

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

วิชา สุขศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4



เล่มที่


5

ครอบครัวและเพื่อนมีคุณค่า รู้รักษาสุขภาพดี

นางรมย์รวิทร์ นารัตน์โท

โรงเรียนเทศบาล 2 มุขมนตรี

สำนักงานการศึกษา เทศบาลนครอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

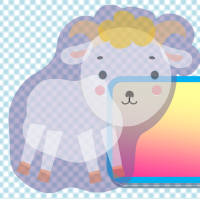


คำแนะนำสำหรับครู

เมื่อครูผู้สอนได้นำบทเรียนสำเร็จรูปไปใช้ควรปฏิบัติดังนี้

1. ทดสอบความรู้ก่อนเรียน เพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของนักเรียนแต่ละคน
2. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยใช้บทเรียนสำเร็จรูปควบคู่กับแผนการจัดการเรียนรู้
3. ให้นักเรียนตอบคำถาม ทำกิจกรรมเพื่อประเมินความรู้แต่ละเรื่องด้วยตนเอง โดยมีครูคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด
4. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาเมื่อเรียนจบทุกครั้งเพื่อทบทวนความรู้
5. ทดสอบความรู้หลังเรียนหลังจากที่นักเรียนเรียนเนื้อหาจบแต่ละเล่ม
6. ใช้เป็นสื่อเสริมบทเรียนให้นักเรียนได้เรียนรู้ ซ่อมเสริมความรู้ของตนเองและอนุญาตให้นักเรียนกลับไปศึกษาที่บ้านได้





คำชี้แจงสำหรับนักเรียน



1. บทเรียนสำเร็จรูปนี้ ประกอบด้วยแบบทดสอบก่อนเรียน เนื้อหาบทเรียน และแบบทดสอบหลังเรียน ให้นักเรียนศึกษา ไปทีละขั้นตอนตามลำดับ
2. ก่อนจะทำการศึกษาให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนและตรวจ คำตอบจากเฉลย บันทึกคะแนนก่อนเรียน
3. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ ก่อนเริ่มเรียน
4. ขณะศึกษาบทเรียนและปฏิบัติตามกิจกรรมการตอบคำถามหรือ ทำกิจกรรม นักเรียนควรมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองโดยไม่เปิดดูเฉลย คำตอบก่อน
5. เมื่อศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปจบแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนและ ตรวจคำตอบจากเฉลยเพื่อทราบความก้าวหน้าในการเรียน ของนักเรียน โดยยึดเกณฑ์การประเมินร้อยละ 80 ขึ้นไป ถ้าต่ำกว่าร้อยละ 80 ให้นักเรียนศึกษาบทเรียนสำเร็จรูปอีกครั้ง
6. เมื่อเข้าใจคำชี้แจงแล้วให้นักเรียนทุกคนเริ่มศึกษาบทเรียนได้





คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เล่ม 5 ครอบครัวและเพื่อนมีคุณค่า รู้รักษารูปแบบปฏิบัติตน
เป็นสื่อการเรียนรู้ที่ใช้ประกอบการแผนการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษา จัดทำขึ้น
เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ เน้นให้ผู้เรียน
ได้เรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถของแต่ละบุคคล จนเกิดทักษะและ
ประสบการณ์ ทำให้นักเรียนมีความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม ในเรื่องความ
ซื่อสัตย์ต่อตนเอง นักเรียนสามารถนำบทเรียนสำเร็จรูปนี้ไปศึกษาเรียนรู้ใน
เวลาว่างหรือสามารถนำกลับไปศึกษาที่บ้านได้ด้วย อีกทั้ง ครูผู้สอนสามารถ
นำไปใช้สำหรับสอนซ่อมเสริมให้กับนักเรียนที่เรียนรู้ช้า ช่วยให้การเรียนการ
สอนวิชาสุขศึกษา มีความน่าสนใจมากขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ นายเทคนิค ศรีเสมอ ผู้อำนวยการโรงเรียน
เทศบาล 2 มุขมนตรี คณะครู และผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน รวมทั้งผู้มีส่วนช่วย
ให้บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทเรียน
สำเร็จรูปเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนต่อไป

รมย์รวิทร์ นารัตน์โท



เรื่อง หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	๗
คำแนะนำการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับครู	1
คำชี้แจงการใช้บทเรียนสำเร็จรูปสำหรับนักเรียน	2
แผนภูมิลำดับขั้นการเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	6
ตัวชี้วัด	7
สาระสำคัญ	7
จุดประสงค์การเรียนรู้	8
สาระการเรียนรู้	8
กรอบนำ	9
กรอบความรู้ที่ 1 ความสุขของครอบครัว	10
กรอบความรู้ที่ 2 ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น ตามวัฒนธรรมไทย	11
กรอบความรู้ที่ 3 วิธีปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เป็นครอบครัวที่อบอุ่น	12
กรอบกิจกรรมที่ 1	13
แนวคำตอบกรอบกิจกรรมที่ 1	14

