

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การสำรวจอารมณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รู้ปฏิบัติทางสายกลาง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อารมณ์และความเครียด

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจงให้วงกลมล้อมรอบตัวเลข ๒ ตัว ในแต่ละวันที่สะท้อนสภาพอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่แย่ ในแต่ละวัน โดยหมายเลข ๑๐ แทนอารมณ์ที่ดีที่สุด และ หมายเลข ๑ แทนอารมณ์ที่แย่ที่สุด

อารมณ์	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
ดีที่สุด	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐	๑๐
ดีมาก	๙	๙	๙	๙	๙	๙	๙
ดี	๘	๘	๘	๘	๘	๘	๘
ค่อนข้างดี	๗	๗	๗	๗	๗	๗	๗
ดีเท่า ๆ กับแย่	๖	๖	๖	๖	๖	๖	๖
ค่อนข้างแย่	๕	๕	๕	๕	๕	๕	๕
แย่	๔	๔	๔	๔	๔	๔	๔
แย่มาก	๓	๓	๓	๓	๓	๓	๓
แย่ที่สุด	๒	๒	๒	๒	๒	๒	๒
	๑	๑	๑	๑	๑	๑	๑

***จากนั้นให้เขียนบันทึกย่อ ๆ ว่ามีสถานการณ์/ บุคคล/ สถานที่ หรือกิจกรรม อะไรที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ (อธิบายพอสังเขป)

😊 (๖-๑๐ คะแนน)

☹️ (๑-๕ คะแนน)