



คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง ชีวิตวัยใสปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เล่มที่ 1
อารมณ์ดีมีสุข จัดทำขึ้นเพื่อให้นักเรียนใช้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง
ก่อนศึกษารายละเอียด ควรอ่านคำแนะนำและปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. อ่านคำแนะนำให้เข้าใจครบทุกข้อ
2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้
3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนจำนวน 10 ข้อ เมื่อทำเสร็จแล้ว
จึงตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนในส่วนภาคผนวก
4. ศึกษาเนื้อหา เล่มที่ 1 อารมณ์ดีมีสุข
5. ทำกิจกรรมตอบคำถามท้ายเรื่องทำเสร็จแล้ว ตรวจคำตอบ
ของกิจกรรมจากเฉลยแนวการตอบกิจกรรมในส่วนภาคผนวก
6. ทำแบบทดสอบหลังเรียนจำนวน 10 ข้อ เมื่อทำเสร็จแล้วจึง
ตรวจคำตอบในเฉลยแบบทดสอบหลังเรียนในส่วนภาคผนวก
7. การทำแบบทดสอบก่อนเรียน กิจกรรม และแบบทดสอบ
หลังเรียนควรทำด้วยความซื่อสัตย์ไม่ควรดูเฉลยก่อน
8. สรุปผลคะแนนจากการทำแบบทดสอบก่อนเรียน ตอบคำถาม
จากกิจกรรมและแบบทดสอบหลังเรียนลงในแบบบันทึกคะแนนท้ายเล่ม

จุดประสงค์การเรียนรู้

หลังจากศึกษาเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง ชีวิตวัยใสปลอดภัยไร้ใจ
สุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
เล่มที่ 1 อารมณ์ดีมีสุข นักเรียนจะมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. บอกสภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพได้
2. นักเรียนสามารถป้องกันและแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์
และความเครียดได้





แบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ 1 อารมณ์ดีมีสุข

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **X** ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดเป็นลักษณะอารมณ์ทางบวกทั้งหมด
 - ก. รัก เกลียด
 - ข. กลัว เสียใจ
 - ค. ดีใจ ชื่นชม
 - ง. สนุกสนาน วิตกกังวล
2. การมีอารมณ์ซึมเศร้าบ่อยๆ ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร
 - ก. ทำให้ปวดศีรษะ
 - ข. ทำให้มีโรคประจำตัว
 - ค. มักถูกเพื่อนๆ แกล้ง
 - ง. ทำให้เรียนหนังสือไม่เก่ง
3. ข้อใดเป็นวิธีผ่อนคลายอารมณ์โกรธที่ถูกต้อง
 - ก. ขว้างปาสิ่งของ
 - ข. ร้องตะโกนโวยวาย
 - ค. นับเลขในใจซ้ำๆ
 - ง. แอบไปร้องไห้เสียบๆ



4. นักเรียนมีวิธีการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมตามข้อใด
 - ก. พึงพาสารเสพติด
 - ข. รู้จักยอมรับความเป็นจริง
 - ค. สร้างความคาดหวังให้สูง
 - ง. ระบายอารมณ์อย่างรุนแรง
5. ใครที่อาจเกิดอารมณ์เครียดมากที่สุด
 - ก. นุ่นอ่านหนังสือการ์ตูน
 - ข. นัทแบ่งขนมให้น้อง
 - ค. แนนนอนแต่หัวค่ำ
 - ง. นิดทะเลาะกับเพื่อน
6. อาการใดที่ผู้มีอารมณ์ไม่ปกติมักแสดงออก
 - ก. ยิ้มแย้มแจ่มใส
 - ข. กระฉับกระเฉงว่องไว
 - ค. วิตกกังวลในการทำงาน
 - ง. ทำงานด้วยความสุขสนุกสนาน
7. โรคใดไม่ได้มีสาเหตุมาจากความเครียด
 - ก. โรคประสาท
 - ข. ฤงลมโป่งพอง
 - ค. โรคกระเพาะอาหาร
 - ง. โรคความดันโลหิตสูง



