รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

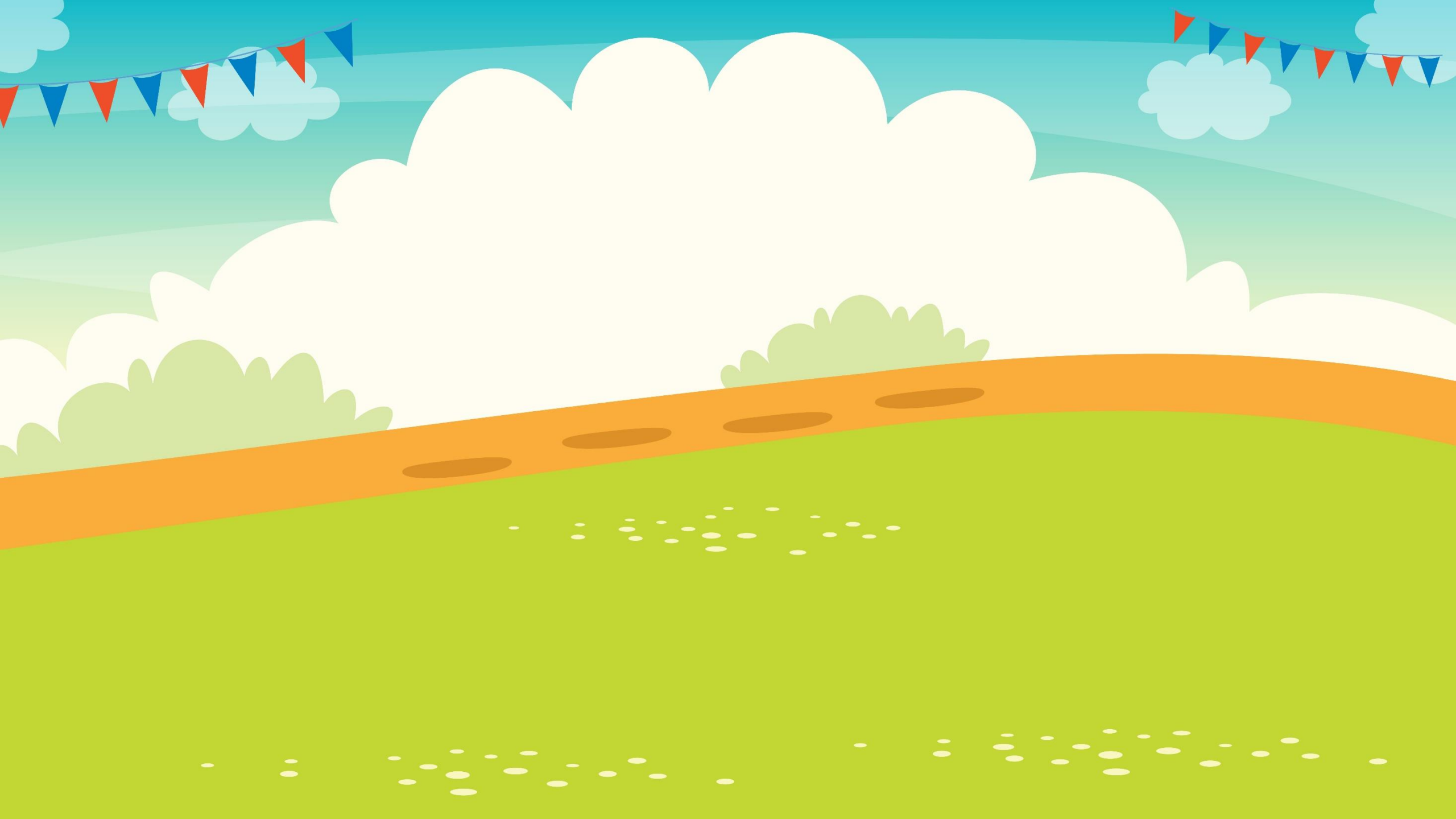
รหัสวิชา พ๑๒๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

ครูผู้สอน ครูภัทรวรรธน์ เหงี่ยมสุวรรณ

การละเล่น งูกินหาง



เรื่อง
การมีสุขภาพจิตที่ดี

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะของการมีสุขภาพจิตที่ดี

๒. เสนอวิธีสร้างเสริมสุขภาพจิตใจให้แจ่มใส

๓. เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่ดี

สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

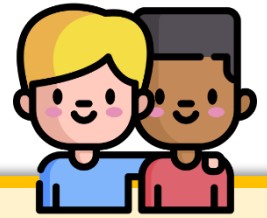
นักเรียนมีวิธีการปฏิบัติตน เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีอย่างไร

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

ทำกิจกรรมและพักผ่อน ร่วมกับครอบครัว

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี



หากิจกรรมที่ตนเองชอบ
หรือเล่นกับเพื่อนเวลาว่าง

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

ทำกิจกรรม
ที่เกิดความผ่อนคลาย

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

นอนหลับพักผ่อน
อย่างเพียงพอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

ออกกำลังกายหรือ
เล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
แก่ผู้อื่น

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

ดูแลและช่วยเหลือ
สังคมส่วนรวม

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง
โดยการนั่งสมาธิ

กิจกรรม

นั่งสมาธิ

กิจกรรม

ประจำวันนี้

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

ตอนที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบ โดยใส่เครื่องหมาย √ ในช่องที่มีข้อความตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ตอนที่ ๑ คำชี้แจงให้นักเรียนเลือกคำตอบ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่มีข้อความตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
๑	นักเรียนรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
๒	นักเรียนรู้สึกสบายใจ				
๓	นักเรียนรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
๔	นักเรียนรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
๕	นักเรียนรู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์				
๖	นักเรียนยอมรับกับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
๗	นักเรียนมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
๘	นักเรียนมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
๙	นักเรียนรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
๑๐	นักเรียนรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
๑๑	นักเรียนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
๑๒	นักเรียนรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
๑๓	นักเรียนรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
๑๔	หากนักเรียนป่วยหนัก นักเรียนเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลนักเรียนเป็นอย่างดี				
๑๕	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

ใบงานที่ ๒
เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ใบงานที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

ตอนที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแผนผังความคิดในสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุข

ใบงานที่ ๒.๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนทำแผนผังความคิดในสิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความสุข

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ใบความรู้ที่ ๒
เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

สุขภาพดี หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ไม่มีโรคและความบกพร่องทางร่างกาย ปัญญา สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

ทำกิจกรรมและพักผ่อนร่วมกับครอบครัว

หากิจกรรมที่ตนเองชอบหรือเล่นกับเพื่อนเวลาว่าง

ทำกิจกรรมที่เกิดความผ่อนคลาย

นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ใบความรู้สำหรับครูที่ ๒
เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

กิจกรรมของปลายทางในวันนี้

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

๑. นักเรียนปฏิบัติใบงานที่ ๒
เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

๒. นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก
ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การมีสุขภาพจิตที่ดี

คำชี้แจงกิจกรรมครู

๑. อธิบายคำชี้แจงในการปฏิบัติกิจกรรม

๒. เสนอแนวทางหรือตัวอย่างเพิ่มเติม

๓. ควบคุมดูแลการทำกิจกรรม
ของนักเรียนในห้องเรียน

สรุปบทเรียน ...

การมีสุขภาพจิตที่ดี

- มีความสมบูรณ์ทางจิตใจ สามารถเข้ากับผู้อื่นได้
- ควบคุมอารมณ์ของตนเองให้มีความสุข

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. สมุดบันทึก

๒. อุปกรณ์เครื่องเขียน

๓. ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

๔. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)