

ใบงานที่

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

6.1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง อารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. การจัดการอารมณ์และความเครียดมีประโยชน์อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนยกตัวอย่างผลของอารมณ์และความเครียดต่อสุขภาพ มาอย่างน้อย 5 ตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียด พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

4. ให้นักเรียนบอกวิธีการผ่อนคลายความเครียดมา 3 ข้อ

.....

.....

.....

5. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับกลุ่มบุคคลที่เกิดความเครียดแต่ไม่ยอมหาวิธีการผ่อนคลาย

.....

.....

.....

ใบงานที่ ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

6.1 หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 เรื่อง อารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามที่กำหนดให้ถูกต้อง

1. ให้นักเรียนเติมเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย ☒ หน้าข้อความที่ผิด
-1. ความเจ็บปวด ความพิการ เป็นสาเหตุของความเครียด
 -2. อารมณ์และความเศร้าใจไม่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น
 -3. ถ้ามีความเครียดสะสมไว้เป็นเวลานาน อาจนำไปสู่โรคประสาทที่มีอาการเจ็บป่วยแบบรุนแรงได้
 -4. การรู้จักปรับตนเองเพื่อเผชิญกับปัญหาและความเครียดนั้น เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำตั้งแต่เด็ก
 -5. ความเครียดนั้นสามารถสังเกตและประเมินได้
 -6. คนเราควรจะหัวเราะอย่างน้อย 20 นาที ใน 1 วัน ซึ่งช่วยให้การทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น
 -7. แนวทางแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันความเครียด
 -8. การนอนหลับมีความสำคัญและจำเป็นต่อสุขภาพ ดังนั้นจึงควรนอนหลับอย่างน้อยวันละ 7-8 ชั่วโมง
 -9. คนที่มีสุขภาพจิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
 -10. ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดท้อง แน่นท้อง เป็นต้น

2. ให้นักเรียนจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน โดยนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวามาเติมหน้าข้อความด้านซ้ายให้ถูกต้อง

..... 1.ด้านร่างกาย	ก. ความเจ็บปวด ความพิการ
..... 2.ด้านจิตใจ	ข. ภาวะด้านร่างกาย
..... 3.ผลของอารมณ์และความเครียด	ค. 7-8 ชั่วโมง
..... 4.ความผิดปกติของพัฒนาการ	ง. ร่างกาย แจ่มใส ทำให้คนรอบข้างมีความสุข
..... 5.ความเครียดเรื้อรัง	จ. พฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
..... 6.ผู้มีสุขภาพจิตที่ดี	ฉ. ความวิตกกังวล เศร้าเสียใจ
..... 7.หงอยเหงา ว้าเหว่	ช. 8-10 ชั่วโมง
..... 8.เด็กควรนอนหลับประมาณ	ซ. ความรู้สึกผิดปกติของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
..... 9.ผู้ใหญ่ควรนอนหลับประมาณ	ณ. อดทนต่อปัญหาน้อยลง
..... 10.สาเหตุของความเครียด	ญ. กล้ามเนื้อตึง เจ็บหน้าอกเป็นประจำ

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถาม หรือแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่กำหนด

1) สถานบริการสุขภาพใด ที่เข้าถึงประชาชนในถิ่นทุรกันดารได้มากที่สุด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2) ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชนมีบทบาทต่อชุมชนของนักเรียนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....