

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภูมิปัญญา ทางสายกลาง

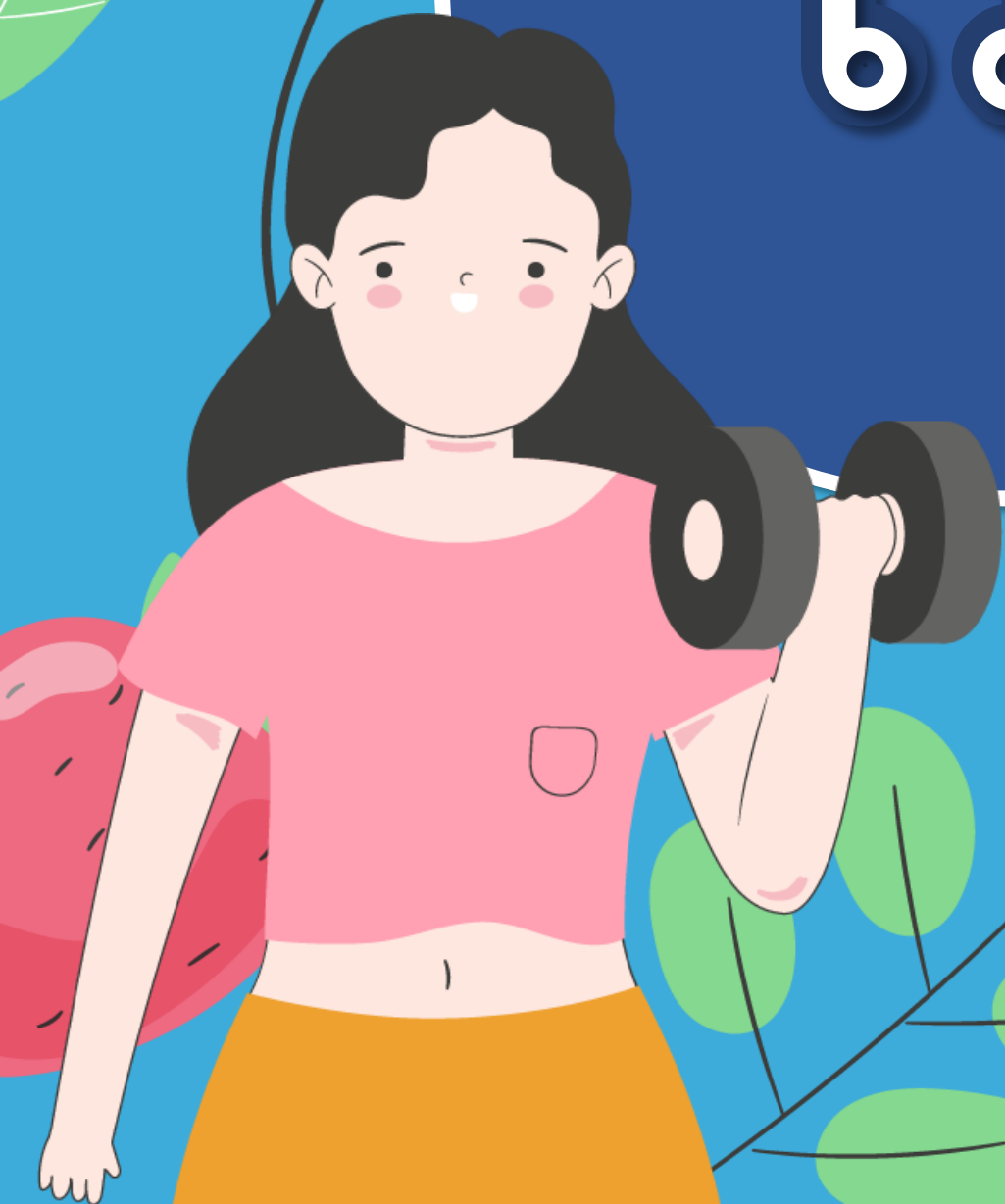
เรื่อง เรียนรู้สุขภาวะ

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตสมบัติกุล





เรียนรู้อะไรดีสุขภาพวะ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- จับคู่ข้อความลักษณะผู้มีสุขภาพดีกับองค์ประกอบของสุขภาพได้

