

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓


ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์  
และความเครียด

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตिसมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง





เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ  
อารมณ์และความเครียด



# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถเสนอแนะวิธีปฏิบัติตน  
เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้ถูกต้อง

# จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ  
อารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนมีความซื่อสัตย์สุจริต (ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเป็นจริง)
๒. นักเรียนมีวินัย (ปฏิบัติตามข้อตกลงในชั้นเรียนและรับผิดชอบในการทำงาน)
๓. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ตั้งใจเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ บันทึก วิเคราะห์ ตรวจสอบจากสิ่งที่เรียนรู้สรุปเป็นองค์ความรู้ รวมทั้งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน)

# จุดประสงค์การเรียนรู้

## คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๔. นักเรียนอยู่อย่างพอเพียง (ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบมีเหตุผล และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง ยอมรับและปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข)
๕. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน (ตั้งใจและรับผิดชอบในการทำงานให้สำเร็จ)

# จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

นักเรียนแสดงออกให้เห็นถึงการเห็นความสำคัญของการปฏิบัติตนเพื่อจัดการปัญหาอาารมณ์และความเครียดในชีวิตประจำวัน (สามารถนำความรู้ไปปรับใช้จากสถานการณ์ของตนเอง)

# วัยรุ่นหลากหลายอารมณ์

“จากประสบการณ์และความเข้าใจของ  
นักเรียน อารมณ์ในชีวิตประจำวัน  
ที่มักเกิดขึ้นกับวัยรุ่น มีอะไรบ้าง”





1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

# ร่วมด้วยช่วยกันคิด

นักเรียนคิดว่าวิธีปฏิบัติตน  
เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด  
นอกจากกิจกรรมข้างต้นแล้วนั้น  
ยังมีอะไรอีกบ้างที่จะช่วยจัดการกับอารมณ์  
และความเครียดได้





# เล่าสู่กันฟัง

ให้นักเรียนทำกิจกรรม **“ประสบการณ์ของฉัน”** โดยให้เขียนประสบการณ์ทางอารมณ์และความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง พร้อมบรรยายว่า ในช่วงเวลานั้นนักเรียนได้แสดงออกอย่างไร หรือปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดในขณะนั้น



# สิ่งที่ฉันเป็น



# ฉันจะเป็นกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้

๑.๑ การพักผ่อน

๑.๒ การนอนหลับ

๑.๓ การหัวเราะบำบัด

๑.๔ เทคนิคการนวดคลายเครียด

๑.๕ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ


๑.๖ การฝึกสมาธิ



# ศึกษาเรียนรู้

นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้  
ตามหัวข้อที่ตนเองได้รับเพื่อสรุปข้อมูล  
จากการศึกษาเรียนรู้หรือหาข้อมูลสนับสนุน  
ความรู้เพิ่มเติมแล้วออกมา  
นำเสนอให้กับเพื่อน ๆ





Show time

# นอนน้อย แต่นอนนะ



นอน – ตื่น  
ให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน



ไม่นอนกลางวันหลัง 15.00 น.

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย  
2 ชม. ก่อนนอน

เตียงนอนสบาย อุ่นหุ้ม  
เหมาะสม ระบายอากาศดี



กำจัดสิ่งรบกวนในห้องนอน  
เช่น เสียงรบกวน แสงสว่างจ้า

อาบน้ำอุ่นก่อนนอน  
ช่วยให้ผ่อนคลายมากขึ้น



ไม่ควรดูภาพยนตร์ตื่นเต้น  
สยองขวัญก่อนนอน

ใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น



ไม่ใช่ห้องนอน – เตียงนอน  
เป็นที่ทำงาน เล่นมือถือ ดูโทรทัศน์

หากไม่หลับใน 30 นาที  
ควรอ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ



หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม  
ของคาเฟอีน 6 ชม. ก่อนนอน

รับแสงแดดในตอนเช้า  
อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน



หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ บุหรี่ และ  
อาหารมีหนัก รสจัด 4 ชม. ก่อนนอน

ที่มา : หนังสือ WHY WE SLEEP นอนเปลี่ยนชีวิต โดย สสส. ร่วมกับ สำนักพิมพ์ BOOKSCAPE  
ภายใต้โครงการขับเคลื่อนความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพของเด็กและครอบครัว และการพัฒนาศักยภาพเยาวชน



# 3\* สารอาหารช่วย คลายเครียด

## สาร ฟลาโวนอยด์ พบใน



โกโก้ร้อน (ไม่หวาน)  
และ ดาร์กช็อกโกแลต

มีส่วนช่วย



ลดฮอร์โมน  
เครียด + ลดความดัน  
โลหิต

## กรด อะมิโนแอล-อะรีนีน พบใน



ชาเขียว ชาดำ  
และ ชาแดง

มีส่วนช่วย



ลดภาวะ  
เครียด + กระตุ้น  
สมอง

## กรด อะมิโนทริปโตเฟน พบใน



ไข่ และ เนื้อสัตว์  
(ไก่, หมู, ปลา, กุ้ง)

มีส่วนช่วย



ลดความ  
เครียด + ช่วยให้  
หลับดีขึ้น  
เพราะเพิ่มฮอร์โมนซีโรโทนิน และเมลาโทนิน

## อย่าลืม



ออกกำลังกายเป็นประจำ + พักผ่อนให้เพียงพอ = ลดเครียด

บทความโดย ดิษยชัย ไพรรุ่งเรือง  
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ เครือข่ายคนไทยไร้พุง



# สรุปบทเรียน

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้น มีหลากหลายวิธี ไม่ว่าจะในข้างต้นที่นักเรียนได้เรียนรู้มาหรือโดยประสบการณ์ของนักเรียนก็ตาม แต่สิ่งที่สำคัญคือการมีสติและทัศนคติเชิงบวก คือสิ่งที่จะนำพานักเรียนไปสู่การจัดการกับอารมณ์และความเครียดนั้นได้





บทเรียนครั้งต่อไป

ยาเสพติด ปัญหาของใคร

