

ใบงาน

เรื่อง อารมณ์ของฉัน จัดการได้

Understanding My Emotions

เข้าใจการเปลี่ยนแปลง • รู้เท่าทันอารมณ์ • ปรับตัวอย่างเหมาะสม



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 การเปลี่ยนแปลงตามวัย

เติมคำจากกรอบให้ตรงกับลักษณะการเปลี่ยนแปลง

ร่างกาย | อารมณ์ | สังคม



มีเหงื่อและกลิ่นตัวเปลี่ยนไป

.....



รู้สึกหงุดหงิดหรือผิดหวัง

.....



ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น

.....

กิจกรรมที่ 2 เลือกวิธีจัดการอารมณ์

อ่านสถานการณ์แล้ววงกลมคำตอบที่เหมาะสม

1. นัทผิดหวังที่ทำแบบทดสอบได้คะแนนน้อยกว่าที่ตั้งใจ



นัทควรทำอย่างไร

ก. สงบอารมณ์และทบทวนข้อผิดพลาด

ข. ฉีกกระดาษและโทษเพื่อน

2. เพื่อนล้อเลียนรูปร่างของฝน ทำให้ฝนรู้สึกเสียใจ



ฝนควรทำอย่างไร

ก. ทำร้ายเพื่อนเพื่อตอบโต้

ข. บอกให้หยุดและขอความช่วยเหลือจากครู

กิจกรรมที่ 3 วิธีดูแลตนเองและอารมณ์

เขียนวิธีดูแลตนเองให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงตามวัย

1. เมื่อร่างกายเปลี่ยนแปลง ฉันจะดูแลความสะอาดอย่างไร

.....

.....

2. เมื่อรู้สึกเครียดหรือโกรธ ฉันจะจัดการอารมณ์อย่างไร

.....

.....



การเปลี่ยนแปลงตามวัยเกิดขึ้นแตกต่างกันในแต่ละคน

♡ ☆ สื่อการสอน by KruEKIM ☆ ♡



ใบงาน

เรื่อง ระบบขับถ่ายทำงานอย่างไร

The Excretory System

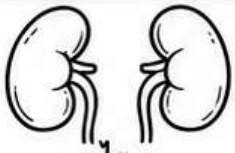
รู้จักอวัยวะ • เรียนรู้หน้าที่ • ดูแลระบบขับถ่าย



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 จับคู่หน้าที่ของอวัยวะ

โยงเส้นจับคู่อวัยวะกับหน้าที่ให้ถูกต้อง

อวัยวะ	หน้าที่
 ไต	เก็บปัสสาวะไว้ชั่วคราว
 กระเพาะปัสสาวะ	ขับเหงื่อและช่วยระบายความร้อน
 ลำไส้ใหญ่	กรองของเสียจากเลือดและสร้างปัสสาวะ
 ผิวหนัง	ดูดซึมน้ำจากกากอาหารและช่วยให้เกิดอุจจาระ

กิจกรรมที่ 2 พฤติกรรมไหนดี

วงกลมภาพพฤติกรรมที่ดีต่อระบบขับถ่าย



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ



กลั้นปัสสาวะเป็นประจำ



กินอาหารที่มีกากใย



ไม่ล้างมือหลังใช้ห้องน้ำ

กิจกรรมที่ 3 คิดก่อนเลือก

อ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม

เมย์ดื่มน้ำน้อย ไม่ค่อยกินผัก และมีปัญหาอุจจาระแข็ง



1. เมย์ควรปรับพฤติกรรมอย่างไร
   - ก. ดื่มน้ำให้เพียงพอและกินผักผลไม้
   - ข. กลั้นอุจจาระและกินขนมแทนอาหาร
2. เขียนวิธีดูแลระบบขับถ่ายอีก 1 วิธี

.....

.....

