

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา)

รหัสวิชา พ๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง แนวทางแก้ไขปัญหา พฤติกรรมวัยเรียน

ครูผู้สอน ครูสุจิตรา บุญธรรม



แนวทางแก้ไขปัญหา พฤติกรรมวัยเรียน



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ระบุแนวทางการแก้ปัญหาพฤติกรรมวัยเรียน
๒. ปฏิบัติตนในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม
๓. เห็นความสำคัญของการแก้ไขปัญหาดังกล่าว
อย่างเหมาะสม



ช่วงวัยของนักเรียนมี การเปลี่ยนแปลงด้านใดบ้าง



การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ

ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านสติปัญญา

ด้านสังคม



การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย
ของเพศชายและเพศหญิง
จะมีความคล้ายกันในบางอย่าง
เช่น ส่วนสูง กลิ่นตัว



การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์



- เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
- ติดเพื่อน กลัวการถูกไม่ยอมรับ
- สนใจภาพลักษณ์ ชอบแต่งกายตามสมัยนิยม

การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา

- 
- เริ่มมีเหตุผลมากขึ้น
 - มีการคิดวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้ดี
 - สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี
 - มีความอยากรู้อยากลองสิ่งใหม่ ๆ

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม



- เพื่อนมีอิทธิพลอย่างมาก
- ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน
- เลือกคบเพื่อนที่มีความชอบคล้ายกัน

การเปลี่ยนแปลงใดบ้าง
ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม
จนเกิดเป็นปัญหา



ความขัดแย้งในครอบครัวที่เกิดจากพฤติกรรมวัยรุ่น

การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

การใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม

ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา

การไม่พูดคุยภายในครอบครัว เชื่อเพื่อนมากกว่า



ความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อน

ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น

การไม่ปรับความเข้าใจกัน

เล่นกันด้วยความรุนแรง

การกลั่นแกล้งหรือล้อเลียน



นักเรียนจะมีแนวทางใด ในการแก้ไขปัญหานี้



พฤติกรรมที่พึงประสงค์

การแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

การสื่อสารที่สร้างสรรค์

การแสดงออกในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น





พฤติกรรมที่พึงประสงค์

แก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

รับฟังผู้อื่น ไม่เอาตนเองเป็นใหญ่

ไม่ใช้กำลัง หรือความรุนแรง รู้จักให้อภัย

รู้จักควบคุมอารมณ์





พฤติกรรมที่พึงประสงค์

การสื่อสารที่สร้างสรรค์

ใช้คำพูดสุภาพ ไม่แสดงอาการก้าวร้าว

ไม่ยั่วโมโห ไม่ล้อเลียน ไม่พูดทำร้ายจิตใจ

กล่าวคำว่า “ขอโทษ” เมื่อกระทำผิด





พฤติกรรมที่พึงประสงค์

แสดงออกในการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

เปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น

ใช้หลักประชาธิปไตยในการตัดสินใจ

ไม่แสดงท่าทางไม่พอใจ เมื่อผู้อื่นมีความเห็น
ไม่ตรงกัน



กิจกรรม

ฝึกปฏิบัติ เพื่อนำไปใช้





คำชี้แจงกิจกรรม

ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติการแสดง
พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา





ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พุทธธรรมดี มีวิธีแก้ปัญหา

๑. กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับที่ฉันทำได้ตามระดับความสามารถของตนเอง และสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้				สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
	ดีมาก	ดี	พอใช้	ปรับปรุง	
๑. พุดและเขียนถ่ายทอดการเปลี่ยนแปลงทางเพศได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ					☐
๒. พุดและเขียนถ่ายทอดปฏิบัติตามหน้าที่เพื่อให้ครอบครัวเกิดความอบอุ่นได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล และเห็นประโยชน์ของการมีครอบครัวที่อบอุ่น					☐
๓. พุดและเขียนถ่ายทอดคัมภีร์ธรรมที่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล เพื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ					☐

๒. สิ่งที่ดีฉันทำได้ดีและภูมิใจ (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

๓. สิ่งที่ดีฉันยังไม่เข้าใจ / ยังทำได้ไม่ดี คือ..... (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

๔. สิ่งที่ดีฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้นในการเรียนหน่วยต่อไป (สามารถเขียนได้มากกว่า ๑ อย่าง)

.....

.....



แบบประเมินตนเอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



ชั้น ป.๔-๖ ปลายภาค

แบบบันทึกการเรียนรู้ (Learning log)

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประจำ : ☐ กลางภาค ☐ ปลายภาค ☐ หน่วยการเรียนรู้ที่.....

สิ่งหนึ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการเรียนวิชานี้ในปลายภาคเรียน คือ

สิ่งที่ฉันชอบ / ทำได้ดี

สิ่งที่ฉันอยากจะบอกคุณครู คือ

สิ่งที่ฉันควรปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น คือ

ฉันน่าจะเรียนรู้ได้ดีกว่านี้หาก



แบบบันทึกการเรียนรู้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนฟังคำชี้แจง
และลงมือทำกิจกรรม

คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

ให้คำแนะนำและดูแล
นักเรียนระหว่างที่
นักเรียนทำกิจกรรม





สรุปบทเรียน

ในวัยเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย
นำไปสู่ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเอง ฉะนั้น
การรู้ปัญหา เพื่อนำไปสู่การหาทางออกที่ถูกต้อง จึงเป็น
ประโยชน์ต่อการนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน



พบกับใหม่

ภาคเรียนที่ ๒

