บทเรียนสำเร็จรูปเรื่องสุขภาพดีชีวิตปลอดภัย

รายวิชาสุขศึกษา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ

จัดทำโดย
นางพิรัติศร บุญมารักษ์
ครู โรงเรียนบ้านโป่งนก

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 2
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ เป็นสื่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้สอนได้สร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นนวัตกรรมในการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านโป่งนก อำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับนักเรียน ตามหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนบ้านโป่งนก พุทธศักราช 2552 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ค้นพบความรู้จากการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยมีครูเป็นผู้ให้คำแนะนำและ ข้อเสนอแนะในการเรียนรู้ของนักเรียน

บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ ที่จัดทำขึ้นนี้ มีทั้งหมด 4 กรอบความรู้ ใช้เวลาเรียน 3 ชั่วโมง และแต่ละกรอบความรู้มีใบกิจกรรมสำหรับ ซึ่งนักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และทำให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจเนื้อหามากยิ่งขึ้น

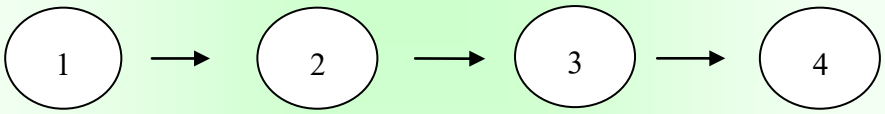
นางพิรัติศร บุญมารักษ์
ครู ชำนาญการ
โรงเรียนบ้านโป่งนก

คำแนะนำบทเรียนสำเร็จรูป

1. บทเรียนสำเร็จรูปนี้ได้เรียบเรียงขึ้นโดยจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ตามหลักสูตร โดยเป็นการฝึกฝนด้วยตนเองตามความสามารถของแต่ละบุคคลซึ่งการเรียนการสอนจะใช้เวลามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถของนักเรียนแต่ละคน

2. บทเรียนสำเร็จรูปได้สอดแทรกรูปภาพไว้ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ผ่อนคลายและเกิดความเพลิดเพลินในการเรียน และพักสายตาระหว่างใช้บทเรียนสำเร็จรูป พร้อมกันนั้นนักเรียนก็ได้รับความรู้ตามจุดประสงค์นั้นด้วย

3. บทเรียนสำเร็จรูปนี้ได้จัดทำขึ้นตามรูปแบบของการจัดทำบทเรียนสำเร็จรูปชนิดเส้นตรง (Linear Program) แบบเรียงลำดับ (Straight Forward Linear Program) ซึ่งผู้จัดทำได้ดำเนินการตามแบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูป ดังแผนภาพข้างล่างนี้



	ก.1 คำถาม..... .....คำตอบ
เฉลย	ก.2 คำถาม..... .....คำตอบ

แบบแผนของบทเรียนสำเร็จรูปแบบเรียงลำดับ (รัชนี พันธรักษ์. 2542 : 20)

คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู

1. ก่อนที่จะใช้บทเรียนสำเร็จรูปนี้ ครูควรอธิบายวิธีการใช้บทเรียนสำเร็จรูปอย่างถูกต้องแก่นักเรียน โดยย้ำให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้บทเรียนก่อนเริ่มเรียน และต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดเพื่อประโยชน์ของตัวนักเรียนเอง

2. ครูควรอธิบายให้นักเรียนทราบในการทำบทเรียนไปทีละกรอบตามลำดับจนครบ และแนะนำนักเรียนไม่ทำข้ามกรอบ

3. ครูอธิบายให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน ด้วยความซื่อสัตย์ โดยไม่ดูคำเฉลยคำตอบก่อน เพื่อเปรียบเทียบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. บทเรียนเล่มนี้ ครูสามารถนำไปใช้ในการสอนเสริมให้สำหรับ

4.1 นักเรียนที่เรียนช้า

4.2 นักเรียนที่เรียนไม่ทันเพื่อน กรณีหยุดเรียน

4.3 ใช้ในการสอนเสริมกับนักเรียนที่ต้องการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมจากบทเรียน

4.4 นักเรียนที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน

1. บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ ชุดนี้ นักเรียนสามารถเรียนด้วยตนเองตามความสามารถ มีทั้งกรอบความรู้ กิจกรรมให้นักเรียนทำ และเฉลยกิจกรรม

2. นักเรียนควรทำความเข้าใจก่อนว่า บทเรียนสำเร็จรูปนี้ไม่ใช่การทดสอบ แต่มุ่งให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถ

3. ให้นักเรียนอ่านจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อน แล้วจึงทำแบบทดสอบก่อนเรียน หลังจากนั้นจึงอ่านเนื้อหา

