

รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

รหัสวิชา พ๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ภูมิปัญญา ทางสายกลาง

เรื่อง วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์
และความเครียด

ครูผู้สอน ครูกิตติเทพ นิตสมบัติกุล





วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับ อารมณ์และความเครียด



TO





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้ ความเข้าใจ (K)

- บอกวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

ด้านทักษะ/กระบวนการ (P)

- ปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

ด้านคุณลักษณะ เจตคติ ค่านิยม (A) (ของแต่ละวิชา)

- เห็นความสำคัญและเข้าใจกับวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด



มาเล่นกันเถอะ

เราจะจัดการกับอารมณ์
และความเครียด
ด้วยวิธี.....



1

2

3

4

5

6

7

8

9

ภาพนั้นคือ....

ร้องเพลง



1

2

3

4

5

6

7

8

9

ภาพนั้นคือ....

หัวเราะ



1

2

3

4

5

6

7

8

9

ภาพนั้นคือ....

ดูหนัง



1

2

3

4

5

6

7

8

9

ภาพนั้นคือ....

นอน/พักผ่อน



1

2

3

4

5

6

7

8

9

ภาพนั้นคือ....

เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย



1

2

3

4

5

6

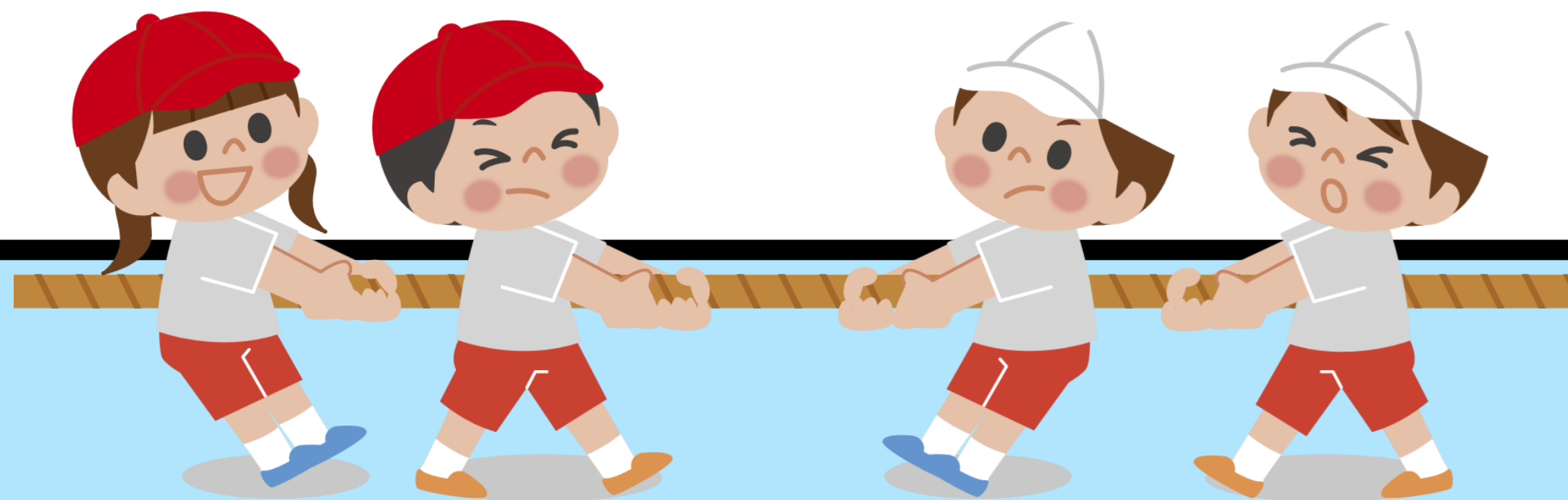
7

8

9

ภาพนั้นคือ....

กิจกรรมนั้นหนากการ





ร่วมด้วยช่วยกันเพิ่มเติม

นักเรียนคิดว่าวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์
และความเครียดนอกจากกิจกรรมข้างต้นแล้วนั้น
ยังมีอะไรอีกบ้างที่จะช่วยจัดการกับอารมณ์และ
ความเครียดได้

