

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภูมิปัญญา ทางสายกลาง

เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่าง
สุขภาพกายและสุขภาพจิต

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตสมบัติกุล





การสร้างสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

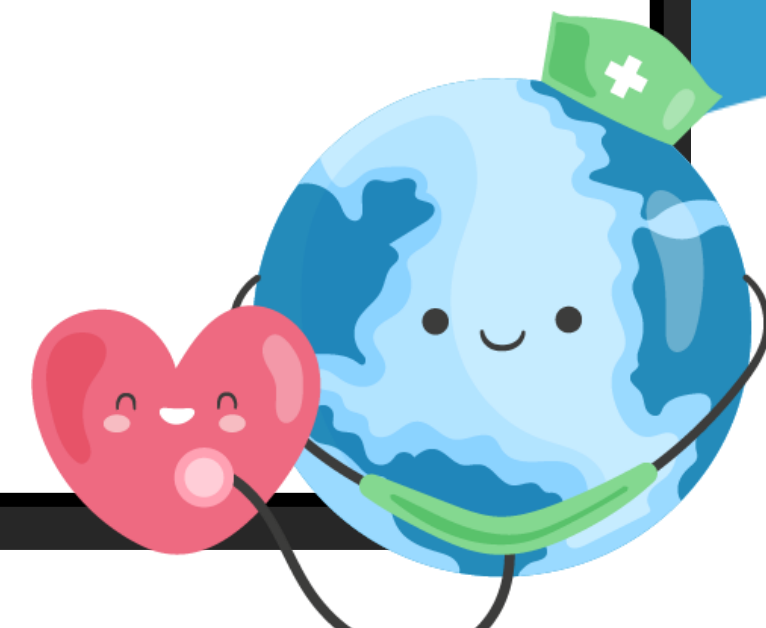
- วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- เลือกปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต



ทำแต่ทำงาน/เล่นแต่เกม ?





ใครกันนะ....?

นักเรียนคิดว่าบุคคลใดในรูปภาพ
ที่ปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพกาย
และสุขภาพจิตได้อย่างสมดุล





ใครกันนะ....?

หากทั้ง ๒ บุคคล ปฏิบัติต่อไปแบบนี้
จะส่งผลต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง





อะไรสำคัญกว่ากัน...?

สำหรับนักเรียนเคยรู้ลึกไหมว่า
สุขภาพกาย และ สุขภาพจิตของนักเรียน
มีความสัมพันธ์ หรือไม่อย่างไร





จัดสรรเวลา สร้างสมดุลให้ชีวิต
ด้วยหลัก 8-8-8

8

ชั่วโมง

ทำงานเต็มกำลัง
ความสามารถ



ชั่วโมง

8

นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ

8

ชั่วโมง

ดูแลตนเอง ครอบครัว
พัฒนาตนเอง



“ ชีวิตนี้ไม่ได้มีแต่งาน เรายังมีครอบครัว
มีเพื่อนและคนที่เรารัก ”



ที่มา : กรมสุขภาพจิต

Infographic วนประชาสัมพันธ์
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

1323



๘ - ๘ - ๘

ใบงานที่ ๑ เรื่อง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ภูมิปัญญาไทย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. นักเรียนคิดว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

๒. สรุปลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดีของตนเอง และตอบคำถาม

ลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดี
๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ
๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
๔. ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ
๕. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
๖. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี
๗. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส
๘. สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้

๑. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจในลักษณะตามข้อใดบ้าง

๒. นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพกายและใจที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

๓. วิเคราะห์สาเหตุการมีสุขภาพกายและใจที่ดีในข้อ ๔ โดยเลือกมา ๒ รายการ ลงในแผนภาพ



ใบงานที่ ๑

เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th





ใบงานที่ ๑ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๑. นักเรียนคิดว่าสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

.....

๒. สำรวจลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดีของตนเอง และตอบคำถาม

ลักษณะสุขภาพกายและใจที่ดี
๑. ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง
๒. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างปกติ
๓. ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี
๔. ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ปกติ มีประสิทธิภาพ
๕. ควบคุมอารมณ์ได้ดี
๖. ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี
๗. อารมณ์สดชื่น แจ่มใส
๘. สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้





ใบงานที่ ๑ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๒.๑ นักเรียนมีสุขภาพกายและใจในลักษณะตามข้อใดบ้าง

.....