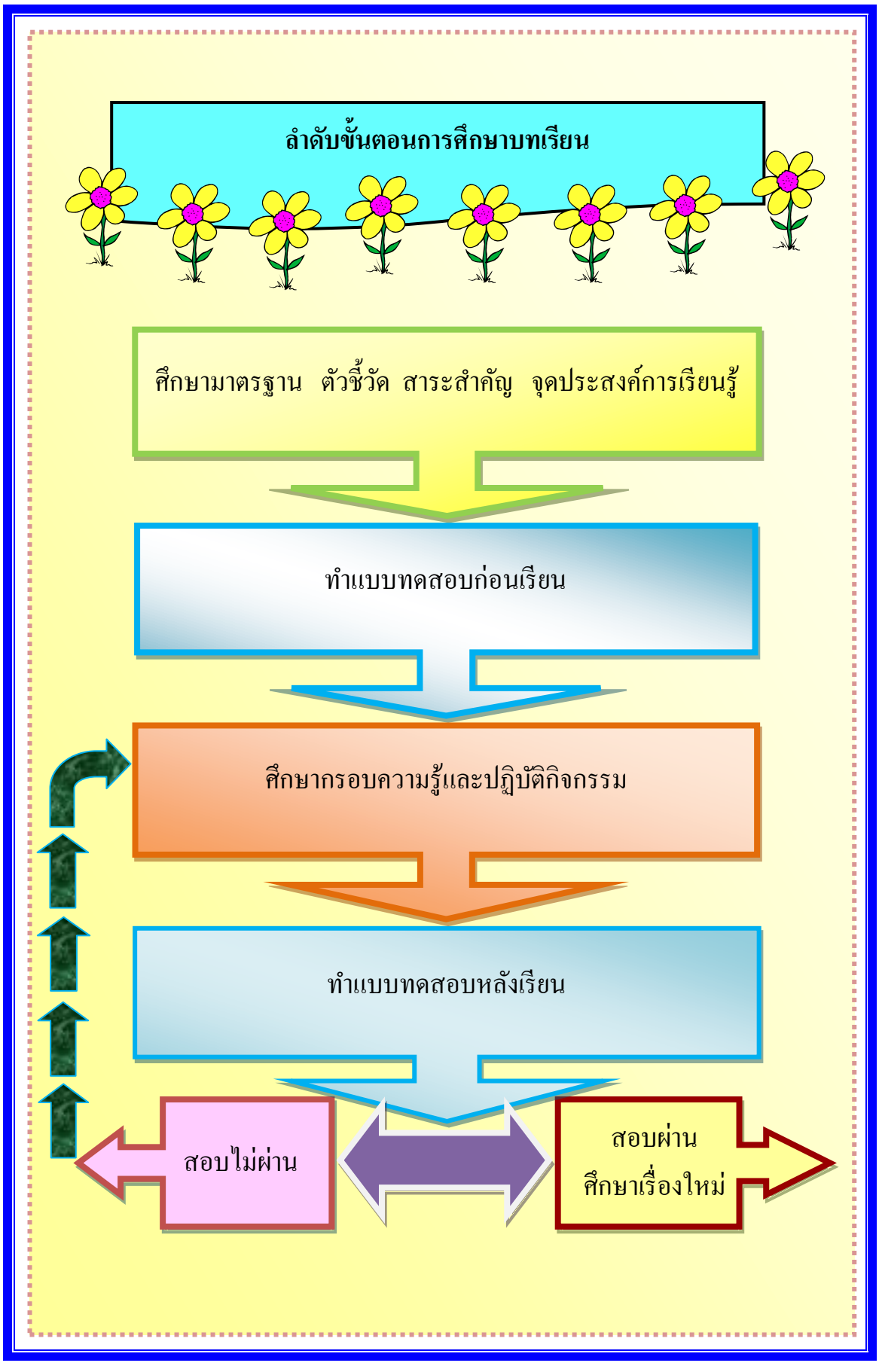
4. บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ มีความยาวทั้งหมด 5 กรอบ ให้นักเรียนอ่านทีละกรอบ อย่างละเอียดให้เข้าใจ

5. บทเรียนในแต่ละกรอบเป็นลักษณะให้เรียนรู้ จะมีกิจกรรมให้นักเรียนทำหลังกรอบความรู้ และมีเฉลยกิจกรรมอยู่ท้าย ให้นักเรียนอ่าน และเขียนคำตอบลงในบทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ เมื่อตอบแล้วให้ดูเฉลย นักเรียนก็จะทราบว่าคำตอบเราถูกหรือไม่

6. อย่าดูเฉลยก่อนเขียนคำตอบนะคะ นักเรียนต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง

7. เมื่ออ่านและตอบคำถามครบทุกกรอบแล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังการเรียนรู้ เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง

8. เมื่อนักเรียนเข้าใจวิธีการอ่านบทเรียนสำเร็จรูปแล้ว ให้เริ่มเปิดอ่านได้เลย


ลำดับขั้นตอนการศึกษาบทเรียน
ศึกษามาตรฐาน ตัวชี้วัด สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้
ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
ศึกษากรอบความรู้และปฏิบัติกิจกรรม
ทำแบบทดสอบหลังเรียน
สอบไม่ผ่าน
สอบผ่าน
ศึกษาเรื่องใหม่

บทเรียนสำเร็จรูป

เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ

มาตรฐานการเรียนรู้ 4.1

เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัด

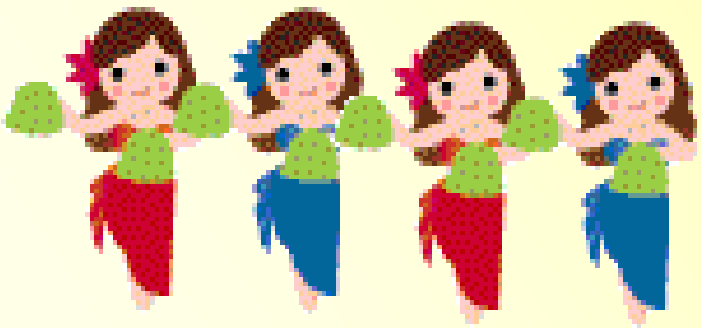
พ. 4.1.1 ป.4/2 อธิบายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสุขภาพได้

