

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาทางสายกลาง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้วงกลมล้อมรอบตัวเลข 2 ตัว ในแต่ละวันที่สะท้อนสภาพอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่แย่ ในแต่ละวัน โดย
 หมายเลข 10 แทนอารมณ์ที่ดีที่สุด และ หมายเลข 1 แทนอารมณ์ที่แย่ที่สุด

อารมณ์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
ดีที่สุด	10	10	10	10	10	10	10
ดีมากมาก	9	9	9	9	9	9	9
ดีมาก	8	8	8	8	8	8	8
ดี	7	7	7	7	7	7	7
ค่อนข้างดี	6	6	6	6	6	6	6
ดีเท่ากับแย่	5	5	5	5	5	5	5
ค่อนข้างแย่	4	4	4	4	4	4	4
แย่	3	3	3	3	3	3	3
แย่มาก	2	2	2	2	2	2	2
แย่ที่สุด	1	1	1	1	1	1	1

***จากนั้นให้เขียนบันทึกย่อๆ ว่ามีสถานการณ์/ บุคคล/ สถานที่ หรือกิจกรรม อะไรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ
 (อธิบายพอสังเขป)

(6-10 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

(1-5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....