

ใบงานกลางภาคชั้นที่ 2  
เรื่องอารมณ์และความเครียด  
วิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อ \_\_\_\_\_ ชั้น \_\_\_\_\_ เลขที่ \_\_\_\_\_

**คำชี้แจง :** ลากคำตอบที่กำหนดให้ ไปวางในช่องว่างให้สัมพันธ์กัน

การรู้จักและเข้าใจตนเอง	ทำให้เป็นที่สนใจของคนรอบ	ทำให้เกิดความตื่นเต้น เลือดสูบฉีด
น้ำ อารมณ์เสียบ่อย และหงุดหงิดง่าย	การทำร้ายผู้อื่นโดยไม่รู้สีกตัว	ตัวเราเอง
อ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบซ่อม	ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนคลาย	มีความเชื่อมั่นในตนเอง
ภาวะที่จิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่ทำให้ตื่นเต้น หรือวิตกกังวล		

**อารมณ์และความเครียด**

1. ข้อใดมิใช่ลักษณะหรือพฤติกรรมเบื้องต้นของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี.....
2. บุคคลใดสำคัญที่สุดในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต.....
3. ข้อใดเป็นข้อดีของความเครียด.....
4. พฤติกรรมใดแสดงถึงการมีสุขภาพจิตอย่างรุนแรง.....
5. ข้อใดอธิบายความหมายของความเครียดได้ถูกต้อง.....
6. การกระทำของบุคคลในข้อใดเห็นได้ชัดว่า เริ่มเกิดความเครียดแล้ว.....

7.วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่ควรแนะนำให้เพื่อนที่กำลังกังวลกับผลสอบ

.....

8.การที่บุคคลรู้จักควบคุมอารมณ์ สามารถยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและความผิดหวัง แสดงให้เห็นอะไร

.....

9.ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการหัวเราะ.....

10.การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้อย่างไร.....