

อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งจะช่วยทำให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่เรียนได้ดี  
ยิ่งขึ้น และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งยังทำให้ การจัดกิจกรรม  
การเรียนการสอนของครูผู้สอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอขอบพระคุณคณะผู้เชี่ยวชาญและเพื่อนครูทุกท่านที่ให้คำปรึกษา แนะนำในการจัดทำ  
ชุดการสอนจนกระทั่งสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ข้าพเจ้าจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดการสอนที่ 8 เรื่องกายติ จิตติ ชีวิตมีสุข นี้ คงเป็นประโยชน์  
ต่อการเรียนการสอนสำหรับนักเรียน ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตลอดจน  
ผู้ที่สนใจทุก ๆ ท่านเป็นอย่างดี

สุพัตรา สุภสวัสดิ์

สารบัญ

คำนำ

หน้า

ก

สารบัญ	ข
คำชี้แจง	ค
ชุดการสอนที่ 8 “กายดี จิตดี ชีวิตมีสุข”	1
คู่มือครู	2
คู่มือนักเรียน	9
กิจกรรมการเรียนการสอน	12
อ่านใจจากภาษากาย	18
ใบความรู้ที่ 1 “สุขภาพกายและสุขภาพจิต”	20
ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”	22
ใบความรู้ที่ 2 “การมองโลกในเชิงบวก”	23
ใบงานที่ 1 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”	24
แบบประเมิน	25
แบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง “กายดี จิตดี ชีวิตมีสุข”	28
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง “กายดี จิตดี ชีวิตมีสุข”	30
บรรณานุกรม	31
บันทึกผลการเรียนรู้หลังการจัดกิจกรรม	32
ภาคผนวก	34
ภาพกิจกรรมการเรียนการสอน	35

### คำชี้แจง

ชุดการสอนที่ 8 เรื่องกายดี จิตดี ชีวิตมีสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นความรู้

ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของสุขภาพกาย สุขภาพจิต เห็นคุณค่าความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนพัฒนาตนเองเพื่อเป็นคนสุขภาพจิตดี การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนใช้เวลา 2 ชั่วโมง ซึ่งประกอบด้วย

1. มาตรฐานการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และจุดประสงค์การเรียนรู้
2. คู่มือครู
3. คู่มือนักเรียน
4. กิจกรรมการเรียนการสอน
5. ใบความรู้
6. ใบงาน
7. แบบประเมิน
8. แบบทดสอบหลังเรียน พร้อมเฉลย
9. บรรณานุกรม
10. บันทึกผลการเรียนรู้หลังการจัดกิจกรรม
11. ภาคผนวก

ผู้นำไปใช้จะต้องศึกษาให้เข้าใจอย่างละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอน ใบความรู้ ใบงาน ตลอดจนวิธีการวัดผลประเมินผล จึงจะทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

ชุดการสอนที่ 8


เรื่อง กายดี จิตดี ชีวิตมีสุข






ชุดการสอนที่ 8  
เรื่อง กายดี จิตดี ชีวิตมีสุข  
คู่มือครู



เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
<p>- ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>- คุณค่าของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p> <p>- วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี</p> 	<p><b>ชั่วโมงที่ 1</b></p> <p><b>ขั้นเตรียม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ศึกษาแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 ให้เข้าใจ</li> <li>2. ตรวจสอบเอกสารและอุปกรณ์ในการจัดการเรียนรู้ในชุดการสอนให้เพียงพอซึ่งประกอบด้วย             <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 เอกสารอ่านใจจากภาษากาย</li> <li>2.2 ใบความรู้ที่ 1 “สุขภาพกายและสุขภาพจิต”</li> <li>2.3 ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”</li> <li>2.4 ฉลากหัวข้อวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต</li> <li>2.5 ใบงาน “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”</li> <li>2.6 แบบประเมินการทำงานกลุ่ม</li> <li>2.7 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8</li> </ol> </li> </ol> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แจกจุดประสงค์การเรียนรู้และผลการเรียนรู้ที่คาดหวังที่จะเรียนในชั่วโมงนี้ให้นักเรียนทราบ</li> <li>2. ครูอ่านใจจากภาษากายกับนักเรียนโดยการทายนิสัยของนักเรียนจากการรับประทานไข่ให้นักเรียนเลือกรับประทานไข่ตามที่ตนชอบมาคนละ 1 รายการ ดังนี้</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เอกสารอ่านใจจากภาษากาย</li> <li>- บัตรคำ (ไข่ดาว, ไข่เจียว, ไข่ต้ม, ไข่ลวก, ไข่ตุ๋นและไข่ชดใส่)</li> <li>- บัตรคำ “สุขภาพกายและสุขภาพจิต”</li> <li>- ใบความรู้ที่ 1 “สุขภาพกายและสุขภาพจิต”</li> <li>- ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”</li> <li>- ฉลากหัวข้อวิธีการพัฒนาตนเพื่อเป็นคนสุขภาพดี และลำดับการนำเสนอ</li> <li>- แบบประเมินการนำเสนอผลงาน</li> <li>- ใบความรู้ที่ 3 “การมองโลกในเชิงบวก”</li> <li>- แผนภูมิการมองโลกในเชิงบวก</li> </ul>
เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ไข่ดาว</li> <li>2) ไข่เจียว</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบประเมินคุณลักษณะที่</li> </ul>

