

ใบงานที่ ๑ เรื่อง รู้ทันอารมณ์ตน  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น  
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกรายการ

**ข้อที่ ๑ อารมณ์ดีใจ**

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกดีใจ

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกดีใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

**ข้อที่ ๒ อารมณ์เสียใจ**

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเสียใจ

.....

.....

.....

.....

.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกเสียใจ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....

.....

.....  
.....  
.....

**ข้อที่ ๓ อารมณ์โกรธ**

๑.๑ นักเรียนคิดว่ามีปัจจัย/สถานการณ์อะไรบ้างที่เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกโกรธ

.....  
.....  
.....  
.....

๑.๒ เมื่อรู้สึกโกรธ นักเรียนมักจะแสดงออกอย่างไร

.....  
.....  
.....  
.....

**กิจกรรมการแสดงออกเพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ และจิตใจ อย่างเหมาะสม**

๑. ....  
๒. ....  
๓. ....  
๔. ....  
๕. ....