

# รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

ครูผู้สอน ครูปริญญญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม





## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์ของเพศชายและ  
เพศหญิงได้

๒. สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของตนเองได้

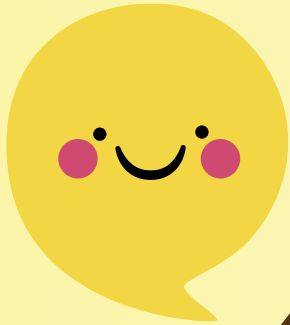
๓. เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์



# กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?



กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?



เคย

ไม่เคย

อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?

เคย

ไม่เคย



ติดเพื่อน

กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?

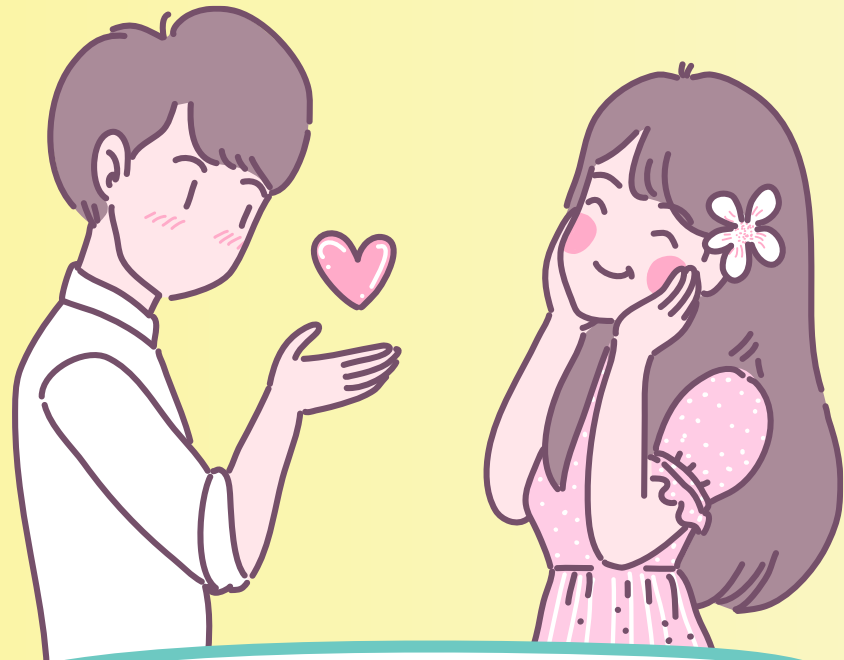


รักสวยรักงาม

เคย

ไม่เคย

กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?



เคย

ไม่เคย

สนใจเพื่อนต่างเพศ

กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?



เคย

ไม่เคย

ไม่ยอมใครง่ายๆ



กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?



เคย

ไม่เคย

ตนเองถูกเสมอ  
ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

กิจกรรม พฤติกรรมนี้ฉันเคยทำไหม ?