	<p>3) ไข่ต้ม</p> <p>4) ไข่ลวก</p> <p>5) ไข่ตุ๋น</p> <p>6) ไข่ยัดไส้</p> <p>3. ครูคิดบัตรคำ (ไข่ดาว, ไข่เจียว, ไข่ต้ม ไข่ลวก, ไข่ตุ๋น และไข่ยัดไส้) บนกระดาน</p> <p>4. ครูอ่านคำทำนายนิสัยของนักเรียนจนครบตามที่นักเรียนเลือก</p> <p>5. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าทำไมคำทำนายถึงมีส่วนคล้ายนิสัยจริงของนักเรียน และกายกับใจมีความสัมพันธ์กันอย่างไร</p> <p>6. ร่วมกับนักเรียนสรุปความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต หลังจากที่ได้รับความตอบอย่างหลากหลายจากนักเรียน</p> <p>7. เชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน “สุขภาพกายและสุขภาพจิต” พร้อมทั้งคิดบัตรคำ “สุขภาพกายและสุขภาพจิต” บนกระดาน</p> <p>8. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มๆ ละ 7 – 8 คน ตามความสมัครใจ โดยการเลือกหัวหน้ากลุ่ม และเขียนรายชื่อสมาชิกส่งครูผู้สอน</p> <p>9. ครูร่วมสนทนาอภิปรายกับนักเรียนเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของสุขภาพกายสุขภาพจิต และคุณค่าของภาวะ</p>	<p>ฟังประสงค์</p> <p>- แบบประเมินพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม</p> 
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p>	

	<p>10. แจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง”สุขภาพกายและสุขภาพจิต” ให้แต่ละกลุ่มศึกษาเพิ่มเติมจากการที่ได้ร่วมสนทนาอภิปรายซักถาม</p> <p>11. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและเติมเต็มเนื้อหาให้สมบูรณ์</p> <p>12. ให้นักเรียนทุกคนสรุปสาระสำคัญลงในสมุดจดบันทึกหรือสมุดสุกศึกษาของตนเอง</p> <p>13. ครูแจกใบความรู้ที่ 2 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต” ให้แต่ละกลุ่มไปศึกษาและระดมสมองเตรียมการนำเสนอบทบาทสมมุติในช่วง 10 นาทีไปพร้อมทั้งรับใบงานที่ 2 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต” ครูชี้แจงรายละเอียดในการนำเสนอบทบาทสมมุติให้นักเรียนได้ทราบเพื่อจะได้ปฏิบัติตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง คือแต่ละกลุ่มจะใช้เวลาในการแสดงประมาณ 3 – 5 นาที โดยมีพิธีกรกลุ่มเป็นผู้ดำเนินรายการ เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จก็ให้กลุ่มอื่นทายว่าเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตในข้อใด ตัวแทนกลุ่มแสดงจะเป็นผู้เฉลยคำตอบและมอบรางวัลให้กลุ่มที่ตอบถูกและเร็วที่สุด</p> <p>14. ครูนำฉลากหัวข้อวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตมาให้หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนกลุ่มได้จับ</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์
	เพื่อที่จะได้นำไปออกแบบการแสดง	



	<p>บทบาทสมมุติต่อไป</p> <p>15. ครูแจกแบบประเมินการแสดงบทบาทสมมุติให้แต่ละกลุ่มเพื่อนำไปศึกษาเกณฑ์การให้คะแนนและจะได้เตรียมตัวได้อย่างถูกต้อง</p> <p>16. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อออกแบบและวางแผนการแสดงบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตและครูคอยให้คำปรึกษาและเสนอแนะ</p> <p>17. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และตอบคำถามของนักเรียนพร้อมทั้งให้นักเรียนได้เตรียมตัวนำเสนอการแสดงบทบาทสมมุติถึงวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตในชั่วโมงต่อไป</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <p>1. ครูเน้นย้ำการเตรียมอุปกรณ์และของรางวัลเพื่อใช้ประกอบในการนำเสนอการแสดงบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต (ของรางวัลต้องราคาไม่แพง)</p> <p>2. ครูได้สอดแทรกคุณธรรมความประหยัดมัชยัสถ์ เพื่อให้นักเรียนได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>3. นัดหมายการเรียนกับนักเรียนในชั่วโมงหน้า</p>	
เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์

