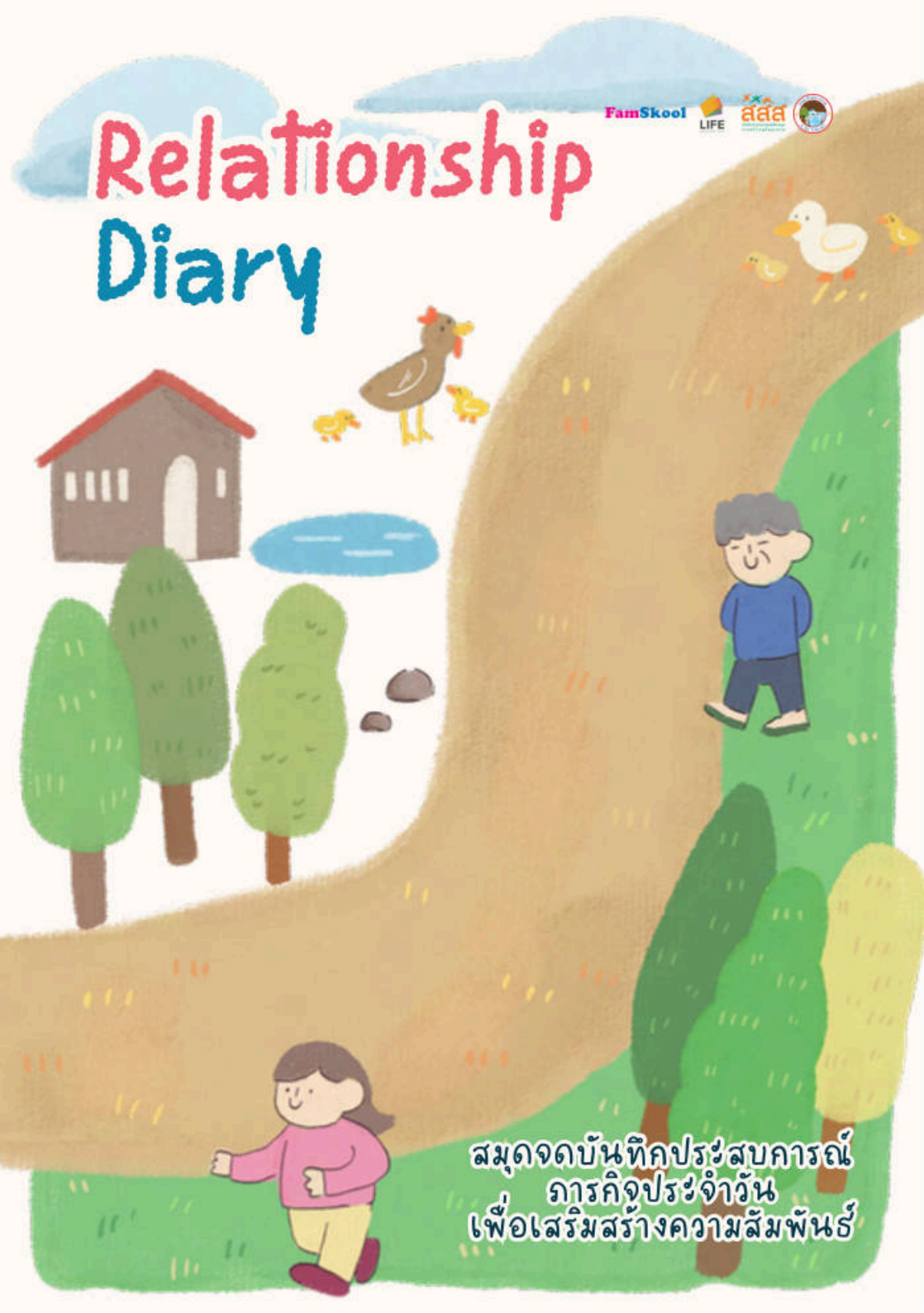
Relationship Diary



สมุดจดบันทึกประสบการณ์
การกิจประจำวัน
เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์



About Me

Diary เล่มนี้เป็นของ

ฉันอาศัยอยู่ที่

กิจกรรมที่ฉันชอบทำ

Relationship Diary คืออะไร?

Relationship Diary เป็นบันทึกกิจกรรมที่ทำร่วมกับ
คุณปู่ คุณย่า คุณตา หรือคุณยาย

โดยมีภารกิจที่แตกต่างกันในแต่ละวัน

สำหรับชวนผู้ใหญ่ในบ้านทำกิจกรรมทุกวัน
เป็นระยะเวลา 30 วัน หรือ 1 เดือน

Diary เล่มนี้ใช้ยังไง ?

ฉีกปฏิทิน Relationship Calendar ตามวันที่ได้เลย

ในแต่ละวันจะมีภารกิจพิเศษที่แตกต่างกัน



หลังจากได้รับโจทย์ภารกิจ

สามารถชวน คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย

หรือคนในบ้าน ทำภารกิจด้วยกัน



หลังทำกิจกรรมด้วยกันเสร็จแล้ว

ชวนเรามาเขียนรายละเอียดลงสมุดได้เลย

ตัวอย่าง

ภารกิจที่ 1

ทำในวันที่ 1 / 5 / 69

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ออกไปเดินเล่นรอบ ๆ บ้าน
กับคนในบ้าน

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☑ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☑ อื่นๆ: พื้นที่รอบบ้าน

ชวนเขียนรายละเอียดเพิ่ม !

