

รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑

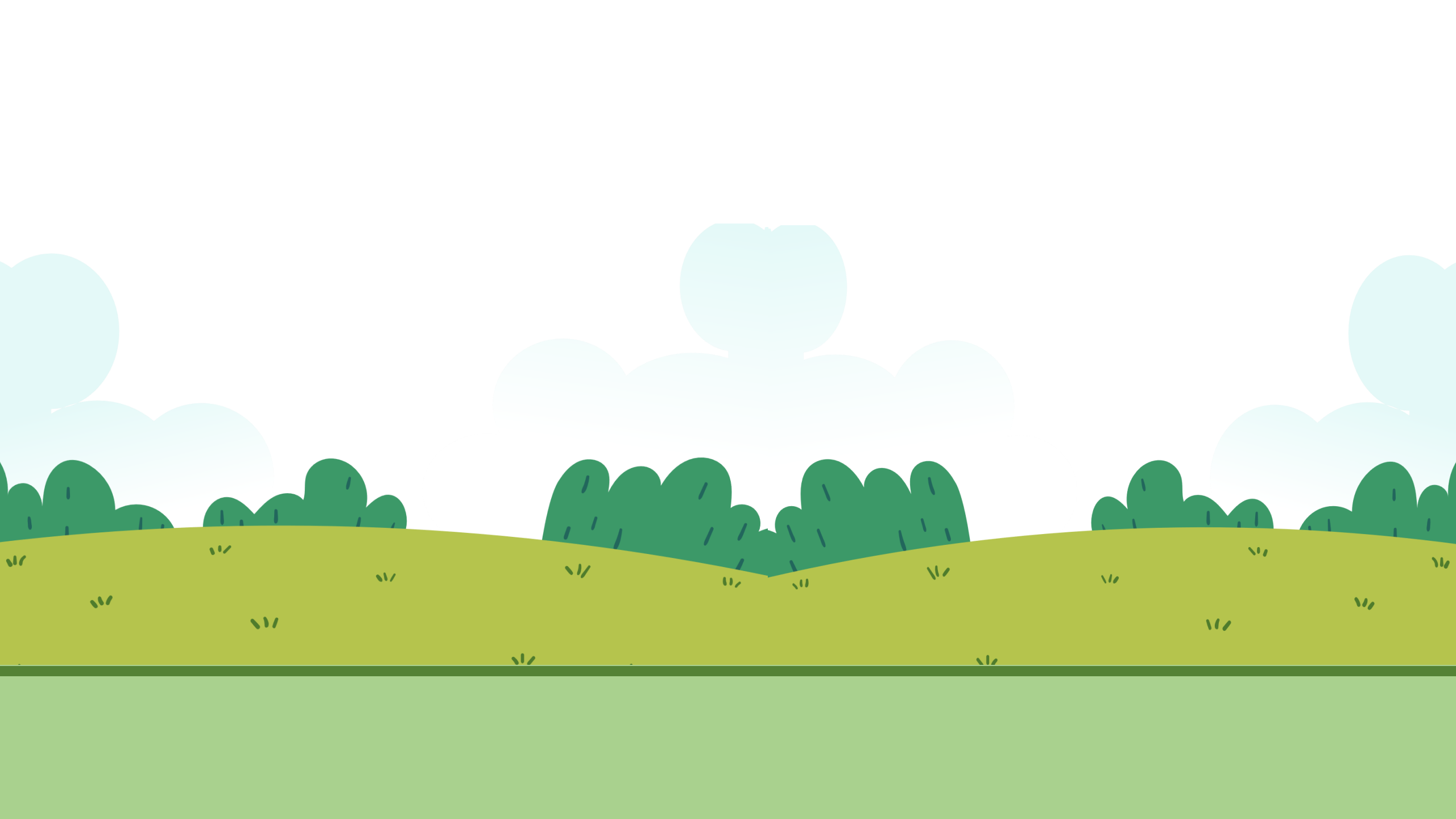
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
ด้านจิตใจ อารมณ์