	<p><b>ชั่วโมงที่ 2</b> <b>ขั้นเตรียม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ตรวจสอบเอกสารและอุปกรณ์ในการจัดการเรียนรู้ของชุดการสอนให้พร้อมที่จะใช้สอนและเพียงพอ ซึ่งประกอบด้วย       <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 ใบความรู้ที่ 3 “การมองโลกในเชิงบวก”</li> <li>1.2 แผนภูมิ “หลักการมองโลกในเชิงบวก”</li> <li>1.3 ฉลากลำดับการแสดง</li> <li>1.4 แบบประเมินการนำเสนอผลงาน</li> <li>1.5 แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์</li> <li>1.6 แบบทดสอบหลังเรียน</li> </ol> </li> </ol> <p><b>ขั้นสอน</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูร่วมสนทนาทบทวนความรู้เดิมที่ได้เรียนไปในชั่วโมงที่แล้วกับนักเรียน</li> <li>2. สำนวความพร้อมของนักเรียนแต่ละกลุ่มในการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต</li> <li>3. นำฉลากลำดับการแสดงบทบาทสมมุติมาให้หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนกลุ่มจับเพื่อความรวดเร็วในการนำเสนอต่อไป</li> <li>4. ครูทบทวนรูปแบบขั้นตอนการนำเสนอบทบาทสมมุติเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ความเป็นระเบียบเรียบร้อย รวดเร็วและเพื่อการนำเสนอที่ได้น่าสนใจได้ถูกต้องเหมาะสม</li> <li>5. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้เตรียมตัวและทำการฝึกซ้อมการนำเสนอบทบาทสมมุติเพื่อ</li> </ol>	
<p><b>เนื้อหา</b></p>	<p><b>รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม</b></p>	<p><b>สื่อ/อุปกรณ์</b></p>

	<p>จะได้นำเสนอจริงต่อไป</p> <p>6. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการแสดงผล บทบาทสมมุติ “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต” ตามลำดับที่จับฉลากได้และตามรูปแบบ ขั้นตอนการนำเสนอที่ได้ตกลงกันไว้ เมื่อ แต่ละกลุ่มแสดงเสร็จให้ส่งใบงาน “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต” กับครู</p> <p>7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ร่วมทำการ ประเมินการนำเสนอบทบาทสมมุติของ ทุกกลุ่มยกเว้นกลุ่มของตนเองกับครู</p> <p>8. ครูเสนอแนะข้อแก้ไขในสิ่งที่กลุ่มบกพร่อง หลังจากกลุ่มได้แสดงผลบทบาทสมมุติเสร็จ เพื่อจะได้นำไปพัฒนางานของกลุ่มให้ดีขึ้น ต่อไป</p> <p>9. ทำกิจกรรมในลักษณะนี้จนครบทุกกลุ่ม ตามลำดับ</p> <p>10. ให้นักเรียนตัวแทนกลุ่มที่ได้ร่วมทำ การประเมินส่งแบบประเมินให้กับครู หลังจากที่ทุกกลุ่มนำเสนอบทบาทสมมุติ วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตเสร็จ</p> <p>11. ครูแจกใบความรู้ที่ 3 “การมองโลกในเชิงบวก” ให้แต่ละกลุ่มได้ ศึกษาและร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มเป็น การเพิ่มเติมความรู้ที่จะนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน เพื่อจะทำให้เกิดความสุขใน ชีวิตมากขึ้น</p> <p>12. ร่วมกันกับนักเรียนสรุปและเพิ่มเติมเนื้อหา ให้สมบูรณ์</p>	
เนื้อหา	รายการที่ครูปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์

	<p>13. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามและตอบคำถามของนักเรียน</p> <p><b>ขั้นสรุป</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ครูกล่าวชื่นชมความร่วมมือในการทำงานและความกล้าแสดงออกของนักเรียนทุกกลุ่ม ตลอดจนเสนอแนะแนวทางแก้ไขในข้อบกพร่อง เพื่อนักเรียนจะได้นำไปเป็นแนวทางและพัฒนางานให้ดีขึ้นต่อไป</li> <li>2. ครูนำแผนภูมิหลักการมองโลกในเชิงบวกติดบนกระดาน เมื่อเราปฏิบัติแล้วจะทำให้ชีวิตมีความสำเร็จและมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็จะเป็นวิธีการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีได้อีกวิธีการหนึ่ง</li> <li>3. เน้นย้ำการนำเอาความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมและแนะนำแหล่งเรียนรู้ที่จะไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม</li> <li>4. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละคนไปวางแผนการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองใน 1 สัปดาห์และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ลงในกระดาษ A4 เพื่อใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตลอดไป โดยให้ผู้ปกครองหรือผู้เกี่ยวข้องเซ็นรับรองการปฏิบัติจริง แล้วให้นำมาส่งในชั่วโมงต่อไป</li> <li>5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและตอบคำถามของนักเรียน</li> <li>6. นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียน</li> </ol>	
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------