8. ข้อใดก่อให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
 - ก. ดวงสอบได้ที่ 1
 - ข. แมวของดาวตาย
 - ค. เด่นคูหนังการ์ตูน
 - ง. โด่งแข่งฟุตบอลชนะ

9. ลักษณะของผู้ที่มีอารมณ์ไม่ดีเป็นอย่างไร
 - ก. กังวลใจ
 - ข. สนุกสนาน
 - ค. ยิ้มแย้มแจ่มใส
 - ง. เศพสารเสพติด

10. ตีตนไปก่อนไข้ เป็นสำนวนที่สัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์ข้อใด
 - ก. อิจฉาริษยา
 - ข. เบิกบานใจ
 - ค. เศร้าใจ
 - ง. เครียด

อารมณ์



ภาพที่ 1 การแสดงอารมณ์

ที่มา : <http://healthmeplease.com>

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกภายในจิตใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว ซึ่งสามารถแสดงออกมาได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระทบต่อจิตใจ เราทุกคนมีอารมณ์ที่แตกต่างกันไปตามสถานการณ์ต่างๆ ในวันหนึ่งๆ เราอาจแสดงอารมณ์ทั้งรัก เกลียด โกรธ หรือแม้แต่เหงา การแสดงออกทางอารมณ์ก็จะแตกต่างกัน เช่น เมื่อมีความสุขบางคนอาจหัวเราะ บางคนอาจจะกระโดดโลดเต้น แต่บางคนกลับร้องไห้ เป็นต้น

สภาวะอารมณ์และความรู้สึก



ภาพที่ 2 อารมณ์ทางบวก

ที่มา : <http://www.manager.co.th>



ภาพที่ 3 อารมณ์ทางลบ

ที่มา : <http://www.manager.co.th>

ลักษณะของอารมณ์แบ่งได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. อารมณ์ทางบวก เช่น ดีใจ ชอบใจ รัก ชื่นชม สุขสบาย สนุกสนาน ลักษณะอารมณ์ทางบวกจะส่งผลดีต่อสุขภาพ
2. อารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ อิจฉาริษยา เสียใจ เศร้าใจ กลัว เกลียด วิทกกังวล เครียด ลักษณะอารมณ์ทางลบจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

อารมณ์แต่ละลักษณะ มีดังนี้

1.

อารมณ์พึงพอใจหรือเบิกบานใจ เป็นลักษณะอารมณ์ที่ดี เกิดขึ้นเมื่อสามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้ ประสบความสำเร็จในเรื่องที่คาดหวัง หรือได้รับสิ่งที่ดี เช่น ได้รับรางวัล ได้รับคำชมเชย เป็นต้น เมื่อมีอารมณ์พึงพอใจหรือเบิกบานใจจะทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ รู้สึกมีความสุข ไม่เกิดความเครียด และมีกำลังใจในการเรียนและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ



ภาพที่ 4 อารมณ์พึงพอใจ

ที่มา : <https://blog.eduzones.com>

2. **อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น** วัยเรียนเป็นวัยที่มีความอยากรู้ อยากเห็น ในเรื่องต่างๆ และจะทดลองทำเพื่อหาเหตุผลในเรื่องนั้นๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ มากขึ้น ความอยากรู้ อยากเห็นเป็นสิ่งที่ดี และควรใช้ให้เหมาะสม เช่น การศึกษาค้นคว้าเรื่องที่ต้องการรู้ด้วยตนเอง จากห้องสมุด หรือถามพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูที่สามารถให้คำตอบในเรื่องนั้นได้อย่างถูกต้อง



ภาพที่ 5 อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น

ที่มา : <http://www.childanddevelopment.com>

3. อารมณ์อิจฉาริษยา เกิดขึ้นเมื่อมีการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่ดีกว่า การเห็นคนอื่นได้ในสิ่งที่ดีกว่าตน หรือรู้สึกว่ามีคนอื่นที่ดีกว่าหรือเหนือกว่าตน เช่น เพื่อนสอบได้คะแนนดีกว่า หรือน้องได้ของเล่นใหม่ก็อิจฉาริษยา เป็นต้น