ถามคำถามพิเศษแต่ละวัน กับคนที่เราทำกิจกรรมด้วย

ตัวอย่าง

ถามคำถาม

ขอ 3 คำ
หลังทำกิจกรรมเสร็จแล้ว
พร้อมวาดรูปหน้าของเรา



ผลัดกันถามตอบกับคู่ของเรา

และเขียนรายละเอียดลงในสมุดหน้านั้น ๆ เลย

ตัวอย่าง

ขอ 3 คำ ให้กิจกรรมในวันนี้



แต่ละภารกิจจะมีกิจกรรมที่ต่างกันออกไปด้วยนะ

เช่น เขียนคำตอบ, วาดรูป, ระบายสี

หลังจากเขียนรายละเอียดของวันนั้นเรียบร้อยแล้ว
ชวนกลับมาระบายสีดาวข้างล่าง ในหน้านี้
เพื่อติดตามความสำเร็จของเราในแต่ละวัน

ตัวอย่าง

ทำกิจกรรมวันที่ 1 เรียบร้อย ระบายสีได้เลย!



วันที่ 2 ไม่ได้ทำกิจกรรม เว้นไว้ได้เลย

ดวงดาวติดตามความสำเร็จ



หลังจากทำภารกิจครบทั้งเดือนแล้ว
จะชวนเรามานับแต้มดาวที่เราได้ด้วยนะ~

ก่อนเริ่มเขียนลงในสมุดของเรา

Diary เล่มนี้เป็นของเราแล้ว !
สามารถขีดเขียน วาดรูป ระบายสีได้ตามที่เราต้องการ

หากภารกิจวันไหนเราไม่สามารถทำได้เพราะติดภารกิจ
เราสามารถย้อนกลับมาทำได้ทุกเมื่อเลย



FamSkool LIFE สสส

ภารกิจที่ 1

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

ขอ 3 คำ ให้กิจกรรมในวันนี้

ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

พร้อมวาด
หน้าตา
อารมณ์
ของตัวเอง
หลังทำกิจกรรม

FamSkool LIFE สสส

ภารกิจที่ 2

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

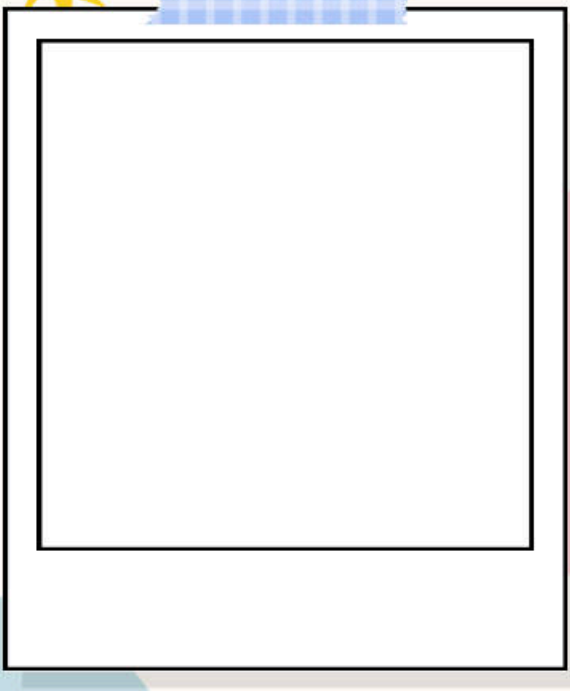
☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

รูปกิจกรรมวันนี้

ชวนตัวเราวาดรูป
บรรยากาศ
กิจกรรม
ตามที่เรารับรู้
หรือแปะรูปถ่าย

เช่น
ผู้คน สถานที่
สิ่งของรอบตัว
ที่เราเห็น



มีความรู้สึกแบบไหนเกิดขึ้นบ้าง

เช่น เพลิดเพลิน สนุก ภูมิใจ ใจเย็น สงบ เหนื่อย เป็นต้น



ตัวเรา



ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ภารกิจที่ 3

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

โหลใส่ความขอบคุณ

ชวนมาขอบคุณคู่ของเราที่ทำภารกิจด้วยกัน

เขียนสิ่งที่อยากขอบคุณแก่อีกฝ่าย ลงในขวดโหล

เช่น ขอบคุณที่ยายมาทำกับข้าวด้วยกัน
ขอบคุณหลานที่นั่งคุยด้วยกันอย่างสนุกสนาน



ภารกิจที่ 4

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

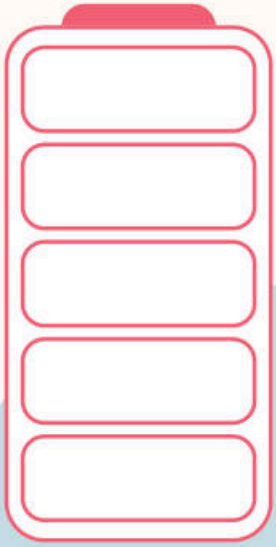
☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

เช็คพลังงานหลังทำภารกิจกัน

ระบายสีระดับพลังงานของตัวเอง
หลังจากทำภารกิจเสร็จแล้ว เราเหลือพลังงานอยู่เท่าไหร่บ้าง

พลังงานตอนนี้ ...



