ชื่อ: - สกุล	รหัสนักศึกษา	ตำบล

ใบงานที่ 9 เรื่อง การจัดการปัญหาภาวะอารมย์

คำสั่ง ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

๑. ความสำคัญในการตระหนักรู้ในตนเองมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

๒. เราสามารถจัดการคับอารมณ์โกรธได้อย่างไร

๓.ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร และเราสามารถจัดการคับความเครียดทำได้อย่างไร

LIVEWORKSHEETS