

ใบงาน เรื่อง สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

ป.4

ตัวชี้วัดระหว่างทาง : พ 4.1 ป.4/2

วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบ



อารมณ์และความรู้สึกที่แต่ละคนได้แสดงออกมานั้น มีทั้งอารมณ์ที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น รัก ชื่นชม ดีใจ สนุก สบาย เป็นต้น และอารมณ์ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น โกรธ หงุดหงิด เกลียด กลัว เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนี้

ผลที่มีต่อสุขภาพทางบวก



ผลที่มีต่อสุขภาพทางลบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง : ให้นักเรียนบอกวิธีการเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

วิธีการเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

คะแนน