

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิฏญา ประจันบาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

บอกวิธีการเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

๒.

เสริมสร้างอารมณ์ด้านบวกได้เหมาะสม

๓.

เห็นความสำคัญของการเสริมสร้างอารมณ์
ด้านบวกได้เหมาะสม



ประเภทของอารมณ์

อารมณ์ด้านบวก



อารมณ์ด้านลบ





คำถาม

ให้นักเรียนยกตัวอย่าง

อารมณ์ด้านบวกและ

อารมณ์ด้านลบ

อารมณ์ด้านบวก



ดีใจ

รัก

ชอบ

ปลื้ม

ขำขัน

ยินดี

สนุก
สนาน



อารมณ์ด้านลบ



โกรธ

เศร้า

เหงา

อิจฉา

เบื่อ

โมโห

หงุดหงิด



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ

ผลดีต่อสุขภาพที่ได้จากอารมณ์ด้านบวก

การมีอารมณ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส
ทำให้มีสุขภาพจิตดี สบายกาย
สบายใจและเป็นที่รักใคร่
ของทุกคน



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ

ผลเสียต่อสุขภาพที่ได้จากอารมณ์ด้านลบ

การมีอารมณ์ด้านลบเป็นประจำ
จะทำให้เสียทั้งสุขภาพกายและ
สุขภาพจิต ไม่มีใครอยากเข้าใกล้





คำถาม

นักเรียนจะมีวิธีทำให้ตนเอง
เป็นคนอารมณ์ด้านบวก
อย่างไร

การเสริมสร้าง อารมณ์ด้านบวก





การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

มองโลกในแง่ดี

มองทุกอย่างไปในทางที่ดี





การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

รู้จักยอมรับในสิ่งที่ผิด
และรู้จักให้อภัย



๓

การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

ไม่เป็นคนคิดมาก
จนเกินไป





การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

ฝึกนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ
ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่ใจร้อน





