

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปฏิบัติ ทางสายกลาง  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง เทคนิคการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ และตอบคำถามต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ ๑ นักเรียนโดนเพื่อนแกล้ง โดยนำกระเป่าเก็บอุปกรณ์การเรียนที่นักเรียนชอบไปซ่อน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

สถานการณ์ที่ ๒ นักเรียนกำลังเดินทางไปยังร้านค้า แล้วมีคนพยายามเดินตามมา

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

**สถานการณ์ที่ ๓** สุนัขของนักเรียนตายจากการโดนรถชน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

**สถานการณ์ที่ ๔** นักเรียนได้รับคัดเลือกให้ออกมาร้องเพลงในงานวันแม่หน้าเสาธง

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....

**สถานการณ์ที่ ๕** ในวันศุกร์หลังเลิกเรียนนักเรียนได้รับการบ้านเยอะ จนคิดว่าจะทำการบ้านไม่ทัน

๑) นักเรียนรู้สึกหรือส่งผลให้เกิดอารมณ์ใดได้

.....

๒) เมื่อเกิดอารมณ์เช่นนั้นส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไร

ร่างกาย

.....

จิตใจ

.....

๓) วิธีการจัดการกับอารมณ์ขณะนั้น

.....

.....