หากมีอาการผิดปกติหรือปวดมาก ควรแจ้งผู้ใหญ่

สื่อการสอน by KruEKIM



ใบงาน
เรื่อง แก้ปัญหาด้วยสติ
Solving Problems Wisely

เข้าใจปัญหา • รับฟังผู้อื่น • คิดก่อนตัดสินใจ • แก้ไขด้วยเหตุผล



ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 รู้จักสาเหตุของปัญหา

โยงเส้นจับคู่สถานการณ์กับสาเหตุของความขัดแย้ง



เข้าใจข้อความผิด



ต้องการใช้โต๊ะพร้อมกัน



เลือกกิจกรรมไม่ตรงกัน

ความคิดเห็นแตกต่างกัน

สื่อสารไม่ชัดเจน

ต้องการใช้สิ่งของร่วมกัน

กิจกรรมที่ 2 ถ้าเป็นเรา จะทำอย่างไร

อ่านสถานการณ์แล้ววงกลมคำตอบที่เหมาะสม

1. น้องหยิบหนังสือของเราไปโดยไม่ขออนุญาต



เราควรทำอย่างไร

ก. ตะโกนต่อว่าและแย่งหนังสือกลับ

ข. พูดคุยอย่างสุภาพและขอหนังสือคืน

2. เพื่อนในกลุ่มมีความคิดเห็นไม่ตรงกันเกี่ยวกับการทำงาน



เราควรทำอย่างไร

ก. รับฟังและร่วมกันหาข้อตกลง

ข. ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

กิจกรรมที่ 3 คิดก่อนพูด

อ่านสถานการณ์แล้วเขียนคำตอบ



เพื่อนเข้าใจผิดว่าเราไม่ยอมแบ่งอุปกรณ์ทำงานกลุ่ม ทำให้เพื่อนไม่พอใจ

1. เราจะพูดกับเพื่อนอย่างไรเพื่อให้เข้าใจกัน

.....

.....

2. ถ้าพูดคุยกันแล้วยังแก้ปัญหาไม่ได้ เราควรทำอย่างไร

.....

.....

หยุดคิด • รับฟัง • พูดคุยด้วยเหตุผล

หากมีการข่มขู่หรือใช้ความรุนแรง ให้ขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ

สื่อการสอน by KruEKIM ♡



ใบงาน
เรื่อง การเดินทางของอาหาร
The Journey of Food

เรียงลำดับ • รู้จักหน้าที่ • ดูแลระบบย่อยอาหาร

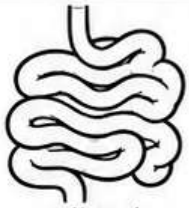




ชื่อ-สกุล..... ชั้น..... เลขที่.....

กิจกรรมที่ 1 อาหารเดินทางอย่างไร

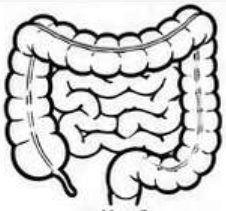
เขียนตัวเลข 1–5 เรียงลำดับเส้นทางอาหารให้ถูกต้อง



ลำไส้เล็ก □



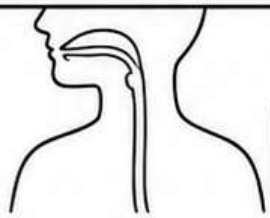
ช่องปาก □



ลำไส้ใหญ่ □



กระเพาะอาหาร □



หลอดอาหาร □

กิจกรรมที่ 2 จับคู่หน้าที่ของอวัยวะ

โยงเส้นจับคู่อวัยวะกับหน้าที่ให้ถูกต้อง

1. ช่องปาก  ○ ○ ย่อยและดูดซึมสารอาหารส่วนใหญ่
2. กระเพาะอาหาร  ○ ○ บดเคี้ยวและผสมอาหารกับน้ำลาย
3. ลำไส้เล็ก  ○ ○ คลุกเคล้าอาหารกับน้ำย่อย

กิจกรรมที่ 3 ดูแลระบบย่อยอาหาร

อ่านสถานการณ์แล้วตอบคำถาม



ต้นชอบรับประทานอาหารอย่างรวดเร็วและเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด
ต้นควรปรับพฤติกรรมอย่างไร

ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
ข. รีบกลืนอาหารคำใหญ่ ๆ

2. เพราะเหตุใดจึงควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด

.....

.....