

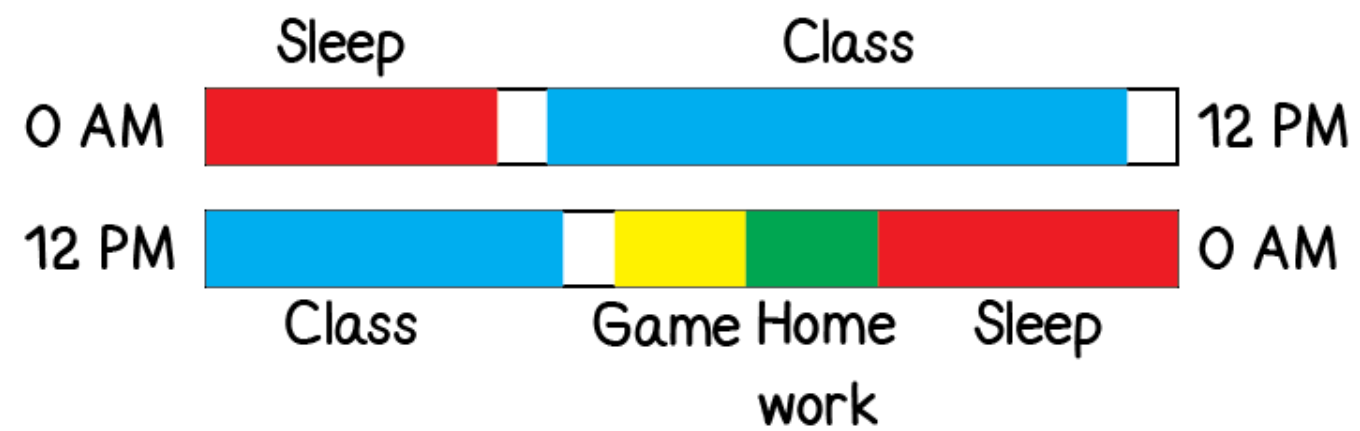
CHARMING PROGRESSION

65011019
Sarut Somprasert

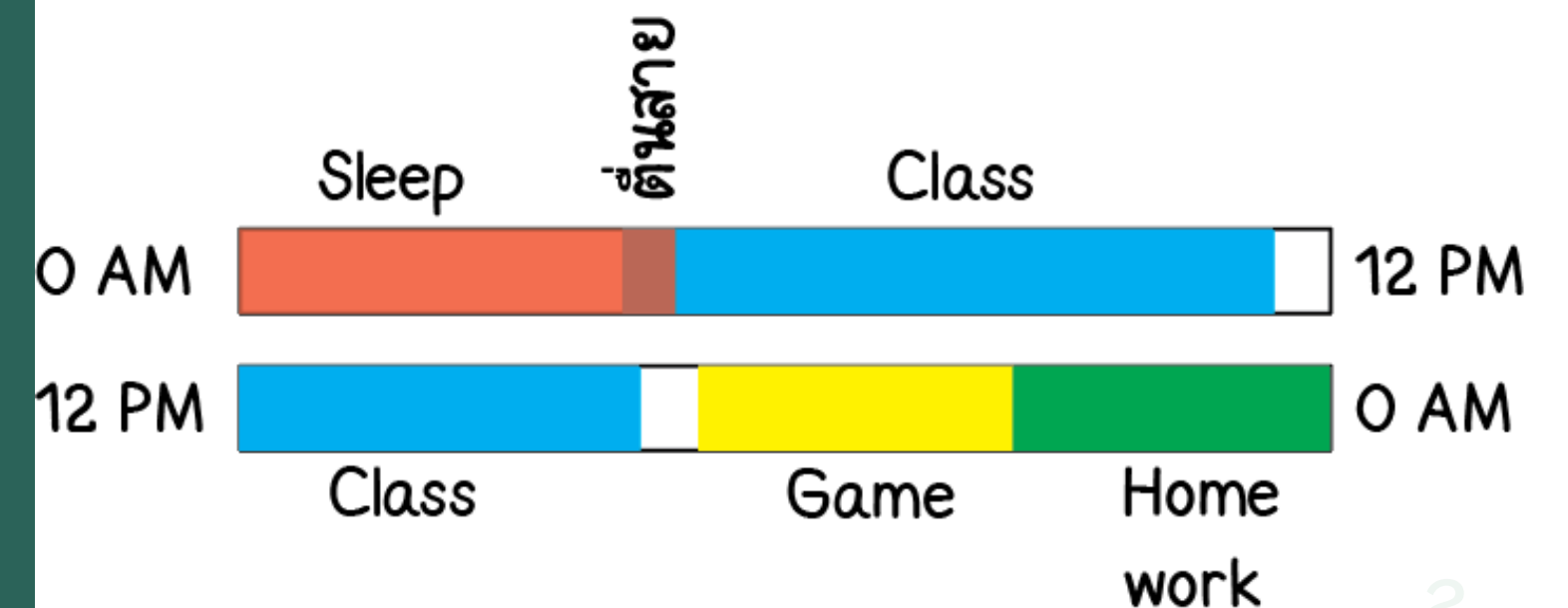
ปัญหาความเป็นมา

หลังจากที่ได้เข้ามหาวิทยาลัยมาก็ทำให้ต้องเริ่มใช้ชีวิตอยู่หอด้วยตนเอง ตอนเริ่มต้นทุกอย่างก็เป็นไปได้ด้วยดีแต่พอเข้าช่วงที่มีงานเยอะตาราง เวลาจะเริ่มชงกันจนสุดท้ายก็ต้องนอนดึก แล้วเนื่องจากการนอนดึกจึง ส่งผลให้มีปัญหาตามมาเช่นตื่นสาย ไปเรียนไม่ทันหรือเพลียในช่วงเช้าอีกด้วย

แผนภาพ



What I Want it to be **VS** What is it for now



จุดประสงค์

- เพื่อเป็นการสร้างนิสัยการนอนที่ดีก่อนที่จะเกิดเรื่องแย่ขึ้นจากการนอนตื่นสาย
- เพื่อให้ไม่เกิดความเพลียสะสมในระยะยาวขณะเรียน
- ฝึกการใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์ที่ตนเองสร้างขึ้นและไม่มีคนอื่นมาคอยบังคับ
- ทำให้งานค้างส่งจากการทำไม่ทันน้อยลง

แผนการพัฒนาตนเอง

