

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง **อารมณ์กับสุขภาพ**

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิฏญา ประจันบาน



อารมณ์กับสุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

อธิบายความหมายและลักษณะของอารมณ์

๒.

แยกแยะลักษณะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ

๓.

เห็นความสำคัญของอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ



เมื่อนักเรียนถูกเพื่อนแกล้ง
นักเรียนรู้สึกอย่างไร



เมื่อนักเรียนสอบได้ที่ ๑
นักเรียนรู้สึกอย่างไร



เมื่อนักเรียนทำของหาย
นักเรียนรู้สึกอย่างไร



อารมณ์ หมายถึง

ความรู้สึกภายในจิตใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ
รอบตัว ซึ่งสามารถแสดงออกมาได้
หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มา
กระทบต่อจิตใจ



ลักษณะของอารมณ์

อารมณ์ทางบวก



อารมณ์ทางลบ





อารมณ์ทางบวก

และอารมณ์ทางลบ

เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร



อารมณ์ทางบวก

อารมณ์ดีใจ หรือ ฟังพอใจ

เมื่อประสบความสำเร็จในเรื่องที่
คาดหวังหรือได้รับสิ่งที่ดี





อารมณ์ทางบวก

อารมณ์สนุกสนาน สบายใจ ชอบใจ...
เมื่อได้ทำในสิ่งที่ต้องการ





อารมณ์ทางบวก

อารมณ์รัก ชื่นชม

เกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข

หรือประสบความสำเร็จ





อารมณ์ทางลบ

อารมณ์อิจฉาริษยา

เกิดขึ้นเมื่อเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่ดีกว่า





อารมณ์ทางลบ

อารมณ์โกรธ

เกิดจากการไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ





อารมณ์ทางลบ

อารมณ์เสียใจ เศร้าใจ

เกิดจากความทุกข์ ความผิดหวัง

ส่งผลกระทบต่อจิตใจ





สภาวะทางอารมณ์ กับสุขภาพ

การมีอารมณ์ที่ดี ทำให้จิตใจเราเริง
แจ่มใส สดชื่น ยิ้มแย้ม มีสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย
ไม่เบื่ออาหารหรือปวดศีรษะ



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางบวก

การมีอารมณ์วิตกกังวล เครียด
หรือเศร้าใจ อาจทำให้เกิดอาการ
ปวดศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร
ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางลบ

กิจกรรมวันนี้

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อารมณ์ของฉัน

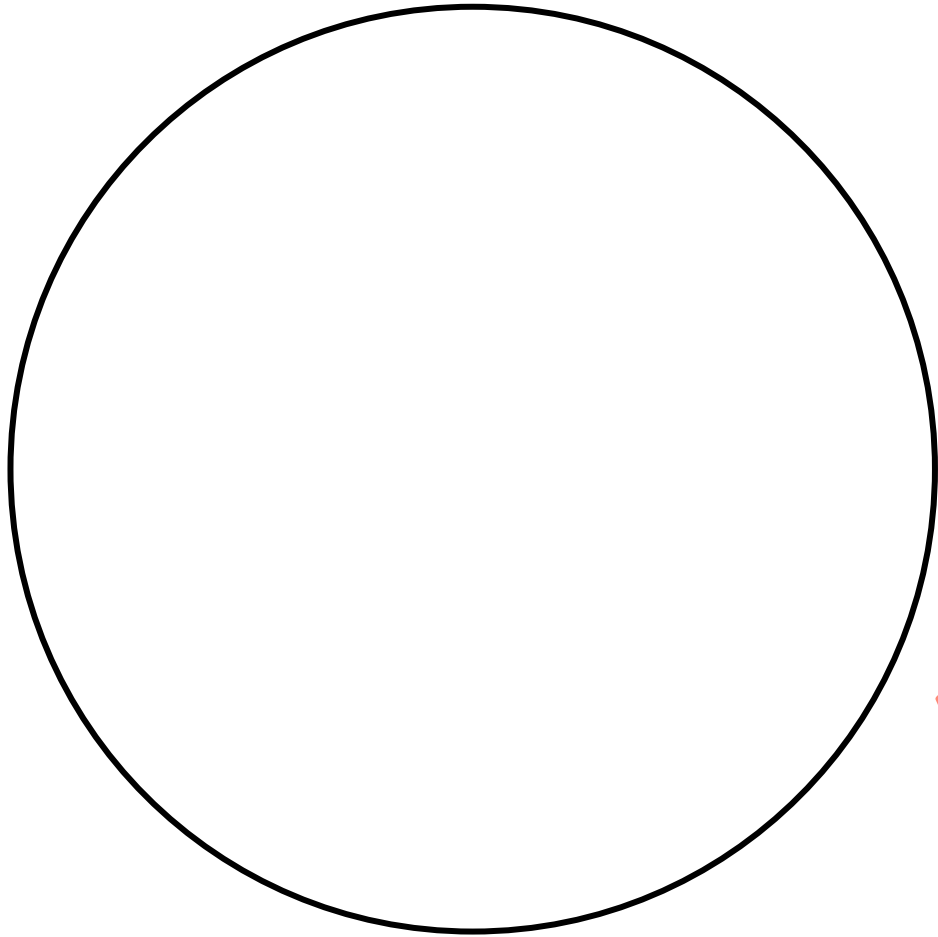


คำชี้แจง

ให้นักเรียนวาดภาพ
ลักษณะทางอารมณ์
ที่นักเรียนรู้สึกบ่อย ๆ



อารมณ์ของฉัน



คือ.....

ตัวอย่าง

เรื่อง อารมณ์ของฉัน



บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป อารมณ์กับสุขภาพ

อารมณ์ คือ ความรู้สึกภายในจิตใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

อารมณ์ทางบวก



อารมณ์ทางลบ



สรุป อารมณ์กับสุขภาพ

การมีอารมณ์ที่ดี ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส สดชื่น ยิ้มแย้ม
มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่เบื่ออาหาร
หรือปวดศีรษะ

การมีอารมณ์ไม่ดี อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดท้อง
เบื่ออาหาร ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ

เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การเสริมสร้าง

อารมณ์ด้านบวก

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ
 ๒. ใบตารางบิงโกแห่งความสุข
 ๓. ใบงานที่ ๒
- เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

