

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

เรื่อง การจัดการความเครียด

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม





เรื่อง

การจัดการความเครียด





จุดประสงค์การเรียนรู้

-  ๑. อธิบายลักษณะและสาเหตุของความเครียดได้
-  ๒. จัดความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม
-  ๓. เห็นความสำคัญของการจัดการความเครียด





ความเครียด
คืออะไร





ความเครียด คือ

เป็นภาวะทางจิตใจที่ร่างกายตอบสนอง
ต่อความทุกข์ ในรูปแบบของอารมณ์โกรธ
หรือเสียใจ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือ
สิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์





การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เมื่อเกิดความเครียด

- เหงื่อออก
- การหายใจเร็วขึ้น
- กล้ามเนื้อหดเกร็ง
- หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น
- ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น





นักเรียนคิดว่าสาเหตุ
ของความเครียด
เกิดจากสิ่งใด





สาเหตุ

ของการเกิดความเครียด





สาเหตุของการเกิดความเครียด

การสูญเสียสิ่งที่รัก
การผิดหวังหรือไม่ได้
ในสิ่งที่คาดหวัง





สาเหตุของการเกิดความเครียด

การเกิดจากความกลัว
หรือความวิตกกังวล
เช่น กลัวสอบตก กลัวถูกทำโทษ





สาเหตุของการเกิดความเครียด

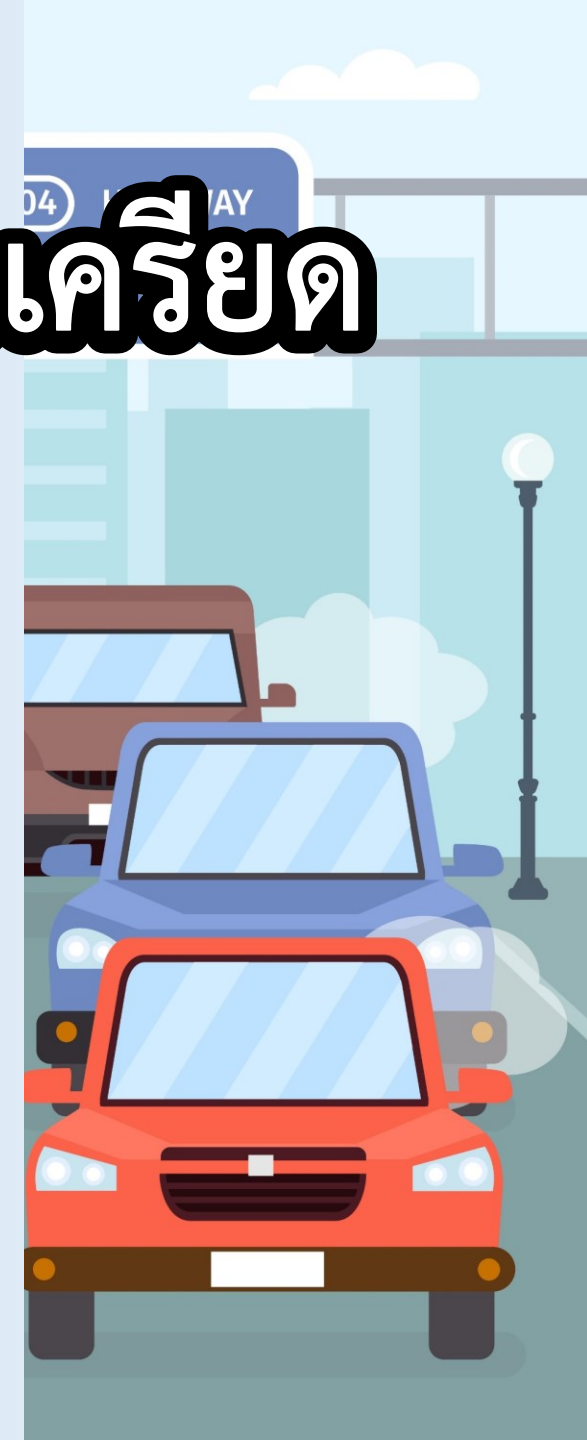
การที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง
เช่น การย้ายโรงเรียน





สาเหตุของการเกิดความเครียด

สภาพแวดล้อมภายนอก
เช่น การจราจรติดขัดหรือ
อยู่ในที่ที่เสียงดังมาก ๆ





สาเหตุของการเกิดความเครียด

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
เช่น มีประจำเดือนครั้งแรก
หรือมีสิวขึ้นที่ใบหน้า





นักเรียนมีวิธีการจัดการความเครียด ของตนเองอย่างไร





การจัดการความเครียด

๑. เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต

๒. ปรึกษาคนใกล้ชิดเพื่อหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้อง

๓. หาสิ่งที่ชอบทำยามว่าง





กิจกรรม

บันไดงู รู้ความเครียด

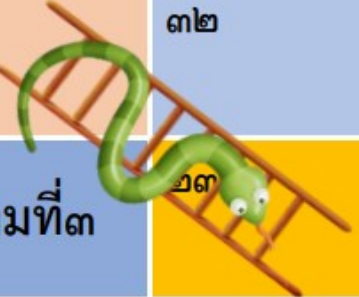




คำชี้แจง

- ให้แต่ละกลุ่มทอยลูกเต๋าลแล้วเดินตามช่องตามจำนวนตัวเลขที่ได้
- หากตกในช่องที่มีคำถามให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามให้ถูกต้อง คำถามละ ๕ คะแนน
- กลุ่มที่เดินถึงเส้นชัยหรือมีคะแนนสะสมมากที่สุดเป็นผู้ชนะ



๓๔ ชนะ	๓๓ 	๓๒	๓๑ ๓	๓๐	๒๙ คำถามที่ ๒	๒๘
๒๑	๒๒ คำถามที่ ๓	๒๓ 	๒๔ ๕	๒๕ ๕	๒๖ 	๒๗ คำถามที่ ๔
๒๐	๑๙	๑๘	๑๗ คำถามที่ ๕	๑๖	๑๕ 	๑๔
๗	๘ คำถามที่ ๑	๙ 	๑๐	๑๑	๑๒	๑๓
๖	๕	๔ 	๓	๒	๑	เริ่ม



ใบงานที่ ๓

การจัดการความเครียด

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ใบงานที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง กายดีใจเป็นสุข

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การจัดการความเครียด

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนพร้อมบอกวิธีการจัดการความเครียดให้เหมาะสม

ความเครียดของฉัน

คือ.....

.....

วิธีการจัดการความเครียดที่ฉันเคยปฏิบัติ

.....

.....

.....

.....





คำชี้แจงใบงาน

ให้นักเรียนเขียนความเครียดที่
เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนพร้อมบอกวิธี
การจัดการความเครียดให้เหมาะสม



บทบาทหน้าที่นักเรียนปลายทาง



นักเรียนฟังคำชี้แจงในการทำกิจกรรม
และลงมือปฏิบัติกิจกรรมไปพร้อมกัน

บทบาทหน้าที่ครูปลายทาง



ครูชี้แจงการทำกิจกรรม รวมทั้งดูแล
ช่วยเหลือนักเรียนขณะทำกิจกรรม



สรุปบทเรียนประจำวันนี้

ความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และส่งผลต่อการใช้ชีวิต ดังนั้นจึงควรเลือกวิธีการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเองและไม่เกิดผลเสียต่อคนอื่น เช่น การนั่งสมาธิ การทำกิจกรรมคลายเครียดที่ตนเองชอบ

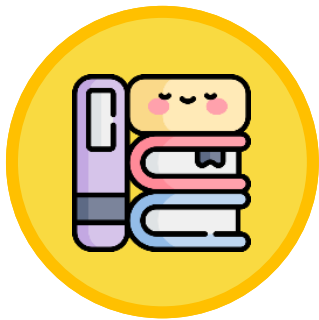


บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การเลือกซื้ออาหารสด





สิ่งที่ต้องเตรียม

- สมุดบันทึก



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th

