



1. ตั้งเวลาและเชื่อนาฬิกาปลุก
2. รวมตารางนัดหมายไว้ที่เดียวกัน
3. เตรียมตัวล่วงหน้า ก่อนร่วมประชุม/  
เริ่มปฏิบัติงาน
4. ใ้รางวัลกับความสำเร็จของตนเอง

### ประโยชน์ของการตรงต่อเวลา

😊 ทำให้งานรวดเร็ว เรียบร้อย  
ทำให้เป็นคนชื่อตรงต่อเวลา  
เป็นคนที่น่าเชื่อถือ ใจวางใจ ❤️  
ทำให้เป็นคนกระตือรือร้น

จัดทำโดย กลุ่มอำนวยการ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์