พยายามเปลี่ยนจากเล่นเกมก่อนทำงานเป็นทำงานให้เสร็จก่อนและเล่นเกม, พยายามนอนก่อนที่จะเกิน 5 ทุ่ม , ตื่นนอนให้เป็นเวลาถ้าเป็นไปได้ประมาณ 8 โมงเพื่อมาเตรียมตัวก่อนไปเรียน, ลิมิตเวลาการนอนเล่นที่ไม่ได้ทำอะไรเป็นเรื่องเป็นราวให้น้อยลง

การประเมินผล

วัดแยกเป็นแต่ละอาทิตย์โดยที่ดูว่าจาก 7 วันมีต้นสายกว่า 8 โมงกี่วันและมีที่นอนตึกกว่า 5 ห้อง
ที่วันนำมาแปลงเป็นคะแนนแล้วลองทำกราฟดูโดยมีข้อมูลของอาทิตย์ก่อนๆ ก่อนที่จะเริ่มพยายามพัฒนา
ตนเองได้ดังนี้

26/02 - 04/03 นอนตึก 5/7 ต้นสาย 3/7 = $(7-5) + (7-3) = 6$

05/03 - 11/03 นอนตึก 7/7 ต้นสาย 1 + โต๊ะ 3 (อาทิตย์สอบ) / 7 = $(7-7) + (7-1) - (2 * 3) = 0$

12/03 - 18/03 นอนตึก 5/7 ต้นสาย 3/7 = $(7-5) + (7-3) = 6$

โดยที่อาจจะมีการหักคะแนนเพิ่มหากนอนตึกมากเกินไปแต่จะเพิ่มกฎการคิดมาภายหลัง

thank you

FOR
LISTENING

65011019

Sarut Somprasert