

OTD In Space – June 4: Falcon 9 Rocket Reaches Orbit



Share / Print Worksheet

Google
ClassroomMicrosoft
Teams

Facebook



Pinterest



Twitter



Whatsapp



10/10

ยังการรับข่าวที่มากเกินไป

หยุดส่งต่อภาพความรุนแรง

ให้ความสำคัญกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

แบ่งปันความรู้สึก

ถ้ารู้สึกไม่ไหว ขอคำปรึกษา

ไม่ส่งภาพเหตุการณ์ หรือ คลิปเหตุการณ์
ความรุนแรง ที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกทั้ง อารมณ์ซ็อก เสียใจ โกรธ ทำใจไม่ได้
รู้สึกผิด สงบและยอมรับพูดคุย ระบายความรู้สึกโดยเน้นความเข้มแข็ง
ของจิตใจที่สามารถจัดการความยากลำบากไปได้ขอคำปรึกษาผ่านสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ฟรี
ตลอด 24 ชั่วโมงใช้เวลาทำกิจกรรมอื่นๆ เพิ่มขึ้น เพื่อลด
อารมณ์ และความเครียดจากการรับข่าวสาร

LIVEWORKSHEETS

WORLD OF
FROZEN
HONG KONG
DISNEYLANDสนุกสุดมหัศจรรย์
บัตร 2 วัน ลด 20%

ดูข้อกำหนดและเงื่อนไขที่ hongkongdisneyland.com



LIVEWORKSHEETS