สาระสำคัญ

การรู้จักอารมณ์ตนเอง และรู้วิธีผ่อนคลายอารมณ์ที่ไม่ดี จะช่วยให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี และทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกวิธีการแสดงออกเมื่อเกิดสภาวะทางอารมณ์ต่างๆ ได้
2. บอกได้ว่าอารมณ์ที่แสดงออกมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร
3. บอกวิธีการเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวกได้ถูกต้อง

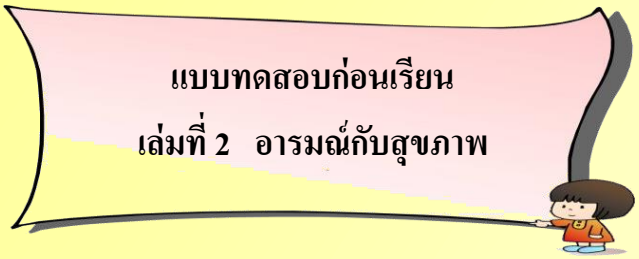


สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
คำแนะนำบทเรียนสำเร็จรูป	ข
คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู	ค
คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน	ง
ลำดับขั้นตอนการศึกษาบทเรียน	จ
บทเรียนสำเร็จรูป เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ	ฉ
มาตรฐานการเรียนรู้	ฉ
ตัวชี้วัด	ฉ
สาระสำคัญ	ฉ
จุดประสงค์การเรียนรู้	ช
สารบัญ	ซ
แบบทดสอบก่อนเรียน	1
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	4
กรอบความรู้ที่ 1ความหมายของอารมณ์	5
ใบกิจกรรมที่ 1	6
แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 1	7
กรอบความรู้ที่ 2สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก	8
ใบกิจกรรมที่ 2	9
แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 2	10

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
กรอบความรู้ที่ 3 สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ	11
ใบกิจกรรมที่ 3	13
แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 3	14
ใบกิจกรรมที่ 4	15
แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 4	16
กรอบความรู้ที่ 4 การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก	17
ใบกิจกรรมที่ 5	19
แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 5	20
ใบกิจกรรมที่ 6	21
แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 6	22
แบบทดสอบหลังเรียน เล่มที่ 2	23
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน เล่มที่ 2	26
ตารางบันทึกคะแนน การทำแบบฝึกหัด	27
ตารางบันทึกการประเมินผลความก้าวหน้า	28
เกณฑ์การประเมินผลความก้าวหน้าและข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน	29
เอกสารอ้างอิง	30



แบบทดสอบก่อนเรียน
เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

1. การที่เรามีอารมณ์ขันอยู่เสมอมีประโยชน์ในด้านใดมากที่สุด
   ก. สุขภาพจิตดี
   ข. ร่างกายแข็งแรง
   ค. เรียนเก่งกว่าคนอื่นๆ
   ง. ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

2. ถ้านักเรียนเกิดความเครียดจะหาทางออกอย่างไร จึงจะเหมาะสมที่สุด
   ก. เล่นกีฬา
   ข. อ่านหนังสือเรียน
   ค. อยู่คนเดียวเงียบๆ
   ง. ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนๆ

3. เมื่อเราเครียดมากๆ ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร

ก. ปวดศีรษะ
ข. แข็งแรงขึ้น
ค. นอนหลับสนิท
ง. มีภูมิต้านทานสูง

4. สภาวะอารมณ์ใดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ก. รัก
ข. ชื่นชอบ
ค. โกรธ
ง. สบายใจ

5. ถ้าได้พักผ่อนเต็มที่ผลจะเป็นอย่างไร

ก. จิตใจฟุ้งซ่าน
ข. อารมณ์แจ่มใส
ค. อ่อนแอ
ง. เครียด

6. การมีอารมณ์โกรธง่าย ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

ก. ร่าเริง แจ่มใส
ข. ร่างกายแข็งแรง
ค. มีเพื่อนมาก
ง. ทำให้มีโรคประจำตัว

7. ใครควรมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
   ก. จุ๋มอารมณ์ดีเสมอ
   ข. จาเสียใจมากที่แมวตาย
   ค. แจ๋วเครียดที่สอบไม่ผ่าน
   ง. เจนอิจฉาที่เพื่อนเรียนเก่ง

