

# รายวิชา ภาษาอังกฤษ

รหัสวิชา อ23101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

## เรื่อง Time to Relax (2)

ครูผู้สอน ครูฉวีรุทมิ ศรีสวัสดิ์

ครูสวรรณยา อุทรพรม



# Time to Relax (2)



# จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อ่านออกเสียงคำศัพท์ได้อย่างถูกต้อง
2. เขียนเกี่ยวกับ Ways to Relax ได้



# Vocabulary





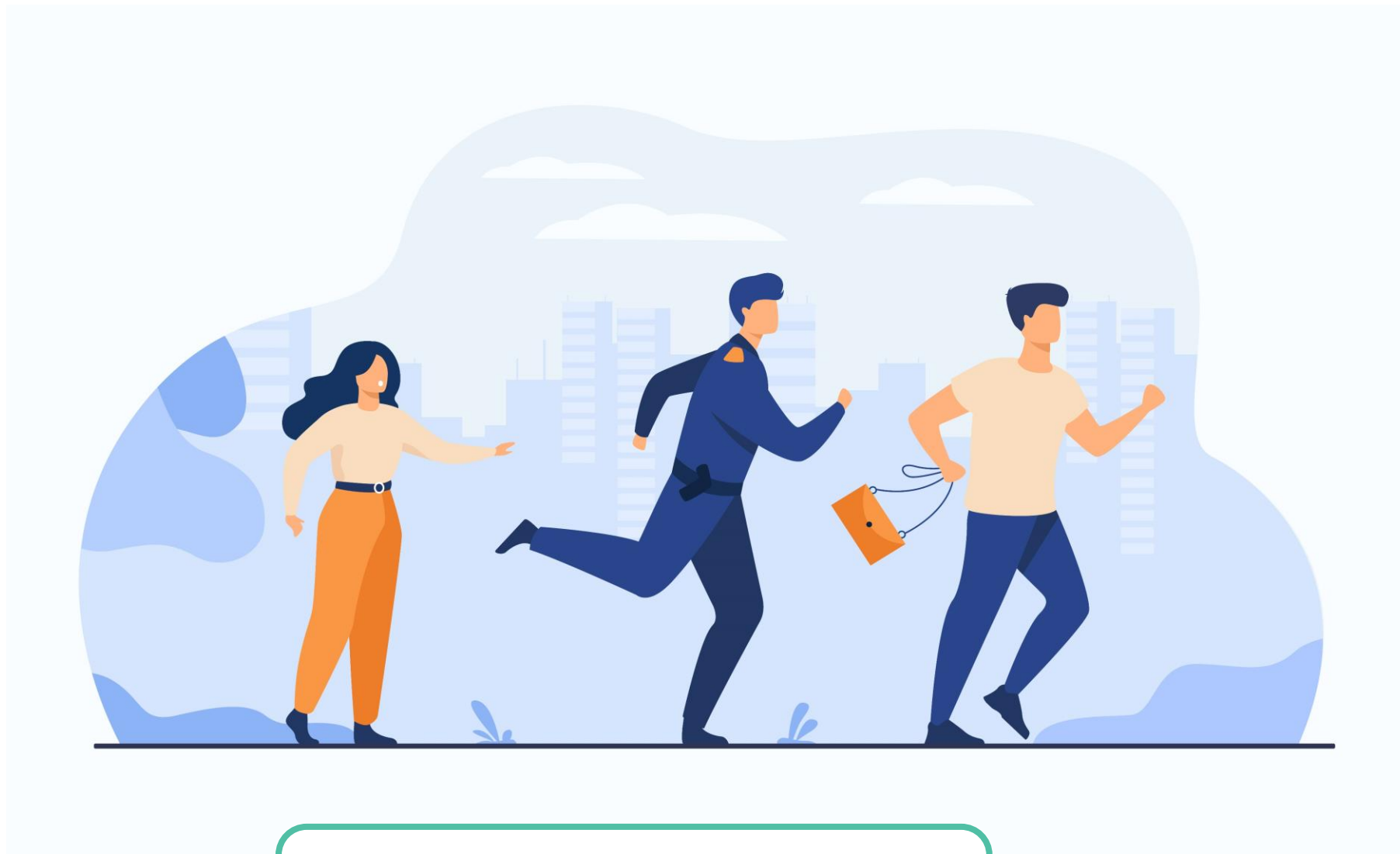
sniffing



journaling



dancing



escaping





giggling

# Ways to Relax in 5 Minutes or Less



**Write it down:** Putting your feelings on the page provides an outlet for what's on your mind. Try journaling about debt, work worries, or even peeves about your partner or roommate. Seeing the words might just give you a new perspective.

**Bust a move:** Losing yourself in the beat can help you shake stress off. Plus, dancing gets the blood flowing for a reenergizing rush of oxygen.