กรอบความรู้ที่ 4 ปัญหาในครอบครัว	15
กรอบกิจกรรมที่ 2	16
แนวคำตอบกรอบกิจกรรมที่ 2	17
กรอบความรู้ที่ 5 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา	18
กรอบกิจกรรมที่ 3	20
แนวคำตอบกรอบกิจกรรมที่ 3	21
กรอบความรู้ที่ 6 วิธีสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน	22
กรอบสรุป	23
แบบทดสอบหลังเรียน	24
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	26
บรรณานุกรม	27



แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนมีคุณค่า รู้รักซาบซึ้งปฏิบัติตน



ให้นักเรียนกากบาท X เลือกคำตอบที่เป็นข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ครอบครัวที่มีความสุขสมาชิกควรมีลักษณะอย่างไร

ก. ฉลาดหลักแหลม	ง. ทำงานเก่ง
ค. รักใคร่กัน	จ. บุคลิกดี
2. ผู้ที่เป็นพ่อแม่ควรปฏิบัติอย่างไรต่อผู้ที่เป็นลูกจึงจะทำให้ลูกมีความสุข

ก. ให้การศึกษา	ง. ให้เงินทองไว้ใช้
ค. ให้การอบรมสั่งสอน	จ. ให้ความรักและความอบอุ่น
3. ข้อต่อไปนี้ทำให้ครอบครัวมีความสุข ยกเว้นข้อใด

ก. ช่วยทำงานบ้าน	ง. แยกกันดูโทรทัศน์
ค. ตั้งใจเรียนหนังสือ	จ. แบ่งกันเล่นเกมของเล่น
4. ข้อใดเป็นหน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่

ก. ตั้งใจเรียนหนังสือ	ง. ช่วยพ่อแม่หาเงิน
ค. ชวนพ่อแม่ออกไปเที่ยว	จ. ใช้จ่ายอย่างประหยัดด้วยการกินน้อย
5. ข้อใดเป็นปัญหาในครอบครัว

ก. พ่อแม่ทะเลาะกัน
ง. ลูกชกต่อยกับเพื่อน
ค. พ่อมีปัญหา กับเพื่อนร่วมงาน
จ. เพื่อนไม่ช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียน



ตั้งใจทำหน้าที่ต่อไปอีกนะคะ



6. ถ้าพ่อแม่ทะเลาะกันจะเกิดผลเสียอย่างไร

- ก. สุขภาพจะทรุดลง
- ข. เพื่อนบ้านรังเกียจ
- ค. ลูกขาดความอบอุ่น
- ง. ลูกใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย

7. เมื่อสมาชิกในครอบครัวทะเลาะกันควรทำอย่างไร

- ก. ควรระงับอารมณ์โกรธ
- ข. อยู่ห่างจากกันสักพัก
- ค. พุดคุยกันด้วยเหตุผล
- ง. ถูทั้ง 3 ข้อที่กล่าวมา

8. การกระทำใดที่ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว

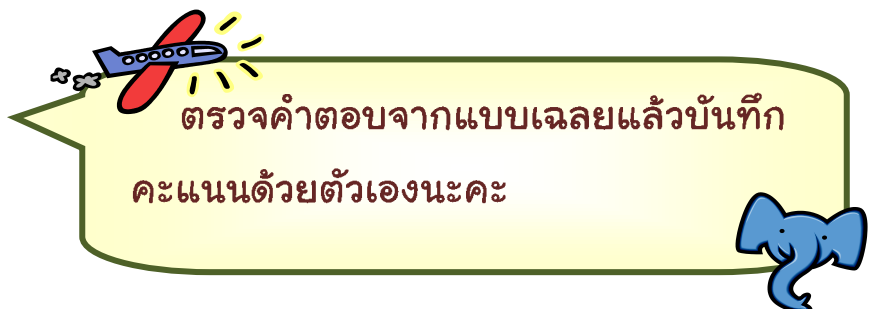
- ก. ลูกช่วยทำงานบ้าน
- ข. พี่สอนการบ้านน้อง
- ค. ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่
- ง. แม่ช่วยลูกทำการบ้าน

9. การทำงานกลุ่มควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ทำตามความคิดเห็นของตนเอง
- ข. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ค. ทำตามคำสั่งหัวหน้า
- ง. ต่างคนต่างทำงาน

10. การกระทำของใครอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน

- ก. ปล่อยให้เพื่อนขี้มยางลบ
- ข. ปอสอนการบ้านเพื่อน
- ค. ก๊อหยิบของเพื่อนมาใช้
- ง. จอชวนเพื่อนเล่นกีฬา



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนมีคุณค่า รู้รักษารูปปฏิบัติตน



ถ้าทำคะแนนได้น้อยไม่ต้องตกใจ

นะครับ เพราะเป็นคะแนนทดสอบก่อนเรียน

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ถูก 0-4 ข้อ เร่งทำความเข้าใจกับบทเรียน

