

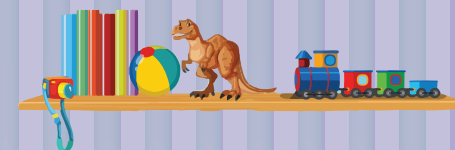
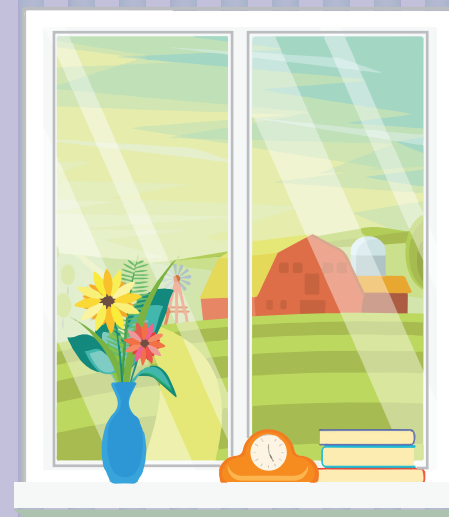
รอตติดตามคู่มือฉบับเต็ม
ได้ทางเว็บไซต์ สสส.
<https://www.thaihealth.or.th/>



ชุดคู่มือส่งเสริมการเรียนรู้ 3 มิติ

เล่น-เรียน-รู้

Learning From Home





	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00-7.00		
จันทร์	 ตื่นนอน/ ทำกิจวัตร ส่วนตัว/ อาหารเช้า	 เดินเล่น/ เคลื่อนไหว ร่างกาย (LMPA สร้างสมาธิ)	การอ่าน/ คำศัพท์/ วรรณกรรม (ไม่ใช้น้ำจ่อ)	การคิด วิเคราะห์/ คณิต/ คำนวณ	 อาหาร กลางวัน	การเขียน/ ศิลปะ	Active Play	วิทยาศาสตร์	MVPA (Aerobic/ Strengthen)	งานบ้าน+ Relax/ ScreenUse	 อาหารเย็น/ เวลา ร่วมกับ ครอบครัว	 ดูทีวี/ กิจกรรม ครอบครัว	 กิจวัตร ส่วนตัว/ เตรียมตัว เข้านอน	 นอนหลับ		
อังคาร			ภาษาอังกฤษ (ไม่ใช้น้ำจ่อ)						ดนตรี/ การประดิษฐ์						ความรู้รอบตัว/ ทักษะชีวิต	
พุธ			ภาษาไทย (ไม่ใช้น้ำจ่อ)	ภาษาอังกฤษ				สังคมศึกษา	MVPA (Aerobic/ Strengthen)							
พฤหัสบดี			การอ่าน/ คำศัพท์/ วรรณกรรม (ไม่ใช้น้ำจ่อ)	การคิด วิเคราะห์/ คณิต/ คำนวณ		การเขียน/ ศิลปะ		Active Play							วิทยาศาสตร์	
ศุกร์			ภาษาอังกฤษ (ไม่ใช้น้ำจ่อ)	ภาษาไทย				Active Play	ความรู้รอบตัว/ ทักษะชีวิต							
เสาร์			พักผ่อน/กิจกรรม เพื่อความผ่อนคลาย			ดนตรี/ การประดิษฐ์	Active Play		MVPA (Aerobic/ Strengthen)	Relax/ Screen Use						
อาทิตย์						การประดิษฐ์/ ศิลปะ	Active Play									