

# รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม





การสร้างเสริม

อารมณ์ด้านบวก





## จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. อธิบายวิธีการสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก



๒. สร้างเสริมอารมณ์ด้านบวกได้อย่างเหมาะสม



๓. เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมอารมณ์  
ด้านบวก



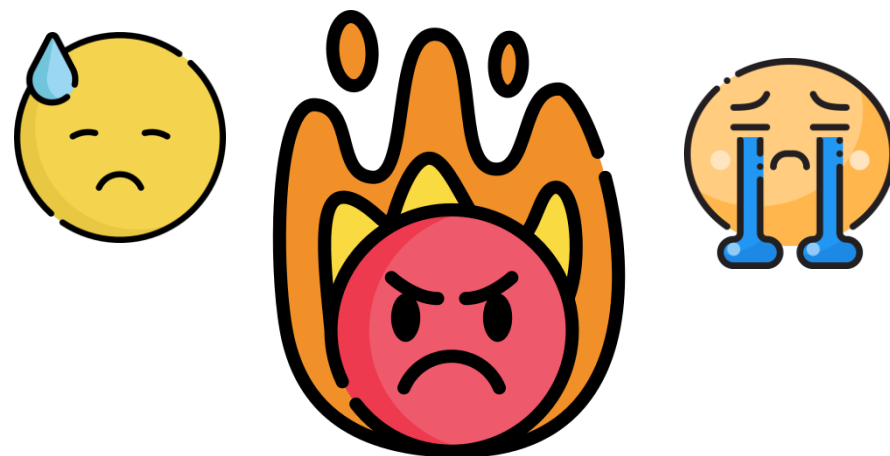


# ลักษณะของอารมณ์

## อารมณ์ด้านบวก



## อารมณ์ด้านลบ





# อารมณ์ด้านบวก

ดีใจ

รัก

ชอบ

ปลื้ม

ขำขัน

ยินดี

สนุก  
สนาน





# อารมณ์ด้านลบ

โกรธ

เศร้า

เหงา

อิจฉา

เบื่อ

โมโห

หงุดหงิด







# นักเรียนจะมีวิธีทำให้ตนเองเป็นคน อารมณ์ดีอย่างไร





**การสร้างเสริม  
อารมณ์ด้านบวก**







# การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก



คิดในสิ่งที่ดี  
มองโลกในแง่ดี  
ไม่คิดร้ายกับผู้อื่น



# การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก

เอาใจเขามาใส่ใจเรา  
รับฟังเหตุผลมากขึ้น





# การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก



ฝึกนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ  
ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่ใจร้อน



# การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก

ทำกิจกรรมที่ชอบ  
หรือกิจกรรมที่ทำแล้วมี  
ความสุข





# การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก

มีการจัดการความเครียด  
ที่ดี







# กิจกรรม bingoแห่งความสุข



BINGO

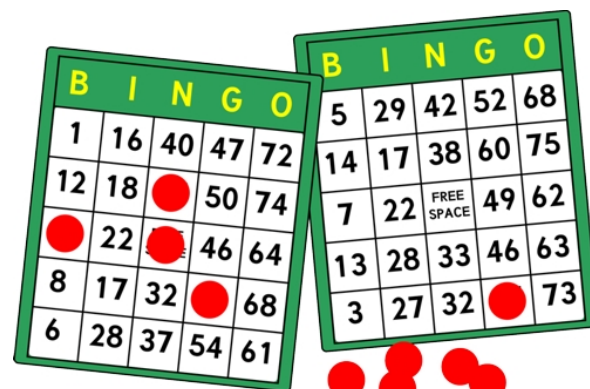
1	6	12	7	2
11	6	9	7	4
3	8	•	5	2
6	12	13	7	10

# คำชี้แจง

บิงโกแห่งความสุข




## ตัวอย่างตาราง บิงโกแห่งความสุข



ดีใจ

ภูมิใจ

สดใส

ปลื้ม

ร่าเริง

สนุกสนาน

ชื่นชม

รัก

ขำขัน

ประทับใจ

สบายใจ

เอื้อเฟื้อ

ชอบใจ

เขินอาย

ยิ้มแย้ม

ยินดี



BINGO

1	6	12	7	2
11	6	9	7	4
3	8	•	5	2
6	12	13	7	10

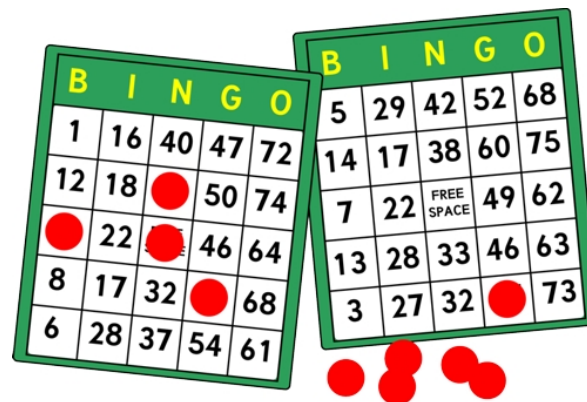
# คำชี้แจง

บิงโกแห่งความสุข



	รัก		
ดีใจ			

เขียนลักษณะอารมณ์  
ด้านบวกลงในตาราง





# คำชี้แจง

บิงโกแห่งความสุข 😊

×			
	×		
		×	
			×

บิงโกแห่งความสุข 😊

×	×	×	×

บิงโกแห่งความสุข 😊

×			
×			
×			
×			

บิงโกแห่งความสุข 😊

×			×
×			×





## ใบงานที่ ๒

### การสร้างเสริมอารมณ์ด้านบวก

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



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

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนวิธีการสร้างเสริมสภาวะทางอารมณ์ด้านบวกพร้อมวาดภาพประกอบลงในช่องที่กำหนดให้

The form consists of four rows of drawing and writing areas. Each row has a dashed-line box on the left and a solid-line box on the right. The solid-line boxes are shaped like arrows pointing towards the dashed-line boxes, indicating where to draw and write.



## คำชี้แจงใบงาน

ให้นักเรียนเขียนวิธีการสร้างเสริม  
อารมณ์ด้านบวกพร้อมวาด  
ภาพประกอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้





## บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง



นักเรียนฟังคำสั่งชี้แจงในการทำกิจกรรม  
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน

## บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล  
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



## สรุปบทเรียนประจำวันนี้

การมีอารมณ์ด้านบวกนั้นจะทำให้เรามีความสุขกับการใช้ชีวิต  
เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ หรือความเครียดก็จะสามารถเผชิญหน้าได้  
อย่างมีสติ และมีวิธีรับมือที่ถูกต้อง **ดังนั้น** การทำจิตใจและ  
อารมณ์ให้เป็นด้านบวกอยู่เสมอจึงมีความสำคัญต่อ  
การใช้ชีวิตประจำวัน

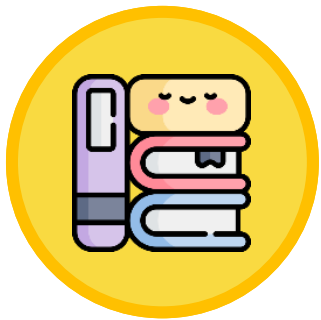




# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง การจัดการความเครียด





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด
๒. ตารางบันไดงูสู่ความเครียด



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