๒.๒ นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพกายและใจที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

๓. วิเคราะห์สาเหตุการมีสุขภาพกายและใจที่ดีในข้อ ๒ โดยเลือกมา ๒ รายการ ลงในแผนภาพ





แลกเปลี่ยนเรียนรู้





สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

แต่ละข้อช่วยให้นักเรียนสร้างเสริมสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เพราะเหตุใด

๑. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
๒. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
๓. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังขับถ่าย
๔. รับประทานอาหารสุก และสะอาด ปราศจากสารอันตรายและ
หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสันฉูดฉาด
๕. หลีกเลี่ยงบุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ





สุขบัญญัติ ๑๐ ประการ

แต่ละข้อช่วยให้นักเรียนสร้างเสริมสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต เพราะเหตุใด

๖. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
๗. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท
๘. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
๙. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
๑๐. มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม



ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รับผิดชอบต่อสังคม
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การสร้างสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	อาบน้ำทุกวัน		
๒.	ดูแลความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า และตัดให้สั้นอยู่เสมอ		
๓.	ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดแห้ง ไม่มีกลิ่นอับชื้น		
๔.	ดูแลที่พักให้สะอาดเสมอ เก็บสิ่งของต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบ		
๕.	ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา และถ่ายทุกวัน		
๖.	พบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		
๗.	แปรงฟันทุกวันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ นานเกิน ๒ นาที		
๘.	ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง		
๙.	ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม		
๑๐.	กินอาหารเข้าทุกวัน		
๑๑.	กินผัก ผลไม้สด ทุกวัน		
๑๒.	ดื่มน้ำสะอาด วันละไม่ต่ำกว่า ๘ แก้ว		
๑๓.	กินอาหารปรุงสุก ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ		
๑๔.	ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น		
๑๕.	ไม่สูบบุหรี่		
๑๖.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
๑๗.	ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ทั้งซื้อ ขาย เสพ		
๑๘.	ไม่เล่นการพนัน และไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนันทุกชนิด		
๑๙.	ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่มั่วสุมในแหล่งบันเทิงยามราตรี		



ใบงานที่ ๒

เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th



ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๒๐.	มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ปลอดภัย		
๒๑.	มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน		
๒๒.	สวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์		
๒๓.	ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ วัน		
๒๔.	ใช้เวลานอนหลับอย่างเพียงพอทุกวัน		
๒๕.	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า		
๒๖.	ใส่หน้ากากอนามัย เมื่อเป็นหวัด มีอาการไอ จาม		
๒๗.	ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมหรือส่วนรวมอยู่เสมอ		
๒๘.	ทิ้งขยะในถังขยะ หรือที่รองรับทุกครั้ง		
๒๙.	ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวเสมอ		
รวมจำนวนข้อ			
๓๐.	ใส่เสื้อผ้าชุดเดิมซ้ำ ๆ โดยไม่ได้ซัก เช่น กางเกงยีนส์		
๓๑.	ใช้ฟันผิหน้าที่ เช่น ใช้ขบ กัดของแข็งที่ไม่ใช่อาหาร		
๓๒.	หยิบอาหารใส่ปากโดยไม่ล้างมือเป็นเรื่องปกติ		
๓๓.	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ		
๓๔.	ชอบกินอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ข้าวขาหมู อยู่เสมอ		
๓๕.	เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยไม่ดูฉลาก หรือวันหมดอายุ เสมอ		
๓๖.	กินขนมถุง ขนมกรุบกรอบ อาหารประเภทจานด่วน ทุกวัน		
๓๗.	กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เป็นประจำ		
๓๘.	ชอบทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรือทำหาย		
๓๙.	ใช้เวลาเล่น Facebook เกม อินเทอร์เน็ต เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน		
๔๐.	ชอบวิตกกังวล เครียด โมโหง่าย		
รวมจำนวนข้อ			

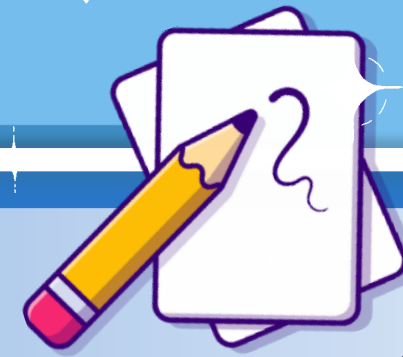


ใบงานที่ ๒

เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th





ใบงานที่ ๒

เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

การคิดคะแนน

การคิดคะแนน

๑. รวมจำนวนข้อที่ตอบ “ใช่” และ “ไม่ใช่” ในข้อที่ ๑-๒๙ และ ๓๐-๔๐ นำมาใส่ลงในช่อง ☐