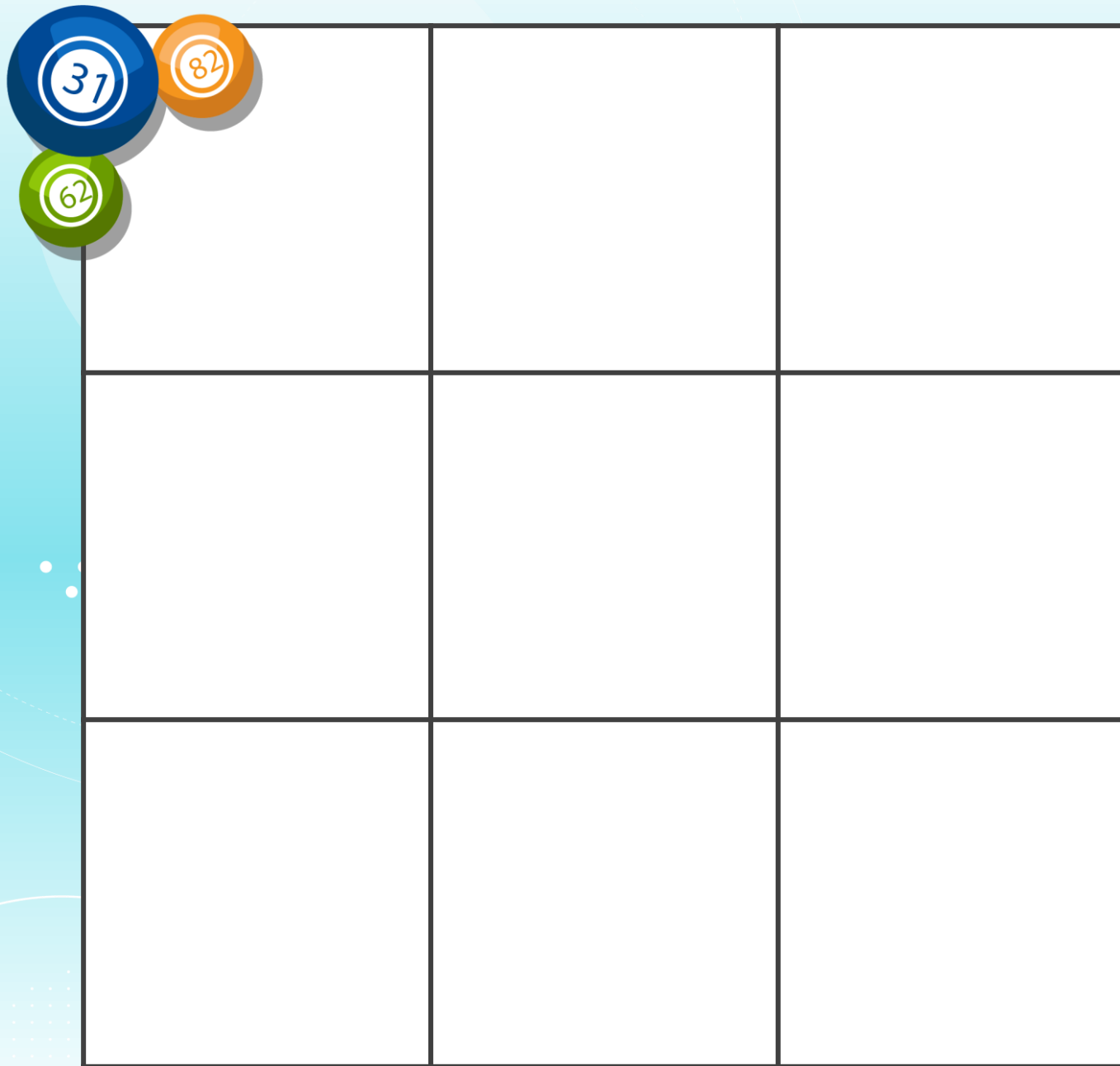
การเสริมสร้างอารมณ์**ด้านบวก**

ทำกิจกรรมที่เสริมสร้าง

ความสุข สนุกสนาน

ให้กับตนเอง





ตัวอย่าง ตารางบิงโก

แห่งความสุข



ดีใจ

ภูมิใจ

สนุกสนาน

ปลื้ม

ชื่นชม

รัก

ชำนาญ

เอื้อเฟื้อ

สบายใจ

ชอบใจ

สดใส

ยิ้มแย้ม

ยินดี





รัก

เขียนลักษณะอารมณ์
ทางบวกลงในตาราง





กิจกรรม

บิงโก

แห่งความสุข



กิจกรรมวันนี้

ใบงานที่ ๒

เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก



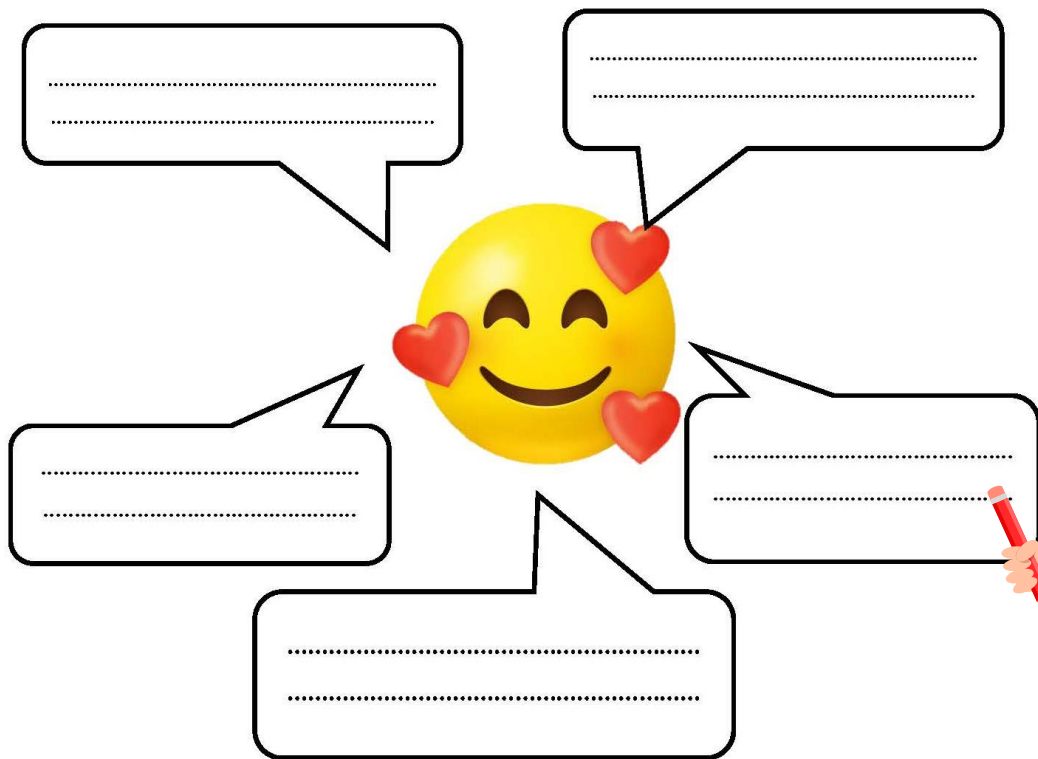
คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนวิธีการเสริมสร้าง
สภาวะอารมณ์ด้านบวก



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีการเสริมสร้างสภาวะทางอารมณ์ด้านบวกตามหัวข้อต่อไปนี้

การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก



ใบงานที่ ๒

เรื่อง...

การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่

www.dltv.ac.th

บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

- ๑.นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
- ๒.นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

- ๑.ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
- ๒.ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
- ๓.ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป

การเสริมสร้างอารมณ์ด้านบวก

การมีสภาวะทางอารมณ์ **ด้านบวก** เช่น ยิ้ม ร่าเริง
หัวเราะ จะทำให้เรามีความสุขและสุขภาพดี
ทำให้ผู้อื่นอยากเข้าใกล้ และคบหา
ดังนั้น เราจึงควรทำจิตใจและอารมณ์ให้เป็นด้านบวก
อยู่เสมอ

เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การจัดการ

ความเครียด

สามารถดาวน์โหลดข้อมูล
ได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียนต่าง ๆ

๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการ

ความเครียด

สามารถดาวน์โหลดข้อมูล
ได้ที่ www.dltv.ac.th

