

ใบความรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่ฉันจะพัฒนา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ชีวิตและครอบครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๗ เรื่อง สิ่งที่ฉันจะพัฒนา
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑

การพัฒนาตนเอง



เชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตัวเอง

ไม่กังวลในข้อเสียของตนเอง
มากเกินไป

อย่าท้อแท้หรือสิ้นหวัง

ทุกคนสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือจุดด้อยของตนเองได้

โดยต้องยอมรับในสิ่งที่ตนเองต้องปรับปรุง สร้างความมั่นใจในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม ที่สำคัญจะต้องเห็นคุณค่าในตนเอง และพยายามพัฒนาตนเอง
ในทางที่ดี

