

ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

รายวิชา เพศวิถีศึกษา (พ30230) ชั้น ม.5

ชื่อ - สกุล _____ ชั้น ม.5/ _____ เลขที่ _____

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น จากแหล่งความรู้ต่างๆ หรือบทเรียน แล้ว
ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบถ้วน

1: เติมคำในช่องว่าง

จงเติมคำให้ถูกต้องในช่องว่างต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในวัยรุ่น เช่น _____
2. อารมณ์ในวัยรุ่นมักมีลักษณะ _____
3. วัยรุ่นชายจะเริ่มมีเสียงแตก เจริญเติบโตของ _____
4. วัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน และเต้านม _____
5. วัยรุ่นต้องเรียนรู้การจัดการกับ _____

2: คิด-วิเคราะห์-ตอบ

คำถาม:

1. คุณเคยรู้สึกเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นบ้าง? อธิบายอย่างน้อย 3 อย่าง

- _____
- _____
- _____

2. คุณคิดว่าอารมณ์แปรปรวนในวัยรุ่นมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างไร?

ตอบ

3. หากคุณรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล คุณจะจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างไร?

ตอบ