ครูผู้สอน ครูปณิฏญา ประจันบาน

ครูสุจิตรา บุญธรรม







จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ อารมณ์

๒. ปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศตามวัฒนธรรมได้

๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนที่เหมาะสม





ให้นักเรียนสังเกตภาพต่อไปนี้





คำถาม

เวลานักเรียนรู้สึกวิตกกังวล
นักเรียนทำอย่างไร



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ อารมณ์





วิธีการปฏิบัติตน



ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ



วิธีการปฏิบัติตน



แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม



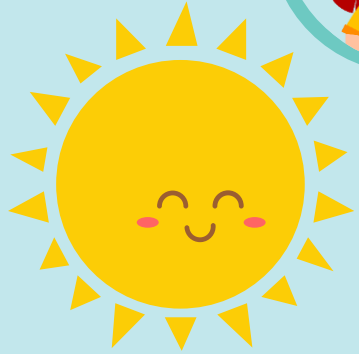
วิธีการปฏิบัติตน



เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ควรปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครอง



วิธีการปฏิบัติตน



ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์



แนวทางการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม



แต่งกายเหมาะสม ตามกาลเทศะ



แนวทางการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม

เพศชาย



ให้เกียรติเพศหญิง มีความเป็นสุภาพบุรุษ



แนวทางการปฏิบัติตน
ที่เหมาะสม

เพศชาย

สวัสดีครับ



คำพูดที่สุภาพใช้คำลงท้ายว่า ครับ



แนวทางการปฏิบัติตน ที่เหมาะสม

เพศหญิง

ขอบคุณค่ะ



คำพูดที่สุภาพ ใช้คำลงท้ายว่า ค่ะ หรือ ค่ะ

การใช้คำว่า คะ และ ค่ะ อย่างถูกต้อง

คะ

ใช้กับ ประโยคคำถาม

เช่น ไปไหนมาคะ / ทานข้าวกับอะไรคะ

ค่ะ

ใช้กับ ประโยคบอกเล่า หรือตอบคำถาม

เช่น สวัสดีค่ะ / ทานข้าวแล้วค่ะ





กิจกรรม



Good or Bad



Good or Bad

๑. ให้นักเรียนดูภาพกิจกรรม
๒. ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าเป็นกิจกรรมที่ดีหรือไม่ดี
๓. หากเป็นกิจกรรมที่ดี ให้นักเรียนตอบว่า Good
๔. หากเป็นกิจกรรมที่ไม่ดี ให้นักเรียนตอบว่า Bad



Good or Bad





Good or Bad

๒.





Good or Bad

၆၈.





Good or Bad





Good or Bad

ॐ.





Good or Bad

၆.





Good or Bad





Good or Bad





Good or Bad





Good or Bad



ใบงานที่ ๒
เรื่อง แนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดีมีวินัยกับปัญญา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปรับตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์
และวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนอ่านข้อความสถานการณ์ ต่อไปนี้ แล้วตอบคำถาม



“ วันนี้เป็นวันวิสาขบูชา เพื่อนๆ ชวนผมไปด้วยไปเวียนเทียนที่วัด ผมกลัวเพื่อนว่าวัดอยู่ใกล้บ้านเราจึง
“ใส่เสื้อกล้ามและกางเกงขาสั้นไปเวียนเทียน”

ถ้านักเรียนเป็นผมด้วย นักเรียนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ชื่อ.....
ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ ๒

แนวทางการปฏิบัติตนที่ เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

ให้นักเรียนอ่านข้อความสถานการณ์
ที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

กิจกรรมนักเรียน

- ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

บทบาทครูปลายทาง

- ให้คำแนะนำนักเรียนระหว่างการทำใบงานที่ ๒
- ดูแลนักเรียนตลอดการทำกิจกรรม



สรุปบทเรียน





สรุปบทเรียน

ในช่วงวัยของนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง
ด้านจิตใจ และอารมณ์

ฉะนั้นนักเรียนควรที่จะรู้วิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้อง
การจัดการกับอารมณ์ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง





บทเรียนครั้งต่อไป

ครอบครัวอบอุ่น



สิ่งที่ต้องเตรียม

- กระดาษ A4
- อุปกรณ์การเรียน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

