

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่าง
สุขภาพกายและสุขภาพจิต

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตินสมบัติกุล

ครูเอกชัย ณ พัทลุง



เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

๑. นักเรียนสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้
๒. บอกวิธีการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในชีวิตประจำวัน

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

๑. นักเรียนสามารถประเมินสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองได้
๒. นักเรียนสามารถเลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

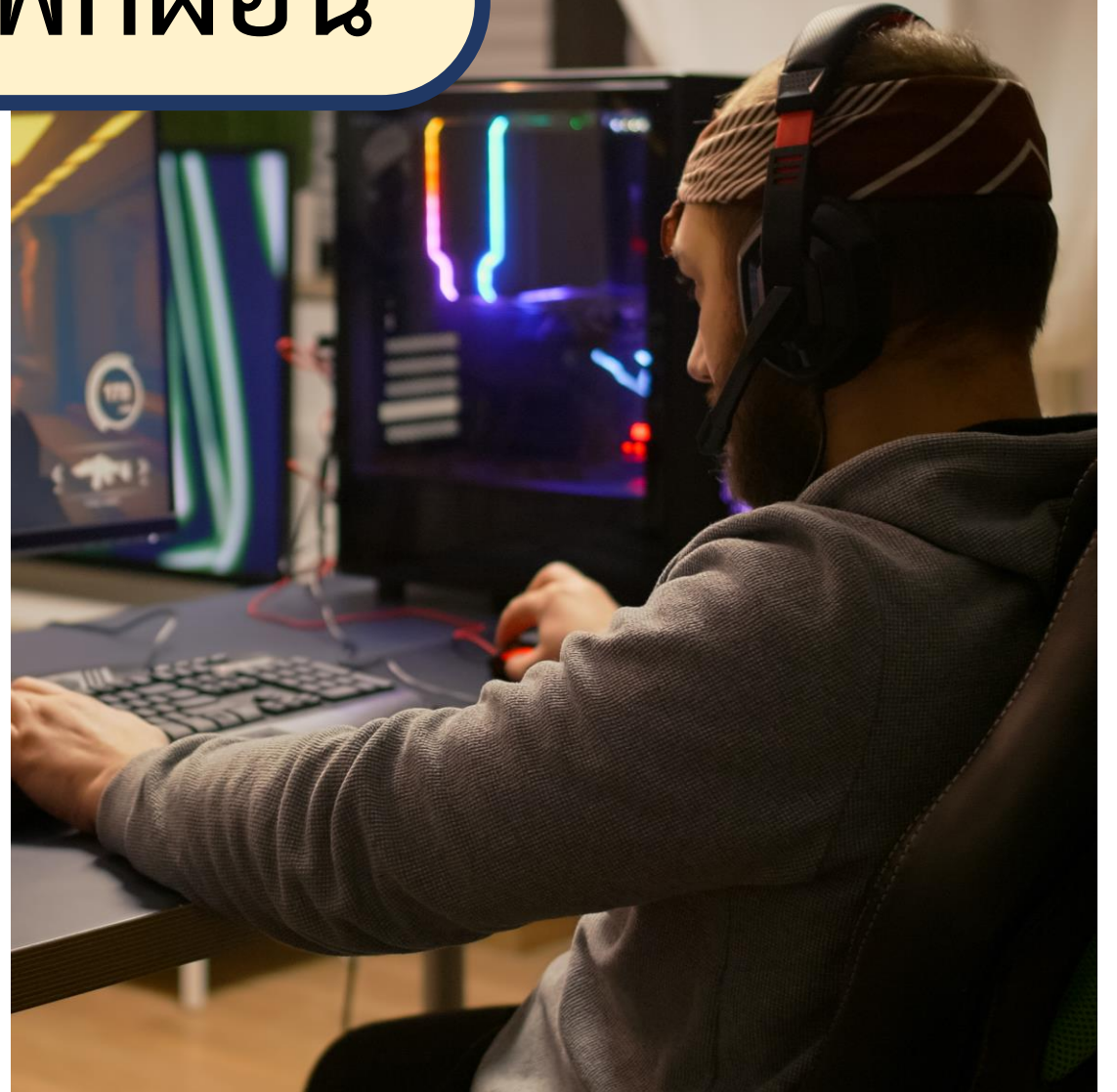
๑. นักเรียนมีความใฝ่เรียนรู้ (ให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้)
๒. มีความซื่อสัตย์สุจริต (ทำกิจกรรมโดยให้ข้อมูลตามความเป็นจริง)
๓. นักเรียนอยู่อย่างพอเพียง (ปฏิบัติตนและตัดสินใจด้วยความรอบคอบ มีเหตุผล วางแผนการ)

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะเฉพาะ

แสดงออกถึงการให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิต
ที่มีสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตใน
ชีวิตประจำวัน