ตัวเรา

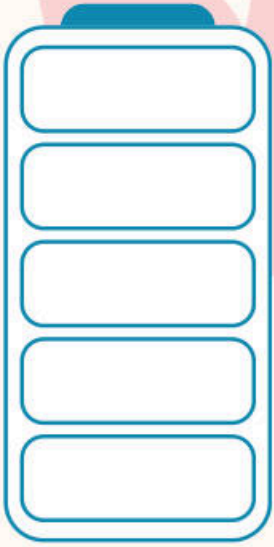
เต็มเปี่ยม !

เหลือเฟือ

เหลือครึ่งหนึ่ง

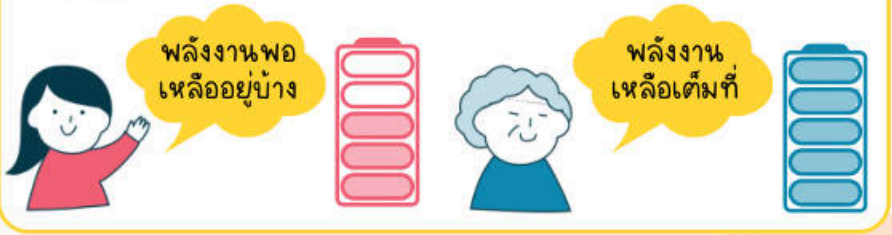
ใกล้หมด

หมดเกลี้ยง



ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ตัวอย่าง



ภารกิจที่ 5

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

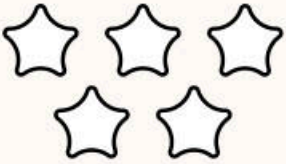
☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สะท้อนประสบการณ์

ชวนตัวเราและคุณปู่/ย่า/ตา/ยาย
ผลัดกันถามตอบคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมในวันนี้

ให้คะแนนกิจกรรมที่ทำในวันนี้หน่อย



ตัวเรา



ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ถ้าได้ทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง

ครั้งหน้าเราอยากเปลี่ยนหรือเพิ่มอะไร ให้กิจกรรมนี้ สนุกมากขึ้น

ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ภารกิจที่ 6

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สิ่งที่ชอบจากการทำกิจกรรมด้วยกัน

เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ชอบ
เช่น บรรยากาศ คำพูด ความคิด ความรู้สึก

ตัวเราชอบ ...

คนที่ทำกิจกรรมกับเราชอบ ...

ภารกิจที่ 7

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

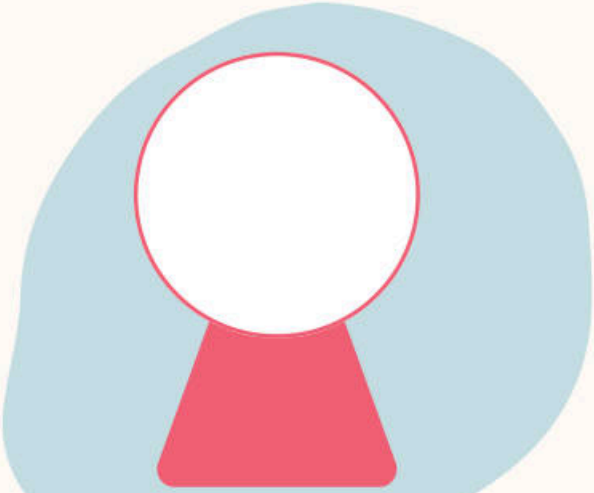
หน้าตาของเรา หลังทำกิจกรรมด้วยกัน

ชวนคู่ของเราบอกความรู้สึก
หลังทำภารกิจด้วยกัน

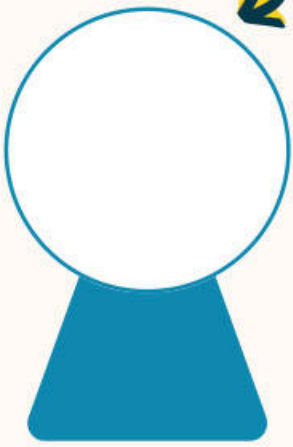


โดยไม่ใช่คำพูด
แต่แสดงผ่านทางสีหน้า!

หลังจากนั้น ให้เราวาดรูปหน้าตาคู่ของเราลงบนหน้า
และผลัดให้อีกฝ่ายวาดหน้าของเราด้วย



หน้าตาของเรา
วาดโดย _____
(เติมชื่อคู่ของเรา)



หน้าตาของ _____
(ชื่อคู่ของเรา)
วาดโดยเรา

ภารกิจที่ 8

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

ชวนชมสิ่งที่ทำได้ดี

ตัวเราคิดว่า ...

คนที่เราทำกิจกรรมนี้ด้วยคือ _____ เขาทำอะไรได้ดีบ้าง

เราเห็นสิ่งนั้นจากอะไร (เช่น สีหน้า ท่าทาง) ตอนไหน

ชวนบอกความคิดที่เราเขียนลงไป ให้คน ๆ นั้นได้รับฟังด้วย

ชวนถามคนที่ทำกิจกรรมกับเรา...

คนที่ทำกิจกรรมกับเรา คิดว่าเราทำอะไรได้ดีบ้าง

แล้วเขาเห็นสิ่งนั้นจากอะไร (เช่น สีหน้า ท่าทาง) ตอนไหน

ภารกิจที่ 9

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____



ชวนเติมพลัง

หลังจากทำภารกิจเสร็จแล้ว
ชวนถามคู่ของเรา และสำรวจตัวเองเกี่ยวกับ

ของกินที่อยากกินเพื่อเติมพลัง

ไม่ว่าจะเป็น เครื่องดื่ม อาหาร หรือขนม



ตัวเรา	ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ของกินนี้มีรสชาติอย่างไร

ทำไมต้องเมนูนี้

ภารกิจที่ 10

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

กิจกรรมนี้ในวัยเด็กของปู่ ย่า ตา ยาย เป็นยังไงกันนะ?