เคย

ไม่เคย



มีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่



# การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงเร็วและง่าย

อ่อนไหวตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม

เช่น โกรธง่าย แต่หายเร็ว

# การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

แล้วไม่ทราบวิธีการปฏิบัติตน

อาจเกิดความวิตกกังวล ความเครียด



# การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

มีความรักต่อกลุ่มเพื่อนมาก

ต้องการปกป้องกลุ่มเพื่อน



# การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



กลัวการไม่ถูกยอมรับ  
ในกลุ่มเพื่อน

# การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



สนใจในการดูแล  
ภาพลักษณ์ของตนเอง

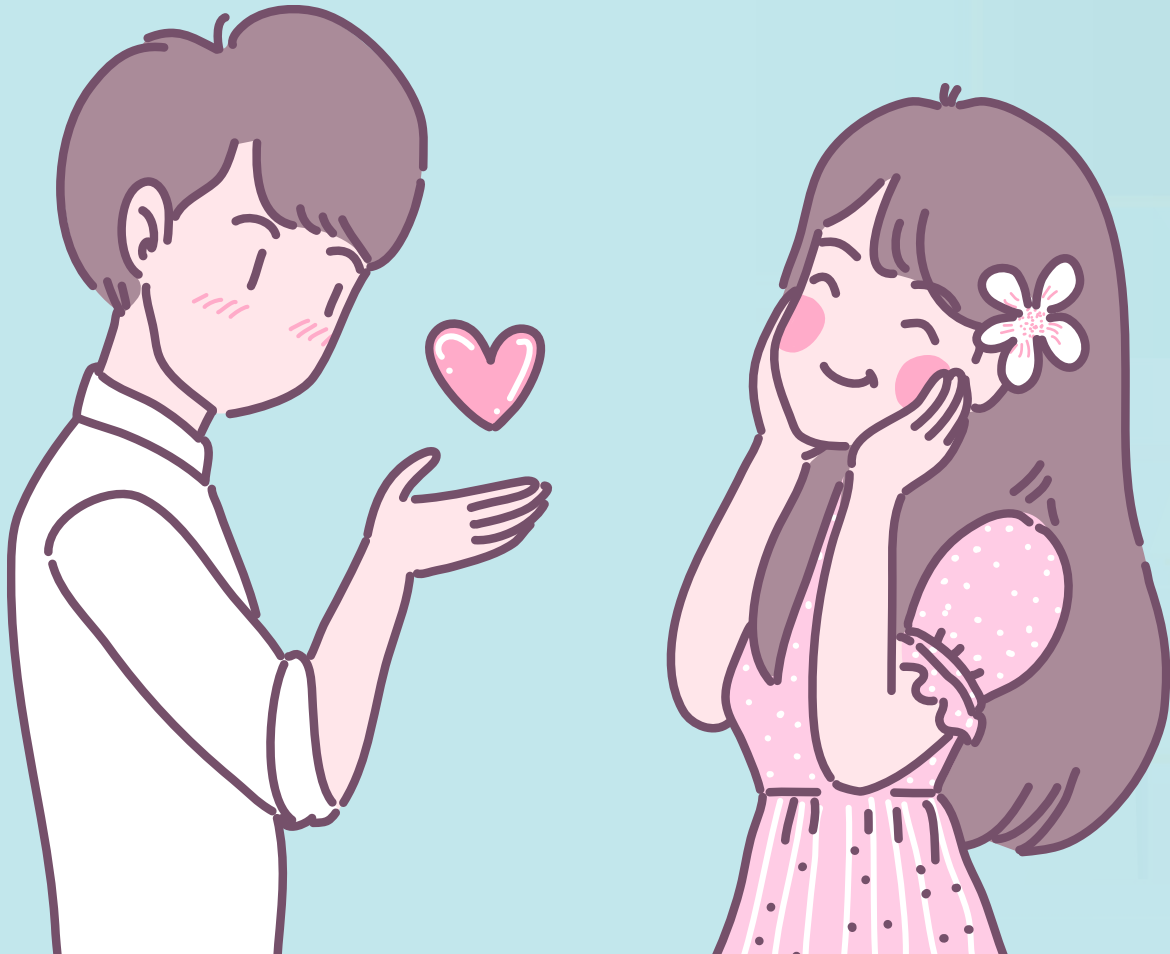


# การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



ชอบแต่งกายตามสมัยนิยม

# การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



เริ่มมีความสนใจ  
เพื่อนต่างเพศ

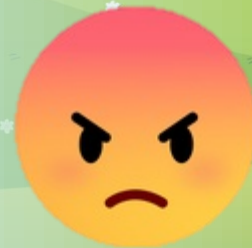
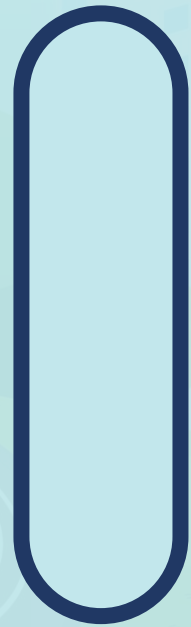
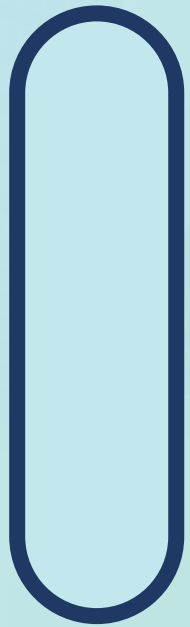
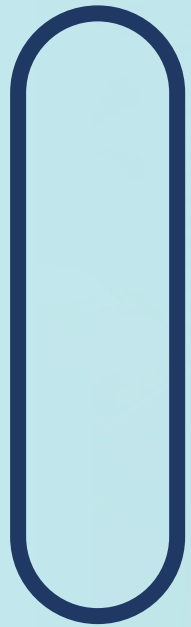