ทำงาน/พักผ่อน



ใครกันนะ

๑. นักเรียนคิดว่าทั้ง ๒ บุคคลในภาพ
ปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพกาย
และสุขภาพจิตอย่างสมดุลหรือไม่



ใครกันนะ

๒. หากปฏิบัติต่อไป

จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง





จัดสรรเวลา สร้างสมดุลให้ชีวิต ด้วยหลัก 8-8-8

8

ชั่วโมง

ทำงานเต็มกำลัง
ความสามารถ



ชั่วโมง

8

นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ

8

ชั่วโมง

ดูแลตนเอง ครอบครัว
พัฒนาตนเอง



“ ชีวิตนี้ไม่ได้มีแต่งาน เรายังมีครอบครัว
มีเพื่อนและคนที่เรารัก ”



8-8-8

ใบงานที่ ๑ เรื่อง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รับผิดชอบต่อสุขภาพ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. นักเรียนคิดว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

๒. สรุปลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดีของตนเอง และตอบคำถาม

ลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดี
๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ
๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
๔. ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ
๕. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
๖. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี
๗. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส
๘. สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้

๑. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจในลักษณะตามข้อใดบ้าง


.....

๒. นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพกายและใจที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

๓. วิเคราะห์สาเหตุการมีสุขภาพกายและใจที่ดีในข้อ ๔ โดยเลือกมา ๒ รายการ ลงในแผนภาพ

.....



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑



แลกเปลี่ยนเรียนรู้อะ





สุขบัญญัติ ๑๐ ประการแต่ละข้อ ช่วยให้นักเรียนสร้างเสริม
สุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เพราะเหตุใด

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย
๔. รับประทานอาหารสุก และสะอาด ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
๕. หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ



สุขบัญญัติ ๑๐ ประการแต่ละข้อ ช่วยให้นักเรียนสร้างเสริม
สุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เพราะเหตุใด

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุ ด้วยความไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รับผิดชอบต่อสังคม
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	อาบน้ำทุกวัน		
๒.	ดูแลความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า และตัดให้สั้นอยู่เสมอ		
๓.	ใส่เสื้อผ้าที่ซีกสะอาด ตากแดดแห้ง ไม่มีกลิ่นอับชื้น		
๔.	ดูแลที่พอกให้สะอาดเสมอ เก็บสิ่งของต่างๆอย่างเป็นระเบียบ		
๕.	ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา และถ่ายทุกวัน		
๖.	พบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		
๗.	แปรงฟันทุกวันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ นานเกิน ๒ นาที		
๘.	ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง		
๙.	ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม		
๑๐.	กินอาหารเช้าทุกวัน		
๑๑.	กินผัก ผลไม้สด ทุกวัน		
๑๒.	ดื่มน้ำสะอาด วันละไม่ต่ำกว่า ๘ แก้ว		
๑๓.	กินอาหารปรุงสุก ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ		
๑๔.	ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น		
๑๕.	ไม่สูบบุหรี่		
๑๖.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
๑๗.	ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ทั้งซื้อ ขาย เสพ		

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๒



การคิดคะแนน

การคิดคะแนน

- รวมจำนวนข้อที่ตอบ “ใช่” และ “ไม่ใช่” ในข้อที่ ๑ - ๒๙ และ ๓๐ - ๔๐ นำมาใส่ลงในช่อง □ ในตารางรวมคะแนน แล้วคูณจำนวนข้อด้วยตัวเลขที่กำหนด
- นำคะแนนที่ได้ บวกรวมกัน เมื่อได้คะแนนรวมแล้วนำไปเทียบกับผลการทำนายสุขภาพ

ตารางรวมคะแนน

ข้อคำถาม	จำนวนข้อที่ตอบ ใช่	จำนวนข้อที่ตอบ ไม่ใช่
ข้อ ๑ - ๒๙	$\square \times 2 = \dots\dots$	$\square \times 1 = \dots\dots$
ข้อ ๓๐ - ๔๐	$\square \times 1 = \dots\dots$	$\square \times 2 = \dots\dots$
รวมคะแนน	$\dots\dots\dots + \dots\dots\dots$	
	$= \dots\dots\dots$ คะแนน	





คำทำนายสุขภาพ



ต่ำกว่า ๗๐ คะแนน ทำนายว่า... ต้องปรับปรุง
ตัวเองโดยด่วน

๗๐ - ๗๕ คะแนน คุณมีแนวโน้มสุขภาพที่ดีต่อไป

๗๖ - ๘๐ คะแนน ยินดีด้วย...คุณคือ
เยาวชนสุขบัญญัติ ตัวจริง

สรุปบทเรียน

ร่วมกันสรุปบทเรียน
คุณค่าของการมีสุขภาพดี
อย่างสมดุล





บทเรียนครั้งต่อไป

อารมณ์และความเครียด