ตอนนี้เราอายุ _____ ปี

ชวนถามคู่ของเราว่า ...

ถ้าคู่ของเรานึกไม่ออก สามารถให้นึกถึงวัยที่เด็กที่สุดที่เขาจำได้ ก็ได้นะ!

“สมัยที่เขาอายุเท่าเราในตอนนี้ เคยทำกิจกรรมนี้มั้ย”

☐ เคย

ตอนนั้นทำกับใครบ้าง

แล้วตอนนั้นรู้สึกยังไงบ้าง

☐ ไม่เคย

ถ้าย้อนอดีตได้ อยากชวนใครมาลองทำด้วยกัน

เพราะอะไร

ภารกิจที่ 11

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สิ่งที่ภูมิใจ จากการทำกิจกรรมด้วยกัน

จากที่ได้ทำภารกิจด้วยกัน
รู้สึกภูมิใจในเรื่องอะไรของตัวเองและคู่ของเราบ้าง

สิ่งที่ภูมิใจในตัวเอง

สิ่งที่ภูมิใจในคู่ของเรา

ความภูมิใจของอีกฝ่าย

ชวนถามคนที่เราทำภารกิจด้วย ว่า ...
รู้สึกภูมิใจตัวเองในเรื่องอะไร และภูมิใจอะไรในตัวของเรา

สิ่งที่ภูมิใจในตัวเขาเอง

สิ่งที่ภูมิใจในตัวเรา

ภารกิจที่ 12

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

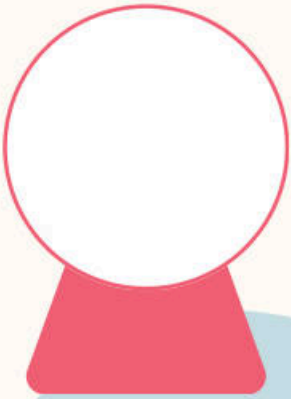
ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

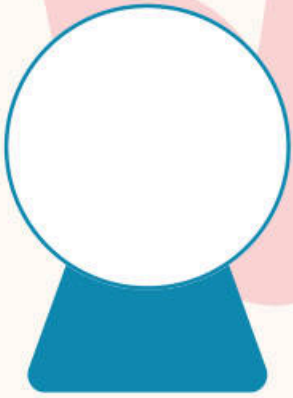
☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

Before & After
สำรวจอารมณ์ตัวเอง ก่อน และ หลังทำภารกิจ

ก่อนเริ่มกิจกรรมเรามีความรู้สึกแบบไหน



วาดรูป
หน้าตา
อารมณ์
ของตัวเอง

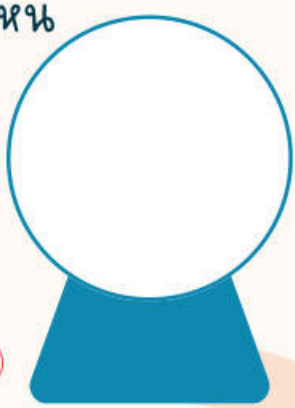


ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

หลังจากทำกิจกรรมด้วยกันเสร็จแล้ว เราทำหน้าแบบไหน





ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

FamSkool LIFE สสส

ภารกิจที่ 13

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สถานที่พักผ่อนสุดโปรด

ทำกิจกรรมเสร็จแล้วก็ถึงเวลาพักผ่อน !

ชวนถามตัวเองและคู่ของเราว่า ...

สถานที่ที่อยากไปพักผ่อนตอนนี้ คือที่ไหน ?

เช่น ห้องนอนของเรา สวนหน้าบ้าน ริมน้ำใกล้บ้าน

ตัวเรา	ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ถ้าได้ไปสถานที่นั้นตอนนี้เลย เราจะไปทำอะไรที่นั่น ?

เช่น นอนพักผ่อน รดน้ำต้นไม้ ชมวิวทิวทัศน์

ภารกิจที่ 14

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

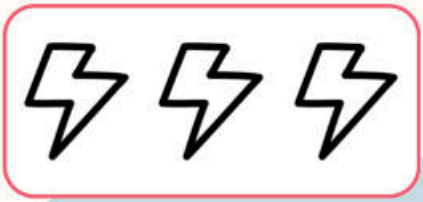
ผลลัพธ์ภารกิจวันนี้

วันนี้ใช้เวลาทำภารกิจด้วยกัน _____ นาที/ชั่วโมง

ชวนตัวเองและคู่ของเรา ...