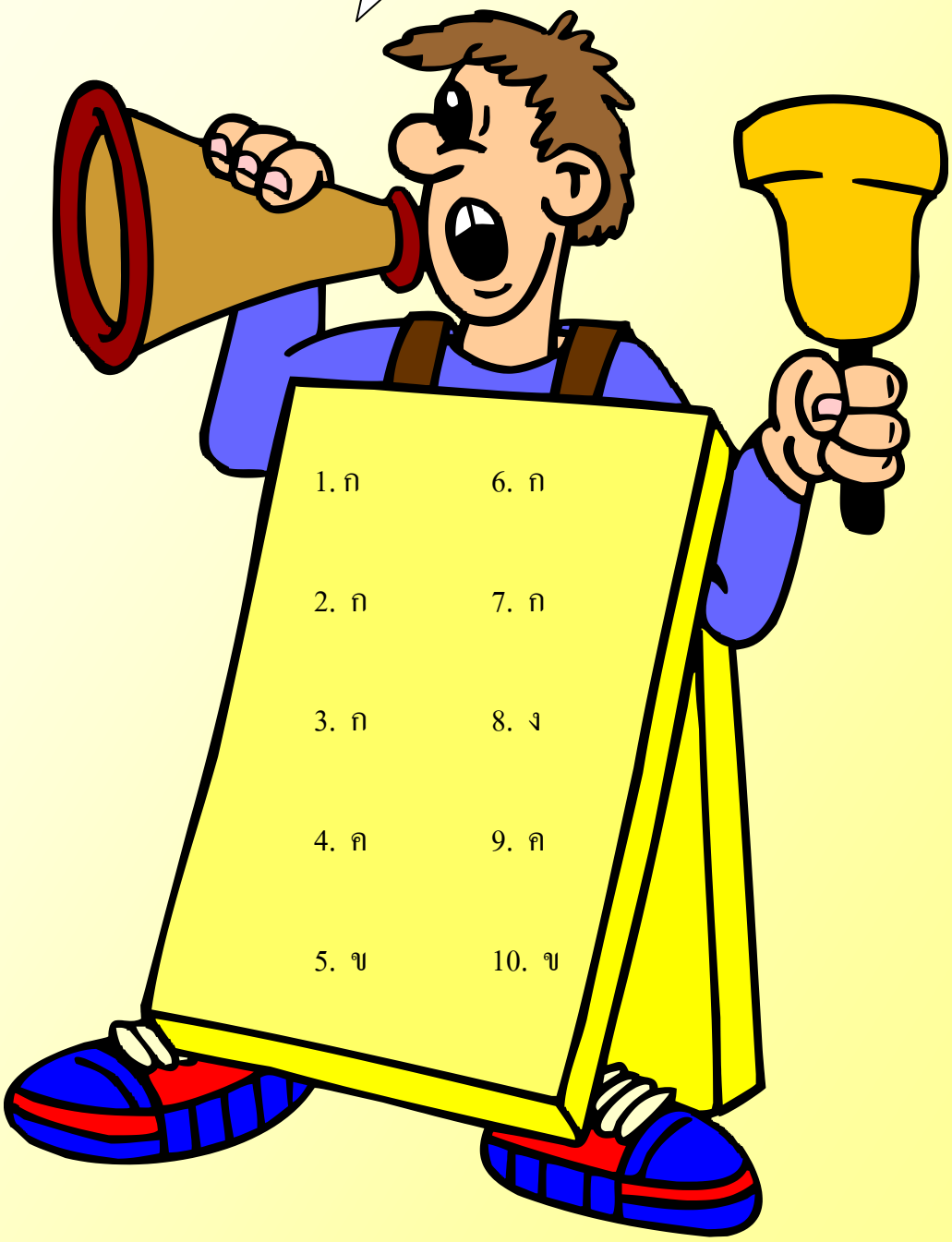
8. คนที่เพื่อนๆ รัก มักมีลักษณะอย่างไร
   ก. ขี้เกียจ
   ข. เจ้าอารมณ์
   ค. เห็นแก่ตัว
   ง. ร่าเริงแจ่มใส

9. ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด
   ก. เป้ยทำใจได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
   ข. เป้รู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
   ค. ปอยท้อแท้ในชีวิตเลยเสพยาบ้า
   ง. ป่านโกรธที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย

10. ถ้านักเรียนมีความวิตกกังวล ทำให้นอนไม่หลับ ควรทำอย่างไร
   ก. ดื่มกาแฟ
   ข. ปรึกษาพ่อแม่
   ค. กินยานอนหลับ
   ง. ไปเที่ยวกลางคืน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ



1. ก	6. ก
2. ก	7. ก
3. ก	8. ง
4. ค	9. ค
5. ข	10. ข

กรอบความรู้ที่ 1
ความหมายของอารมณ์

ความหมายของอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิด หรือ การตอบสนองต่อสิ่งที่เห็นหรือสัมผัส จิตใจที่แปรปรวน เปลี่ยนแปลงไปแต่ละช่วงเวลา ทำให้รู้สึก ดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์ เฉยๆ ต่างๆ กันไป

ใบกิจกรรมที่ 1
สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า เคยเกิดภาวะทางอารมณ์ตามที่กำหนดหรือไม่ แล้วเขียนอธิบายว่าเมื่อเกิดอารมณ์แบบนั้น นักเรียนมีวิธีแสดงออกอย่างไร (10 คะแนน)

สภาวะอารมณ์	เคย	ไม่เคย	การแสดงออก
1. โกรธ	.....	.....	.....
2. เขินอาย	.....	.....	.....
3. เหงา	.....	.....	.....
4. รัก	.....	.....	.....
5. เศร้า	.....	.....	.....
6. สนุก	.....	.....	.....
7. กลัว	.....	.....	.....
8. เกลียด	.....	.....	.....
9. เสียใจ	.....	.....	.....
10. ดีใจ	.....	.....	.....

แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 1
สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า เคยเกิดภาวะทางอารมณ์ตามที่กำหนดหรือไม่ แล้วเขียนอธิบายว่าเมื่อเกิดอารมณ์แบบนั้น นักเรียนมีวิธีแสดงออกอย่างไร (10 คะแนน คำตอบและการให้คะแนนขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู)

ตัวอย่างคำตอบ

สภาวะอารมณ์	เคย	ไม่เคย	การแสดงออก
1. โกรธ	.....✓.....	.....	.....ส่งเสียงดัง.....
2. เขินอาย	.... ✓	.....	...หลบตา, ไม่กล้าพูด...
3. เหงา	…….....	..... ✓	.....นั่งซึม.....
4. รัก	..... ✓ ...	.....	.....กอด.....
5. เศร้า	..... ✓	.....	.....ร้องไห้.....
6. สนุก	.... ✓	.....	.....ยิ้ม หัวเราะ.....
7. กลัว	.... ✓ ...	.....	.....ขนลุก.....
8. เกลียด	....	.... ✓	..ล้อเลียน,แลบลิ้นใส่....
9. เสียใจ	.... ✓	.....	.....ร้องไห้.....
10. ดีใจ	.....✓.....	.....	.....ยิ้ม.....

