

ชื่อ-สกุลนักเรียน.....ชั้น ม.1/เลขที่.....

ใบงานเรื่อง **อึด อึด สู้** เพื่อการเรียนรู้

คำชี้แจง ให้นักเรียนนำคำแนะนำภายหลังจากการทำแบบสำรวจ **อึด อึด สู้**
ในการเรียน มาใช้ในการปรับปรุงตนเองเพื่อพัฒนาผลการเรียนให้ดียิ่งขึ้น



ด้านที่ต้องพัฒนา	สิ่งที่ตั้งใจทำ
<p style="text-align: center;">อึด</p> <p>ความทนต่อแรงกดดันเรื่องการเรียนรู้ หมายถึง มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน</p>	
<p style="text-align: center;">อึด</p> <p>ด้านกำลังใจในการเรียน หมายถึง มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้ อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเอง หรือคนรอบข้างก็ได้</p>	
<p style="text-align: center;">สู้</p> <p>ด้านจัดการกับปัญหาการเรียน หมายถึง มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะ ปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤติ ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจาก การตระหนักใน ความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่า ฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะใน การแสวงหาความรู้ และเข้าถึงความ ช่วยเหลือหรือปรึกษา</p>	