



คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง ชีวิตวัยใสปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 เล่มที่ 1 อารมณดีมีสุข จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อ ในการใช้ประกอบการเรียนการสอน อีกทั้งยังเป็นคู่มือ การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองของนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ใฝ่เรียน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนเล่มที่ 1 อารมณดีมีสุข คงเป็นประโยชน์ ต่อผู้เรียนในการเรียนรู้ สามารถนำผู้เรียนไปสู่จุดหมายตามศักยภาพ เป็นผู้ที่มิคุณลักษณะอันพึงประสงค์ นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีความสนใจต่อไป

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านและขอบใจนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ทุกคน ที่ให้กำลังใจตลอดมา ทำให้ เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

จิรนาฏ คำแสง



สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
สารบัญภาพ.....	ค
คำแนะนำในการเรียนด้วยเอกสารประกอบการเรียน.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	2
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	3
อารมณ์.....	6
สภาวะอารมณ์และความรู้สึก.....	7
สภาวะอารมณ์และความรู้สึกที่มีผลต่อสุขภาพ.....	11
การสร้างเสริมสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก.....	13
ความเครียดและการจัดการกับความเครียด.....	15
วิธีป้องกันและแก้ไขเมื่อเกิดปัญหาทางอารมณ์และความเครียด.....	20
กิจกรรมที่ 1.....	22
กิจกรรมที่ 2.....	23
สรุป.....	24
แบบทดสอบหลังเรียน.....	25
บรรณานุกรม.....	28
ภาคผนวก.....	30



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 การแสดงอารมณ์.....	6
ภาพที่ 2 อารมณ์ทางบวก.....	7
ภาพที่ 3 อารมณ์ทางลบ.....	7
ภาพที่ 4 อารมณ์พึงพอใจ.....	8
ภาพที่ 5 อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น.....	9
ภาพที่ 6 อารมณ์โกรธ.....	10
ภาพที่ 7 อารมณ์ทางบวก.....	11
ภาพที่ 8 อารมณ์ทางลบ.....	12
ภาพที่ 9 กิจกรรมสนุกสนานในวัยเด็ก.....	13
ภาพที่ 10 การสร้างเสริมสภาวะทางอารมณ์ด้านบวก.....	14
ภาพที่ 11 คนเครียด.....	15
ภาพที่ 12 อาการเครียดทางจิตใจ.....	16
ภาพที่ 13 การจรรยาบรรณที่ขัดสาเหตุของความเครียด.....	17
ภาพที่ 14 ปวดศีรษะจากความเครียด.....	18
ภาพที่ 15 ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ.....	19
ภาพที่ 16 พัฒนาชุมชนเพื่อผ่อนคลายความเครียด.....	20
ภาพที่ 17 ฝึกผ่อนคลายความเครียดโดยการนั่งสมาธิ.....	21