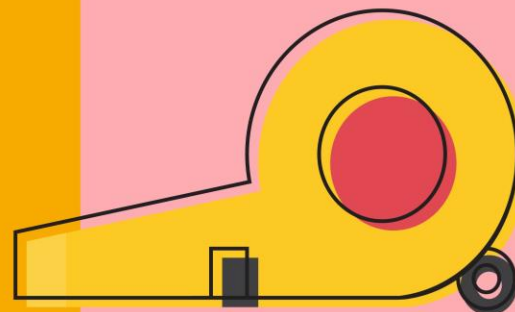


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษาและพลศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
ผู้สอน ครูจุลีพร จุรุพันธ์

เรื่อง ลักษณะของอารมณ์ที่มีผล
ต่อสุขภาพ





ลักษณะของอารมณ์
ที่มีผลต่อสุขภาพ



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องได้
 2. จำแนกสภาวะทางอารมณ์และความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ
- 



จุดประสงค์การเรียนรู้

3. เห็นคุณค่าของการสร้างเสริม
สภาวะอารมณ์ด้านบวกของตนเอง
และของอารมณ์บุคคลอื่น



“**หนูสงสัย**”





1. ให้นักเรียนสังเกตจากภาพ
นักเรียนคิดว่าในแต่ละภาพ
มีอารมณ์ใดบ้าง



ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์โกรธ ไม่พอใจ



ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์ดีใจ



ภาพใบหน้าแสดงอารมณ์เสียใจ





2. ในแต่ละวันนักเรียนมีการ
แสดงออกทางอารมณ์และสีหน้า
แบบใดบ้าง เพราะเหตุใด





3. ให้นักเรียนออกมาแสดง
ลักษณะของอารมณ์แบบต่างๆ





กิจกรรมกลุ่ม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 4 คน
 2. เขียนสภาวะทางอารมณ์ใดบ้างที่มีผลต่อสุขภาพทางบวก และที่มีผลต่อสุขภาพทางลบ
- 

“เวทีของหนู”



“กินดี อยู่ดี มีสุข”





อารมณ์ เป็นความรู้สึกทางใจที่
เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า เช่น
อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ดี
อารมณ์ร้าย





สภาวะทางอารมณ์
และความรู้สึก
ที่มีผลต่อสุขภาพ



เช่น โกรธ หงุดหงิด เครียด
เกลียด เสียใจ เศร้าใจ วิตกกังวล
กลัว ก้าวร้าว อิจฉา ริษยา
เบื่อหน่าย ท้อแท้ ดีใจ ชอบใจ
รัก ชื่นชม สนุก สุขสบาย





ลักษณะของอารมณ์
ที่มีผลต่อสุขภาพ



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผล ต่อสุขภาพทางบวก

1. ร่างกายแข็งแรง
 2. ปลดโรคภัยไข้เจ็บ
- 



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผล ต่อสุขภาพทางบวก

3. สุขภาพจิตแจ่มใส ร่าเริง
 4. เป็นที่รักใคร่ของทุกคน
- 



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผล ต่อสุขภาพทางลบ

1. ร่างกายอ่อนแอ เช่น เบื่ออาหาร
 2. เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย
- 



สภาวะทางอารมณ์ที่มีผล ต่อสุขภาพทางลบ

3. สุขภาพจิตเสื่อม หม่นหมอง
 4. ไม่มีใครอยากเข้าใกล้
- 



กิจกรรม

คำชี้แจง ให้นักเรียนสำรวจตนเอง
ว่าเคยเกิดสภาวะทางอารมณ์ตามที่
กำหนดหรือไม่ แล้วเขียนอธิบายว่า
เมื่อเกิดอารมณ์แบบนั้น นักเรียนมีวิธี
แสดงออกอย่างไร



“ของฝากจากครู”





สรุป

การรู้จักอารมณ์ของตนเอง
และรู้จักวิธีผ่อนคลายอารมณ์
ที่ไม่ดีจะทำให้มีสุขภาพร่างกาย
และสุขภาพจิตที่ดี และอยู่ร่วม
กับผู้อื่นอย่างมีความสุข



“
เคยหยุดสำรวจกันบ้างหรือไม่
ช่วงเวลาใดที่ดอกไม้ผลิบานภายใน
สำเร็จสำราญใจมากที่สุด
ตรวจสอบสภาพกายสำรวจสุขภาพใจ
พกกายสงบใจใครใคร่ทำได้
”



ต้นคิดจากครูรู้ปลายทาง

ครูจุลีพร จุรุพันธ์ / ครูกลุ่มบูรณาการ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4