ถูก 5-7 ข้อ ควรศึกษาเพิ่มเติมให้เข้าใจ

ถูก 8-9 ข้อ ผ่านเกณฑ์แต่ทดสอบ

หลังเรียนต้องรักษาระดับ

หรือทำให้ดีกว่านี้นะครับ

ถูก 10 ข้อ คุณเยี่ยมมาก

ขอปรบมือให้



ตรวจคำตอบได้เลยนะคะ

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





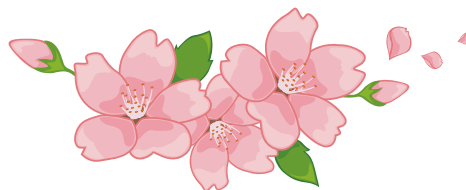
ตัวจิ๋ว

1. อธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยได้
2. ระบุพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขความขัดแย้งในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน



สาระสำคัญ

ครอบครัวและเพื่อนเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดตัวเรามากที่สุด การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีในครอบครัวและเป็นเพื่อนที่ดี จะทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข





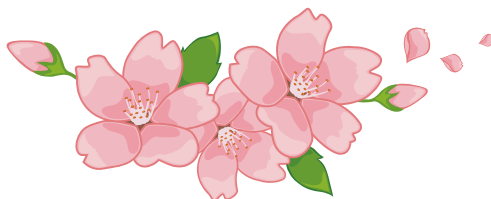
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทยได้ถูกต้อง
2. นักเรียนสามารถบอกปัญหาในครอบครัวได้ถูกต้อง
3. นักเรียนสามารถบอกพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวได้ถูกต้อง
4. นักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนได้ถูกต้อง



สาระการเรียนรู้

1. ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่น
2. ปัญหาในครอบครัว
3. พฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์
4. การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน



กรอบนำ



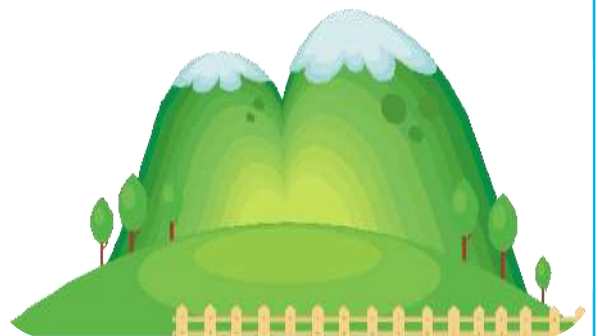
สวัสดีครับเพื่อนๆ วันนี้ข้าพเจ้านจะพา
เพื่อนๆไปเรียนรู้จากบทเรียน
สำเร็จรูปเล่มที่ 5 นะครับ



เมื่อเพื่อนๆพร้อมแล้ว
ตามพวกเรามาเลยจ้า



อยากรู้แล้วละว่าเรื่องอะไร เราไป
ศึกษาบทเรียนสำเร็จรูป
เล่มที่ 5 กันเถอะค่ะเพื่อนๆ





กรอบที่ 1 ความสุขของครอบครัว



เพื่อนๆ ลองช่วยกันตอบสิครับว่าอะไรที่ทำให้ครอบครัวนี้
อบอุ่นและมีความสุขจังเลย



พวกเราคิดว่า น่าจะเกิดจากความรัก
ที่สมาชิกในครอบครัวมีต่อกันนะคะ



ถูกต้องแล้วครับ ความสุขของครอบครัว
เกิดจากความรักที่สมาชิกในครอบครัวมี
ต่อกันนั่นเองครับผม



คำถาม

ครอบครัวที่มีความสุข ควรจะมีลักษณะอย่างไร

คำตอบ

ครอบครัวที่มีความสุขสมาชิกทุกคนต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
มีความรักใคร่สามัคคีกัน

กรอบที่ 2 ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย



เพื่อนๆตอบคำถามได้ถูกต้อง เก่งกันทุกคนเลยครับ ต่อไปเราจะ
เรียนรู้ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย กันเลยครับ

ลักษณะของครอบครัวที่อบอุ่นตามวัฒนธรรมไทย

1. สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ห่วงใยซึ่งกันและกัน
2. สมาชิกทุกคนรู้จักหน้าที่ของตนเอง ช่วยกันทำงานตามหน้าที่เต็มความสามารถ
3. สมาชิกทุกคนมีความเคารพนับถือเชื่อฟังคำแนะนำคำสั่งสอนของผู้ใหญ่
4. สมาชิกในครอบครัวมีความอ่อนโยน ปฏิบัติต่อกันอย่างนุ่มนวล มีเหตุผล
5. สมาชิกทุกคนมีความสามัคคี เสียสละและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
6. สมาชิกทุกคนมีความสามัคคี เสียสละ และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม
7. เมื่อเกิดปัญหาในครอบครัว สมาชิกทุกคนร่วมกันแก้ไขปัญหานั้น



คำถาม

ครอบครัวมีความสุขส่งผลต่อเราอย่างไร

คำตอบ

ทำให้เรามีสภาพจิตใจดี แก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ
มีคนคอยช่วยเหลือและเป็นที่รักของทุกคน

