

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