4. อารมณ์โกรธ อาจเกิดจากการที่ไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ หรือไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการหรือสิ่งที่คาดหวังได้ เช่น ต้องการสอบได้คะแนนสูงๆ เมื่อไม่ได้ก็โกรธตนเอง บางคนโกรธคนอื่นเพราะไม่ทำตามที่ต้องการ เช่นชวนให้เพื่อนเล่นด้วยแล้วเพื่อนไม่เล่นด้วยก็โกรธเพื่อน เป็นต้น

การแสดงออกถึงอารมณ์โกรธ อาจแสดงออกโดยการร้องไห้ พุดจาไม่สุภาพ ก้าวร้าวกับคนหรือสิ่งที่ทำให้โกรธ ขว้างปา หรือทำลายสิ่งของ ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสม และไม่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง



ภาพที่ 6 อารมณ์โกรธ

ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>

สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ

อารมณ์และความรู้สึกที่แต่ละคนได้แสดงออกมานั้น มีทั้งอารมณ์ที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ เช่น รัก ชื่นชม ดีใจ สนุก สบาย เป็นต้น และอารมณ์ที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เช่น โกรธ หงุดหงิด เกลียด กลัว เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนี้

1. สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางบวก

การมีอารมณ์ที่ดี เช่น ดีใจ สนุกสนานเบิกบาน จะมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ คือ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส สดชื่น ยิ้มแย้ม มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่เบื่ออาหารหรือปวดศีรษะ รับประทานอาหารได้ตามปกติ เป็นที่รักใคร่ของทุกคน



ภาพที่ 7 อารมณ์ทางบวก

ที่มา : <http://sakunakawprink.blogspot.com>

2.

สภาวะทางอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางลบ

สภาวะของอารมณ์มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของแต่ละคน การมีอารมณ์วิตกกังวล เครียดหรือเศร้าใจ อาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดท้องเบื่ออาหาร อ่อนเพลีย จิตใจเศร้าหมอง และหากมีอารมณ์โกรธ หงุดหงิด ก็จะทำให้หายใจเร็วตัวสั่น ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจไม่มีใครอยากเข้าใกล้



ภาพที่ 8 อารมณ์ทางลบ

ที่มา : <http://sakunakawprink.blogspot.com>

การสร้างเสริมสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก

การมีสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก เช่น ยิ้ม ร่าเริง ดีใจ หัวเราะ จะทำให้ตัวเรามีสุขภาพดีและมีความสุข แล้วทำให้ผู้อื่นอยากเข้าใกล้และอยากคบหา ดังนั้นเราจึงควรทำให้จิตใจและอารมณ์ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ดังนี้

1. ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มองโลกในแง่ดี และมองบางเรื่องให้เป็นเรื่องสนุกสนาน
2. ทำกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความร่าเริงให้กับตนเอง เช่น คุยกับเพื่อนด้วยเรื่องสนุกๆ อ่านหนังสือตลก



ภาพที่ 9 กิจกรรมสนุกสนานในวัยเด็ก

ที่มา : <http://www.rakluke.com>

3. สร้างความสนุกสนานและกระตือรือร้นให้กับตนเอง รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ
4. รู้จักผ่อนคลายอารมณ์ด้วยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ร้องเพลง วาดรูป หรือดูโทรทัศน์รายการที่ชอบ
5. พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง เช่น หมั่นพิจารณาเหตุการณ์ที่ผ่านมา ฝึกสมาธิเพื่อควบคุมอารมณ์ และทำจิตใจสงบไม่หวั่นไหวมาก



ภาพที่ 10 การสร้างเสริมสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก
ที่มา : <http://coolmom.info/th/pages/607230>