ให้คะแนนแรงที่ลงไปกับการทำภารกิจนี้

ตัวเรา



ปู่ / ย่า / ตา / ยาย



ตัวอย่าง



ไม่ได้ใช้แรงเยอะ

ระบายสี 1 อัน





ใช้แรงปานกลาง

ระบายสี 2 อัน





ใช้แรงเต็มที่เลย

ระบายสี 3 อัน



ภารกิจที่ 15

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

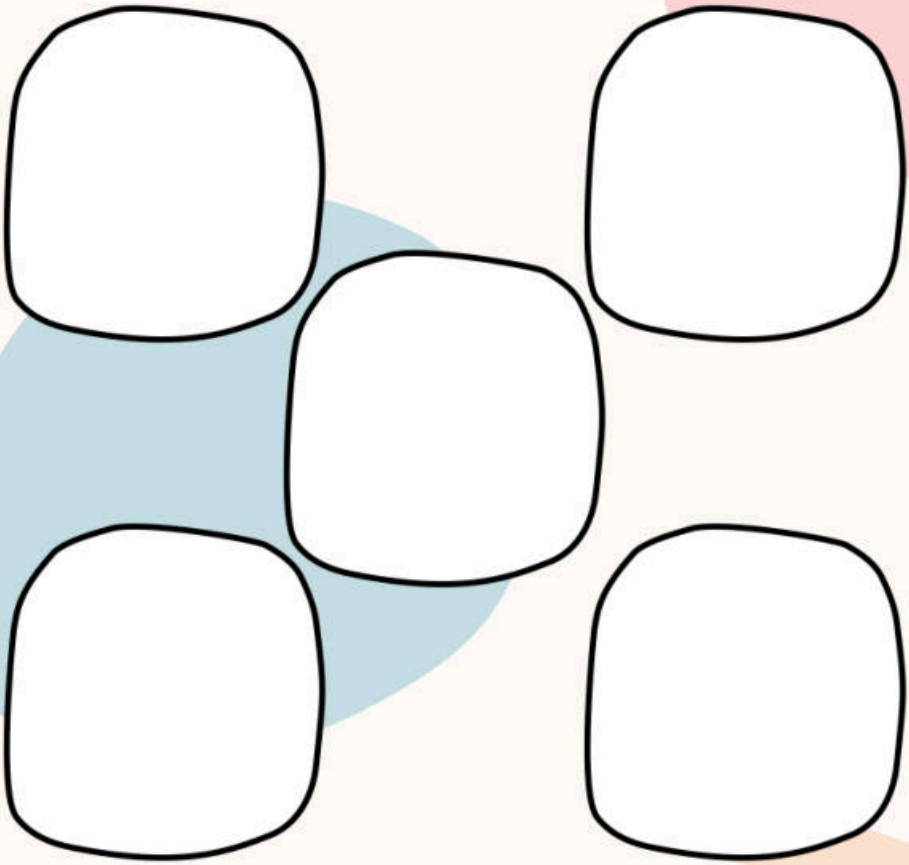
☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

ชวนนึกความจำ
สิ่งที่เรามองเห็นระหว่างทำลารกิจ

ร่วมมือกับคู่ของเรา ช่วยกันนึกว่า ระหว่างทำกิจกรรม ...

เห็นอะไรบ้าง 5 อย่าง

และชวนเขียนหรือวาดรูปสิ่งของนั้น ๆ



ภารกิจที่ 16

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

ขอ 3 คำ ให้กิจกรรมในวันนี้

ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

พร้อมวาด
หน้าตา
อารมณ์
ของตัวเอง
หลังทำกิจกรรม

FamSkool LIFE สสส

ภารกิจที่ 17

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

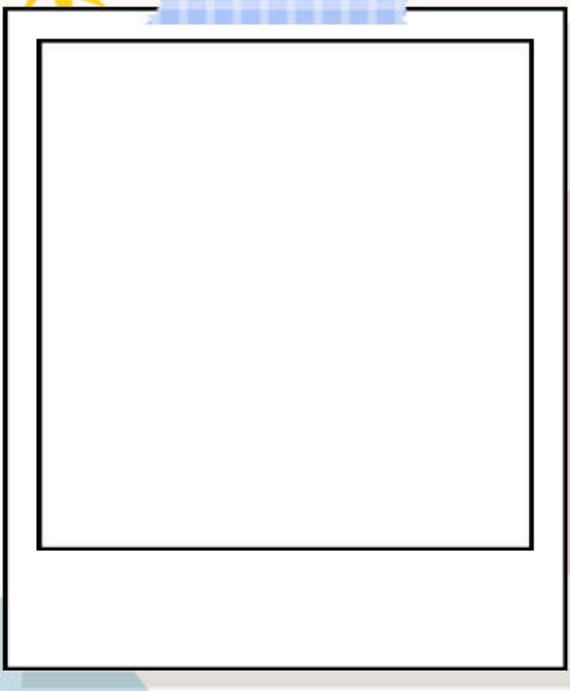
☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

รูปกิจกรรมวันนี้

ชวนตัวเราวาดรูป
บรรยากาศ
กิจกรรม
ตามที่เรารับรู้
หรือแปะรูปถ่าย

เช่น
ผู้คน สถานที่
สิ่งของรอบตัว
ที่เราเห็น



มีความรู้สึกแบบไหนเกิดขึ้นบ้าง

เช่น เพลิดเพลิน สนุก ภูมิใจ ใจเย็น สงบ เหนื่อย เป็นต้น



ตัวเรา



ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ภารกิจที่ 18

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

โหลใส่ความขอบคุณ

ชวนมาขอบคุณคู่ของเราที่ทำภารกิจด้วยกัน

เขียนสิ่งที่อยากขอบคุณแก่อีกฝ่าย ลงในขวดโหล

เช่น ขอบคุณที่ยายมาทำกับข้าวด้วยกัน
ขอบคุณหลานที่นั่งคุยด้วยกันอย่างสนุกสนาน



ภารกิจที่ 19

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

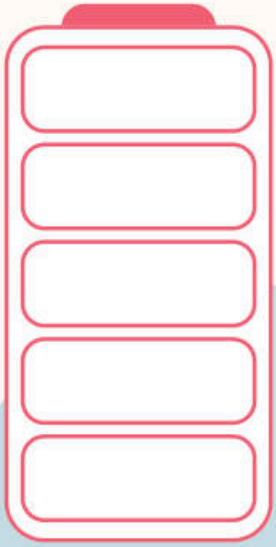
☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

เช็คพลังงานหลังทำภารกิจกัน

ระบายสีระดับพลังงานของตัวเอง
หลังจากทำภารกิจเสร็จแล้ว เราเหลือพลังงานอยู่เท่าไหร่บ้าง

พลังงานตอนนี้ ...