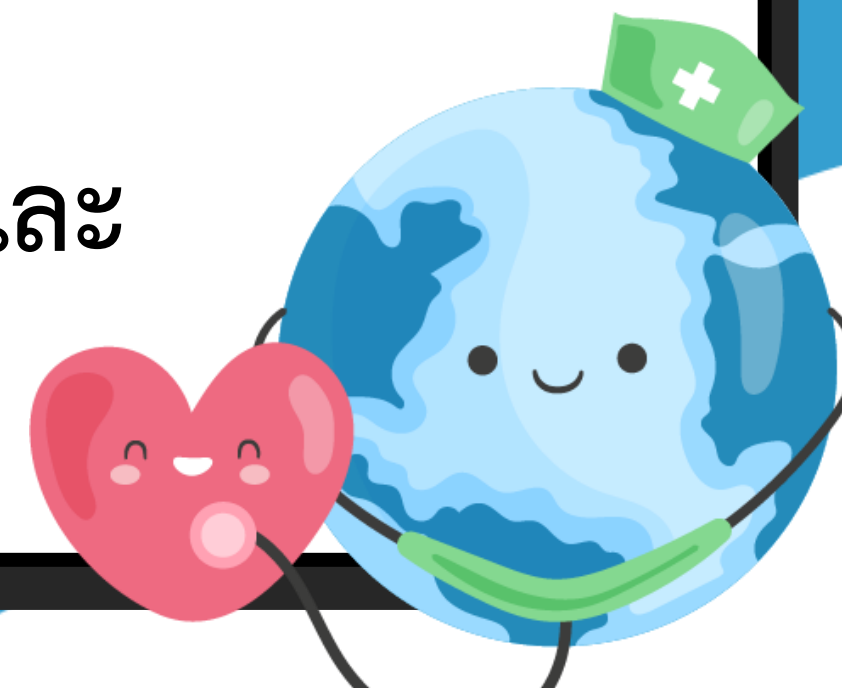
ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- วิเคราะห์เชื่อมโยงจากความหมายและแผนภาพของมิติสุขภาพได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและ

สุขภาพจิต





ปัญหา...? สุขภาพ

นักเรียนคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นปัญหา
เกี่ยวกับสุขภาพไม่ว่าจะกับ “ตนเอง”
และ “คนรอบข้าง”





นักเรียนคิดว่า...?

อาการป่วยหรือบาดเจ็บทางกาย

ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตใจ

ด้วยหรือไม่





นักเรียนคิดว่า...?

นักเรียนคิดว่าโรคใดบ้าง
ที่สามารถเกิดขึ้นได้จาก
สภาพจิตใจที่ไม่ดี





นักเรียนคิดว่า...?

สุขภาพกายและสุขภาพจิต

ส่งผลต่อกันหรือไม่





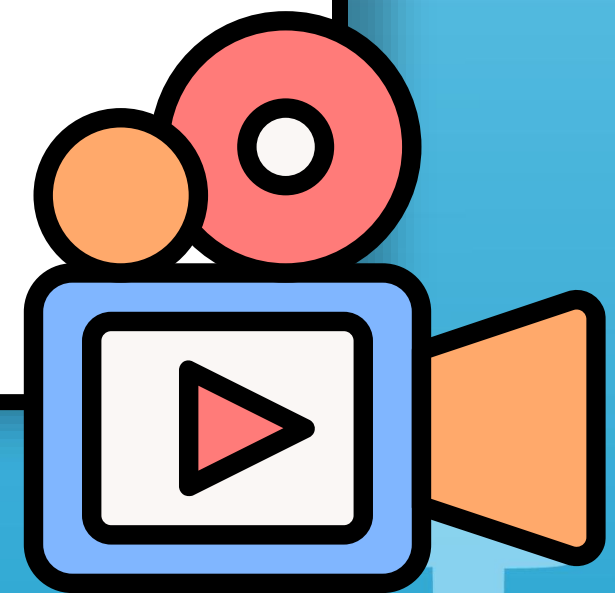
สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์ : ยิ้มสู้ | รัญญ์

เผยแพร่โดย : ColgateThailand

วันที่เผยแพร่ : ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๔

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=opKpEgq_vnQ





คิดอย่างไร...?