ความเครียดและการจัดการกับความเครียด

ความเครียด คือ ปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงออกมาเมื่อมีสิ่งไม่พึงประสงค์ มากระทบกับร่างกายและจิตใจของเรา ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความกดดัน

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน เด็กเกิดความเครียดได้ เช่น เครียดจากเรื่องสอบ กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ แล้วจะไม่ผ่าน กลัวถูกคุณพ่อคุณแม่ตำหนิ หรือกังวลว่าเพื่อน ๆ จะไม่รัก เป็นต้น ถ้าความเครียดมีเพียงเล็กน้อยทำให้เรารู้สึกตื่นตัว และมีความกระตือรือร้นในกิจวัตรประจำวัน แต่ถ้าความเครียดอยู่ในระดับสูงและเกิดบ่อยครั้งย่อมเกิดผลเสียต่อตัวเราได้



ภาพที่ 11 คนเครียด

ที่มา : <http://healthlover.net>

ความเครียดแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

1. **ความเครียดทางร่างกาย** คือ การที่ร่างกายมีการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งอาจเกิดขึ้นทันที หรืออาจเกิดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานก็ได้ เช่น ตกอยู่ในสถานการณ์ ที่น่ากลัวก็เกิดความเครียดขึ้นทันที หรือเด็กที่พ่อแม่ทะเลาะกันทุกวันก็จะเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่องได้ หรือหากอยู่ในที่เสียงดังเป็นเวลานานก็ทำให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน
2. **ความเครียดทางจิตใจ** คือ การตอบสนองเมื่อคิดหรือรู้สึกว่าจะเกิดอันตราย เช่น คิดว่าต้องถูกพ่อแม่ ผู้ปกครองดุหรือลงโทษ ถ้ากลับบ้านผิดเวลา คิดว่าคุณครูจะทำโทษ ถ้ามาโรงเรียนสาย เป็นต้น



ภาพที่ 12 อาการเครียดทางจิตใจ
ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>

สาเหตุของความเครียด

1. เกิดจากการสูญเสียสิ่งที่ตนรัก ผิดหวังหรือไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวังไว้
2. เกิดจากการต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลง หรือต้องเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น นักเรียนที่ต้องย้ายโรงเรียนต้องปรับตัวใหม่หลาย ๆ เรื่อง
3. เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายตนเอง เช่น การมีประจำเดือนครั้งแรก ทำให้เกิดความกังวลและความเครียด
4. เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น การจราจรที่ติดขัดหรืออยู่ในที่เสียงดังมาก ๆ นาน ๆ ทำให้ต้องอยู่ในรถนาน ๆ ส่งผลให้เกิดความเครียดได้
5. เกิดจากความกลัวหรือความวิตกกังวล เช่น สอบตกกลัวถูกลงโทษ



ภาพที่ 13 การจราจรติดขัดสาเหตุของความเครียด

ที่มา : <http://www.dek-d.com>

ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด

ความเครียดที่ถูกสะสมอยู่ในร่างกายเป็นเวลานานเกินไป จะเกิดผลกระทบหรือผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของเราดังนี้

1. ผลกระทบต่อร่างกาย ความเครียดก่อให้เกิดโรคและความผิดปกติได้แก่

1.1 ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดต้นคอ ปวดหัวไหล่ ปวดเมื่อยตามตัว

1.2 ร่างกายอ่อนแอ เนื่องจากความเครียดไปลดภูมิคุ้มกันของร่างกาย

1.3 เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

1.4 แก่เร็วและอายุสั้น ความเครียดมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ ทำให้แก่เร็วและแก่ก่อนวัย



ภาพที่ 14 ปวดศีรษะจากความเครียด

ที่มา : <http://www.akerufed.com>

2. ผลกระทบต่อจิตใจ ความเครียดทำให้จิตใจแปรปรวน และเกิดความผิดปกติ ดังนี้

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ผู้ที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง จะรู้สึกหงุดหงิด รำคาญ อารมณ์เสียง่าย ขาดเหตุผล แสดงอาการไม่พอใจ