คู่มือนักเรียน  
เรื่อง กายดี จิตดี ชีวิตมีสุข



## ชั่วโมงที่ 1

1. รับทราบจุดประสงค์การเรียนรู้และผลการเรียนรู้ที่คาดหวังที่จะเรียนในชั่วโมงนี้
2. เลือกการรับประทานไข่ที่ตนชอบ 1 อย่าง จากการรับประทานไข่ 6 อย่าง (ไข่ดาว, ไข่เจียว, ไข่ต้ม, ไข่ลวก, ไข่ตุ๋น และไข่ยัดไส้) ซึ่งดูตามบัตรคำที่ครูติดไว้บนกระดาน
3. รับฟังคำทำนายนิสัยจากการรับประทานไข่ที่ตนเลือก
4. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่าทำไมคำทำนายถึงมีส่วนคล้ายกับนิสัยจริงของเรา และกายและใจมีความสัมพันธ์กันอย่างไร
5. ร่วมกันสรุปความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตกับครูผู้สอน หลังจากได้รับฟังความคิดเห็นอย่างหลากหลาย
6. รับฟังเนื้อหาที่จะเรียนในชั่วโมงนี้คือ สุขภาพกายและสุขภาพจิต
7. เข้ากลุ่มๆ ละ 7 – 8 คน เลือกหัวหน้ากลุ่มและเขียนรายชื่อสมาชิกกลุ่มส่งครูผู้สอน
8. ร่วมสนทนาอภิปรายและตอบคำถามกับครูผู้สอนเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต และคุณค่าของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
9. รับใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “สุขภาพกายและสุขภาพจิต” เพื่อศึกษาเพิ่มเติมจากการได้สนทนา อภิปราย และตอบคำถามร่วมกัน
10. ร่วมกับครูผู้สอนสรุปและเพิ่มเติมสาระให้สมบูรณ์
11. ทุกคนบันทึกสาระสำคัญลงในสมุดของตนเอง
12. ตัวแทนกลุ่มรับใบความรู้ที่ 2 และใบงาน “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต” เพื่อนำมาศึกษากันในกลุ่มและระดมสมองเตรียมการนำเสนอบทบาทสมมุติในชั่วโมงหน้า



13. รับฟังการชี้แจงรายละเอียดจากครูเกี่ยวกับการนำเสนอบทบาทสมมุติ

เพื่อนักเรียนทุกกลุ่มจะได้ปฏิบัติตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง แต่ละกลุ่มจะใช้เวลาในการเสนอประมาณ 3 – 5 นาที โดยมีพิธีกรกลุ่มเป็นผู้ดำเนินรายการ เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จก็ให้กลุ่มอื่นทายว่าเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตในข้อใด ตัวแทนกลุ่มแสดงจะเป็นผู้เฉลยคำตอบ และมอบรางวัลให้กลุ่มที่ตอบถูกและ เร็วที่สุด

14. หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนกลุ่มจับฉลากหัวข้อวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อจะได้นำไปออกแบบการแสดงบทบาทสมมุติ
15. นักเรียนแต่ละกลุ่มรับแบบประเมินบทบาทสมมุติเพื่อนำมาศึกษาเกณฑ์การให้คะแนนและเพื่อจะได้เตรียมตัวได้อย่างถูกต้อง
16. นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อออกแบบวางแผนการแสดงบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตโดยมีครูคอยให้คำปรึกษาและแนะนำ เพื่องานจะได้ถูกต้องสมบูรณ์
17. ชักถามข้อสงสัย พร้อมทั้งรับฟังคำตอบจากครูและเตรียมตัวในการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตในช่วงต่อไป
18. รับฟังการเน้นย้ำในการเตรียมอุปกรณ์และของรางวัล (ซึ่งของรางวัลนี้จะต้องราคาไม่แพง) เพื่อใช้ประกอบในการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต
19. รับฟังคุณธรรมความประหยัด มัชยัสถ์ และการนัดหมายในการเรียนช่วงต่อไปจากครู



## ชั่วโมงที่ 2

1. ร่วมสนทนาทบทวนความรู้เดิมที่เรียนไปในชั่วโมงที่แล้วกับครู
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มให้ครูสำรวจความพร้อมในการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการ ส่งเสริมสุขภาพจิต
3. หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนกลุ่มจับฉลากลำดับการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตกับครูเพื่อความรวดเร็วในการนำเสนอ
4. รับฟังครูทบทวนรูปแบบขั้นตอนการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ความเป็นระเบียบเรียบร้อย รวดเร็ว และเพื่อการนำเสนอจะได้ถูกต้องเหมาะสม
5. แต่ละกลุ่มเตรียมตัวและทำการฝึกซ้อมการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต ก่อนที่จะนำเสนอจริง

6. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตตามลำดับที่จับฉลากได้ ตามรูปแบบขั้นตอนการนำเสนอที่ได้ตกลงกันไว้ โดยเมื่อแต่ละกลุ่มนำเสนอเสร็จก็ส่งใบงานวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับครู
7. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่ม ร่วมทำการประเมินการนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตของทุกกลุ่มยกเว้นกลุ่มของตนเองกับครู
8. รับฟังคำแนะนำข้อแก้ไขในสิ่งที่กลุ่มบกพร่อง หลังจากที่ได้แสดงบทบาทสมมุติเสร็จ เพื่อจะได้นำมาปรับปรุงการทำงานของกลุ่มให้พัฒนาต่อไป
9. ทุกกลุ่มนำเสนอในลักษณะเดียวกันนี้จนครบทุกกลุ่มตามลำดับ
10. ตัวแทนนักเรียนที่ร่วมประเมินกับครูส่งแบบประเมินการแสดงบทบาทสมมุติหลังจากที่ทุกกลุ่มนำเสนอบทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตเสร็จ
11. ตัวแทนกลุ่มรับใบความรู้ที่ 3 “การมองโลกในเชิงบวก” มาศึกษาและร่วมกันอภิปรายในกลุ่ม เพื่อเพิ่มเติมความรู้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ชีวิตมีความสำเร็จและความสุขมากขึ้น
12. ร่วมกับครูสรุปและเติมเต็มเนื้อหาให้สมบูรณ์
13. ซักถามข้อสงสัยและรับฟังคำตอบจากครู
14. รับฟังคำชื่นชมจากครูในเรื่องความร่วมมือและความกล้าแสดงออก ตลอดจนข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขในข้อบกพร่อง เพื่อที่จะได้นำไปปรับปรุงพัฒนางานให้ดีขึ้นต่อไป
15. ศึกษาแผนภูมิหลักการมองโลกในเชิงบวกที่ครูนำมาติดบนกระดานซึ่งจะใช้เป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตได้อีกวิธีหนึ่ง
16. รับมอบหมายงานจากครูโดยให้ทุกคนไปวางแผนการส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองใน 1 สัปดาห์ ลงในกระดาษ A4 และปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันตลอดไป โดยให้ผู้ปกครองหรือผู้ที่เกี่ยวข้องเช่นรับรองการปฏิบัติจริง แล้วให้นำมาส่งในชั่วโมงต่อไป
17. ซักถามข้อสงสัย และรับฟังคำตอบจากครู
18. ทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียน





## กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

### ชั่วโมงที่ 1

#### ขั้นนำ

1. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้และผลการเรียนรู้ที่คาดหวังที่จะเรียนในชั่วโมงนี้
2. ครูอ่านใจจากภาษาทากับนักเรียน โดยการทายนิสัยของนักเรียนจากการรับประทานไข่ วิธีการคือให้นักเรียนเลือกรับประทานไข่ตามที่ตนชอบมาคนละ 1 รายการ ดังนี้
  1. ไข่ดาว
  2. ไข่เจียว
  3. ไข่ต้ม
  4. ไข่ลวก
  5. ไข่ตุ๋น
  6. ไข่ยัดไส้
3. ดิฉบัตรคำ (ไข่ดาว, ไข่เจียว, ไข่ต้ม, ไข่ลวก, ไข่ตุ๋น และ ไข่ยัดไส้)
4. เมื่อนักเรียนเลือกเสร็จแล้ว ครูก็ทายนิสัยของนักเรียนโดยการอ่านคำทำนายตามความชอบในการรับประทานไข่ของนักเรียน จนครบตามที่นักเรียนเลือก
5. ถามนักเรียนว่าคำทำนายที่ทายไป ทำไมถึงมีส่วนคล้ายนิสัยจริงของเราและทากับใจมีความสัมพันธ์กันอย่างไร
6. เมื่อได้คำตอบอย่างหลากหลายแล้ว ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
7. ครูเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียน “สุขภาพกายและสุขภาพจิต” พร้อมทั้งดิฉบัตรคำบนกระดาน



#### ขั้นสอน

1. นักเรียนเข้ากลุ่มๆ ละ 7 – 8 คน ตามความสมัครใจ เลือกหัวหน้ากลุ่ม



2. ครูร่วมสนทนา อภิปราย ชักถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของ สุขภาพกาย สุขภาพจิต และคุณค่าของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและ สุขภาพจิต
3. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “สุขภาพกายและสุขภาพจิต” ให้แต่ละกลุ่มศึกษา เพิ่มเติมจากการที่ได้ร่วมกันสนทนาอภิปรายชักถาม
4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปและเติมเต็มเนื้อหาให้สมบูรณ์
5. ทุกคนสรุปลงในสมุดจดบันทึกหรือสมุดสุขศึกษาของตนเอง
6. หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนกลุ่มรับใบความรู้ที่ 2 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต” ไป ศึกษาในกลุ่ม เพื่อแต่ละกลุ่มจะได้ระดมสมอง เตรียมการนำเสนอบทบาทสมมุติ ในช่วงชั่วโมงหน้า พร้อมทั้งรับใบงาน “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”
7. ครูชี้แจงรายละเอียดในการนำเสนอบทบาทสมมุติให้นักเรียนได้รับทราบเพื่อจะ ได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ละกลุ่มจะใช้เวลาในการแสดงประมาณ 3 – 5 นาที โดย จะมีพิธีกรกลุ่มเป็นผู้ดำเนินรายการ เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จก็ให้กลุ่มอื่นทายว่า เป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตข้อใด และตัวแทนกลุ่มที่แสดงจะเป็นผู้เฉลย คำตอบ กลุ่มใดตอบก่อนและถูกต้องก็จะมีรางวัลจากกลุ่มที่แสดง
8. หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนกลุ่มออกมาจับฉลากหัวข้อวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อที่นำไปออกแบบการแสดงบทบาทสมมุติ
9. ครูแจกแบบประเมินการแสดงบทบาทสมมุติให้แต่ละกลุ่มเพื่อนำไปศึกษาเกณฑ์ การให้คะแนนและจะได้เตรียมตัวได้อย่างถูกต้อง
10. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมสมองเพื่อออกแบบและวางแผนการแสดง บทบาทสมมุติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยมีครูคอยให้คำปรึกษาและ เสนอแนะ
11. เปิดโอกาสให้ชักถามและเตรียมตัวในการนำเสนอชั่วโมงหน้า



