

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

(สุขศึกษา)

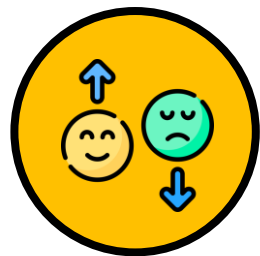
รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม








เรื่อง

อารมณ์กับสุขภาพ





จุดประสงค์การเรียนรู้

-  ๑. อธิบายความหมายและลักษณะของอารมณ์
ที่มีผลต่อสุขภาพ
-  ๒. แยกแยะลักษณะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ
-  ๓. เห็นความสำคัญของอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพ



ในช่วงนี้นักเรียนมีลักษณะ
ทางอารมณ์อย่างไรบ้าง





อารมณ์ หมายถึง

ความรู้สึกภายในจิตใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว
ซึ่งสามารถแสดงออกมาได้หลายลักษณะ
ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีผลกระทบต่อจิตใจ



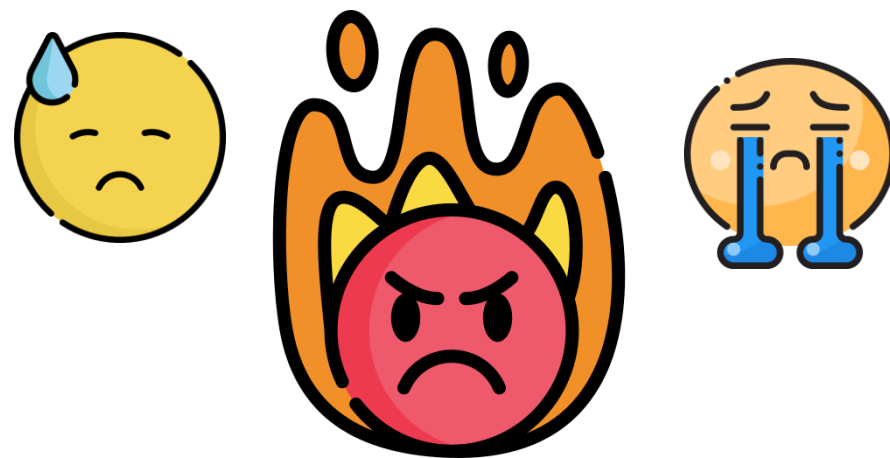


ลักษณะของอารมณ์

อารมณ์ทางบวก



อารมณ์ทางลบ





อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ
เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร





ลักษณะของ
อารมณ์ทางบวก





ลักษณะของอารมณ์ทางบวก



อารมณ์ดีใจ หรือพึงพอใจ
เมื่อประสบความสำเร็จในเรื่อง
ที่คาดหวังหรือได้รับสิ่งที่ดี



ลักษณะของอารมณ์ทางบวก



อารมณ์สนุกสนาน สบายใจ
ชอบใจ เมื่อได้ทำในสิ่ง
ที่ต้องการ



ลักษณะของ อารมณ์ทางลบ





ลักษณะของอารมณ์ทางลบ



อารมณ์**อิจฉาริษยา**
เกิดขึ้นเมื่อมีการเปรียบเทียบ
ตนเองกับผู้อื่นที่ดีกว่า



ลักษณะของอารมณ์ทางลบ



อารมณ์โกรธเกิดจากการ
ไม่ได้รับในสิ่งที่ต้องการ



ลักษณะของอารมณ์ทางลบ



อารมณ์เสียใจ เศร้าใจ

เกิดจากความทุกข์

ความผิดหวัง

ส่งผลกระทบต่อจิตใจ



นักเรียนคิดว่าอารมณ์กับสุขภาพ
มีความสัมพันธ์กันหรือไม่
อย่างไร





สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อ

สุขภาพ**ทางบวก**



การมีอารมณ์ที่ดี ทำให้จิตใจร่าเริง
แจ่มใส สดชื่น ยิ้มแย้ม มีสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรงไม่เจ็บป่วย
ไม่เบื่ออาหารหรือปวดศีรษะ



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อ

สุขภาพทางลบ

อารมณ์ทางลบ



การมีความวิตกกังวล เครียด หรือ
เศร้าใจ อาจทำให้เกิดอาการปวด
ศีรษะ ปวดท้อง เบื่ออาหาร ซึ่งทำให้
ส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและใจ



ใบงานที่ ๑

อารมณ์กับสุขภาพ



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

ใบงานที่ ๑ เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อารมณ์กับสุขภาพ
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพลักษณะอารมณ์ที่ส่งผลดีและส่งผลเสียต่อสุขภาพ
ลงในช่องว่างพร้อมเขียนอธิบายลักษณะของอารมณ์

อารมณ์ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

ลักษณะอารมณ์

.....
.....

อารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ลักษณะอารมณ์

.....
.....



คำชี้แจง



ให้นักเรียนวาดภาพลักษณะอารมณ์
ที่ส่งผลดีและส่งผลเสียต่อสุขภาพ
ลงในช่องว่างพร้อมเขียนอธิบาย
ลักษณะของอารมณ์

บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง



นักเรียนฟังคำสั่งชี้แจงในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน

บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

อารมณ์ คือ สภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้นกับเรา
ในแต่ละวันนั้นอาจมีทั้งด้านบวกและด้านลบ อารมณ์กับสุขภาพ
มีความสัมพันธ์คือหากเรามีอารมณ์ที่ดีสุขภาพจิตดีจะส่งผลทำให้
สุขภาพกายดีตามไปด้วย

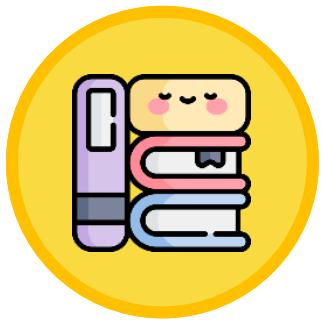




บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การสร้างเสริมอารมณ์
ด้านบวก





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒

การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

