

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ

๑.๑ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....
.....

๑.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

.....
.....

ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ

๒.๑ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....
.....

๒.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

.....
.....

ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ

๓.๑ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....
.....

๓.๒ นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ

.....
.....

กิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ร้อน อย่างน้อย ๓ กิจกรรม

๑.

๒.

๓.

ชื่อ - สกุล ชั้น..... เลขที่.....