1. ครูเน้นย้ำการเตรียมอุปกรณ์และของรางวัลเพื่อใช้ประกอบในการนำเสนอ การแสดงบทบาทสมมุติ (ส่วนของรางวัลนั้นควรจะเป็นขนมที่มีราคาไม่แพง)
2. ครูได้สอดแทรกคุณธรรมความประหยัด มัธยัสถ์ เพื่อให้นักเรียนได้นำไป ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. นัดหมายในการเรียนชั่วโมงต่อไป



## ชั่วโมงที่ 2

### ขั้นนำ

1. นักเรียนและครูสนทนาทบทวนเนื้อหาเดิมที่เรียนไปในชั่วโมงที่แล้ว
2. ครูสำรวจความพร้อมของนักเรียนในการจะนำเสนอบทบาทสมมุติ “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”
3. หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนกลุ่มจับฉลากลำดับการแสดงบทบาทสมมุติ
4. ครูทบทวนรูปแบบขั้นตอนการนำเสนอบทบาทสมมุติ เพื่อความเป็นระเบียบ เรียบร้อย รวดเร็วและความเข้าใจที่ตรงกันเพื่อการนำเสนอ นั้นจะได้ถูกต้อง เหมาะสม (แต่ละกลุ่มจะใช้เวลา 3 – 5 นาทีในการนำเสนอโดยพิธีกรกลุ่มจะเป็นผู้ดำเนินรายการหลังจากแสดงบทบาทสมมุติเสร็จก็ให้กลุ่มอื่นทายว่าเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตในข้อใด กลุ่มที่แสดงจะเป็นผู้เฉลยคำตอบ กลุ่มใด ตอบได้ถูกต้องและรวดเร็วที่สุดก็จะเป็นกลุ่มที่ชนะและได้รับรางวัล)

### ขั้นสอน

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้เตรียมตัวและทำการฝึกซ้อมการนำเสนอบทบาทสมมุติ ก่อนที่จะได้นำเสนอจริงต่อไป
2. นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอการแสดงบทบาทสมมุติ “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต” ตามลำดับที่จับฉลากและตามรูปแบบขั้นตอนการนำเสนอที่ตกลงกันไว้
3. หัวหน้ากลุ่มหรือตัวแทนแต่ละกลุ่มร่วมกับครูประเมินการนำเสนอ การแสดงบทบาทสมมุติของทุกกลุ่มยกเว้นกลุ่มของตัวเอง
4. เมื่อแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จ ครูก็ได้เสนอแนะข้อแก้ไขในสิ่งที่กลุ่มบกพร่อง เพื่อ ได้พัฒนางานให้ดีขึ้นต่อไป
5. ทำกิจกรรมในลักษณะนี้จนครบทุกกลุ่ม



6. นักเรียนตัวแทนกลุ่มที่ได้ประเมินผลงานส่งแบบประเมินการแสดงผล  
บทบาทสมมติให้ครู หลังจากทีกลุ่มแสดงเสร็จเรียบร้อยแล้ว
7. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งใบงาน “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”
8. ตัวแทนแต่ละกลุ่มรับใบความรู้ที่ 3 “การมองโลกในเชิงบวก” นำมาศึกษาและ  
ร่วมกันอภิปรายในกลุ่มเพื่อเป็นความรู้เพิ่มเติมที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
เพื่อให้เกิดความสุขมากขึ้น
9. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปและเติมเต็มเนื้อหาให้สมบูรณ์
10. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม



### ขั้นสรุป

1. ครูกล่าวชื่นชมความร่วมมือในการทำงานและความกล้าแสดงออกของนักเรียน  
ทุกกลุ่ม ตลอดจนเสนอแนะแนวทางแก้ไขในข้อบกพร่อง เพื่อนักเรียนจะได้  
นำไปเป็นแนวทางและพัฒนางานให้ดีขึ้นต่อไป
2. ครูนำแผนภูมิหลักการมองโลกในเชิงบวกติดบนกระดาน เพราะการมองโลกใน  
เชิงบวกจะทำให้ชีวิตของตนเองมีความสำเร็จและความสุขมากยิ่งขึ้น นั่นก็คือ  
เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของเราอีกวิธีหนึ่ง
3. ครูเน้นย้ำการนำเอาความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมและ  
แนะนำแหล่งเรียนรู้ที่จะไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม
4. ครูมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละคนไปวางแผนการส่งเสริมสุขภาพจิตของ  
ตนเองใน 1 สัปดาห์และให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ โดยมีผู้ปกครองหรือ  
ผู้เกี่ยวข้องเช่นรับรองการปฏิบัติจริงนำส่งในชั่วโมงต่อไป
5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามงานมอบหมาย
6. นักเรียนทุกคนทำแบบทดสอบหลังเรียน



## สื่อการเรียนการสอน

1. “อ่านใจจากภาษากาย” คำทำนายนายกรับประทานไข่
2. ใบความรู้ที่ 1 “สุขภาพกายและสุขภาพจิต”
3. ฉลากหัวข้อวิธีพัฒนาตนเพื่อเป็นคนสุขภาพจิตดี
4. ใบความรู้ที่ 2 “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”
5. ใบงาน “วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต”
6. แบบประเมินพฤติกรรมกลุ่ม
7. แบบประเมินการนำเสนอบทบาทสมมติ
8. ใบความรู้ที่ 3 “การมองโลกในเชิงบวก”
9. แผนภูมิหลักการมองโลกในเชิงบวก
10. INTERNET



## การวัดและประเมินผล

### 1. วิธีวัดผล

#### ด้านความรู้ (K)

- แบบทดสอบหลังเรียน
- การนำเสนอบทบาทสมมติ

#### ด้านจิตพิสัย (A)

- การตั้งใจเรียน
- ความรับผิดชอบ

#### ด้านกระบวนการ (P)

#### สังเกตจากพฤติกรรม

- การมีส่วนร่วมในกลุ่ม



### 2. เครื่องมือวัดผล

- 2.1 การนำเสนอผลงาน
- 2.2 แบบประเมินการทำงานกลุ่ม
- 2.3 แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

### 3. เกณฑ์การประเมินผล

- 3.1 ได้คะแนนจากแบบทดสอบหลังเรียน 5 คะแนนขึ้นไปจากคะแนนเต็ม 10 ถือว่าผ่านเกณฑ์
- 3.2 ได้คะแนนคะแนนจากการประเมินการปฏิบัติงานกลุ่มตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์
- 3.3 ได้คะแนนจากการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์



**ใบงานที่ 1**  
**เรื่อง วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต**



**จุดประสงค์** นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตได้  
**คำชี้แจง**

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่ม 6 กลุ่ม ๆ ละ 7 – 8 คน
2. ร่วมกันระดมสมองเพื่อสรุปเนื้อหาและแสดงบทบาทสมมติวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต

วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต	กำหนดบทบาทสมมติ	ผู้รับผิดชอบ

สมาชิกกลุ่มที่ ..... ชั้น ม.....

- 1..... (หัวหน้ากลุ่ม) 2..... 3.....  
 4..... (หัวหน้ากลุ่ม) 5..... 6.....  
 7..... (หัวหน้ากลุ่ม) 8.....

อ่านใจ ..... จากภาษากาย  
ทายนิสัยจากการกินไข่



ไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ฯลฯ คุณเป็นคนชอบกินไข่  
อะไร ไข่แบบไหนที่กินได้ทุกวันไม่มีเบื่อ รู้มั้ยว่านิสัยความชอบในการ  
กินไข่ สามารถบอกนิสัยในส่วนอื่นๆ ของคุณได้ด้วย



### ไข่ดาว



คนที่ชอบกินไข่ดาวที่สุด เป็นคนที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง  
คุณไม่เคยหยุดอยู่กับที่ คุณพร้อมที่จะก้าวไปข้างหน้าอยู่เสมอ  
คุณไม่เชื่อว่าการนั่งรออยู่เฉยๆ จะทำให้ชีวิตได้รับโอกาสที่ดี ๆ  
คุณจึงมุ่งไปข้างหน้าเพื่อคว้าโอกาสที่ต้องการเอามาไว้ในมือให้จงได้  
และคุณก็มีความพยายามอย่างจริงจังในทุกสิ่งที่คุณต้องการ

### ไข่เจียว

คนที่ชอบกินไข่เจียวมากกว่าไข่ชนิดอื่น เป็นคนที่ชอบคิดวางแผน  
มักคิดว่าความคิดตัวเองถูกและดี  
ชอบที่จะชักจูงให้คนอื่น ๆ เชื่อในแบบที่ตัวเองคิด  
บางครั้งอดแสดงความโมโหไม่ได้  
เมื่อมีคนไม่เชื่ออย่างนั้นเป็นคนที่ไม่ค่อยยอมรับความจริงเท่าไร



