

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การจัดการความเครียด

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม

ครูปณิญา ประจันบาน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะและสาเหตุของความเครียดได้
๒. จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม
๓. เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียด





คำถาม

นักเรียนเคยมี

ความเครียดหรือไม่



คำถาม

นักเรียนคิดว่าความเครียด
เกิดจากอารมณ์ด้านใด

ความเครียด คือ...

ภาวะทางจิตใจที่ร่างกายตอบสนอง
ต่อความทุกข์ ในรูปแบบของอารมณ์โกรธ
หรือเสียใจ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์
หรือสิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์

แบ่งเป็น ๒ ลักษณะ



๑

ความเครียดทางร่างกาย

คือ การที่ร่างกายตอบสนอง
ต่อสิ่งที่มาคุกคาม เช่น ตกอยู่ใน
สถานการณ์ที่น่ากลัว หรืออยู่ใน
ที่เสียงดังเป็นเวลานาน



๒

ความเครียดทางจิตใจ

คือ การตอบสนองเมื่อคิดหรือ
รู้สึกว่าจะเกิดเรื่องที่ไม่สบายใจ
เช่น คิดว่าต้องถูกพ่อแม่ลงโทษ
ครูจะทำโทษเมื่อมาโรงเรียนสาย





คำถาม

นักเรียนคิดว่าสาเหตุของ
ความเครียดเกิดจากอะไร

สาเหตุของความเครียด

๑

การสูญเสียสิ่งที่รัก ผิดหวัง
หรือไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวัง



สาเหตุของความเครียด

๒

เกิดจากความกลัวหรือ

ความวิตกกังวล เช่น

กลัวสอบตก กลัวถูกทำโทษ



สาเหตุของ**ความเครียด**

๓

การที่ต้องเผชิญกับ

การเปลี่ยนแปลง

เช่น การย้ายโรงเรียน



สาเหตุของ**ความเครียด**

๕

สภาพแวดล้อมภายนอก

เช่น การจราจรติดขัด

หรืออยู่ในที่ที่เสียงดังมาก ๆ



สาเหตุของ**ความเครียด**

๕

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

เช่น มีประจำเดือนครั้งแรก

หรือมีสิ่วขึ้นที่ใบหน้า





คำถาม

นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตน
เพื่อลดความเครียดอย่างไร

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด



๑

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด

ทำความเข้าใจและ
ยอมรับความจริง



๒

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด

ควรปรึกษาพ่อแม่หรือ
ผู้ปกครองเพื่อหา
แนวทางแก้ไขที่ถูกต้อง



๓

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด

ไม่แก้ไขปัญหาด้วย

วิธีการที่ผิด

เช่น การหนีเรียน





การปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด

หางานอดิเรกที่ชอบ
ทำยามว่าง



๕

การปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด

ใช้เวลาว่างทำกิจกรรม
ที่มีประโยชน์



กิจกรรมวันนี้

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การจัดการความเครียด



คำชี้แจง

ให้นักเรียนเขียนความเครียด
ที่เคยเกิดขึ้นกับตัวนักเรียน
พร้อมบอกวิธีการจัดการ
ความเครียดให้เหมาะสม



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนพร้อมบอกวิธีการจัดการ
ความเครียดให้เหมาะสม

ความเครียดของฉัน

คือ.....



วิธีการจัดการความเครียดที่ฉันเคยปฏิบัติ

คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ ๓

เรื่อง...

การจัดการความเครียด



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่

www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๓ เรื่อง... การจัดการความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนพร้อมบอกวิธีการจัดการความเครียดให้เหมาะสม

ความเครียดของฉัน

คือ.....

.....



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่

www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๓ เรื่อง... การจัดการความเครียด

วิธีการจัดการความเครียดที่ฉันเคยปฏิบัติ

คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....



สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่

www.dltv.ac.th

บทบาทหน้าที่ นักเรียนปลายทาง

๑. นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยความเรียบร้อย



บทบาทหน้าที่ ครูปลายทาง

๑. ครูชี้แจงการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
๒. ให้คำแนะนำหรือเพิ่มเติมเนื้อหาแก่นักเรียน
๓. ดูแลช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม

สรุป การจัดการความเครียด

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน
การปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด
อย่างเหมาะสม ทำให้ใช้ชีวิตได้
อย่างมีความสุข



เนื้อหาในชั่วโมงต่อไป

เรื่อง

การเลือกซื้ออาหาร

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป

๑. อุปกรณ์การเรียน
๒. สมุดจดบันทึก

สามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้ที่ www.dltv.ac.th

