

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนพร้อมบอกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสม

ความเครียดของฉัน

คือ.....

.....

วิธีการจัดการความเครียดที่ฉันเคยปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....