ในตารางรวมคะแนน แล้วคูณจำนวนข้อด้วยตัวเลขที่กำหนด

๒. นำคะแนนที่ได้ บวกรวมกัน เมื่อได้คะแนนรวมแล้วนำไปเทียบกับผลการทำนายสุขภาพ

ตารางรวมคะแนน

ข้อคำถาม	จำนวนข้อที่ตอบ ใช่	จำนวนข้อที่ตอบ ไม่ใช่
ข้อ ๑-๒๙	☐ x ๒ =	☐ x ๑ =
ข้อ ๓๐-๔๐	☐ x ๑ =	☐ x ๒ =
รวมคะแนน	 +	
	=คะแนน	





ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๑.	อาบน้ำทุกวัน		
๒.	ดูแลความสะอาดเล็บมือเล็บเท้า และตัดให้สั้นอยู่เสมอ		
๓.	ใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ตากแดดแห้ง ไม่มีกลิ่นอับชื้น		
๔.	ดูแลที่พักให้สะอาดเสมอ เก็บสิ่งของต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบ		
๕.	ถ่ายอุจจาระเป็นเวลา และถ่ายทุกวัน		
๖.	พบทันตแพทย์ตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง		
๗.	แปรงฟันทุกวันด้วยยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ นานเกิน ๒ นาที		
๘.	ล้างมือก่อนกินอาหารทุกครั้ง		
๙.	ล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังใช้ห้องน้ำห้องส้วม		
๑๐.	กินอาหารเข้าทุกวัน		
๑๑.	กินผัก ผลไม้สด ทุกวัน		
๑๒.	ดื่มน้ำสะอาด วันละไม่ต่ำกว่า ๘ แก้ว		
๑๓.	กินอาหารปรุงสุก ไม่กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ		
๑๔.	ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกับผู้อื่น		
๑๕.	ไม่สูบบุหรี่		
๑๖.	ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
๑๗.	ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด ทั้งซื้อ ขาย เสพ		
๑๘.	ไม่เล่นการพนัน และไม่ยุ่งเกี่ยวกับการพนันทุกชนิด		
๑๙.	ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่มั่วสุมในแหล่งบันเทิงยามราตรี		



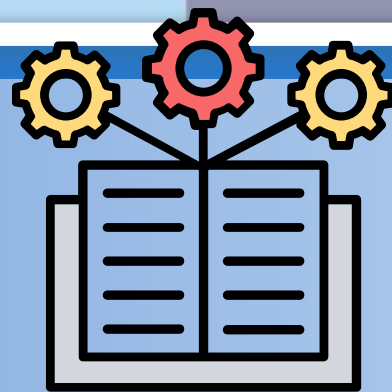


ใบงานที่ ๒ เรื่อง แบบประเมินภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ข้อ	การปฏิบัติ	ใช่	ไม่ใช่
๒๐.	มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ปลอดภัย		
๒๑.	มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว เช่น ช่วยทำงานบ้าน		
๒๒.	สวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์		
๒๓.	ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยอาทิตย์ละ ๓ วัน		
๒๔.	ใช้เวลานอนหลับอย่างเพียงพอทุกวัน		
๒๕.	ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า		
๒๖.	ใส่หน้ากากอนามัย เมื่อเป็นหวัด มีอาการไอ จาม		
๒๗.	ทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมหรือส่วนรวมอยู่เสมอ		
๒๘.	ทิ้งขยะในถังขยะ หรือที่รองรับทุกครั้ง		
๒๙.	ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวเสมอ		
	รวมจำนวนข้อ		

๓๐.	ใส่เสื้อผ้าชุดเดิมซ้ำ ๆ โดยไม่ได้ซัก เช่น กางเกงยีนส์		
๓๑.	ใช้ฟันผิหน้าที่ เช่น ใช้ขบ กัดของแข็งที่ไม่ใช่อาหาร		
๓๒.	หยิบอาหารใส่ปากโดยไม่ล้างมือเป็นเรื่องปกติ		
๓๓.	ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ		
๓๔.	ชอบกินอาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน ข้าวขาหมู อยู่เสมอ		
๓๕.	เลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปโดยไม่ดูฉลาก หรือวันหมดอายุ เสมอ		
๓๖.	กินขนมถุง ขนมกรุบกรอบ อาหารประเภทจานด่วน ทุกวัน		
๓๗.	กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เป็นประจำ		
๓๘.	ชอบทำกิจกรรมที่เสี่ยงอันตราย หรือทำหาย		
๓๙.	ใช้เวลาเล่น Facebook เกม อินเทอร์เน็ต เกิน ๒ ชั่วโมงต่อวัน		
๔๐.	ชอบวิตกกังวล เครียด โมโหง่าย		
	รวมจำนวนข้อ		