นักเรียนคิดว่าบุคคล
ในวิดีโอทัศน์นี้เป็นผู้มีสุขภาพดีหรือไม่
อย่างไร





คิดอย่างไร...?

นักเรียนคิดว่า

“องค์ประกอบของการมีสุขภาพดี
มีอะไรบ้าง”



สุขภาพ (องค์การอนามัยโลก, ๒๕๔๑)

สุขภาพ คือ ภาวะที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเท่านั้น เป็นนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เน้นย้ำถึงการเป็นอยู่ที่ดี อย่างรอบด้าน หรือที่เรียกว่า "สุขภาวะ" ซึ่งมีความหมายครอบคลุม**ทั้งสี่มิติ**



สุขภาพ (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๐)

สุขภาพ คือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยสุขภาพแบ่งออกเป็น ๔ องค์ประกอบ



สุขภาพกาย ?



สุขภาพกาย

สุขภาพกาย คือ สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วน และก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน



สุขภาพจิต ?



สุขภาพจิต

สุขภาพจิต คือ สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และสามารถควบคุมได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข



สุขภาพสังคม?



สุขภาพสังคม

สุขภาพสังคม คือ มีความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือคนในสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิบัติสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติและมีความสุข



สุขภาพทางปัญญา?



สุขภาพทางปัญญา / จิตวิญญาณ

สุขภาพทางปัญญา คือ สภาวะที่ดีของปัญญาที่มีความรู้
รู้เท่าทันและเข้าใจได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมี
ประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

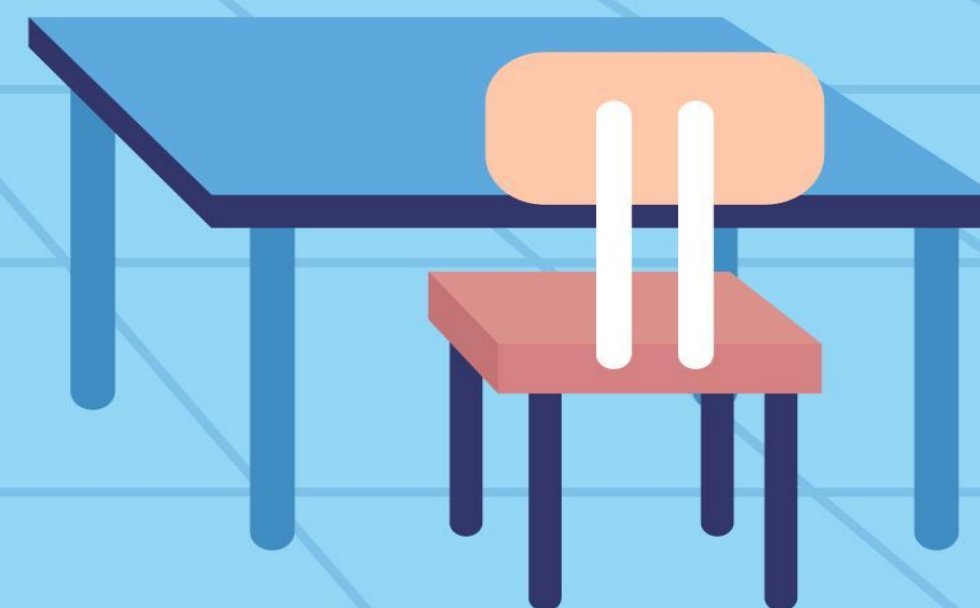
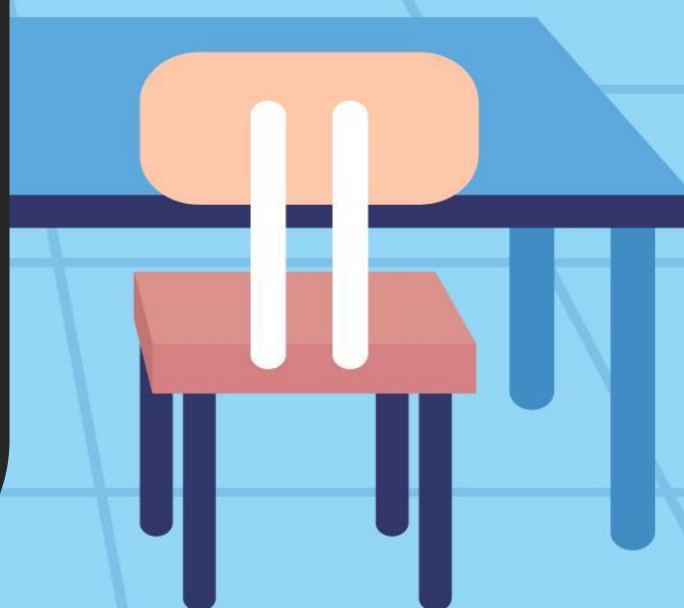


รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ง. ด้านปัญญา

- ๑๒. มีการเจริญเติบโตสมวัย

ชื่อ - สกุล





เฉลย ใบงานที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ภาวะสุขภาพ

ง. ด้านปัญญา

ก. ด้านร่างกาย

ค. ด้านสังคม

ก. ด้านร่างกาย

ง. ด้านปัญญา

ข. ด้านจิตใจ

ค. ด้านสังคม

ข. ด้านจิตใจ

ง. ด้านปัญญา

ค. ด้านสังคม

ข. ด้านจิตใจ

ก. ด้านร่างกาย

๑. กล้าตัดสินใจ กระทำทุกอย่างบนพื้นฐานของความดีงาม

๒. ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ

๓. กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และสามารถแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็ว

๔. อวัยวะต่างๆสามารถทำงานได้ตามปกติ

๕. มองโลกในแง่ดี

๖. ร่าเริง แจ่มใส

๗. ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

๘. แสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

๙. แสดงความยินดีกับผู้อื่นอย่างจริงใจ

๑๐. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

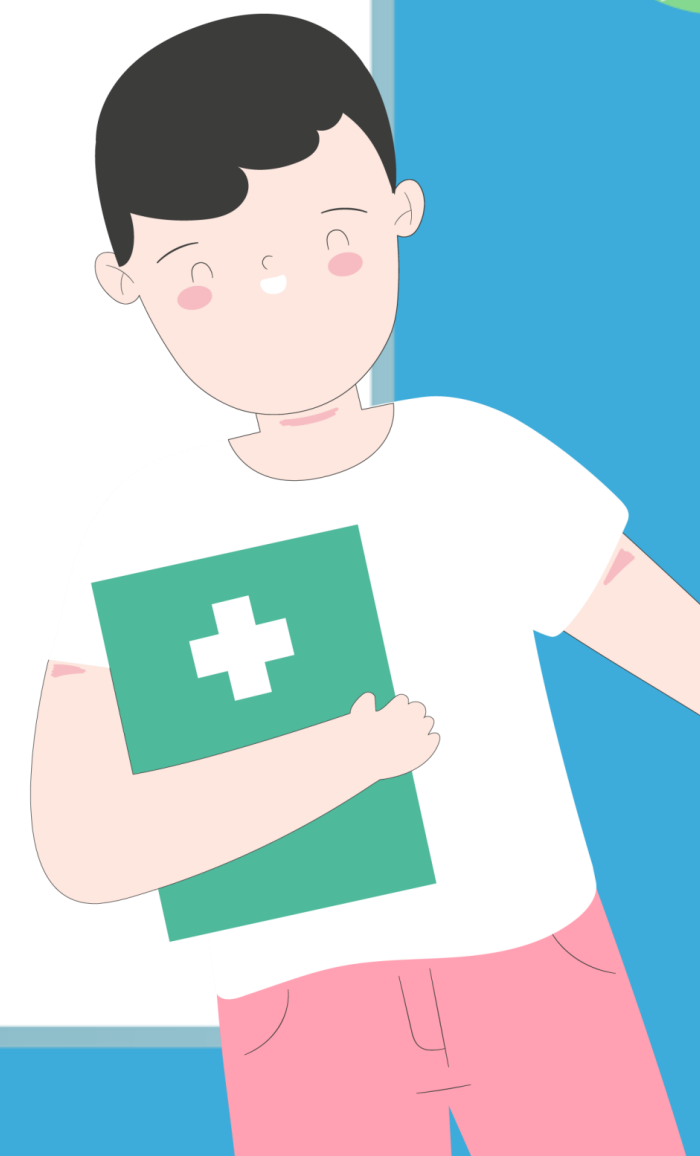
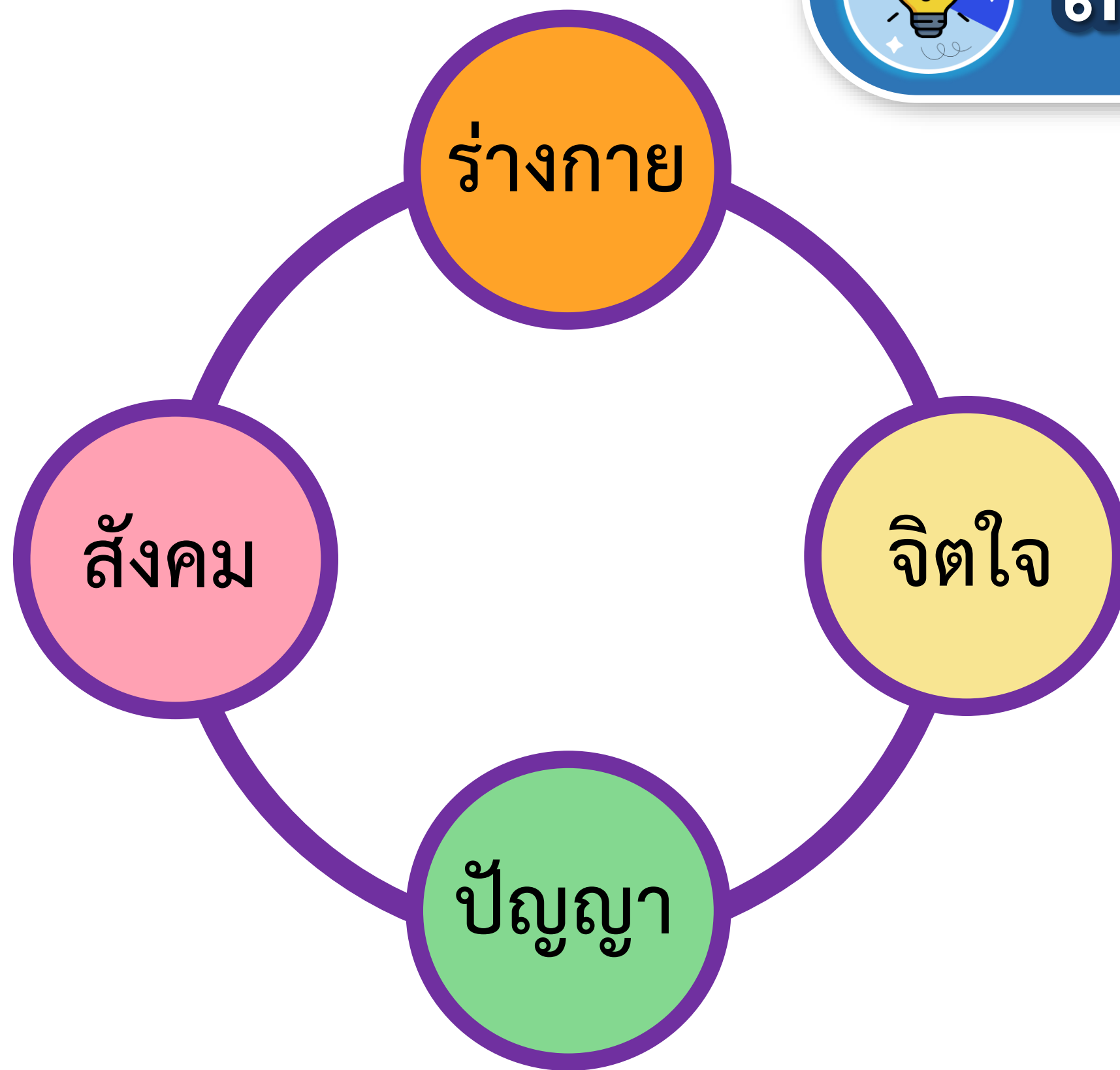
๑๑. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม

