

ใบงานที่ ๓ เรื่อง วิธีดูแลสุขภาพจิตใจและอารมณ์
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายวิธีการดูแลรักษาสุขภาพจิตและอารมณ์ของ
ตนเองเมื่อเจอเหตุการณ์ที่เป็นผลเสียต่อจิตใจและอารมณ์

วิธีการดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์