การคิดคะแนน

ข้อคำถาม	จำนวนข้อที่ตอบ ใช่	จำนวนข้อที่ตอบ ไม่ใช่
ข้อ ๑-๒๙	$\square \times ๒ = \dots\dots$	$\square \times ๑ = \dots\dots$
ข้อ ๓๐-๔๐	$\square \times ๑ = \dots\dots$	$\square \times ๒ = \dots\dots$
รวมคะแนน	$\dots\dots + \dots\dots$	
	$= \dots\dots\text{คะแนน}$	





คำทำนายนายสุภาพ

ต่ำกว่า ๗๐ คะแนน ทำนายว่า...ต้องปรับปรุงตัวเองโดยด่วน

๗๐ - ๗๕ คะแนน คุณมีแนวโน้มจะมีสุขภาพที่ดีต่อไป

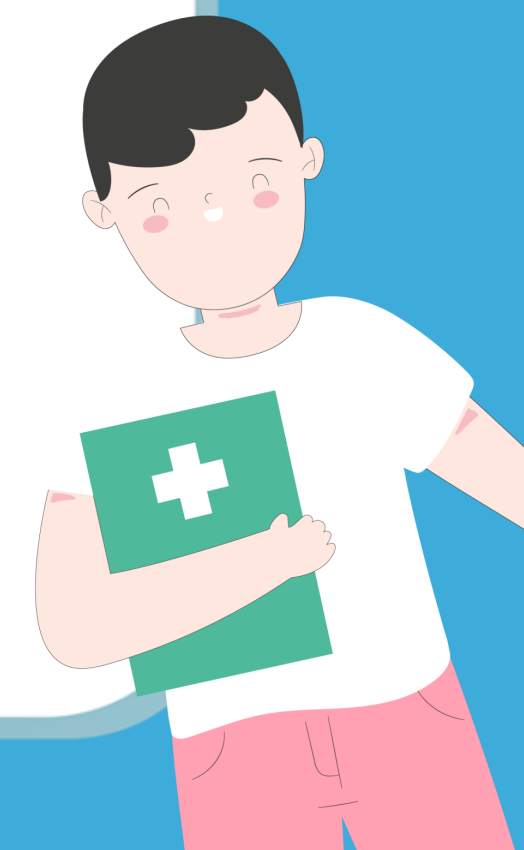
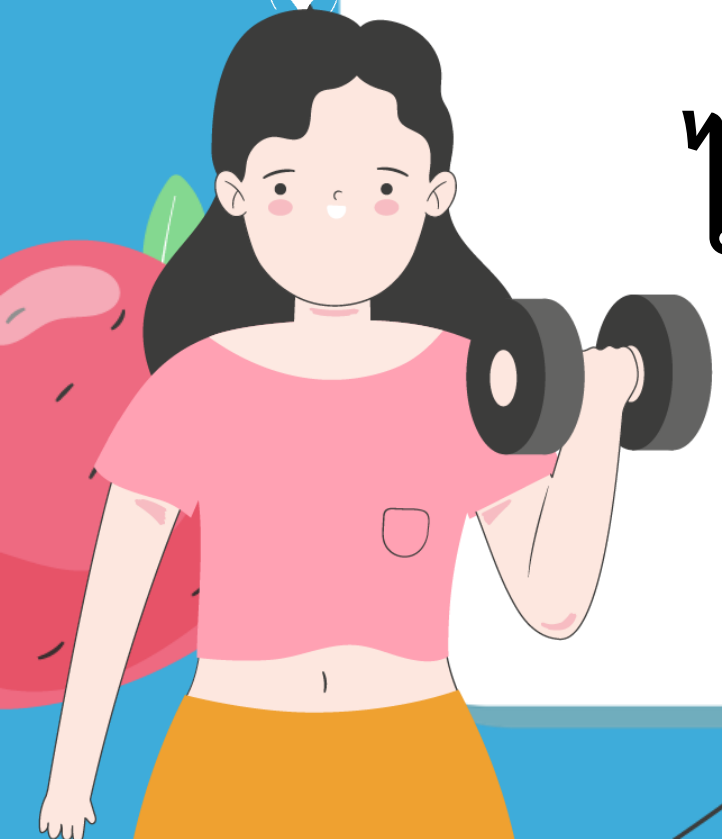
๗๖ - ๘๐ คะแนน ยินดีด้วย...คุณคือ เยาวชนสุขบัญญัติตัวจริง





