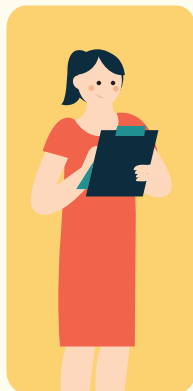
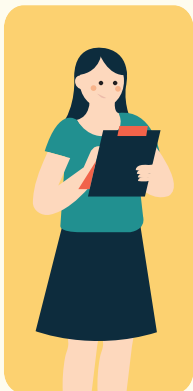
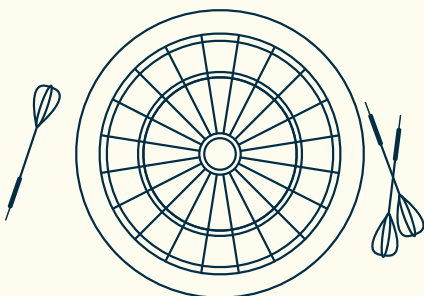


CHECKLIST

1 หาเหตุผลและเป้าหมายของการเรียน

ให้เขียนเหตุผลหรือเป้าหมายที่แท้จริงของเราลงไป
ตัดความต้องการที่จะทำเพื่อผู้อื่น หรือการได้รับคำชม



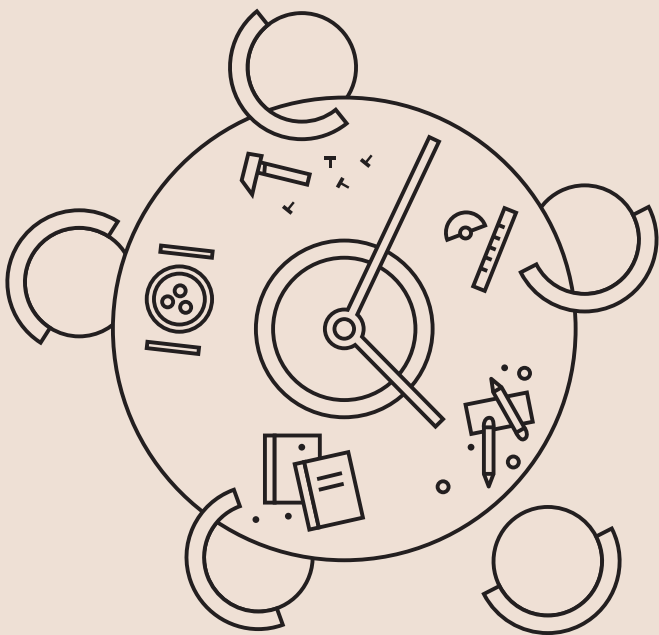


เพราะจะทำให้เรามองการเรียนเป็นเพียงแค่หน้าที่ที่ต้องทำและเมื่อเราได้เหตุผลที่แท้จริงของการเรียนแล้ว แม้ความตั้งใจของเราจะสั่นคลอนก็ยังมีเป้าหมายในอนาคตนี้เป็นกำลังใจให้เรา

2

การทำแผนภูมิเวลาที่จะใช้ ใน 1 วัน

ถ้าทำแผนภูมิเวลาก็คจะทำให้เรารู้ว่าใน 1 วัน
เราใช้เวลาหมดไปกับอะไรบ้างและจะช่วยให้
เราใช้เวลาได้อย่างมีแบบแผนและคุ้มค่า





ซึ่งเราต้องให้เวลากับกิจกรรมที่จำเป็น เช่น การเรียน
การทบทวนหนังสือ การนอน และปรับเปลี่ยนเวลาใน
กิจกรรมที่ไม่จำเป็นให้น้อยลง



3

การทำตารางคะแนนสอบ ของตัวเอง

การเอาคะแนนสอบที่ทำในแต่ละครั้งของทุกวิชาจะทำให้เราเห็นทั้งวิชาที่เราถนัดและไม่ถนัดและยังสามารถนำคะแนนสอบในแต่ละครั้งมาเปรียบเทียบกัน

เพื่อให้เราเห็นการเปลี่ยนแปลงของคะแนนได้ง่ายขึ้น
เพื่อวิเคราะห์ทั้งจุดเด่นในตัวเราและข้อบกพร่องที่
ต้องปรับปรุงในการเรียนไปพร้อมๆกัน