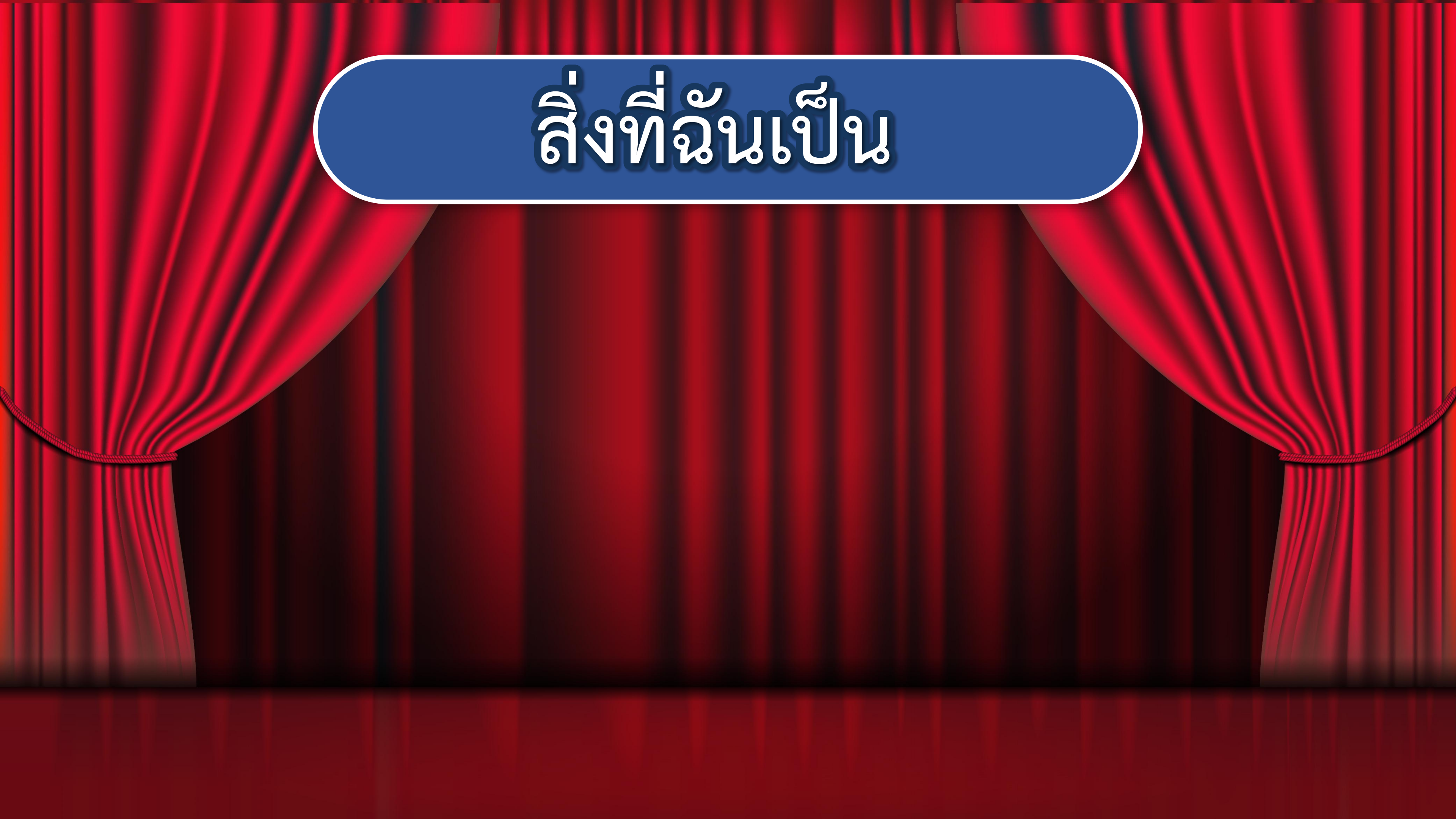




เล่าสู่กันฟัง

ให้นักเรียนทำกิจกรรม “ประสบการณ์ของฉัน” โดยให้เขียน
ประสบการณ์ทางอารมณ์และความเครียดที่เคยเกิดขึ้นกับ
ตนเอง พร้อมบรรยายว่า ในช่วงเวลานั้น นักเรียนได้แสดงออก
อย่างไร หรือปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อจัดการกับอารมณ์และ
ความเครียดในขณะนั้น



The background of the image consists of a pair of red curtains with vertical folds, partially drawn to reveal a dark stage floor. A blue rounded rectangular box is centered at the top, containing the Thai text 'สิ่งที่ฉันเป็น' in white. The text has a subtle drop shadow.

สิ่งที่ฉันเป็น



ฉันจะเป็นกิจกรรมศูนย์การเรียนรู้

- ๑.๑ การพักผ่อน
- ๑.๒ การนอนหลับ
- ๑.๓ การหัวเราะบำบัด
- ๑.๔ เทคนิคการนวดคลายเครียด
- ๑.๕ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ๑.๖ การฝึกสมาธิ





ศึกษาเรียนรู้

นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษาใบความรู้ตามหัวข้อที่ตนเอง
ได้รับเพื่อสรุปข้อมูลจากการศึกษาเรียนรู้หรือหาข้อมูล
สนับสนุนความรู้เพิ่มเติมแล้วออกมานำเสนอให้กับเพื่อน ๆ



A background of red curtains with a blue sign in the center. The curtains are drawn back, revealing a dark stage floor. The sign is a blue rounded rectangle with a white border, containing the text "Show time" in white. The curtains have a textured, pleated appearance with vertical folds and are tied back with ropes on both sides.

Show time



สรุปบทเรียน

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด
นั้นมีหลากหลายวิธี แต่สิ่งที่สำคัญคือการมีสติ
และทัศนคติเชิงบวก

COOL





บทเรียนครั้งต่อไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ คิดแก้ไข ห่างไกลยาเสพติด

เรื่อง

ยาเสพติด ปัญหาของใคร





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร
๒. **ใบงานที่ ๑** เรื่อง ยาเสพติด ปัญหาของใคร

สามารถดาวน์โหลดใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th