ตัวเรา

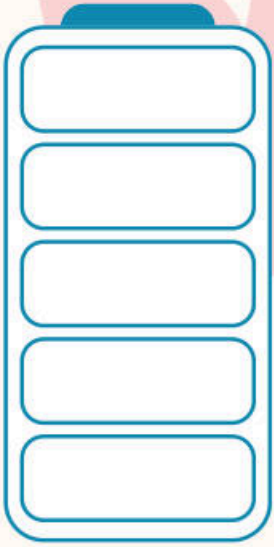
เต็มเปี่ยม !

เหลือเฟือ

เหลือครึ่งหนึ่ง

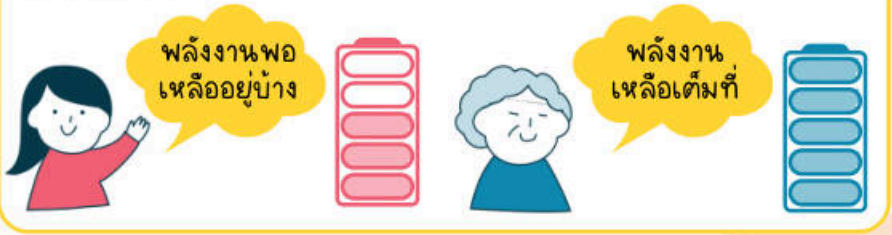
ใกล้หมด

หมดเกลี้ยง



ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ตัวอย่าง



ภารกิจที่ 20

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

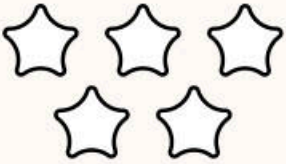
☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สะท้อนประสบการณ์

ชวนตัวเราและคุณปู่/ย่า/ตา/ยาย
ผลัดกันถามตอบคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมในวันนี้

ให้คะแนนกิจกรรมที่ทำในวันนี้หน่อย



ตัวเรา



ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ถ้าได้ทำกิจกรรมนี้อีกครั้ง

ครั้งหน้าเราอยากเปลี่ยนหรือเพิ่มอะไร ให้กิจกรรมนี้ สนุกมากขึ้น

ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ภารกิจที่ 21

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สิ่งที่ชอบจากการทำกิจกรรมด้วยกัน

เขียนรายละเอียดเกี่ยวกับสิ่งที่ชอบ
เช่น บรรยากาศ คำพูด ความคิด ความรู้สึก

ตัวเราชอบ ...

คนที่ทำกิจกรรมกับเราชอบ ...

ภารกิจที่ 22

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

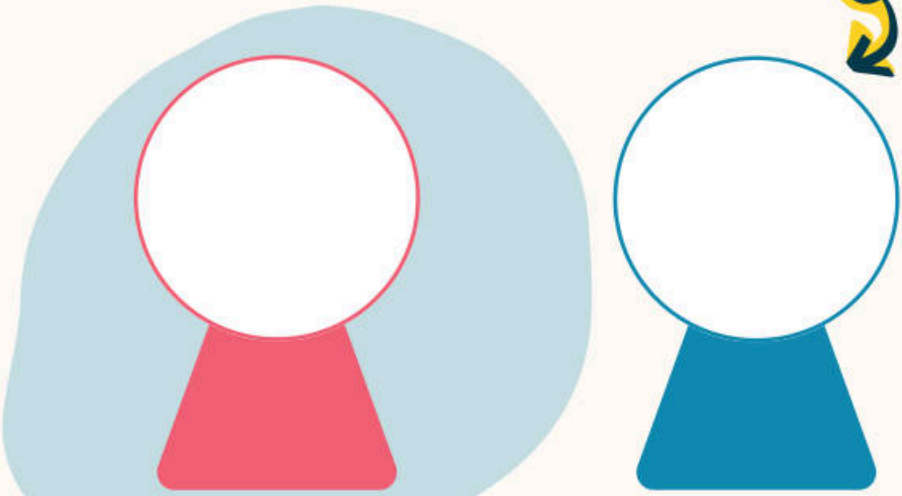
หน้าตาของเรา หลังทำกิจกรรมด้วยกัน

ชวนคู่ของเราบอกความรู้สึก
หลังทำภารกิจด้วยกัน



โดยไม่ใช่คำพูด แต่แสดงผ่านทางสีหน้า!

หลังจากนั้น ให้เราวาดรูปหน้าตาคู่ของเราลงบนหน้า
และผลัดให้อีกฝ่ายวาดหน้าของเราด้วย



หน้าตาของเรา
วาดโดย _____
(เติมชื่อคู่ของเรา)

หน้าตาของ _____
(ชื่อคู่ของเรา)
วาดโดยเรา

ภารกิจที่ 23

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

ชวนชมสิ่งที่ทำได้ดี

ตัวเราคิดว่า ...