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ข้อ

ใส่เครื่องหมาย ✓ และตอบประเด็นการแสดงออก ถูกต้อง ให้ 1 คะแนน

ใส่เครื่องหมาย ✓ และแต่ไม่ตอบประเด็นการแสดงออก ให้ 0.5 คะแนน

กรอบความรู้ที่ 2
สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก

สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก

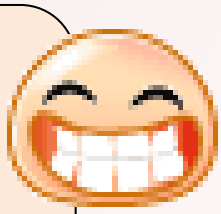
สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นกันตัวเราในแต่ละวัน มีทั้งด้านบวกและด้านลบ ยกตัวอย่างเช่น

อารมณ์ด้านลบ

- โกรธ
- หงุดหงิด
- เครียด
- เกลียด
- เศร้าใจ
- เสียใจ
- ก้าวร้าว
- อิจฉาริษยา

อารมณ์ด้านบวก

- ขำขัน
- ปลื้มปิติ
- เบิกบานใจ
- ยิ้ม
- รัก
- ดีใจ
- ชอบใจ
- สนุก
- ชื่นชม
- สุขสบาย



ใบกิจกรรมที่ 2
สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก

1. ให้นักเรียนสำรวจภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองใน 1 วันแล้วเขียนบอกสาเหตุของการเกิดสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกนั้น (6 คะแนน)

1. อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ……
   สาเหตุ……
2. อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ……
   สาเหตุ……
3. อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ……
   สาเหตุ……

2. ให้นักเรียนผลัดกันออกมาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์แล้วบอกว่านักเรียนมีวิธีแก้ไขปัญหาอย่างไร จากนั้นบันทึกผล (4 คะแนน)

ปัญหาทางอารมณ์ของฉันคือ……
ฉันมีวิธีแก้ปัญหา ดังนี้ ……
……
……
……
……
……

แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 2
สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึก

1. ให้นักเรียนสำรวจภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเองใน 1 วันแล้วเขียนบอกสาเหตุของการเกิดสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกนั้น (ข้อละ 2 คะแนน) การตรวจคำตอบและการให้คะแนนอยู่ในดุลยพินิจของครู)

ตัวอย่างการตอบ

1. อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ ดีใจ
   สาเหตุ ได้เจอเพื่อนๆ
2. อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ โกรธ
   สาเหตุ โดนเพื่อนแกล้ง
3. อารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ สนุกสนาน
   สาเหตุ ได้เล่นกับเพื่อน

2. ให้นักเรียนผลัดกันออกมาเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์แล้วบอกว่านักเรียนมีวิธีแก้ไขปัญหาอย่างไร จากนั้นบันทึกผล (ข้อละ 2 คะแนน)

ปัญหาทางอารมณ์ของฉันคือ เป็นคนเขินอาย
ฉันมีวิธีแก้ปัญหา ดังนี้ พูดคุยกับผู้อื่นบ่อยๆ เพื่อเพิ่มความกล้าให้ตนเอง

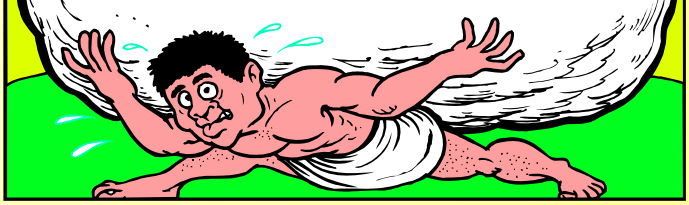
กรอบความรู้ที่ 3
สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

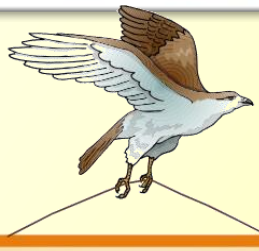
อารมณ์ที่แต่ละคนแสดงออกมานั้น มีทั้งอารมณ์ที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น รัก ชื่นชม ดีใจ สนุก สุขสบาย และอารมณ์ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น โกรธ หงุดหงิด เกลียด กลัว ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนี้

ผลต่อสุขภาพทางบวก

1. ร่างกายแข็งแรง
2. ปลอดโรคภัยไข้เจ็บ
3. สุขภาพจิต แจ่มใส ร่าเริง
4. เป็นที่รักใคร่ของทุกคน



ผลต่อสุขภาพทางลบ



1. ร่างกายอ่อนแอ เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย
2. เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย
3. สุขภาพจิตเสื่อม หม่นหมอง
4. ไม่มีใครอยากเข้าใกล้

ใบกิจกรรมที่ 3
สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพแล้วเขียนบอกอารมณ์ของเด็กในภาพ จากนั้นอธิบายว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ด้านใด และส่งผลอย่างไร (12 คะแนน ข้อละ 4 คะแนน)

1. สมชายมีอารมณ์.....
   เป็นอารมณ์ ○ ด้านบวก ○ ด้านลบ
   เกิดผลกระทบกับสมชาย ดังนี้.....
   .....
   .....

2. นารีมีอารมณ์.....
   เป็นอารมณ์ ○ ด้านบวก ○ ด้านลบ
   เกิดผลกระทบกับนารี ดังนี้.....
   .....
   .....

3. วิภามีอารมณ์.....
   เป็นอารมณ์ ○ ด้านบวก ○ ด้านลบ
   เกิดผลกระทบกับวิภา ดังนี้.....
   .....
   .....

แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 3
สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนดูภาพแล้วเขียนบอกอารมณ์ของเด็กในภาพ จากนั้นอธิบายว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ด้านใด และส่งผลอย่างไร (12 คะแนน ข้อละ 4 คะแนน การตรวจคำตอบและการให้คะแนนขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู)

ตัวอย่างการตอบ

1. สมชายมีอารมณ์ โกรธ
เป็นอารมณ์ ○ ด้านบวก ✓ ด้านลบ
เกิดผลกระทบกับสมชาย ดังนี้ ร่างกายอ่อนแอ, เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย สุขภาพจิตเสื่อม หม่นหมอง ไม่มีใครอยากเข้าใกล้

2. นารีมีอารมณ์ สนุกสนาน
เป็นอารมณ์ ✓ ด้านบวก ○ ด้านลบ
เกิดผลกระทบกับนารี ดังนี้ ร่างกายแข็งแรง ปลอดโรคภัยไข้เจ็บ สุขภาพจิตแจ่มใส ร่าเริง เป็นที่รักใคร่ของทุกคน

3. วิภามีอารมณ์ เครียด เหงา
เป็นอารมณ์ ○ ด้านบวก ✓ ด้านลบ
เกิดผลกระทบกับวิภาพ ดังนี้ ร่างกายอ่อนแอ เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย สุขภาพจิตเสื่อม หม่นหมอง ไม่มีใครอยากเข้าใกล้

ใบกิจกรรมที่ 4
สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

1. ให้นักเรียนเขียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ตามภาพมาข้อละ 2 ตัวอย่าง (6 คะแนน)

1. .....
2. .....

1. .....
2. .....

1. .....
2. .....

2. บอกสภาวะอารมณ์และความรู้สึกจากภาพที่กำหนดให้ (4 คะแนน)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

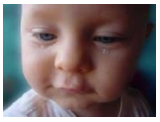
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1. ให้นักเรียนเขียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ตามภาพมาข้อละ 2 ตัวอย่าง (รูปละ 2 คะแนน การตรวจคำตอบและการให้คะแนนขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู)

ตัวอย่างการตอบ

1. เพื่อนแกล้ง
2. ไม่ได้ของที่ต้องการ

1. คุยกับเพื่อน
2. ได้ไปเที่ยว



1. ของหาย
2. สัตว์เลี้ยงตาย

2. บอกสภาวะอารมณ์และความรู้สึกจากภาพที่กำหนดให้ (รูปละ 2 คะแนน)

สนุก
สบายใจ
รัก
ชอบ

โกรธ
เครียด
เหงา
เบื่อ

กรอบความรู้ที่ 4
การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

การมีสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก เช่น ร่าเริง แจ่มใส ยิ้มง่าย จะทำให้ตัวเรามีสุขภาพดีและมีความสุข แล้วทำให้ผู้อื่นอยากเข้าใกล้และอยากคบหา ดังนั้นเราจึงควรทำจิตใจและอารมณ์ให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ดังนี้

1. มองโลกในแง่ดี และมองบางเรื่องให้เป็นเรื่องสนุกสนาน

2. หากิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความร่าเริงให้กับตนเอง เช่น
   - คุยกับเพื่อนด้วยเรื่องสนุกๆ
   - อ่านหนังสือตลก
   - ฯลฯ

3. สร้างความสนุกสนานและกระตือรือร้นให้กับตนเอง เช่น
   - ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ
   - ทำกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์
   - ฯลฯ

กรอบความรู้ที่ 4 (ต่อ)

การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

4. เมื่อเกิดความไม่สบายใจ ให้หาวิธีผ่อนคลาย เช่น

- ปรึกษาผู้มีประสบการณ์หรือพูดคุยกับเพื่อน
- ทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ
- ให้กำลังใจตนเอง
- ฯลฯ

5. พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง เช่น

- หมั่นพิจารณาเหตุการณ์ที่ผ่านมา
- ฝึกสมาธิให้จิตใจสงบ ไม่หวั่นไหวง่าย
- ฯลฯ

ใบกิจกรรมที่ 5
การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

1. ให้นักเรียนเขียนวิธีผ่อนคลายอารมณ์มา 5 ข้อ แล้วบอกเหตุผลที่ปฏิบัติ (10 คะแนน)

1. .....
   เหตุผล.....
2. .....
   เหตุผล.....
3. .....
   เหตุผล.....
4. .....
   เหตุผล.....
5. .....
   เหตุผล.....

แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 5
การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีผ่อนคลายอารมณ์มา 5 ข้อ แล้วบอกเหตุผลที่ปฏิบัติ ข้อละ 2 คะแนน (การตรวจคำตอบและการให้คะแนนขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู)

ตัวอย่างการตอบ

1. เล่นกีฬา
   เหตุผล ทำให้ร่างกายจะได้แข็งแรง
2. เล่นดนตรี
   เหตุผล จิตใจจะได้แจ่มใสและผ่อนคลาย
3. ดูโทรทัศน์
   เหตุผล สนุกสนาน เพลิดเพลิน.
4. อ่านหนังสือการ์ตูน
   เหตุผล ทำให้ผ่อนคลายและสนุกสนาน
5. นั่งสมาธิ
   เหตุผล จิตใจจะได้สงบ

ใบกิจกรรมที่ 6
การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตว่าเพื่อนคนใดที่มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ แล้วสัมภาษณ์วิธีปฏิบัติเพื่อให้มีอารมณ์ดี แล้วบันทึกข้อมูล (10 คะแนน)

ชื่อเพื่อน.....

ลักษณะที่แสดงออก.....

.....

.....

