ชั้น ม.1

ชุดการเรียนรู้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

วิชาสุขภาพจิตกับดนตรี (เพิ่มเติม)

เรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียด

สัปดาห์ที่ 2

ชื่อ-นามสกุล ..... ชั้น ..... เลขที่ .....

แบบฝึกหัด

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจความเครียดของตนเองและบอกถึงวิธีจัดการกับความเครียดที่ตนเองมักจะปฏิบัติเป็นประจำ

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาฉันมักเครียดกับอะไร และคิดว่าสาเหตุมาจากอะไร





ฉันสามารถจัดการกับความเครียดได้หรือไม่ ถ้าได้จัดการอย่างไร และถ้าไม่ได้เพราะอะไร

LIVEWORKSHEETS