

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ การทำงานในช่วง กักตัว



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้การทำงาน ในช่วงกักตัว

กำหนดตารางชีวิตแต่ละวัน

- ช่วงกักตัวไม่ใช่ช่วงปิดเทอมหรือวันหยุด
ดังนั้นจึงควรตื่นและเข้านอนเวลาเดิม
ทุกวัน
- หยุดพัก 5 นาที ทุกชั่วโมง
และวางแผนให้มีช่วงหยุดผ่อนคลาย
หรือเล่น
- ทั้งหมดนี้จะช่วยให้ตั้งใจเรียนหรือ
ทำงานอย่างได้ผลและผ่อนคลาย
ความวิตกกังวลได้อีกด้วย



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้การทำงาน ในช่วงกักตัว

วางแผนการ
ทำงานเรียน
สำหรับวันรุ่งขึ้น
และสัปดาห์ถัดไป

เพื่อหลีกเลี่ยงการผัดวันประกันพรุ่ง
ควรเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำ
จัดอันดับความสำคัญ และกำหนดเวลา
ทำแต่ละอย่าง จากที่เร่งด่วนมากที่สุดไปหา
ที่เร่งด่วนน้อยที่สุด โดยกำหนดเส้นตาย
ไว้ด้วย



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้การทำงาน ในช่วงกักตัว

สร้างพื้นที่เหมาะต่อการทำงาน หรือ เรียน

- เลือกพื้นที่เงียบและมีแสงสว่างเพียงพอ
เพื่อใช้ในการเรียน หรือการทำงาน
เท่านั้น
- ส่วนการทานอาหาร
นอนหลับ ดูโทรทัศน์
และเล่นเกม
คอมพิวเตอร์
ควรทำในพื้นที่อื่น



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้การทำงาน ในช่วงกักตัว

คาดหวังแต่พอดี

- ไม่คาดหวังจากตัวเองและเด็ก ๆ มากเกินไป กำหนดเป้าหมายที่น่าจะทำได้จริง
- การเรียน การทำงานระยะไกล เป็นเรื่องท้าทาย ดังนั้นถ้าทำได้ช้ากว่าเดิมก็ถือเป็นเรื่องปกติ คุญแจสู่ความสำเร็จคือการทำให้เป็นกิจวัตรประจำ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้การทำงาน ในช่วงกักตัว

สร้างกิจกรรมที่หลากหลาย

- สลับการใช้คอมพิวเตอร์กับการทำงาน หรือทำการบ้านบนกระดาษ
- เลือกพิมพ์เอกสารที่เหมาะสมกับการพิมพ์ออกมา และใช้วิธีเขียนวาดถ้าสามารถเขียนวาดได้



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้การทำงาน ในช่วงกักตัว

ทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายและ สร้างนิสัยที่ส่งเสริมสุขภาพดี

กฎสามข้อสำหรับความเป็นอยู่ที่ดีห่างไกล
ความเครียด คือ

- ทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกาย หรือออกกำลังกาย
เบา ๆ อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที
- ระบายอากาศในพื้นที่ทำงาน/เรียนบ่อย ๆ
- และรับประทานอาหารที่มีสมดุล หลีกเลียง
ขนมขบเคี้ยวหรืออาหารสำเร็จรูป



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education

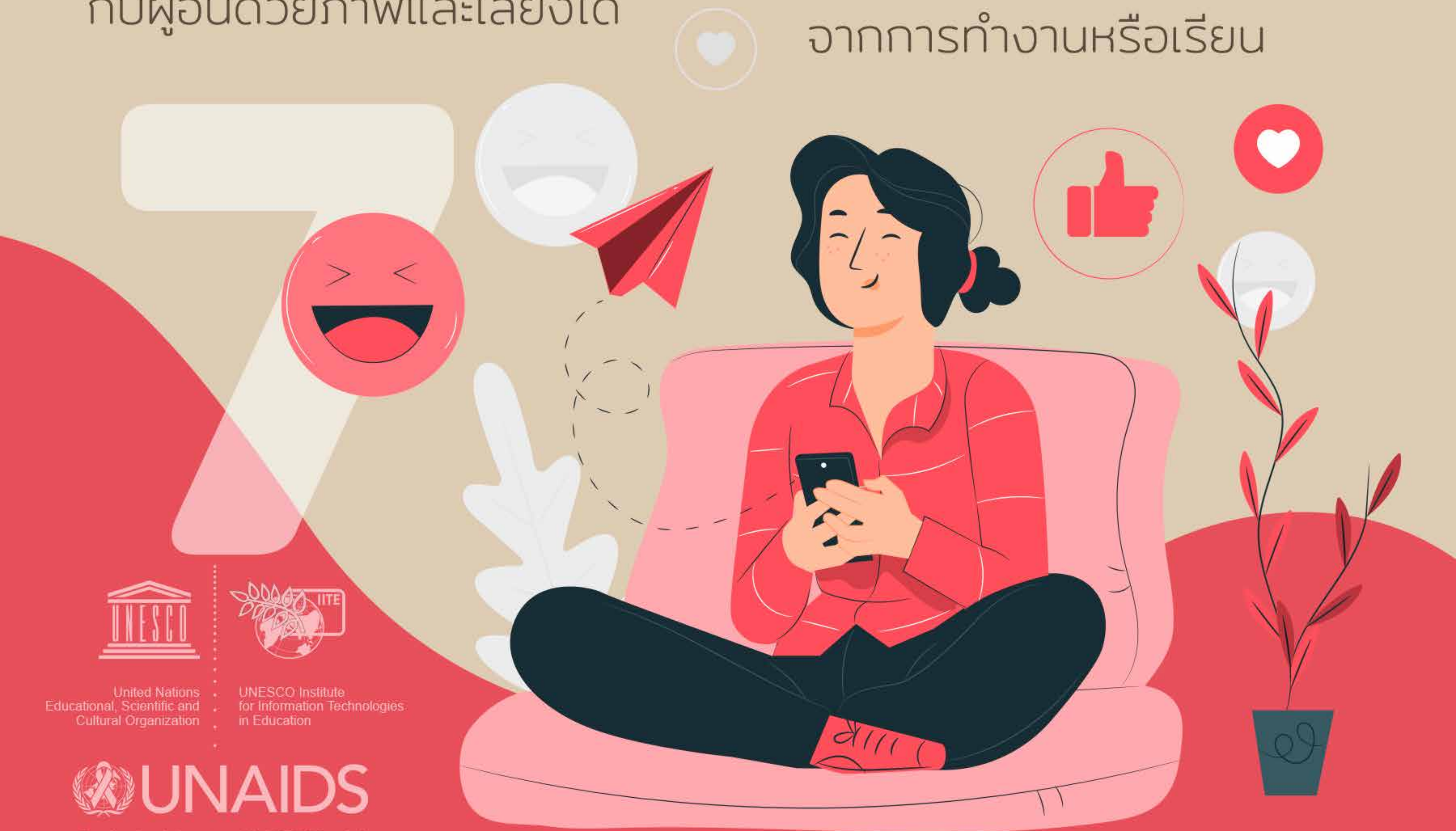


Translated and disseminated by UNESCO Bangkok

กฎเจ็ดข้อ เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้การทำงาน ในช่วงกักตัว

รักษาความสัมพันธ์ทางสังคม

- การกักตัวไม่ได้หมายถึงการตัดขาดจากโลกภายนอกทั้งหมด
- เรายังสามารถคบหาสมาคมกับผู้อื่นด้วยภาพและเสียงได้
- ดังนั้นอย่าจำกัดตนเองหรือลูก ๆ จากการติดต่อครอบครัวและเพื่อนผ่านวิดีโอคอลหรือโซเชียลในเวลาที่ว่างจากการทำงานหรือเรียน



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



UNESCO Institute
for Information Technologies
in Education



Translated and disseminated by UNESCO Bangkok