2.2 นอนไม่หลับ จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดอยู่ตลอดเวลา ทำให้นอนไม่หลับ และฝันร้าย

2.3 เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท คนที่เกิดความเครียดในปริมาณสูงและติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน และไม่สามารถปรับตัวได้จะมีโอกาสเป็นโรคจิตหรือโรคประสาทได้

2.4 ในเด็กพบว่าจะมีอาการซึมเศร้าไม่ยอมเล่น ชอบอยู่คนเดียว นอนละเมอฝันร้าย



ภาพที่ 15 ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ
ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th>

วิธีป้องกันและแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์และความเครียด

เราสามารถป้องกันไม่ให้เกิดความเครียด ดังนี้

1. การบำเพ็ญประโยชน์

การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมช่วยให้จิตใจสดชื่น สร้างความเพลิดเพลินและเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ร่วมกันปลูกต้นไม้ ร่วมกันพัฒนาชุมชนโดยการกำจัดขยะ เป็นต้น

2. การรับฟังความคิดเห็น

การรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ช่วยให้เราเปิดมุมมองที่กว้างขึ้น กับบุคคลอื่นๆ ซึ่งความขัดแย้งก่อให้เกิดความเครียดได้

3. การรับรู้ความรู้สึกที่แตกต่าง

คนเรามีความรู้สึกที่แตกต่างกัน เช่น รู้สึกชอบ หรือไม่ชอบ จึงไม่ควรนำความรู้สึกของผู้อื่นมาคิดมากจนเกินไป



ภาพที่ 16 พัฒนาชุมชนเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ที่มา : <https://twitter.com/hashtag>

4. การตอบสนองต่อคำติชม

คำติชมเป็นสิ่งที่ควรรับฟังและนำไปปรับปรุงงาน หรือการกระทำของเราให้ดีขึ้น โดยอย่าเสียใจกับคำตำหนิหรือกล่าวโทษตัวเอง เพราะจะก่อให้เกิดความเครียด

5. ฝึกผ่อนคลายความเครียด

เมื่อเกิดความเครียด เราสามารถฝึกผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยตนเองดังนี้

5.1 การฝึกหายใจ หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่แล้วจึงหายใจออกเมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง

5.2 ทำสมาธิ เป็นการทำให้กระแสดิตถ์หยุดนิ่งและมุ่งไปจุด ๆ เดียว ให้นั่งสมาธิในที่เงียบไม่ถูกรบกวน ใช้เวลาประมาณ 15 นาที นั่งในท่าสบาย กำหนดลมหายใจเข้าออกหลับตาในลักษณะผ่อนคลาย

5.3 การดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือบันเทิง ทำให้เรามีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้เราลืมความทุกข์ความกังวลใจ ความเครียด ก็จะลดลง



ภาพที่ 17 ฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ

ที่มา : <http://www.vitheebuddha.com>

กิจกรรมที่ 1

คำสั่ง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้แล้วลากเส้นโยงข้อความด้านซ้ายและด้านขวาที่มีความสัมพันธ์กัน (10 คะแนน)

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1. ผลกระทบจากความเครียด ○ | ○ วาดรูป เล่นกีฬา ร้องเพลง |
| 2. อารมณ์ทางบวก ○ | ○ โรคแผลในกระเพาะอาหาร |
| 3. อารมณ์โกรธ ○ | ○ ผลดีต่อสุขภาพ |
| 4. อารมณ์ ○ | ○ เด็กวัยเรียน |
| 5. อารมณ์อิจฉาริษยา ○ | ○ เสริมสร้างอารมณ์ทางบวก |
| 6. ความเครียด ○ | ○ ทำลายสิ่งของ |
| 7. อ่านหนังสือตลก ○ | ○ ได้รับคำชมเชย |
| 8. อารมณ์พึงพอใจ ○ | ○ ปฏิบัติที่ร่างกายแสดงออกมา |
| 9. อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น ○ | ○ ความรู้สึกภายในจิตใจ |
| 10. ผ่อนคลายอารมณ์เครียด ○ | ○ ไม่อยากให้คนอื่นได้ดี |