**Smell the flowers:** Really, stop and sniff 'em (effective microorganisms). Keep a fresh jar of your favorite variety near your workspace or in the living room, and take a whiff whenever stress strikes.

**Laugh:** Queue up some YouTube videos. Nothing busts a bad mood quite as well as the giggles. Even science says laughter is the best medicine. But you can see for yourself. Get a load of these fitness-obsessed felines for a few chuckles.

**Start planning some time off:** Crashing waves, warm sand, a gentle breeze ruffling your hair. Well, at least the image is nice. Take a break from work and browse for vacation spots. Part of the fun is planning the trip, anyway. Plus, knowing you'll get an escape soon can help you power through a tough time.



escaping

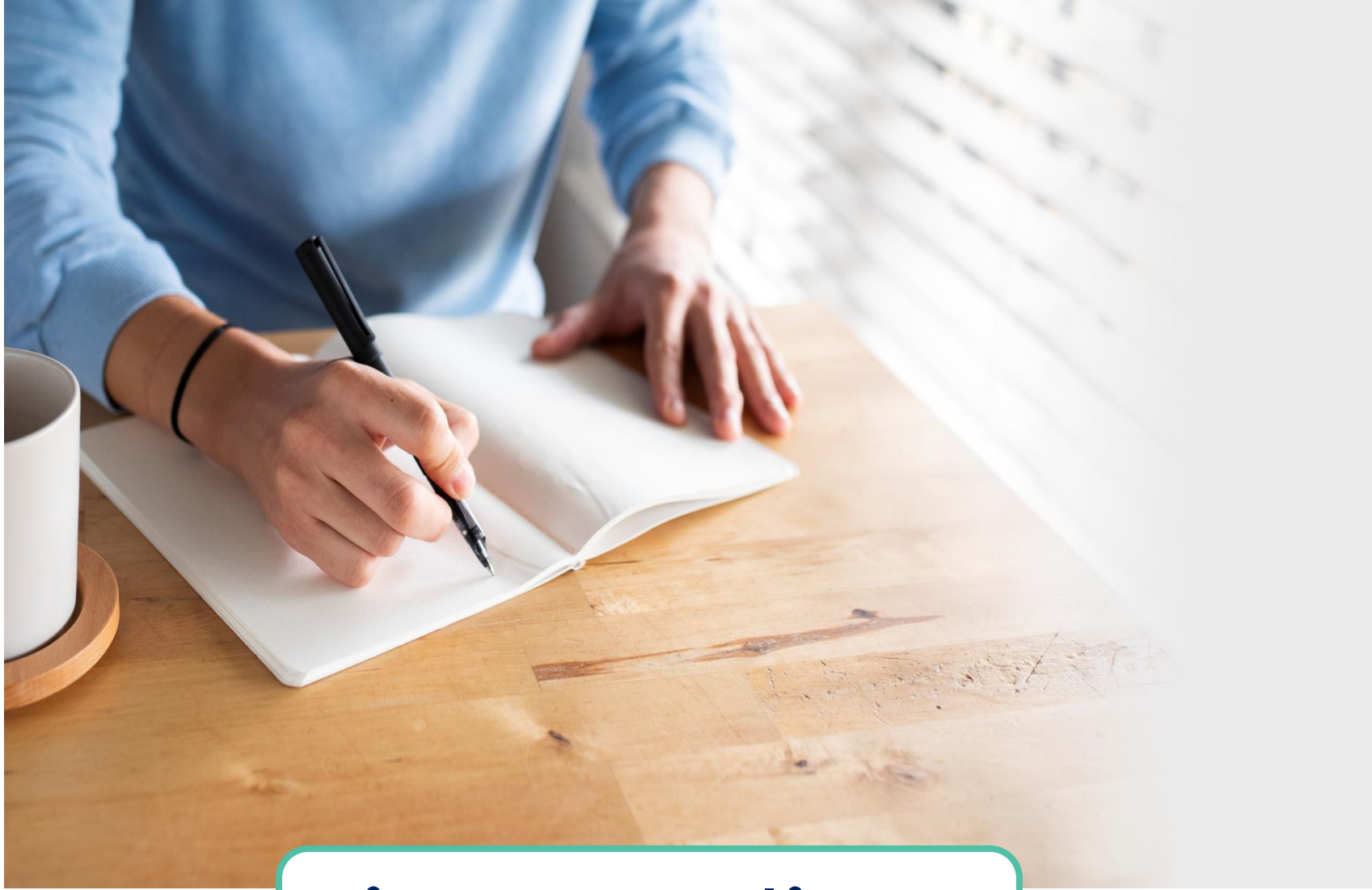




sniffing



dancing



journaling



giggling

# How do you relax?



# Word Chain



# Ways to Relax



# บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง How Healthy Are You?







# สิ่งที่คุณ ต้องการเตรียม ใบงานเรื่อง

How Healthy Are You ?

สามารถดาวน์โหลดใบความรู้และใบงานได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)