

ตารางการใช้เวลา

วันที่.....

	กิจกรรมประจำวัน							หน้าที่หลัก							รายละเอียด	
	อ่าน ex.การ์ตูน	facebook	ดูทีวี	โทรศัพท์	เล่นเกม	ฟังเว็บ	ช้อปปิ้ง	อื่น ๆ (รายละเอียด)	อ่านหนังสือ	ทำข้อสอบเก่า	ทำสรุป	คุยกับเพื่อน	กวาดวิชา	
8:00 น. - 8:15 น.																
8:15 น. - 8:30 น.																
8:30 น. - 8:45 น.																
8:45 น. - 9:00 น.																
9:00 น. - 9:15 น.																
9:15 น. - 9:30 น.																
9:30 น. - 9:45 น.																
9:45 น. - 10:00 น.																
10:00 น. - 10:15 น.																
10:15 น. - 10:30 น.																
10:30 น. - 10:45 น.																
10:45 น. - 11:00 น.																
11:00 น. - 11:15 น.																
11:15 น. - 11:30 น.																
11:30 น. - 11:45 น.																
11:45 น. - 12:00 น.																
12:00 น. - 12:15 น.																
12:15 น. - 12:30 น.																
12:30 น. - 12:45 น.																
12:45 น. - 13:00 น.																
13:00 น. - 13:15 น.																
13:15 น. - 13:30 น.																
13:30 น. - 13:45 น.																
13:45 น. - 14:00 น.																
14:00 น. - 14:15 น.																
14:15 น. - 14:30 น.																
14:30 น. - 14:45 น.																
14:45 น. - 15:00 น.																
15:00 น. - 15:15 น.																
15:15 น. - 15:30 น.																
15:30 น. - 15:45 น.																
15:45 น. - 16:00 น.																
16:00 น. - 16:15 น.																
16:15 น. - 16:30 น.																
16:30 น. - 16:45 น.																
16:45 น. - 17:00 น.																
รวม(นาที)																
รวม(%)																