กิจกรรมที่ 2

คำสั่ง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓
หน้าข้อความที่ถูกต้อง เครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ผิด (10 คะแนน)

- 1. คนที่เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทมักเกิดจากกรรมพันธุ์มากกว่า
ความเครียด
- 2. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมช่วยให้จิตใจสดชื่น
สร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดได้
- 3. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาเพื่อนก่อน แล้วค่อยปรึกษาพ่อแม่
ผู้ปกครอง
- 4. ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ยกเว้นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
- 5. คนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงจะหงุดหงิด และอารมณ์เสียง่าย
- 6. ความเครียด คือปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงออกมาเมื่อมีสิ่ง
ไม่พึงประสงค์มากระทบกับร่างกายและจิตใจของเรา
- 7. การเล่นเกม เล่นดนตรี เป็นการควบคุมอารมณ์
- 8. การดูหนัง ฟังเพลง ทำให้เราลืมความทุกข์ความกังวลใจได้
- 9. การนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบได้
- 10. คนที่อารมณ์เสียไม่ไหว วิดกกังวล จะทำให้สุขภาพทรุดโทรม

แบบทดสอบหลังเรียน

เล่มที่ 1 อารมณ์ดีมีสุข

คำสั่ง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **X** ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
(10 คะแนน)

1. โรคใด**ไม่ได้**มีสาเหตุมาจากความเครียด
 - ก. ถูกลมโป่งพอง
 - ข. โรคประสาท
 - ค. โรคกระเพาะอาหาร
 - ง. โรคความดันโลหิตสูง
2. ใครที่อาจเกิดอารมณ์เครียดมากที่สุด
 - ก. นินทาเลาะกับเพื่อน
 - ข. นุชแบ่งขนมให้น้อง
 - ค. น้านอนแต่หัวค่ำ
 - ง. น้อยอ่านหนังสือการ์ตูน
3. ตีตนไปก่อนไข้ เป็นสำนวนที่สัมพันธ์กับลักษณะอารมณ์ข้อใด
 - ก. เครียด
 - ข. เศร้าใจ
 - ค. เบิกบานใจ
 - ง. อิจฉาริษยา

4. ข้อใดเป็นลักษณะอารมณ์ทางบวกทั้งหมด
 - ก. รัก เกลียด
 - ข. กลัว เสียใจ
 - ค. ดีใจ ชื่นชม
 - ง. สนุกสนาน วิตกกังวล

5. การมีอารมณ์ซึมเศร้าบ่อยๆ ทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองอย่างไร
 - ก. ทำให้เรียนหนังสือไม่เก่ง
 - ข. ทำให้มีโรคประจำตัว
 - ค. มักถูกเพื่อนๆ แกล้ง
 - ง. ทำให้ปวดศีรษะ

6. ลักษณะของผู้ที่มีอารมณ์ไม่ดีเป็นอย่างไร
 - ก. เศพสารเสพติด
 - ข. ยิ้มแย้มแจ่มใส
 - ค. สนุกสนาน
 - ง. กังวลใจ

7. นักเรียนมีวิธีการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมตามข้อใด
 - ก. พึงพาสารเสพติด
 - ข. รู้จักยอมรับความเป็นจริง
 - ค. สร้างความคาดหวังให้สูง
 - ง. ระบายอารมณ์อย่างรุนแรง

8. ข้อใดก่อให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ
 - ก. อ่านสอปได้ที 1
 - ข. ดาวดูหนังการ์ตูน
 - ค. สุนัขของสาวตาย
 - ง. ลีโอแข่งฟุตบอลชนะ

9. อาการใดที่ผู้มีอารมณ์ไม่ปกติมักแสดงออก
 - ก. ยิ้มแย้มแจ่มใส
 - ข. วิตกกังวลในการทำงาน
 - ค. กระฉับกระเฉงว่องไว
 - ง. ทำงานด้วยความสุขสนุกสนาน