คนที่เราทำกิจกรรมนี้ด้วยคือ _____ เขาทำอะไรได้ดีบ้าง

เราเห็นสิ่งนั้นจากอะไร (เช่น สีหน้า ท่าทาง) ตอนไหน

ชวนบอกความคิดที่เราเขียนลงไป ให้คน ๆ นั้นได้รับฟังด้วย

ชวนถามคนที่ทำกิจกรรมกับเรา...

คนที่ทำกิจกรรมกับเรา คิดว่าเราทำอะไรได้ดีบ้าง

แล้วเขาเห็นสิ่งนั้นจากอะไร (เช่น สีหน้า ท่าทาง) ตอนไหน

ภารกิจที่ 24

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____



ชวนเติมพลัง

หลังจากทำภารกิจเสร็จแล้ว
ชวนถามคู่ของเรา และสำรวจตัวเองเกี่ยวกับ

ของกินที่อยากกินเพื่อเติมพลัง

ไม่ว่าจะเป็น เครื่องดื่ม อาหาร หรือขนม



ตัวเรา	ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ของกินนี้มีรสชาติอย่างไร

ทำไมต้องเมนูนี้

ภารกิจที่ 25

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

กิจกรรมนี้ในวัยเด็กของปู่ ย่า ตา ยาย เป็นยังไงกันนะ?

ตอนนี้เราอายุ _____ ปี

ชวนถามคู่ของเราว่า ...

ถ้าคู่ของเรานึกไม่ออก สามารถให้นึกถึงวัยที่เด็กที่สุดที่เขาจำได้ ก็ได้นะ!

“สมัยที่เขาอายุเท่าเราในตอนนี้ เคยทำกิจกรรมนี้มั้ย”

☐ เคย

ตอนนั้นทำกับใครบ้าง

แล้วตอนนั้นรู้สึกยังไงบ้าง

☐ ไม่เคย

ถ้าย้อนอดีตได้ อยากชวนใครมาลองทำด้วยกัน

เพราะอะไร

ภารกิจที่ 26

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สิ่งที่ภูมิใจ จากการทำกิจกรรมด้วยกัน

จากที่ได้ทำภารกิจด้วยกัน
รู้สึกภูมิใจในเรื่องอะไรของตัวเองและคู่ของเราบ้าง

สิ่งที่ภูมิใจในตัวเอง

สิ่งที่ภูมิใจในคู่ของเรา

ความภูมิใจของอีกฝ่าย

ชวนถามคนที่เราทำภารกิจด้วย ว่า ...
รู้สึกภูมิใจตัวเองในเรื่องอะไร และภูมิใจอะไรในตัวของเรา

สิ่งที่ภูมิใจในตัวเขาเอง

สิ่งที่ภูมิใจในตัวเรา

ภารกิจที่ 27

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

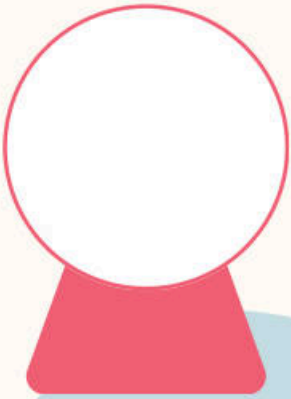
ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

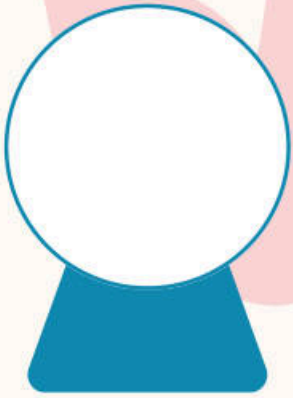
☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

Before & After
สำรวจอารมณ์ตัวเอง ก่อน และ หลังทำภารกิจ

ก่อนเริ่มกิจกรรมเรามีความรู้สึกแบบไหน



วาดรูป
หน้าตา
อารมณ์
ของตัวเอง

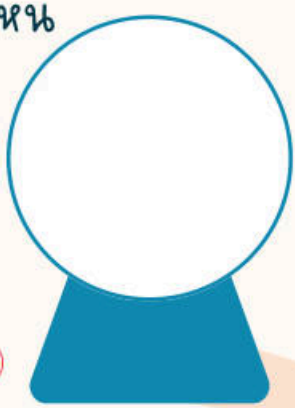


ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

หลังจากทำกิจกรรมด้วยกันเสร็จแล้ว เราทำหน้าแบบไหน





ตัวเรา

ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

FamSkool LIFE สสส

ภารกิจที่ 28

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

สถานที่พักผ่อนสุดโปรด

ทำกิจกรรมเสร็จแล้วก็ถึงเวลาพักผ่อน !

ชวนถามตัวเองและคู่ของเราว่า ...

สถานที่ที่อยากไปพักผ่อนตอนนี้ คือที่ไหน ?

เช่น ห้องนอนของเรา สวนหน้าบ้าน ริมน้ำใกล้บ้าน

ตัวเรา	ปู่ / ย่า / ตา / ยาย

ถ้าได้ไปสถานที่นั้นตอนนี้เลย เราจะไปทำอะไรที่นั่น ?