๑๒. มีการเจริญเติบโตสมวัย





สรุปบทเรียน

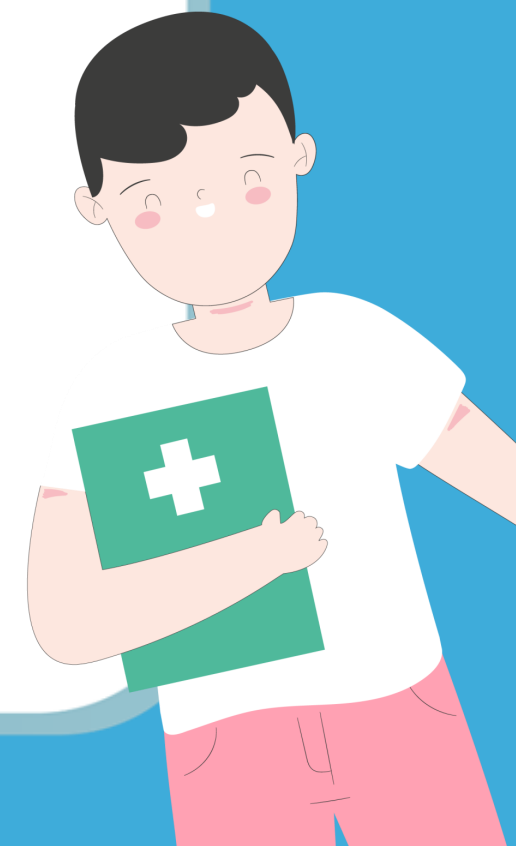
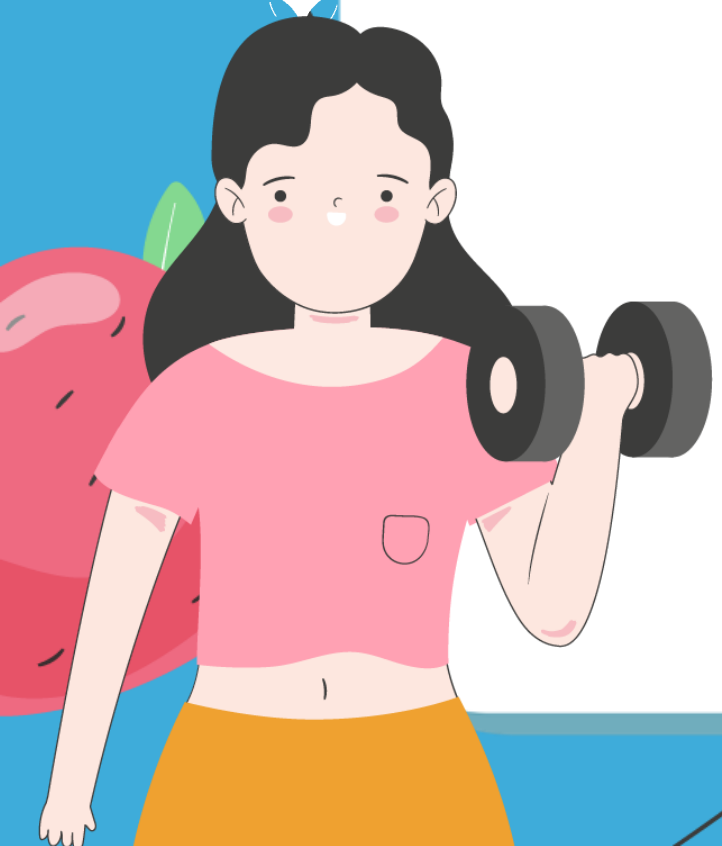




บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การสร้างสมดุลระหว่าง
สุขภาพกายและสุขภาพจิต





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

