

ชื่อ..... ชั้น..... เลขที่.....



ใบงานที่ 3

อารมณ์และความเครียด



คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบว่า "ถูก" หน้าข้อความที่ถูก ตอบว่า "ผิด" หน้าข้อความที่ผิด

- ☐ 1. ความเจ็บป่วยความพิการอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
- ☐ 2. อารมณ์และความเศร้าใจไม่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น
- ☐ 3. ถ้ามีความเครียดสะสมไปเป็นเวลานาน อาจนำไปสู่โรคประสาทที่มีอาการเจ็บป่วยแบบรุนแรงได้
- ☐ 4. รู้จักปรับตนเองเพื่อเผชิญกับปัญหาและความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำตั้งแต่วัยเด็ก
- ☐ 5. ความเครียดนั้นสามารถสังเกตและประเมินได้
- ☐ 6. ใน 1 วัน คนเราควรหัวเราะอย่างน้อยเป็นเวลา 20 นาที โดยจะช่วยให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ☐ 7. แนวทางการแก้ไขปัญหาคาราคาซังของตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันความเครียด
- ☐ 8. การนอนหลับมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ 10-12 ชั่วโมง
- ☐ 9. คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
- ☐ 10. ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดท้อง แน่นท้อง เป็นต้น

