****

**คำอธิบายรายวิชา**

**ภาษาไทย หลักภาษาและการใช้ภาษาไทย**

**รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย**

**ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เวลา 120 ชั่วโมง/ปี**

ศึกษาและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการอ่านออกเสียงคำ คำคล้องจอง ข้อความ และบทร้อยกรอง วรรณคดีและวรรณกรรม พร้อมอธิบายความหมายของคำ และประโยค อ่านหนังสือที่มีคุณค่าตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอและนำเสนอเรื่องที่อ่าน ปฏิบัติตามข้อเขียนเชิงอธิบาย คำสั่ง และข้อเสนอแนะ อธิบายความหมายของข้อมูลจากการอ่านแผนภาพ แผนที่ และแผนภูมิ การเขียนเรื่องตามจินตนาการ บันทึกประจำวัน เขียนจดหมายลาครู คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัด ท่องจำบทอาขยานตามที่กำหนด และบทร้อยกรองที่มีคุณค่าตามความสนใจ พูดสื่อสารได้ชัดเจนตรงตามวัตถุประสงค์ เล่ารายละเอียดจากเรื่องที่ฟังและดู พร้อมบอกสาระสำคัญ ตั้งคำถาม ตอบคำถาม และพูดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดูอย่างมีมารยาท เขียนสะกดคำ บอกความหมายของคำ ระบุชนิด หน้าที่ของคำในประโยค แต่งประโยค คำคล้องจอง และคำขวัญ   
ใช้พจนานุกรมค้นหาความหมายของคำ และเลือกใช้ภาษาไทยมาตรฐานและภาษาถิ่นได้เหมาะสมกับกาลเทศะ

โดยใช้การฝึกทักษะกระบวนการทางภาษา ทั้งในด้านการฟัง การพูด การอ่าน และการเขียน รวมถึงกระบวนการคิด กระบวนการปฏิบัติ และกระบวนการกลุ่ม

เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการเรียนวิชาภาษาไทย ตั้งใจเรียนและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน ค้นคว้า หาความรู้จากแหล่งการเรียนรู้ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ตั้งคำถาม ซักถามและสืบค้นเพื่อหาข้อมูล มีความรอบคอบในการทำงาน ใช้ภาษาไทยได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม มีมารยาทในการพูด การอ่าน การเขียน และการฟัง นำความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

**ตัวชี้วัด**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **มาตรฐาน** | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง** | **ตัวชี้วัดปลายทาง** |
| **มฐ. ท 1.1** | - | **ท 1.1 ป.3/1** |
| **มฐ. ท 1.1**  **มฐ. ท 4.1** | **ท 1.1 ป.3/2, ป.3/3, ป.3/4, ป.3/6,**  **ป.3/7, ป.3/8, ป.3/9**  **ท 4.1 ป.3/3** | **ท 1.1 ป.3/5** |
| **มฐ. ท 2.1**  **มฐ. ท 4.1** | **ท 2.1 ป.3/1, ป.3/3 , ป.3/4, ป.3/5,  ป.3/6**  **ท 4.1 ป.3/1, ป.3/4, ป.3/5, ป.3/6** | **ท 2.1 ป.3/2** |
| **มฐ. ท 3.1** | **ท 3.1 ป.3/1** | **ท 3.1 ป.3/2** |
| **มฐ. ท 3.1** | **ท 3.1 ป.3/3, ป.3/4, ป.3/6** | **ท 3.1 ป.3/5** |
| **มฐ. ท 4.1** | **-** | **ท 4.1 ป.3/2** |
| **มฐ. ท 5.1** | **ท 5.1 ป.3/2** | **ท 5.1 ป.3/4** |
|  | **22 ตัวชี้วัด** | **7 ตัวชี้วัด** |