.....

วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีอารมณ์แจ่มใส.....

.....

.....

.....

ผลที่เกิดขึ้น.....

.....

.....

.....

.....

.....

แนวการตอบใบกิจกรรมที่ 6
การเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

คำชี้แจง ให้นักเรียนสังเกตว่าเพื่อนคนใดที่มีอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ แล้วสัมภาษณ์วิธีปฏิบัติเพื่อให้มีอารมณ์ดี แล้วบันทึกข้อมูล (10 คะแนน)
(การตรวจคำตอบและการให้คะแนนขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของครู)

ตัวอย่างการตอบ

ชื่อเพื่อน พลอย

ลักษณะที่แสดงออก ยิ้มแย้ม แจ่มใส ร่าเริง

วิธีปฏิบัติตนเพื่อให้มีอารมณ์แจ่มใส อ่านการ์ตูน คุยแต่เรื่องสนุกสนาน ฟังเพลง ดูโทรทัศน์

ผลที่เกิดขึ้น ไม่เครียด เพื่อนๆ รักใคร่

เกณฑ์การให้คะแนน

ตอบถูกครบทุกข้อ ให้ 10 คะแนน

ตอบถูก 2 ข้อ ให้ 7 คะแนน

ตอบถูก 1 ข้อ ให้ 4 คะแนน

แบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ทับคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบที่กำหนดให้

1. ข้อใดส่งผลเสียต่อร่างกายมากที่สุด
   ก. เป้ยทำใจได้ที่เป็นโรคมะเร็ง
   ข. เป้รู้สึกเครียดมากจึงฟังเพลง
   ค. ปอยท้อแท้ในชีวิตเลยเสพยาบ้า
   ง. ป่านโกรธที่เพื่อนแกล้งแต่ก็ให้อภัย

2. ใครควรมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
   ก. จุ๋มอารมณ์ดีเสมอ
   ข. จาเสียใจมากที่แมวตาย
   ค. แจ๋วเครียดที่สอบไม่ผ่าน
   ง. เจนอิจฉาที่เพื่อนเรียนเก่ง

3. การมีอารมณ์โกรธง่าย ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร

ก. จิตใจหม่นหมอง

ข. ร่างกายแข็งแรง

ค. มักถูกพ่อแม่ดุด่า

ง. ทำให้มีโรคประจำตัว

4. ถ้านักเรียนมีความวิตกกังวล ทำให้นอนไม่หลับ ควรทำอย่างไร

ก. ดื่มกาแฟ

ข. ปรึกษาพ่อแม่

ค. กินยานอนหลับ

ง. ไปเที่ยวกลางคืน

5. คนที่เพื่อนๆ รัก มักมีลักษณะอย่างไร

ก. ร่ำรวย

ข. พูดเก่ง

ค. เรียนเก่ง

ง. ร่าเริงแจ่มใส

6. ถ้าได้พักผ่อนเต็มที่ผลจะเป็นอย่างไร

ก. จิตใจฟุ้งซ่าน

ข. อารมณ์แจ่มใส

ค. อ่อนแอ

ง. เครียด

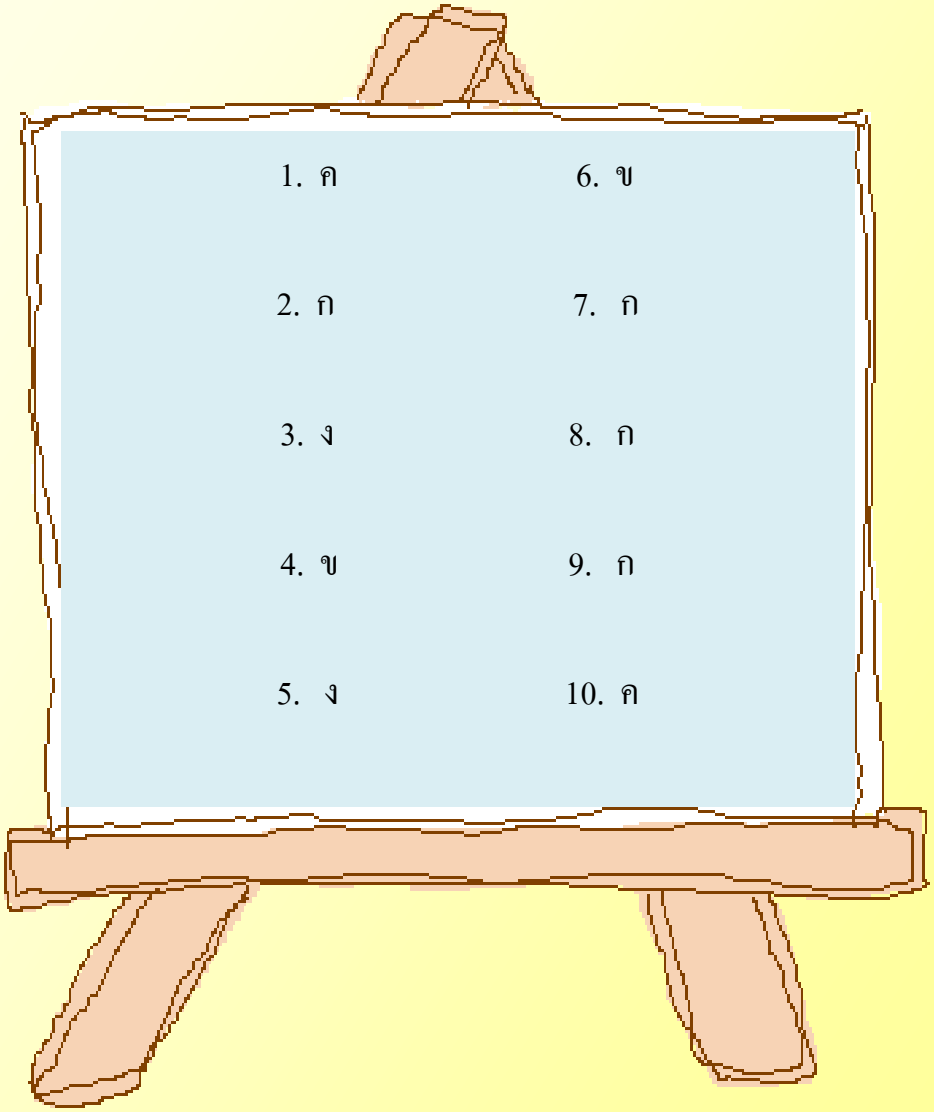
7. การที่เรามีอารมณ์ขันอยู่เสมอมีประโยชน์ในด้านใด
   ก. สุขภาพจิตดี
   ข. ร่างกายแข็งแรง
   ค. เรียนเก่งกว่าคนอื่นๆ
   ง. ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

