

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



การเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์ของเพศชายและเพศหญิงได้
๒. สังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของตนเองได้
๓. เห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์



สำรวจ ตรวจจําอาการ







การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์



๑. มีความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดอารมณ์หลากหลาย เช่น เหงา เศร้า สับสน โหมโห ใจร้อน อารมณ์เหล่านี้ ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมบางอย่างอาจจะไม่เหมาะสม



๒. มีความต้องการสร้างเอกลักษณ์และการยอมรับ

เป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์และสถานะ
ตัวตนในสังคม ซึ่งต้องอาศัยทั้งความสามารถ
ในการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อ
เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน



๓. มีความคาดหวัง

เป็นช่วงที่สับสนเนื่องจากถูกคาดหวัง
จากสังคมรอบตัวหลายด้าน ทั้งต่อตนเอง
และครอบครัว ที่คาดหวังให้มี
ความรับผิดชอบอย่างจริงจัง



๔. มีพฤติกรรมทางสังคมเด่นชัด

ต้องการให้คนรอบข้างเห็นคุณค่า และยอมรับ
วัยรุ่นจะคบเพื่อนที่เหมือนและแตกต่างจาก
ตนเอง เพื่อเติมเต็มในส่วนที่ขาด โดยที่
ไม่สามารถแยกแยะได้ว่าเพื่อนแบบใดที่ควร
คบหรือไม่ควรคบ

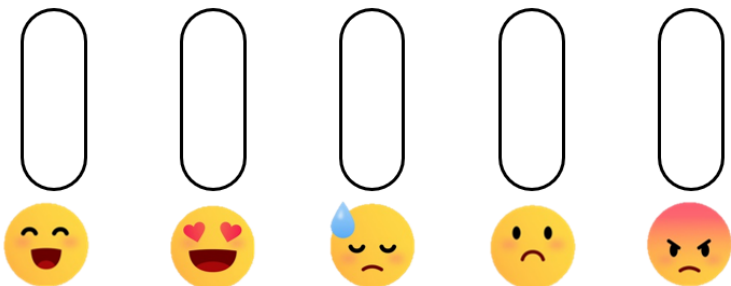


การแสดงออกทางอารมณ์ ที่เหมาะสม

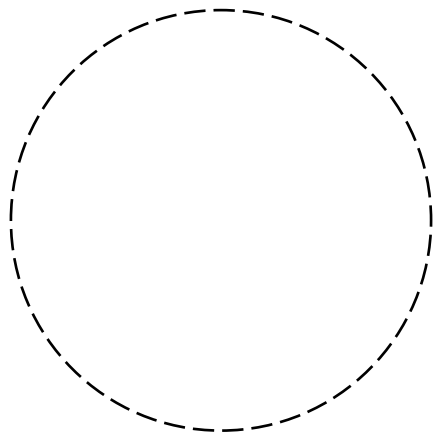


ใบงานที่ ๓ เรื่อง สำรวจอารมณ์ของฉัน
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนระบายสีลงในช่องระดับอารมณ์แต่ละอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น
ในช่วงนี้ตามความเป็นจริง



คำชี้แจง : ให้นักเรียนตัดกระดาษรูปวงกลมตามรอยปะ แล้ววาดภาพอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น
บ่อยในช่วงนี้ แล้วพลิกกระดาษไปด้านหลัง เขียนบรรยายอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยของ
ตนเอง พร้อมบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองหากเป็นอารมณ์ด้านลบว่าควรทำอะไร
ให้อารมณ์ด้านลบลดลง หรือหายไป



ใบงานที่ ๓

สำรวจอารมณ์ของฉัน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำชี้แจงตอนที่ ๑

ให้นักเรียนระบายระดับอารมณ์แต่ละอารมณ์
ของตนเองที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ตามความเป็นจริง
โดยแบ่งตามภาพอารมณ์ต่าง ๆ



คำชี้แจงตอนที่ ๒

ให้นักเรียนตัดกระดาษรูปวงกลมออกมาตามรอยปะ
วาดภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในช่วงนี้จากนั้น
พลิกกระดาษไปด้านหลัง แล้วเขียนบรรยายอารมณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยของตนเองพร้อมบอก
วิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง



คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฟังคำชี้แจง
และลงมือทำกิจกรรม

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

ให้คำแนะนำและดูแล
นักเรียนระหว่างที่
นักเรียนทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน

การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยเรียน เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย โดยจะเกิดความกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์ทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย





สรุปบทเรียน

ฉะนั้นนักเรียนควรที่จะเรียนรู้ถึง
การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เพื่อที่จะ
เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวต่อ
การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๔

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



