

ใบงาน เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในวัยรุ่น

รายวิชา เพศวิถีศึกษา (พ30230) ชั้น ม.5

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

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องและครบถ้วน

1. การเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย ที่เห็นได้ชัดในวัยรุ่นมีอะไรบ้าง?

ตอบ:

2. การเปลี่ยนแปลงทาง จิตใจ ในวัยรุ่นมีลักษณะอย่างไร?

ตอบ:

3. “อารมณ์แปรปรวน” คืออะไร และเกิดขึ้นเพราะอะไรในช่วงวัยรุ่น?

ตอบ:

4. ฮอรโมนส่งผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างไร?

ตอบ:

5. หากรู้สึกเครียดหรือกังวลในช่วงวัยรุ่น ควรวิธีจัดการตนเองอย่างไร?

ตอบ:

การวิเคราะห์สถานการณ์

“เมย์” นักเรียน ม.5 สังเกตว่าตนเองเริ่มหงุดหงิดง่าย เครียดกับการเรียน รู้สึกไม่มั่นใจในรูปร่างและหน้าตา บางครั้งก็อยากอยู่คนเดียว ไม่อยากคุยกับใคร

คำถาม:

1. เมย์กำลังประสบกับการเปลี่ยนแปลงในด้านใดบ้าง?

ตอบ:

2. พฤติกรรมของเมย์ถือเป็นเรื่องปกติในช่วงวัยรุ่นหรือไม่? เพราะเหตุใด?

ตอบ:

3. หากคุณเป็นเพื่อนของเมย์ คุณจะพูดคุยหรือให้คำแนะนำเธออย่างไร?

ตอบ: