

ใบงานที่ 1 รายวิชาสุขศึกษา ม.3
เรื่อง พัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ

ชื่อ-สกุล: _____ ชั้น ม.3/ _____ เลขที่: _____

คำชี้แจง: ให้นักเรียนศึกษาพัฒนาการของตนเองและตอบคำถามในใบงานนี้ให้ครบถ้วนพร้อมทั้งสะท้อนความคิดเห็นในตอนท้าย

ตอนที่ 1: สำรวจพัฒนาการของตนเอง

ด้านพัฒนาการ	ลักษณะของฉันในปัจจุบัน (ตอบตามความเป็นจริง)
ร่างกาย	
อารมณ์	
สังคม	
สติปัญญา	

ตอนที่ 2: คำถามวิเคราะห์

1. คุณคิดว่าด้านใดของพัฒนาการที่คุณเปลี่ยนแปลงมากที่สุดในปีที่ผ่านมา? เพราะเหตุใด?

ตอบ

2. คุณดูแลสุขภาพทางร่างกายของคุณอย่างไรบ้างในแต่ละวัน?

ตอบ

3. คุณมีวิธีจัดการกับความเครียดหรือความกดดันอย่างไร?

ตอบ

สะท้อนความคิด (Reflection)

จากการทำใบงานนี้ คุณได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตนเอง?