

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์และสังคม

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์และสังคม



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคมได้
๒. ปฏิบัติตนเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคมได้เหมาะสม
๓. เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติตนที่เหมาะสม



เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบายใจ
นักเรียนจะทำอย่างไร



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์และสังคม



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
ด้านอารมณ์และสังคม

มีสติ คิดให้รอบคอบ
ก่อนพูด



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
ด้านอารมณ์และสังคม

ใช้เหตุผลมากกว่า
ใช้อารมณ์



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์และสังคม

ควบคุมอารมณ์และ
แสดงออกอย่างเหมาะสม



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
ด้านอารมณ์และสังคม

นึกถึงใจเขาใจเราและ
ให้เกียรติผู้อื่น



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
ด้านอารมณ์และสังคม

รู้จักกาลเทศะในเรื่อง
การแต่งกายหรือ
การแสดงออก



การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์และสังคม

ใช้เวลาว่างทำกิจกรรม
ที่ชอบหรือเป็นประโยชน์



วิธีการปรับตัวเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง ด้านต่าง ๆ มีประโยชน์อย่างไร



กิจกรรม

การปรับตัวนั้นสำคัญไฉน



คำชี้แจงกิจกรรม

ให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของการปรับตัว
เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ
ลงในกระดาษที่ครูแจกให้



ใบงานที่ ๕ เรื่อง GOOD OR BAD กิจกรรมที่ส่งผลดี
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พฤติกรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคม
 รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา(สุขศึกษา) รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑
 ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง : ให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมแล้ววิเคราะห์ว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งผลดีต่อการเปลี่ยนแปลง
 ด้านอารมณ์และสังคมหรือไม่ แล้วระบายสีในช่องที่เป็นคำตอบ พร้อมอธิบายเหตุผล

 เพราะ.....	 เพราะ.....
 เพราะ.....	 เพราะ.....
 เพราะ.....	 เพราะ.....
 เพราะ.....	 เพราะ.....
 เพราะ.....	 เพราะ.....

ใบงานที่ ๕

GOOD OR BAD

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำชี้แจงใบงาน



ให้นักเรียนดูภาพกิจกรรมแล้ววิเคราะห์ว่าเป็นกิจกรรมที่
ส่งผลดีต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และสังคมหรือไม่
แล้วระบายสีในช่องที่เป็นคำตอบ พร้อมอธิบายเหตุผล

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฟังคำชี้แจง
และลงมือทำกิจกรรม

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

ให้คำแนะนำและดูแล
นักเรียนระหว่างที่
นักเรียนทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน

ในช่วงวัยของนักเรียนจะมีการเปลี่ยนแปลง
ด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านอารมณ์และสังคม ซึ่งมี
อิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นการรู้วิธีการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองเพื่อเตรียมพร้อมและ
เลือกแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ครอบครัวอบอุ่น





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๒

เรื่อง ครอบครัวอบอุ่นของฉัน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

