

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนพร้อมบอกวิธีการจัดการความเครียดให้เหมาะสม

ความเครียดของฉัน

คือ.....  
.....



วิธีการจัดการความเครียดที่ฉันเคยปฏิบัติ

คือ.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ชื่อ..... ชั้น ..... เลขที่ .....