สรุปบทเรียน

อย่าออกแต่กำลังกาย จนลืมบริหารจิตใจ
เพราะ ต่อให้ร่างกายแข็งแรงแค่ไหน แต่ถ้าใจ
ไม่พร้อม ก็ไม่มีความสุขอะไรในความสำเร็จ

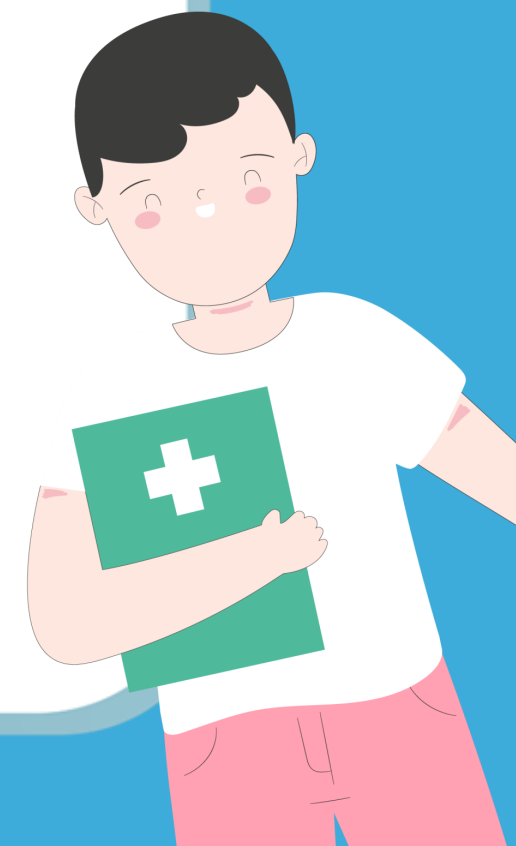
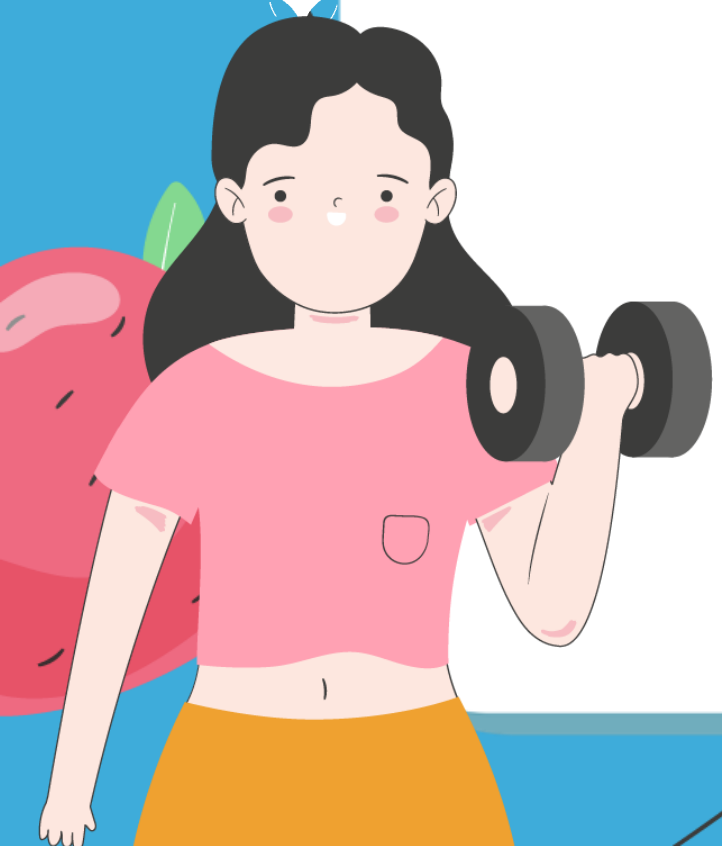




บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

อารมณ์และความเครียด





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง อารมณ์และความเครียด
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง แบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก
๓. **ใบงานที่ ๒** เรื่อง การสำรวจอารมณ์

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