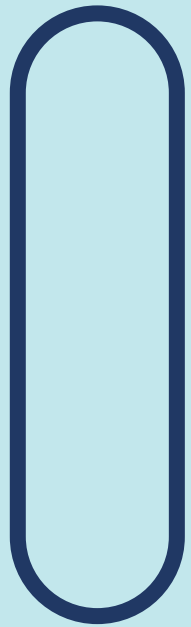


กิจกรรม

สำรวจอารมณ์ของฉัน

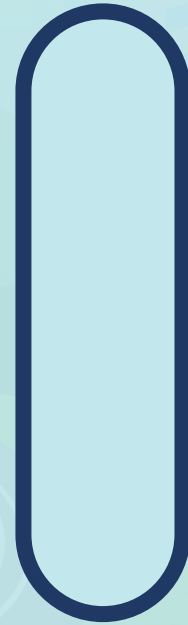
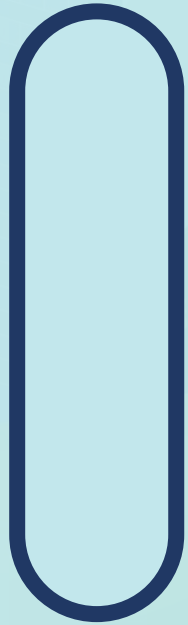
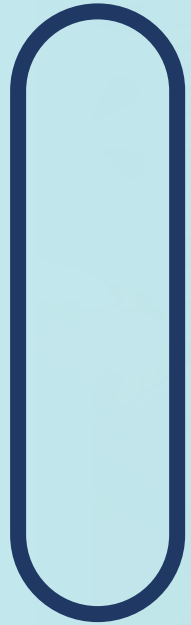
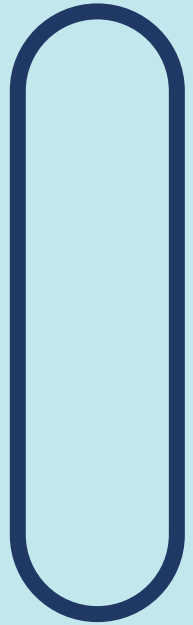


# กิจกรรม สำรวจอารมณ์ของฉันทัน





# กิจกรรมสำรวจอารมณ์ของฉันทัน





# กิจกรรมสำรวจอารมณ์ของฉันทัน



เลือกวาดอารมณ์ที่ในช่วงนี้  
ตนเองเป็นบ่อยครั้ง





# กิจกรรมสำรวจอารมณ์ของฉันทัน



บรรยายความรู้สึกของตนเอง  
ว่าในช่วงนี้อารมณ์ของ  
ตนเองเป็นแบบใด



## กิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำกิจกรรมสำรวจอารมณ์ของฉันทัน

## บทบาทครูปลายทาง

- อธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมอีกครั้ง
- ดูแลนักเรียนขณะทำกิจกรรม





# สรุปบทเรียน

# สรุปบทเรียน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ เป็นเรื่องละเอียดอ่อนที่ต้องอาศัยความเข้าใจ และทราบถึงเหตุผลของการกระทำนั้น ๆ

ความรู้สึก

เพื่อน

เพศตรงข้าม

สังคม





## บทเรียนครั้งต่อไป

# การเปลี่ยนแปลงทางเพศด้านสังคม



## สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดบันทึก
- อุปกรณ์การเรียน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