กรอบที่ 3 วิธีปฏิบัติตนของสมาชิกในครอบครัวเพื่อให้เป็นครอบครัวที่อบอุ่น



พ่อ

1. ทำงานหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว
2. อบรมสั่งสอนลูก
3. ช่วยทำงานบ้าน
4. คอยรับฟังปัญหาและช่วยแก้ปัญหาของสมาชิกในครอบครัว



แม่

1. ทำงานหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว
2. อบรมสั่งสอนลูก
3. ทำงานบ้าน
4. คอยปลอบใจและให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว

วิธีปฏิบัติตน



ลูก

1. ตั้งใจเรียนหนังสือ
2. ช่วยทำงานบ้าน
3. เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่
4. แสดงความกตัญญูต่อพ่อแม่ช่วยดูแลน้อง



ญาติพี่น้อง

1. ช่วยทำงานบ้าน
2. อบรมสั่งสอนลูกหลาน
3. เป็นที่ปรึกษา คอยรับฟังปัญหาและช่วยแก้ปัญหา

คำถาม

ครอบครัวที่มีความทุกข์มีลักษณะอย่างไร



คำตอบ

ทะเลาะเบาะแว้ง พุดจากันด้วยคำที่หยาบคาย เด็กๆไม่ฟังคำตักเตือน
ของผู้ใหญ่



ตอบได้ถูกต้อง เก่งทุกคนเลยครับ เพื่อนๆเห็นแล้วใช่ไหมครับว่า
การทะเลาะเบาะแว้ง การพุดจากันด้วยคำหยาบคาย การไม่ฟังคำสั่ง
สอนของพ่อแม่ เป็นสาเหตุทำให้ครอบครัวมีความสุขทุกๆ พวกเราอย่าทำ
แบบนั้นนะครับ เราไปพักทำกิจกรรมกันสักครู่ครับ



คำชี้แจง ให้บอกลักษณะของครอบครัวที่มีความสุขและครอบครัวที่ไม่มีความสุข และผลกระทบที่เกิด
ขึ้นกับนักเรียน

1. ครอบครัวที่มีความสุข มีลักษณะอย่างไร

-
-
-

ส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร

-
-
-

2. ครอบครัวที่ไม่มีความสุข มีลักษณะอย่างไร

-
-
-

ส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร

-
-
-

แนวคำตอบกรอบกิจกรรมที่ 1



ใครเสร็จแล้ว มาตรวจคำตอบกันเลยนะครับ
ส่วนเพื่อนคนไหนมีคำตอบที่แตกต่างไปจากนี้และ
ไม่แน่ใจว่าถูกต้องหรือไม่ ให้ปรึกษาคูณครูนะครับ

1. ครอบครัวที่มีความสุข มีลักษณะอย่างไร

- สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- สมาชิกในครอบครัวร่วมกันแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผล
- สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่สามัคคีกัน

ส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร

- แก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีคนคอยให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่
- เป็นที่รักใคร่ของทุกคน

2. ครอบครัวที่ไม่มีความสุข มีลักษณะอย่างไร

- สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่
- สมาชิกในครอบครัวใช้ความรุนแรงหรืออารมณ์ในการแก้ปัญหา
- สมาชิกในครอบครัวไม่มีความรักใคร่สามัคคีกัน

ส่งผลกระทบต่อนักเรียนอย่างไร

- มีความเครียด เรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง
- แก้ไขปัญหาต่างๆอย่างไม่เหมาะสม เพราะขาดคนแนะนำ
- ขาดความรักความอบอุ่น



เพื่อนๆทราบไหมครับว่า ปัญหาครอบครัวส่วนใหญ่ที่เราพบเห็นเกิดจากสาเหตุใด เราไปเรียนรู้พร้อมกับผมเลยครับ



1. ความขัดแย้งทางความคิดเห็นและไม่สามารถตกลงกันได้ จึงเกิดความรุนแรง จนถึงขั้นทำร้ายกัน

2. การเลี้ยงดูลูกอย่างเข้มงวดหรือการบังคับให้ลูกเป็นหรือทำในแบบอย่างที่คุณแม่ต้องการ

ปัญหา

3. ความไม่รับผิดชอบในครอบครัว เช่น พ่อแม่ชอบดื่มสุรา เล่นการพนัน หรือเสพสารเสพติด

4. ความเครียดจากการทำงาน ปัญหาทางการเงิน ทำให้ขาดสติจนถึงขั้นทะเลาะวิวาท



อยากเห็นทุกครอบครัว รักกันแบบนี้ครับ

คำถาม

ปัญหาความขัดแย้งทางความคิดเห็น สามารถแก้ไขได้อย่างไร

คำตอบ

ปัญหาความขัดแย้งทางความคิดเห็นสามารถแก้ไขได้โดย ยอมรับฟัง
เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งชี้แจงเหตุผล

กรอบกิจกรรมที่ 2



เมื่อเรารู้จักปัญหาในครอบครัวกันแล้ว เรามาฝึกทำกิจกรรม
กันสักครู่ nhé

คำชี้แจง ให้เพื่อนๆ สังเกตภาพ แล้วบอกผลที่อาจเกิดขึ้นตามมานะครับ

แล้วคุณล่ะ กลับบ้านดึกตื่น
ไม่เคยสนใจลูกเลย



ลูกเป็นแบบนี้
ก็เพราะคุณนั่นล่ะ



1. ปัญหาที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม
ในภาพคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....



2. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหานี้
คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

เสร็จแล้วเชิญตรวจคำตอบหน้าถัดไปนะครับเพื่อนๆ



แนวคำตอบกรอบกิจกรรมที่ 2

1. ปัญหาที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมในภาพคืออะไร

การทะเลาะกันระหว่างสามีกับภรรยาในเรื่องการเลี้ยงดูลูก โดยต่างโทษว่าเป็นความผิดของอีกฝ่าย

2. ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหานี้คืออะไร

1. ทำให้ลูกเกิดความเครียด
2. ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข
3. อาจเกิดการทำร้ายร่างกาย



เห็นไหมครับเพื่อนๆว่า ปัญหาในครอบครัวทำให้เกิดผลกระทบมากมาย เพราะฉะนั้นสมาชิกทุกคนในครอบครัวจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้หลักปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อลดปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวนะครับ



เราไปศึกษาหลักปฏิบัติตนเพื่อทำให้ครอบครัวมีความสุขเหมือนครอบครัวนี้กันเลยจ้า





พฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ในการแก้ไขปัญหา

เมื่อเพื่อนๆพร้อมแล้วเราไปเรียนรู้หัวข้อแรกกันเลยครับ



ไม่ได้ตอบด้วยคำพูด
หรือการกระทำที่รุนแรง

รู้จักอธิบายเหตุผล

หาบุคคลที่นับถือมาช่วย
แนะนำในการแก้ปัญหา

ยอมรับฟังเมื่อฝ่ายหนึ่ง
ชี้แจงเหตุผล

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการ
แก้ไขปัญหความขัดแย้งในครอบครัว

พยายามหาทางออก
ที่ส่งผลเสียต่อทุกคน
น้อยที่สุด

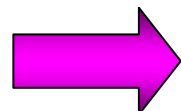
เคารพสิทธิของสมาชิก
แต่ละคน

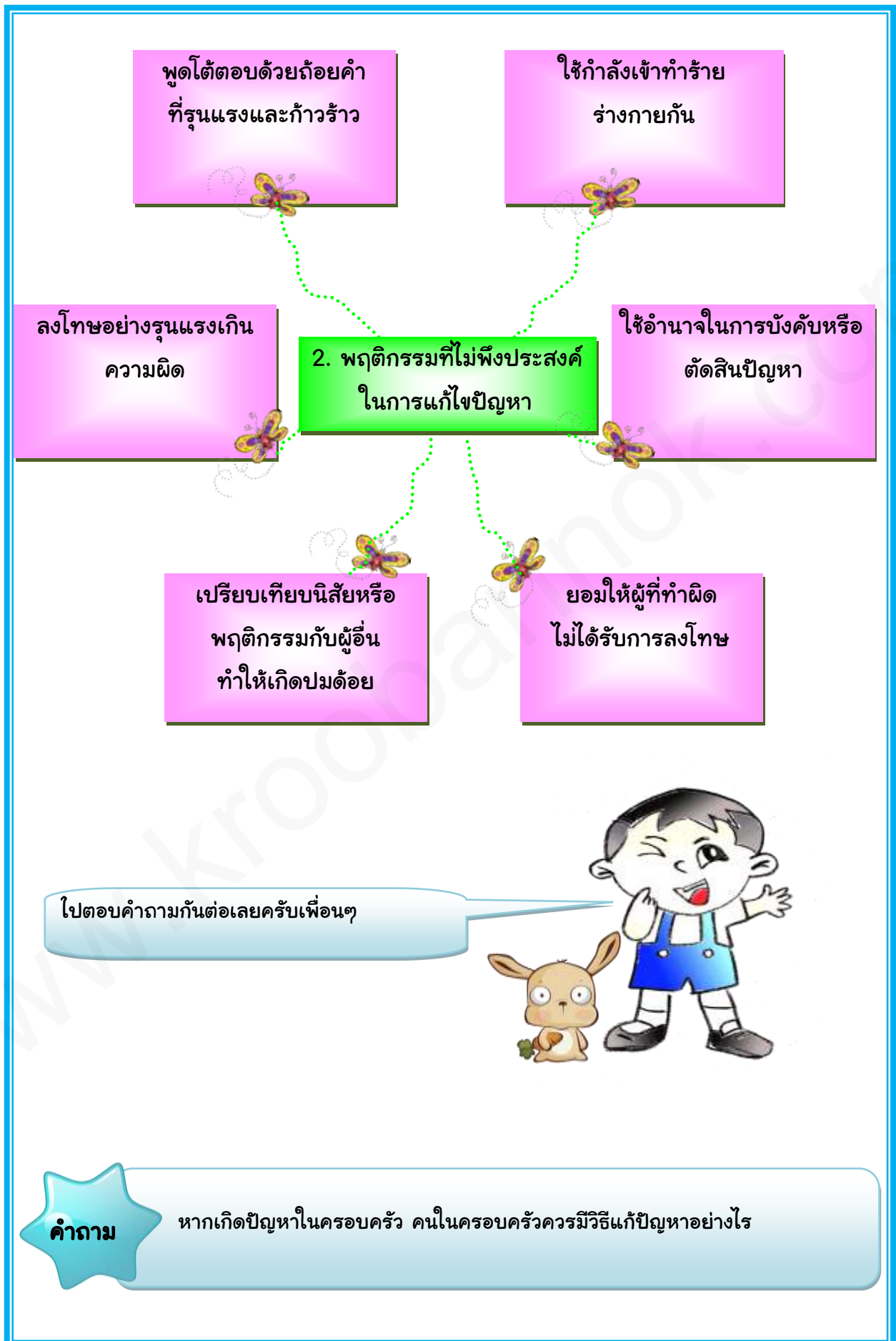
ถ้ายังอารมณ์ร้อน
ให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์
นั้นก่อน เมื่ออารมณ์สงบ
ค่อยพูดกัน

รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง
เช่น หายใจเข้าออกช้าๆ
บอกตนเองว่า “ไม่โกรธ”
“ไม่เครียด”



กรอบที่ 7 ยังไม่หมดเท่านั้นครับ
เปิดหน้าต่อไปเลยครับเพื่อนๆ





คำตอบ

หากเกิดปัญหาในครอบครัว ควรพูดคุยปรับความเข้าใจกัน ยอมรับฟัง
ความคิดเห็น เหตุผลไม่ใช่อารมณ์



เพื่อนๆตอบได้ถูกต้อง เก่งทุกคนเลยนะคะ เราไปพัก
ทำกิจกรรมเพื่อทดสอบความเข้าใจกันสักหน่อยนะครับ

คำชี้แจงให้อ่านวิธีแก้ไขปัญหาในครอบครัวที่กำหนดให้ แล้วบอกว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมพร้อมให้เหตุผลประกอบ

พฤติกรรม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหตุผล
1. แต้มนขอโทษแม่ที่ทำแค้นของแม่แตก			
2. แม่โทษพ่อที่ไม่ดูแลลูกจนลูกสอบตก			
3. พ่อช่วยแม่ทำงานบ้านหลังจากที่แม่บ่นว่าเหนื่อย			
4. โตเถียงพี่ที่บอกว่าโตไม่ยอมทำการบ้าน			
5. กิ่งอธิบายให้พ่อเข้าใจว่าวันหยุดต้องไปทำรายงานที่บ้านเพื่อน			

เพื่อนๆที่ทำเสร็จแล้ว ไปตรวจคำตอบหน้าถัดไปกันเลยครับ



แนวคำตอบรอบกิจกรรมที่ 3

คำชี้แจงให้อ่านวิธีแก้ไขปัญหในครอบครัวที่กำหนดให้ แล้วบอกว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมพร้อมให้เหตุผลประกอบ

พฤติกรรม	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	เหตุผล
1. แต้มขอโทษแม่ที่ทำแค้นของแม่แต่ก	✓		ทำผิดแล้ว ต้องยอมรับผิด
2. แม่โทษพ่อที่ไม่ดูแลลูกจนลูกสอบตก		✓	พ่อแม่ต้องช่วยกัน ดูแลลูก
3. พ่อช่วยแม่ทำงานบ้านหลังจากที่แม่บ่นว่าเหนื่อย	✓		งานบ้านเป็นหน้าที่ ของทุกคน
4. โตเถียงพี่ที่บอกว่าได้ไม่ยอมทำการบ้าน		✓	น้องต้องเคารพ เชื่อฟังพี่
5. กิ่งอธิบายให้พ่อเข้าใจว่าวันหยุดต้องไปทำรายงานที่บ้านเพื่อน	✓		การอธิบายเหตุผลจะ ทำให้อีกฝ่ายยอมรับ

