้ฉันจะลองปรับ: _____

วันนี้ของฉัน · อังคาร

ทุกวัน · ไม่เกิน 15 นาที

※ ตอนเช้า · เลือกเร็วๆ

วันนี้ขอทำให้ได้ 1 อย่าง

☐ วิชา ____ . ____ . 🕒 ____ นาที

☐ วิชา ____ . ____ . 🕒 ____ นาที

☐ วิชา ____ . ____ . 🕒 ____ นาที

พลังวันนี้ ● ○ ○ ○ ○ (ระบายไฟตามที่ไหว)

🕒 ตอนจบวัน · เขียนสะท้อน

วันนี้ฉันทำอะไรได้ดี? _____

อะไรที่ยังติดอยู่? _____

พรุ่งนี้ฉันจะลองปรับ: _____

วันนี้ของฉัน · พุธ

ทุกวัน · ไม่เกิน 15 นาที

※ ตอนเช้า · เลือกเร็วๆ

วันนี้ขอทำให้ได้ 1 อย่าง

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

พลังวันนี้ ● ○ ○ ○ ○ (ระบายไฟตามที่ไหว)

🕒 ตอนจบวัน · เขียนสะท้อน

วันนี้ฉันทำอะไรได้ดี? _____

อะไรที่ยังติดอยู่? _____

พรุ่งนี้ฉันจะลองปรับ: _____

วันนี้ของฉัน · พงศ์สบดี

ทุกวัน · ไม่เกิน 15 นาที

※ ตอนเช้า · เลือกเร็วๆ

วันนี้ขอทำได้ 1 อย่าง

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

พลังวันนี้ ● ○ ○ ○ ○ (ระบายไปตามที่ไหว)

🕒 ตอนจบวัน · เขียนสะท้อน

วันนี้ฉันทำอะไรได้ดี? _____

อะไรที่ยังติดอยู่? _____

พรุ่งนี้ฉันจะลองปรับ: _____

วันนี้ของฉัน · ศุกร์

ทุกวัน · ไม่เกิน 15 นาที

※ ตอนเช้า · เลือกเร็วๆ

วันนี้ขอทำให้ได้ 1 อย่าง

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

☐ วิชา ____ . ____ . ⌚ ____ นาที่

พลังวันนี้ ● ○ ○ ○ ○ (ระบายไปตามที่ไหว)

🕒 ตอนจบวัน · เขียนสะท้อน

วันนี้ฉันทำอะไรได้ดี? _____

อะไรที่ยังติดอยู่? _____

พรุ่งนี้ฉันจะลองปรับ: _____

เสาร์ - อาทิตย์ ของฉัน

วันพัก · เบาๆ

สุดสัปดาห์คือเวลาพัก ไม่ต้องกรอกอะไรมาก แค่ถ้าอยากทำอะไรให้ตัวเองก็จัดไว้ ไม่อยากก็ไม่ใช่ไร

♡ สุดสัปดาห์นี้ฉันอยากทำอะไรให้ตัวเองบ้าง

😊 อาทิตย์ที่ผ่านมา สนุกกับอะไร

→ อาทิตย์หน้า ตั้งตารออะไร

✎ ถ้าอยากอ่านหรือทบทวนอะไรเพิ่ม (ไม่บังคับ)

◆ มุมโค้ช (พ่อแม่): สุดสัปดาห์นี้อยากชวนลูกทำอะไรด้วยกันไหม ที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน