

๑. ให้นักเรียนเติมเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูก และเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ผิด

- ๑. ความเจ็บป่วย ความพิการอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
- ๒. อารมณ์และความเศร้าใจไม่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น
- ๓. ถ้ามีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน อาจนำไปสู่โรคประสาทที่มีอาการเจ็บป่วยแบบรุนแรงได้
- ๔. การรู้จักปรับตนเองเพื่อเผชิญกับปัญหาและความเครียดนั้น เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำตั้งแต่เด็ก
- ๕. ความเครียดนั้นสามารถสังเกตและประเมินได้
- ๖. ใน ๑ วัน คนเราควรหัวเราะอย่างน้อยเป็นเวลา ๒๐ นาที โดยจะช่วยให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ๗. แนวทางแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันความเครียด
- ๘. การนอนหลับมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ ๑๐-๑๒ ชั่วโมง
- ๙. คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ๑๐. ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดท้อง แน่นท้อง เป็นต้น

๒. ให้นักเรียนจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน โดยนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามาเติมหน้าข้อความด้านซ้ายให้ถูกต้อง

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ๑. อาการทางด้านร่างกาย | ก. ความเจ็บป่วย ความพิการ |
| ๒. อาการทางด้านจิตใจ | ข. ภาวะด้านร่างกาย |
| ๓. ผลของอารมณ์และความเครียด | ค. ๗-๘ ชั่วโมง |
| ๔. ความผิดปกติของพัฒนาการ | ง. ร่าเริง แจ่มใส ทำให้คนรอบข้างมีความสุข |
| ๕. ความเครียดเรื้อรัง | จ. พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ |
| ๖. ผู้มีสุขภาพจิตที่ดี | ฉ. ความวิตกกังวล เศร้าเสียใจ |
| ๗. หงอยเหงาม ว้าเหว่ | ช. ๘-๑๐ ชั่วโมง |
| ๘. เด็กควรนอนหลับประมาณ | ซ. ความผิดปกติของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต |
| ๙. ผู้ใหญ่ควรนอนหลับประมาณ | ณ. อดทนต่อปัญหาน้อยลง |
| ๑๐. สาเหตุของความเครียด | ญ. กล้ามเนื้อตึง หัวใจเต้นเร็ว |