**START
MISSION**

กำหนดเป้าหมาย

MONTH :

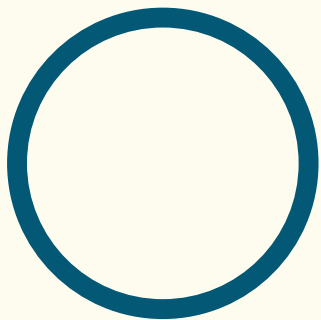
เป้าหมาย	✓	✗

ပုံစံအတိုင်း



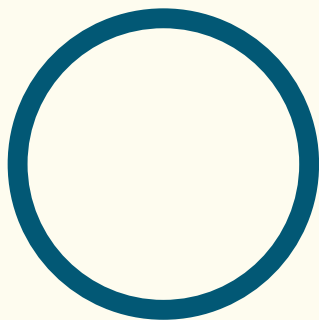
กิจกรรมใน 1 วัน

MONTH:

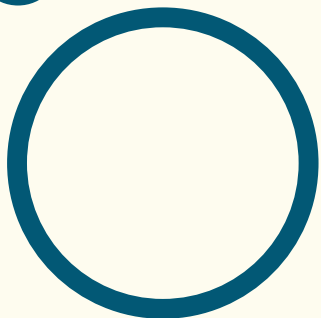


MON

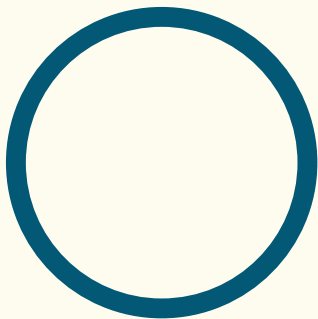
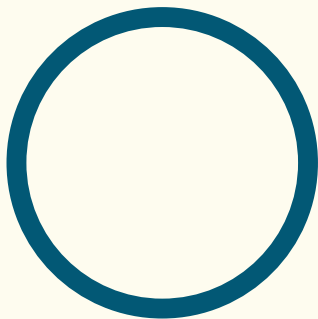
TUE



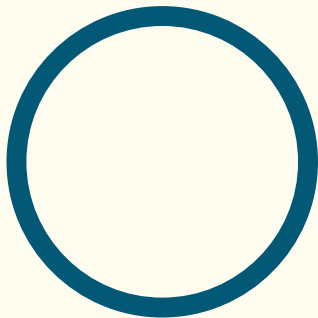
WED



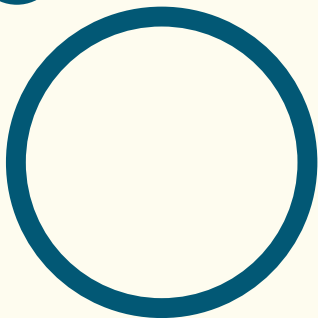
THU



FRI



SAT



SUN



กำหนดเป้าหมาย

MONTH :

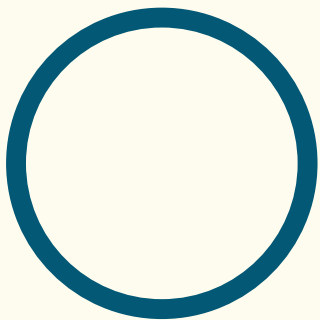
เป้าหมาย	✓	✗

ပုံစံအတိုင်း



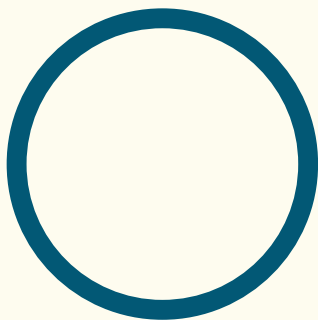
กิจกรรมใน 1 วัน

MONTH:

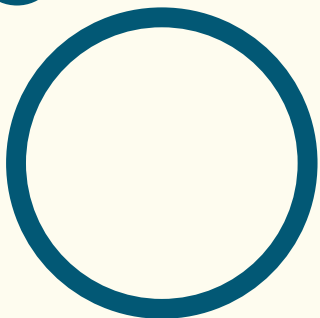


MON

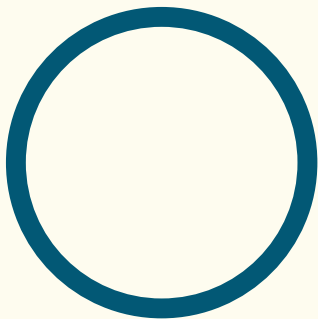
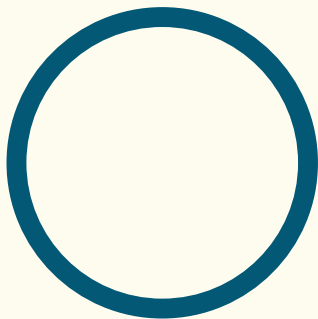
TUE



