

เช็กลิสต์ตอนเช้า



ชื่อ

สิ่งที่ต้องทำ	จ.	อ.	พ.	พฤ.	ศ.
 ตื่นนอน	☐	☐	☐	☐	☐
 ล้างหน้า	☐	☐	☐	☐	☐
 แต่งตัว	☐	☐	☐	☐	☐
 กินข้าวเช้า	☐	☐	☐	☐	☐
 แปรงฟัน	☐	☐	☐	☐	☐
 จัดกระเป๋า	☐	☐	☐	☐	☐
 ใส่รองเท้า	☐	☐	☐	☐	☐

วิธีใช้ให้ได้ผล ทำทุกอย่างในลำดับเดิมทุกวัน และวางกระเป๋ากับเสื้อผ้าไว้ที่เดิมตั้งแต่คืนก่อน เมื่อลูกทำเสร็จ ให้ชมทันทีและเจาะจง ("ลูกจัดกระเป๋าเองเลย!")

ที่มา: ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา (CDC) · สถาบันกุมารเวชศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกา (AAP)