**รวม 29 ตัวชี้วัด**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน   
ภาษาไทย หลักภาษาและการใช้ภาษาไทย ป.3**

**โครงสร้างรายวิชาพื้นฐาน ภาษาไทย หลักภาษาและการใช้ภาษาไทย ป.3**

**เวลา 120 ชั่วโมง**

| **ชื่อหน่วย การเรียนรู้** | **มาตรฐาน การเรียนรู้/ตัวชี้วัด** | **สมรรถนะสำคัญ ของผู้เรียน** | **สาระสำคัญ** | **เวลา (ชั่วโมง)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 1**  เวลามีคุณค่า | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 1.1 ป.3/3**  ตั้งคำถามและตอบคำถามเชิงเหตุผลเกี่ยวกับเรื่องที่อ่าน  **มฐ. ท 1.1 ป.3/4**  ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์จากเรื่องที่อ่านโดยระบุเหตุผลประกอบ  **มฐ. ท 1.1 ป.3/9**  มีมารยาทในการอ่าน  **มฐ. ท 4.1 ป.3/1**  เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ  และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว  **มฐ. ท 1.1 ป.3/5**  สรุปความรู้และข้อคิดจากเรื่องที่อ่านเพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง เวลามีคุณค่า จะต้องอ่าน ออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์ โดยระบุเหตุผลประกอบ สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิต ประจำวัน มีมารยาทในการอ่าน รวมถึงการเขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำที่มีตัวสะกดและคำที่ไม่มีตัวสะกดได้อย่างถูกต้อง | **12** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 2**  สนุกแบบไทย | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 2.1 ป.3/1**  คัดลายมือตัวบรรจง เต็มบรรทัด  **มฐ. ท 2.1 ป.3/6**  มีมารยาทในการเขียน  **มฐ. ท 4.1 ป.3/1**  เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง สนุกแบบไทย จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์ โดยระบุเหตุผลประกอบ สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน คัดลายมือตัวบรรจงเต็มบรรทัดอย่างมีมารยาทในการเขียน เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ | **12** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 3**  พระสรรพสิทธิ์ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 3.1 ป.3/6**  มีมารยาทในการฟัง  การดู และการพูด  **มฐ. ท 4.1 ป.3/1**  เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ  และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว  **มฐ. ท 3.1 ป.3/5**  พูดสื่อสารได้ชัดเจน ตรงตามวัตถุประสงค์ | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง พระสรรพสิทธิ์ จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์ โดยระบุเหตุผลประกอบ สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิต ประจำวัน การพูดแสดงความคิดเห็น การพูดสื่อสาร จะต้องมีความชัดเจนตรงตามวัตถุ ประสงค์ และมีมารยาทในการพูด การเขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ จะต้องเข้าใจหลักการผันวรรณยุกต์กับอักษรกลาง อักษรสูง และอักษรต่ำ | **10** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 4**  บ้านบางระจัน | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 3.1 ป.3/1**  เล่ารายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดูทั้งที่เป็นความรู้และความบันเทิง  **มฐ. ท 3.1 ป.3/3**  ตั้งคำถามและตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่ฟังและดู  **มฐ. ท 3.1 ป.3/6**  มีมารยาทในการฟัง  การดู และการพูด  **มฐ. ท 4.1 ป.3/1**  เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ  และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว  **มฐ. ท 3.1 ป.3/2**  บอกสาระสำคัญ  จากการฟังและการดู | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4** ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง บ้านบางระจัน จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์ โดยระบุเหตุผลประกอบ สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิต ประจำวัน การฟังและดูสื่อที่ให้ความรู้และความบันเทิง แล้วสรุปสาระสำคัญและพูดแสดงความคิดเห็นได้อย่างมีมารยาท เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำควบกล้ำ และคำที่มีอักษรนำ | **14** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 5**  ฝันร้ายของก้อง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 2.1 ป.3/4**  เขียนจดหมายลาครู  **มฐ. ท 4.1 ป.3/1**  เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ  และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4** ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง  ฝันร้ายของก้อง จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์ โดยระบุเหตุผลประกอบ สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิต ประจำวัน การเขียนจดหมายลาครู จะต้องเขียนให้ถูกต้องตามรูปแบบการเขียน และมีมารยาทในการเขียน เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำที่มีตัวการันต์ คำที่ใช้ รร คำที่ประวิสรรชนีย์ และคำที่ไม่ประวิสรรชนีย์ | **12** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 6**  ตนเป็นที่พึ่ง