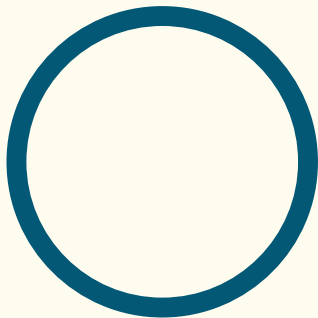
WED



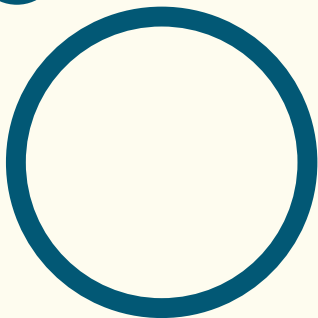
THU



FRI



SAT



SUN



กำหนดเป้าหมาย

MONTH :

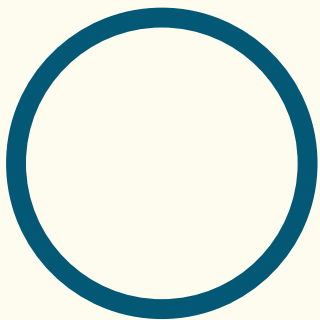
เป้าหมาย	✓	✗

ပုံစံအတိုင်း



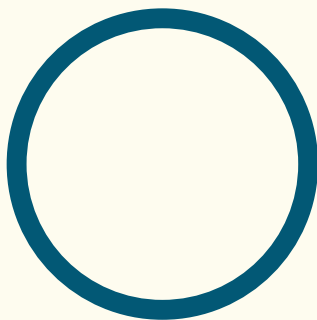
กิจกรรมใน 1 วัน

MONTH:

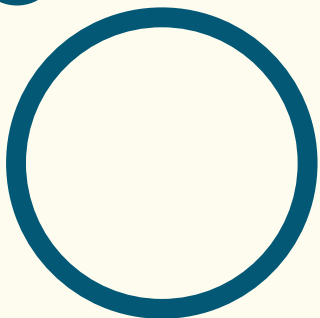


MON

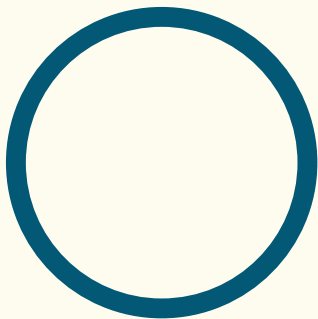
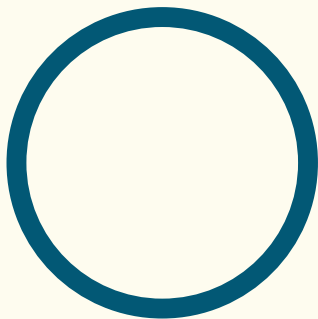
TUE



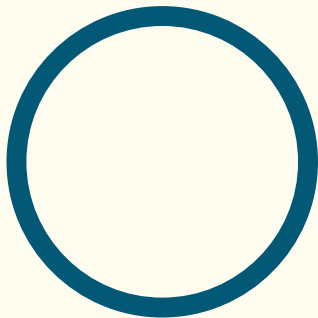
WED



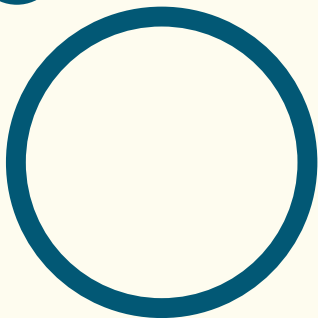
THU



FRI



SAT



SUN



เกรดเฉลี่ย

SEMESTER 1 :

วิชา

เกรด



SEMESTER 2:

ວັນ

ເດືອນ



