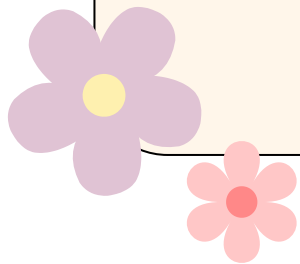


Jaisai Family Challenge



สมาชิกที่ร่วมทำกิจกรรมด้วย

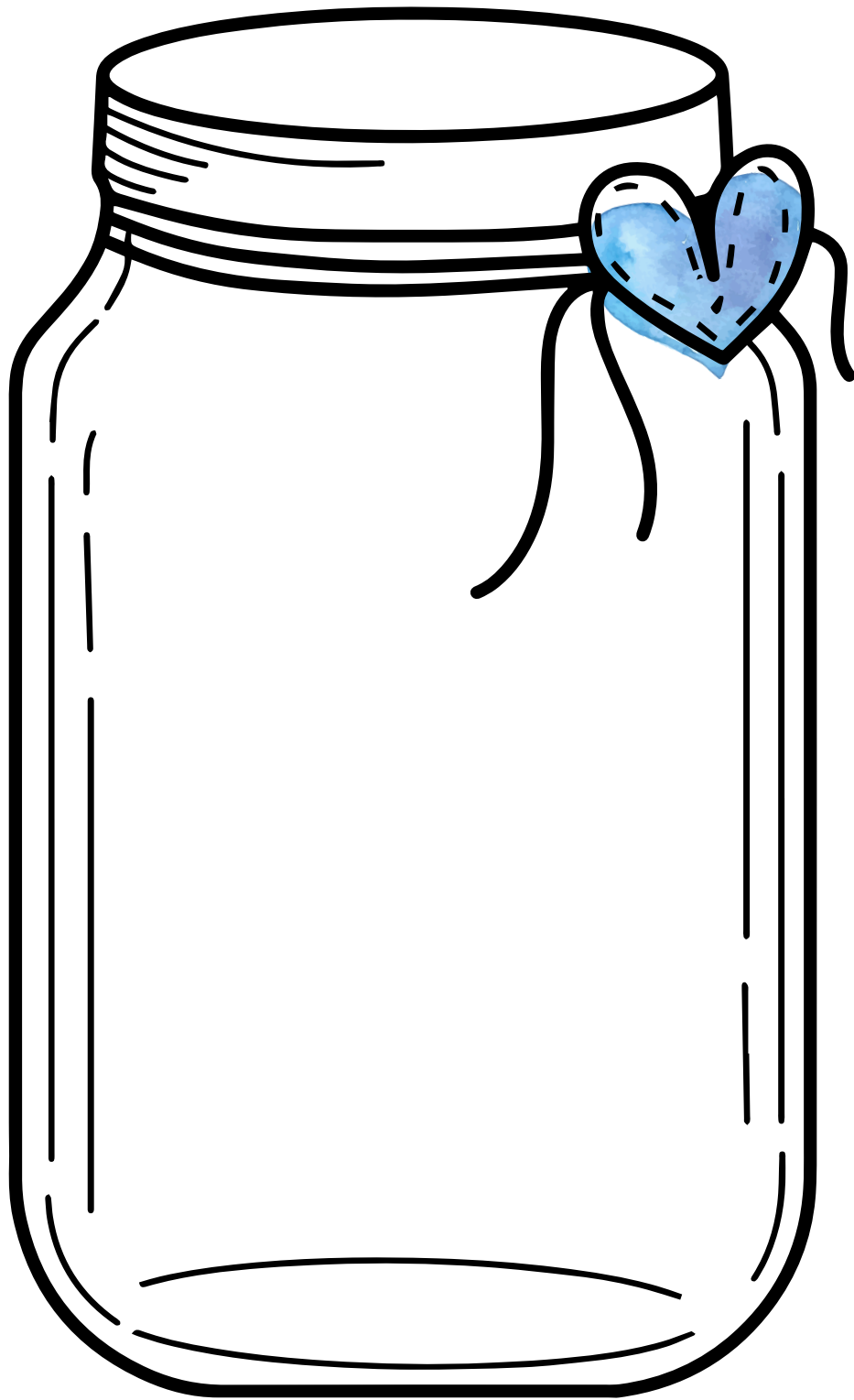
การทำกิจกรรม Jaisai family challenge จะส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกในครอบครัว สร้างพื้นที่แห่งการเชื่อมโยงกัน เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาร่วมกันอย่างสร้างสรรค์ และมีเป้าหมายร่วมกัน สร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวกให้เกิดขึ้นในครอบครัว

วิธีใช้งาน

1. วางแผนกิจกรรมลงในตาราง Jaisai Family challenge
2. ทำตามกิจกรรมที่ได้วางแผนกับสมาชิกที่ระบุเอาไว้
3. เมื่อทำเสร็จแล้วก็ติดสติ๊กเกอร์หรือวาดรูปหัวใจ ลงในขวดโหล (My family love jar) ได้เลย



My family Love jar








































Jaisai Family challenge

Start date.....



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Jaisai Family challenge Idea List

ทานข้าวเช้า

กอดกัน



พูดคุยปรึกษากัน

บอกรักกัน



อ่านหนังสือ

รดน้ำต้นไม้



บีบ ๆ นวด ๆ ให้กัน

ดูทีวี



จัดดอกไม้

ทำความสะอาดบ้าน



เล่นกีฬา

สวดมนต์/ภาวนา



ช่วยกันถือของ

หิ้วเราะ



ทำงานศิลปะ

จัดบ้าน



ไปทำบุญ

นั่งทำสมาธิ

ชื่นชมกัน

ร้องเพลง

ทานอาหารเย็น

ปั่นจักรยาน

ช่วยกันทำงานบ้าน

ปลูกต้นไม้ ทำสวน

ทำอาหาร

ล้างรถ

ช่วยกันเก็บของ

เล่นเกม

ให้กำลังใจกัน

ตากอาหารให้กัน

ออกกำลังกาย

เล่าเรื่องดี ๆ ให้กันฟัง

สอนการบ้าน

ขอบคุณกันและกัน

ตอนลงเวลากิจกรรม
ไม่จำเป็นต้องลงทุกข้อ สามารถปรับ
ความถี่ได้ตามความเหมาะสม