แห่งตน | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 3.1 ป.3/4**  พูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู  **มฐ. ท 4.1 ป.3/1**  เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำ **มฐ. ท 4.1 ป.3/3**  ใช้พจนานุกรมค้นหาความหมายของคำ  **มฐ. ท 5.1 ป.3/2**  รู้จักเพลงพื้นบ้านและเพลงกล่อมเด็ก เพื่อปลูกฝังความชื่นชมวัฒนธรรมท้องถิ่น  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ  และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4** ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง  ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์ โดยระบุเหตุผลประกอบ สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิต ประจำวัน การพูดแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากเรื่องที่ฟังและดู จะต้องมีมารยาทในการพูด เขียนสะกดคำและบอกความหมายของคำที่ใช้ บัน บรร คำที่มี ฤ ฤๅ และคำพ้อง ใช้พจนานุกรมค้นหาความหมายของคำ รู้จักเพลงพื้นบ้าน เพื่อปลูกฝังความชื่นชมวัฒนธรรมท้องถิ่น | **14** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 7**  ความเพียร | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 2.1 ป.3/5**  เขียนเรื่องตามจินตนาการ  **มฐ. ท 4.1 ป.3/4**  แต่งประโยคง่าย ๆ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ  และบทร้อยกรองง่ายๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว  **มฐ. ท 4.1 ป.3/2**  ระบุชนิดและหน้าที่ของคำในประโยค | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4** ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง ความเพียร จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม ลำดับเหตุการณ์และคาดคะเนเหตุการณ์ โดยระบุเหตุผลประกอบ สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิต ประจำวัน การเขียนเรื่องตามจินตนาการ จะต้องมีมารยาทในการเขียน ระบุชนิดและหน้าที่ของคำในประโยค และนำคำชนิดต่าง ๆ มาแต่งประโยค | **14** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 8**  เที่ยวไป ได้ความรู้ | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 1.1 ป.3/6**  อ่านหนังสือตามความสนใจอย่างสม่ำเสมอและนำเสนอเรื่องที่อ่าน  **มฐ. ท 4.1 ป.3/6**  เลือกใช้ภาษาไทยมาตรฐาน และภาษาถิ่นได้เหมาะสมกับกาลเทศะ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น  และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4** ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง เที่ยวไปได้ความรู้ จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน เลือกอ่านหนังสือตามความสนใจได้เหมาะสมกับวัย และมีมารยาทในการอ่าน ตลอดจนเลือกใช้ภาษาไทยมาตรฐานและภาษาถิ่นได้เหมาะสมกับกาลเทศะ | **10** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 9**  ถักทอเส้นใย ไทยทำเอง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน **มฐ. ท 4.1 ป.3/5**  แต่งคำคล้องจองและ คำขวัญ  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ และ  บทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว  **มฐ. ท 2.1 ป.3/2**  เขียนบรรยายเกี่ยวกับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างชัดเจน  **มฐ. ท 5.1 ป.3/4**  ท่องจำบทอาขยานตามที่กำหนดและบทร้อยกรองที่มีคุณค่าตามความสนใจ | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4** ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง  ถักทอเส้นใย ไทยทำเอง จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม  สรุปความรู้และข้อคิด  เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิต ประจำวัน เขียนบรรยายเกี่ยวกับลักษณะของคน สัตว์ สิ่งของ สถานที่  ได้ตามขั้นตอนการเขียนบรรยาย และมีมารยาทในการเขียน เลือกใช้คำในการแต่งคำคล้องจอง  คำขวัญ และท่องจำบทอาขยานตามที่กำหนดอย่างเห็นคุณค่า | **12** |
| **หน่วย**  **การเรียนรู้ที่ 10**  บันทึกของหนึ่ง | **ตัวชี้วัดระหว่างทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/2**  อธิบายความหมายของคำและข้อความที่อ่าน  **มฐ. ท 1.1 ป.3/7**  อ่านข้อเขียนเชิงอธิบาย และปฏิบัติตามคำสั่ง หรือข้อแนะนำ  **มฐ. ท 1.1 ป.3/8**  อธิบายความหมายของข้อมูลจากแผนภาพ  แผนที่ และแผนภูมิ  **มฐ. ท 2.1 ป.3/3**  เขียนบันทึกประจำวัน  **ตัวชี้วัดปลายทาง**  **มฐ. ท 1.1 ป.3/1**  อ่านออกเสียงคำ ข้อความ เรื่องสั้น ๆ  และบทร้อยกรองง่าย ๆ ได้ถูกต้อง คล่องแคล่ว | **1) สมรรถนะที่ 1** ความสามารถในการสื่อสาร  **2) สมรรถนะที่ 2** ความสามารถในการคิด  **3) สมรรถนะที่ 4** ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต | การอ่านออกเสียงคำ และข้อความจาก เรื่อง บันทึกของหนึ่ง จะต้องอ่านออกเสียงให้ถูกต้อง คล่องแคล่ว และอธิบายความหมายของคำและข้อความ ตั้งคำถามและตอบคำถาม สรุปความรู้และข้อคิด เพื่อนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน อ่านข้อเขียนเชิงอธิบายและปฏิบัติตามคำสั่งหรือข้อแนะนำได้อย่างถูกต้อง อธิบายความหมายของ ข้อมูลจากแผนภาพ แผนที่ และแผนภูมิ และการเขียนบันทึกประจำวันได้อย่างสม่ำเสมอ | **10** |