

ชุดการเรียนรู้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิชาสุขภาพจิตกับดนตรี (เพิ่มเติม)

เรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียด

สัปดาห์ที่ 2

ชื่อ-นามสกุล ชั้น เลขที่

แบบฝึกหัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจความเครียดของตนเองและบอกถึงวิธีการจัดการกับความเครียดที่ตนเองมักจะปฏิบัติเป็นประจำ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันมักเครียดกับอะไร และคิดว่าสาเหตุมาจากอะไร



Handwriting practice area for the first question, featuring a large rectangular box with a decorative orange border and horizontal lines for writing.



ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้หรือไม่
ถ้าได้จัดการอย่างไร และถ้าไม่ได้เพราะอะไร

Handwriting practice area for the second question, featuring a large rectangular box with a decorative orange border and horizontal lines for writing.