10. ข้อใดเป็นวิธีผ่อนคลายอารมณ์โกรธที่ถูกต้อง
 - ก. ขว้างปาสิ่งของ
 - ข. นับเลขในใจซ้ำๆ
 - ค. ร้องตะโกนไวยวายเสียงดัง
 - ง. แอบไปร้องไห้เงียบๆ คนเดียว

บรรณานุกรม

- ชูชาติ รอดถาวร และภาสกร บุญนิยม.(มปป) หนังสือเรียนสุขศึกษา
และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร
: อักษรเจริญทัศน์.
- เชาวลิต ภูมิภาค และคณะ.(มปป) หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพมหานคร วัฒนาพานิช (วพ.) จำกัด.
- ดุสิตา กิตติรัตน์.(2553). การจรรยาบรรณวิชาชีพครู.
กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- นภา ชันกสิกรรม.(2552). สภาวะอารมณ์ที่มีผลต่อสุขภาพทางบวก.
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- น้ำฟ้า ผดุงธรรม.(2552). การสร้างเสริมสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.)
- เรณูมาศ มาอ่อน.(2553) หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานสุขศึกษา
และพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.
- สมศักดิ์-อรุณี และคณะ.(2552) สื่อการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
สมบูรณ์แบบ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร
: วัฒนาพานิช.

<http://healthmeplease.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://www.manager.co.th> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<https://blog.eduzones.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://www.childanddevelopment.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://www.thaihealth.or.th> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://sakunakawprink.blogspot.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://www.rakluke.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://coolmom.info/th/pages/607230> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://healthlover.net> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://www.dek-d.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://www.akerufed.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<https://twitter.com/hashtag> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)
<http://www.vitheebuddha.com> (สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2557)



ภาคผนวก



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เล่มที่ 1 อารมณ์ดีมีสุข

ข้อที่	คำตอบ
1.	ค
2.	ก
3.	ค
4.	ข
5.	ง
6.	ค
7.	ข
8.	ข
9.	ก
10.	ง



เจตสิกกรรมที่ 1

คำสั่ง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้แล้วลากเส้นโยงข้อความด้านซ้ายและด้านขวาที่มีความสัมพันธ์กัน (10 คะแนน)



เฉลยกิจกรรมที่ 2

คำสั่ง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนดให้ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓
หน้าข้อความที่ถูกต้อง เครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ผิด (10 คะแนน)

- ✕ 1. คนที่เป็นโรคจิตหรือโรคประสาทมักเกิดจากกรรมพันธุ์มากกว่า
ความเครียด
- ✓ 2. การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมช่วยให้จิตใจสดชื่น
สร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดได้
- ✕ 3. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาเพื่อนก่อน แล้วค่อยปรึกษาพ่อแม่
ผู้ปกครอง
- ✕ 4. ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ยกเว้นเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
- ✓ 5. คนที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูงจะหงุดหงิด และอารมณ์เสียง่าย
- ✓ 6. ความเครียด คือปฏิกิริยาที่ร่างกายแสดงออกมาเมื่อมีสิ่ง
ไม่พึงประสงค์มากระทบกับร่างกายและจิตใจของเรา
- ✓ 7. การเล่นเกม เล่นดนตรี เป็นการควบคุมอารมณ์
- ✓ 8. การดูหนัง ฟังเพลง ทำให้เราลืมความทุกข์ความกังวลใจได้
- ✓ 9. การนั่งสมาธิ ทำให้จิตใจสงบได้
- ✓ 10. คนที่อารมณ์เสียไม่ไหว วิดกกังวล จะทำให้สุขภาพทรุดโทรม

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เล่มที่ 1 อารมณ์ดีมีสุข

ข้อที่	คำตอบ
1.	ก
2.	ก
3.	ก
4.	ค
5.	ง
6.	ง
7.	ข
8.	ค
9.	ข
10.	ข