เช่น นอนพักผ่อน รดน้ำต้นไม้ ชมวิวทิวทัศน์

ภารกิจที่ 29

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

ผลลัพธ์ภารกิจวันนี้

วันนี้ใช้เวลาทำภารกิจด้วยกัน _____ นาที/ชั่วโมง

ชวนถามตัวเองและคู่ของเราว่า ...

ให้คะแนนแรงที่ลงไปกับการทำภารกิจนี้

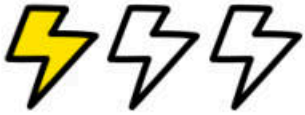
ตัวเรา	ปู่ / ย่า / ตา / ยาย
	

ตัวอย่าง



ไม่ได้ใช้แรงเยอะ

ระบายสี 1 อัน





ใช้แรงปานกลาง

ระบายสี 2 อัน





ใช้แรงเต็มที่เลย

ระบายสี 3 อัน



ภารกิจที่ 30

ทำในวันที่ ___/___/___

สภาพอากาศวันนี้



ภารกิจที่ได้คือ

ทำกิจกรรมนี้กับใครบ้าง

☐ ปู่ / ตา ☐ ย่า / ยาย ☐ อื่นๆ: _____

ทำกิจกรรมนี้ที่ไหน

☐ ห้องครัว ☐ ห้องนั่งเล่น ☐ ห้องนอน

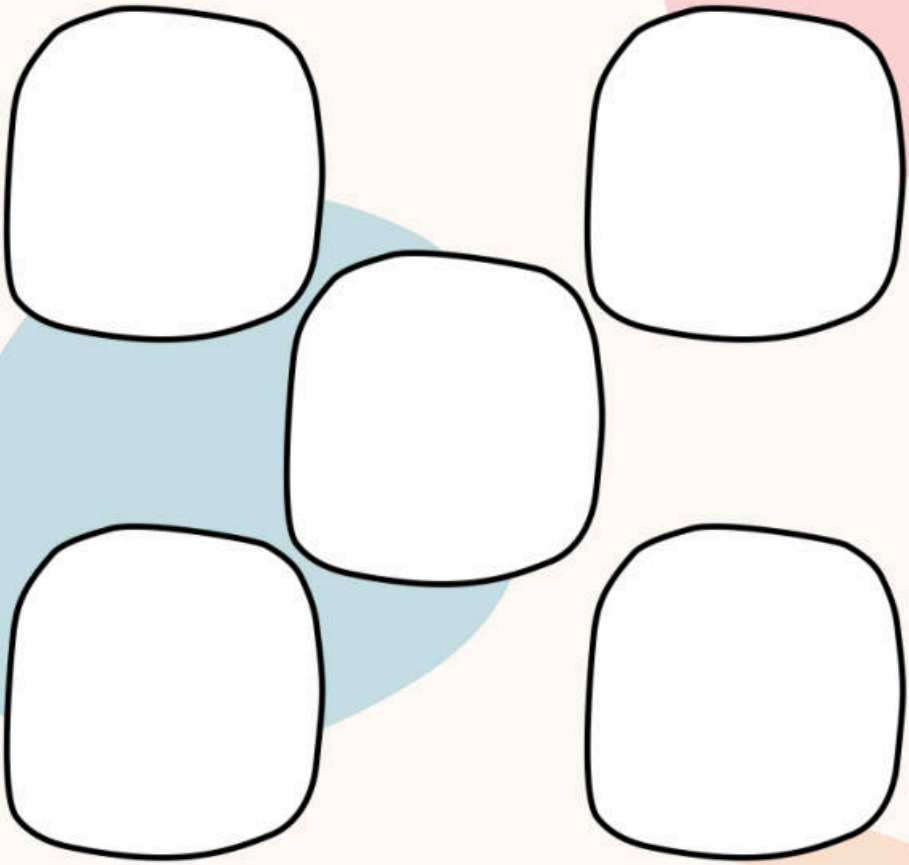
☐ สวน ☐ อื่นๆ: _____

ชวนนึกความจำ
สิ่งที่เรามองเห็นระหว่างทำลารกิจ

ร่วมมือกับคู่ของเรา ช่วยกันนึกว่า ระหว่างทำกิจกรรม ...

เห็นอะไรบ้าง 5 อย่าง

และชวนเขียนหรือวาดรูปสิ่งของนั้น ๆ





สะท้อนผลลัพธ์ การกิจที่ทำร่วมกันตลอดเดือน

จำนวนดาวที่ได้

ขอประโยคชมตัวเองหน่อยที่ผ่านมาถึงจุดนี้ได้ !

ก่อนจบ Diary เล่มนี้
อยากจะชวนตัวเราและคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย
หรือคนที่ทำกิจกรรมกับเรา มาร่วมกัน ...

แบ่งปันประสบการณ์ที่ทำด้วยกัน ตลอดทั้งเดือน!

กิจกรรมที่ตัวเราชอบมากที่สุด 3 อันดับแรก

อันดับ 1 :

เพราะอะไร ?

อันดับ 2 :

เพราะอะไร ?

อันดับ 3 :

เพราะอะไร ?

ใส่ชื่อคนที่ทำภารกิจกับเราตลอดทั้งเดือน

กิจกรรมที่ _____ ชอบมากที่สุด 3 อันดับแรก

อันดับ 1 :

เพราะอะไร ?

อันดับ 2 :

เพราะอะไร ?

อันดับ 3 :

เพราะอะไร ?


FamSkool
LIFE
สสส