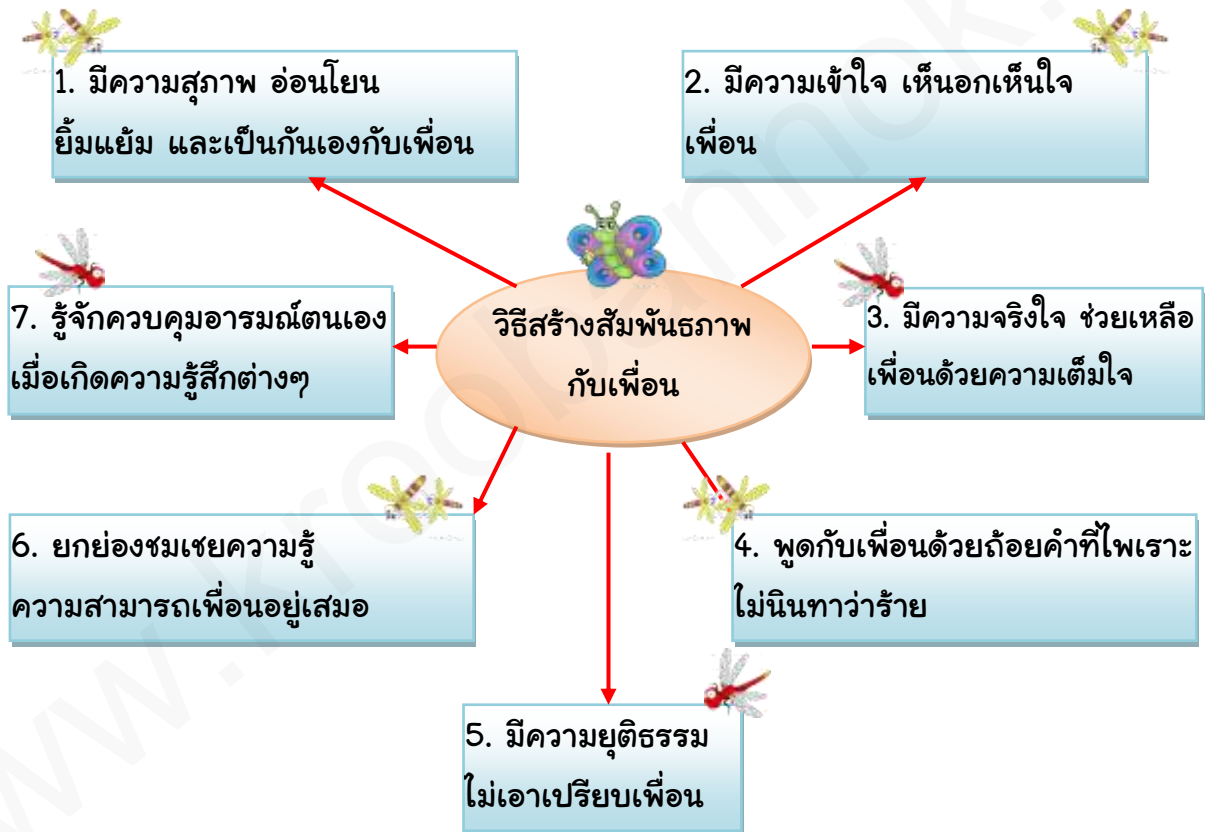


กรอบที่ 6 วิธีสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน



สงสัยจังเลยครับว่า การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนคืออะไร มีใครตอบได้บ้างครับ

ก็คือ การอยู่ร่วมกันกับเพื่อน มีการติดต่อสื่อสารพูดคุยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะทำให้เราอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขครับผม และมีวิธีปฏิบัติต่างๆดังนี้ครับ

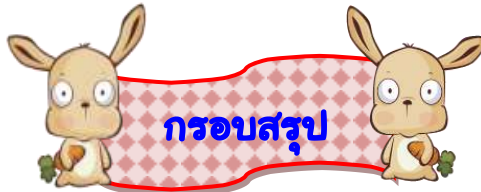


คำถาม

หากเราเดินชนเพื่อนที่กำลังถือของเดินผ่านมา เราควรทำอย่างไร

คำตอบ

ขอโทษเพื่อนแล้วช่วยเพื่อนเก็บของ



ถูกต้องแล้วครับ เพื่อนๆตอบได้ถูกต้องเก่งกันทุกคน
เลยนะครับ เรามาช่วยกันสรุปเนื้อหาจากเล่มนี้กันครับ



วิธีปฏิบัติตนให้ครอบครัวอบอุ่น

1. ตั้งใจเรียน
2. ช่วยทำงานบ้าน
3. เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่
4. ดูแลเอาใจใส่สมาชิกในครอบครัว

วิธีป้องกันและแก้ปัญหา ที่จะเกิดขึ้นกับเพื่อน

1. พูดกันด้วยถ้อยคำที่สุภาพไพเราะ
2. ควบคุมอารมณ์เมื่อมีปัญหา
3. ไม่ใช้กำลังตัดสินปัญหา
4. ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน
5. ให้อภัยกันและยอมรับผิดถ้าเราทำผิด

วิธีป้องกันและแก้ปัญหา ที่จะเกิดขึ้นในครอบครัว

1. หาเวลาว่างทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ช่วยกันใช้จ่ายอย่างประหยัด
3. ทำข้อตกลงร่วมกันในเรื่องต่างๆเพื่อ
ไม่ให้เกิดความขัดแย้ง เช่น แบ่งหน้าที่
ในครอบครัว
4. แบ่งเวลาในการทำกิจกรรมให้
เหมาะสม

อย่าลืมนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน
ของเพื่อนๆด้วยนะครับ เปิดหน้าต่อไป
ทำแบบทดสอบหลังเรียนกันเลยครับ





แบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนมีคุณค่า รู้รักสามัคคีปฏิบัติตน



ให้นักเรียนกากบาท X เลือกคำตอบที่เป็นข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ผู้ที่เป็นพ่อแม่ควรปฏิบัติอย่างไรต่อผู้ที่เป็นลูกจึงจะทำให้ลูกมีความสุข

ก. ให้การศึกษา	ข. ให้เงินทองไว้ใช้
ค. ให้การอบรมสั่งสอน	ง. ให้ความรักและความอบอุ่น
2. ข้อใดเป็นหน้าที่ของลูกที่มีต่อพ่อแม่