8. เมื่อเราเครียดมากๆ ร่างกายของเราจะเป็นอย่างไร
   ก. ปวดศีรษะ
   ข. แข็งแรงขึ้น
   ค. นอนหลับสนิท
   ง. มีภูมิต้านทานสูง

9. ถ้านักเรียนเกิดความเครียดจะหาทางออกอย่างไร จึงจะเหมาะสม
   ก. เล่นกีฬา
   ข. อ่านหนังสือเรียน
   ค. อยู่คนเดียวเงียบๆ
   ง. ไปเที่ยวกลางคืนกับเพื่อน

10. สภาวะอารมณ์ใดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
   ก. รัก
   ข. ชื่นชอบ
   ค. โกรธ
   ง. สบายใจ

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
เล่มที่ 2 อารมณ์กับสุขภาพ



1. ค	6. ข
2. ก	7. ก
3. ง	8. ก
4. ข	9. ก
5. ง	10. ค

ตารางบันทึกคะแนน

การทำแบบฝึกหัด

เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ

ใบกิจกรรมที่ 1	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ทำได้
1	10	
2	10	
3	12	
4	10	
5	10	
6	10	
รวม	**62**	

ตารางบันทึกการประเมินผลความก้าวหน้า
จากคะแนนการทำแบบทดสอบหลังเรียน
เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ

แบบทดสอบ	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ทำได้
ก่อนเรียน	10	
หลังเรียน	10	
ระดับคุณภาพจากการทดสอบหลังเรียน		

เกณฑ์การประเมินผลความก้าวหน้า และข้อเสนอแนะสำหรับนักเรียน

ดูจากผลการทดสอบหลังเรียน คะแนน 10 คะแนน

ผลการทดสอบได้ 1- 4 คะแนนได้ระดับคุณภาพ 1 แสดงว่านักเรียนยังมีความรู้เรื่องอารมณ์กับสุขภาพ น้อยมาก ควรจะเริ่มเรียนใหม่อีกครั้ง เพื่อจะให้มีความรู้มากกว่านี้

ผลการทดสอบได้ 5- 6 คะแนนได้ระดับคุณภาพ 2 แสดงว่านักเรียนมีความรู้เรื่องอารมณ์กับสุขภาพ ระดับพอใช้ ถ้าจะให้ดีควรจะเรียนใหม่อีกรอบจะดีขึ้น

ผลการทดสอบได้ 7- 8 คะแนน ได้ระดับคุณภาพ 3 แสดงว่านักเรียนมีความรู้เรื่องอารมณ์กับสุขภาพ ระดับดี ถ้าไม่พอใจจะเรียนใหม่อีกก็ได้ รับรองว่าได้คะแนน ดีเยี่ยม แน่นอน

ผลการทดสอบได้ 9- 10 คะแนนได้ระดับคุณภาพ 4 แสดงว่านักเรียนเข้าใจเรื่องอารมณ์กับสุขภาพ ระดับดีมาก ถือว่าดีเยี่ยม

เอกสารอ้างอิง

ชูชาติ รอดถาวร และคณะ **สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4.** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์ , 2551.

เชาวลิต ภาคภูมิ และคณะ. **แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ป.4.** กรุงเทพฯ :วัฒนาพาณิช, 2552.

บูรชัย ศิริมหาสาคร. **แผนการจัดการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา** ช่วงชั้นที่ 2 ป.4. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.มปป.

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ และคณะ. **ชุดปฏิรูป : รู้วิธีการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4.** กรุงเทพฯ วัฒนาพานิช, 2547.

สุจิตรา สุคนธทรัพย์ และคณะ. **สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4.** กรุงเทพฯ : แม็ค, 2553.

สุนันทา สุนทรประเสริฐ. **การสร้างสื่อการสอนและนวัตกรรมการเรียนรู้สู่การพัฒนาผู้เรียน**. ราชบุรี:ธรรมรักษ์การพิมพ์.มปป.

สุพัชรา ซิ้มเจริญ และคณะ. **สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4**. กรุงเทพฯ : พัฒนาวิชาการ (2535) จำกัด, 2552.

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย และคณะ. **สุขศึกษาและพลศึกษา ป.4**. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร. 2552.

สำลี รักสุทธี และคณะ. **แผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้** .มปส,มปป.

เอกรินทร์ สี่มหาภาค และคณะ **สุขศึกษาและพลศึกษา ป. 4.** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์ , 2552.