ก. ตั้งใจเรียนหนังสือ	ข. ช่วยพ่อแม่หาเงิน
ค. ชวนพ่อแม่ออกไปเที่ยว	ง. ใช้จ่ายอย่างประหยัดด้วยการกินน้อย
ค. ให้การอบรมสั่งสอน	ง. ให้ความรักและความอบอุ่น
3. ครอบครัวที่มีความสุขสมาชิกควรมีลักษณะอย่างไร

ก. ฉลาดหลักแหลม	ข. ทำงานเก่ง
ค. รักใคร่กัน	ง. บุคลิกดี
4. ข้อใดเป็นปัญหาในครอบครัว

ก. พ่อแม่ทะเลาะกัน
ข. ลูกชกต่อยกับเพื่อน
ค. พ่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน
ง. เพื่อนไม่ช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียน
5. ข้อต่อไปนี้ทำให้ครอบครัวมีความสุข ยกเว้นข้อใด

ก. ช่วยทำงานบ้าน	ข. แยกกันดูโทรทัศน์
ค. ตั้งใจเรียนหนังสือ	ง. แบ่งกันเล่นของเล่น

ตั้งใจทำหน้าที่ต่อไปอีกนะครับ



6. การกระทำใดที่ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว

- ก. ลูกช่วยทำงานบ้าน
- ข. พี่สอนการบ้านน้อง
- ค. ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่
- ง. แม่ช่วยลูกทำการบ้าน

7. เมื่อสมาชิกในครอบครัวทะเลาะกันควรทำอย่างไร

- ก. ควรระงับอารมณ์โกรธ
- ข. อยู่ห่างจากกันสักพัก
- ค. พุดคุยกันด้วยเหตุผล
- ง. ถูกทั้ง 3 ข้อที่กล่าวมา

8. ถ้าพ่อแม่ทะเลาะกันจะเกิดผลเสียอย่างไร

- ก. ฐานะยากจนลง
- ข. เพื่อนบ้านรังเกียจ
- ค. ลูกขาดความอบอุ่น
- ง. ลูกใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย

9. การกระทำของใครอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อน

- ก. ปล่อยให้เพื่อนขี้มยางลบ
- ข. ปอสอนการบ้านเพื่อน
- ค. ก๊อຍหยิบของเพื่อนมาใช้
- ง. จอຍชวนเพื่อนเล่นกีฬา

10. การทำงานกลุ่มควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. ทำตามความคิดเห็นของตนเอง
- ข. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- ค. ทำตามคำสั่งหัวหน้า
- ง. ต่างคนต่างทำงาน

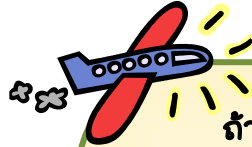


ตรวจคำตอบจากแบบเฉลยแล้วบันทึก
คะแนนด้วยตัวเองนะครับ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

เรื่อง ครอบครัวและเพื่อนมีคุณค่า รู้รักษารูปปฏิบัติตน



ถ้าทำคะแนนได้น้อยไม่ต้องตกใจ
นะครับ ให้กลับไปศึกษาเนื้อหาอีกครั้งนะครับ
เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้
ถูก 0-4 ข้อเรียงทำความเข้าใจกับบทเรียน
ถูก 5-7 ข้อควรศึกษาเพิ่มเติมให้เข้าใจ
ถูก 8-9 ข้อผ่านเกณฑ์แต่ทดสอบ
หลังเรียนต้องรักษาระดับ
หรือทำให้ดีกว่านี้นะครับ
ถูก 10 ข้อ คุณเยี่ยมมาก
ขอปรบมือให้

ตรวจคำตอบได้เลยนะคะ

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



บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช**

2551. กรุงเทพฯ โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

ฝ่ายTrue ปลุณปัญญา บริษัททรูคอร์ปอเรชั่นจำกัด(มหาชน). (2552).

คุณค่าของชีวิตและครอบครัว. สืบค้นเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2554

จาก<http://www.truelookpanya.com>

พวงรัตน์ เลื่อมสำราญ. (2549). **การสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน.**

สืบค้นเมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม 2554 จาก <http://www.thaigoodview.com>

วัฒนา รวยสำราญและคณะ. (2547). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน**

กลุ่มสาระการเรียนรู้สูงศึกษาและพลศึกษาขั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: ไทยร่มเกล้า จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ. (2547).

หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน รักชีวิตรักสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้

สูงศึกษาและพลศึกษา ขั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ตามหลักสูตรการศึกษา

ขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2544. [ม.ป.พ.]

เอกรินทร์ สัมหาศาล และคณะ. [ม.ป.ป.] **แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้**

สูงศึกษาและพลศึกษา ป.4 ตามหลักสูตรแกนกลาง

การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:

อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.

เอกรินทร์ สัมหาศาลและคณะ. [ม.ป.ป.] **สื่อการเรียนรู้รายวิชาพื้นฐาน**

ชุด แม่บทมาตรฐานสูงศึกษาและพลศึกษา ป4 ตามหลักสูตรแกนกลาง

การศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ:

อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.