### ไข่ต้ม

คนที่ชอบกินไข่ต้มที่สุด เป็นคนที่ใช้เวลากับ ทุกสิ่งทุกอย่างคุ้มค่า  
คุณจะกำหนดและกะเกณฑ์ก่อนล่วงหน้าเสมอไม่ว่าจะทำงานใดๆ  
คุณให้ความสำคัญกับเวลาไม่น้อย คุณจึงเป็นคนที่รักษาเวลา และเกลียด  
คนที่ไม่รักษาเวลาเป็นที่สุด คุณเป็นคนที่ยึดมั่นคิดหน้าคิดหลังก่อนทำการใด ๆ  
เสมอ



### ไข่ลวก

คนที่ชอบกินไข่ลวกเป็นประจำ เป็นคนรักความสบาย และใช้ชีวิตอย่างสบายๆ ไม่ชอบความวุ่นวาย ไม่ชอบความวุ่นวาย ไม่ชอบคนเรื่องเยอะ ใครอยู่ด้วยก็มักจะมีความสุข และความสบายใจ คุณเป็นคนไม่คาดหวังในการใช้ชีวิต เชื่อว่าชีวิตถูกกำหนดเอาไว้เรียบร้อยแล้ว แค่ทำตามสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันให้ดีที่สุดเป็นพอ



### ไข่ตุ๋น



คนที่ชอบกินไข่ตุ๋นมากที่สุด เป็นคนที่เอาแต่ใจตัวเอง มักจะหวังให้คนรอบข้างเป็นอย่างที่ตัวเองคิด คุณเป็นคนใจเย็น พร้อมจะเผื่อรอกทุกสิ่งที่ต้องการอย่างมีสติ เป็นคนไม่ผลีผลาม ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ไม่เร่งรีบ คุณเป็นคนที่มีความพยายามและความตั้งใจจริงในสิ่งที่คาดหวังเอาไว้

### ไข่ยัดไส้

คนที่ชอบกินไข่ยัดไส้มาก เป็นคนที่ชอบการรู้จักผู้อื่น ชอบการท่องเที่ยว รักการผจญภัย ไม่ชอบอยู่ในโลกแคบ เป็นคนใจกว้าง มีความอดทนสูง แม้จะเจอเรื่องที่ไม่ชอบใจ แต่คุณก็จะอดทนให้มันผ่านพ้นไปได้ โดยไม่ไว้วางใจหรือสร้างความรำคาญใจให้กับใคร



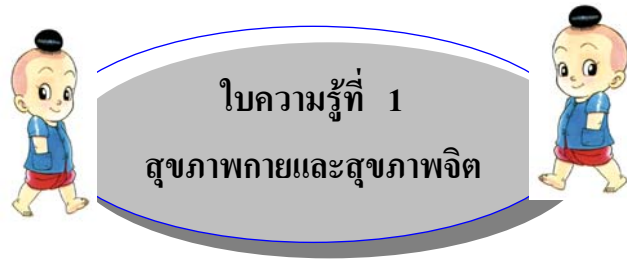
### ไข่ดิบ



คนที่ชอบกินไข่ดิบ คุณเป็นคนที่ใช้ชีวิตเป็นของตัวเอง ไม่ยึดติดกับสิ่งใด และไม่ยึดติดกับใคร คุณมีความเชื่อในแบบของตัวเอง มีความเป็นปัจเจกสูง ชีวิตคุณสามารถหาความสุขได้ด้วยตัวคนเดียว คุณจึงไม่นิยมมีเพื่อนเยอะ เป็นคนเลือกคบคน และปิดตัวเอง ไม่ยอมให้ใครๆ ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของคุณ

ที่มา : อ่านใจจากภาษากาย : กรุงเทพ : อนิส พับลิชชิ่ง จำกัด หน้า 92-95





## ใบความรู้ที่ 1 สุขภาพกายและสุขภาพจิต

### ความหมายและความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็นองค์การสากลที่เกี่ยวข้องกับการควบคุม ดูแล และส่งเสริมสุขภาพอนามัยของประชากรทั่วโลก ให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไว้ดังนี้

**สุขภาพกาย** หมายถึง สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วน ได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย

**สุขภาพจิต** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมที่บุคคลนั้นดำรงชีพอยู่

### ความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้

1. สภาพร่างกายและจิตใจมีการพัฒนาการและเจริญเติบโตได้เหมาะสมกับวัย
2. การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ
3. บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

### คุณค่าของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

นักปราชญ์ชาวกรีกโบราณที่กล่าวถึงความเชื่อในเรื่องดังกล่าวไว้ว่า

“ A Sound Mind in a Sound Body” ซึ่งมีผู้ให้ความหมายว่า “จิตใจที่ดีซ่อนอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ถ้าคนเราร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรงดี จิตใจก็จะเป็นสุข สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอ เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อยๆ จิตใจก็จะหดหู่ ไม่สดชื่นแจ่มใส ดังนั้นคนเราถ้าจิตใจไม่สบายไม่เป็นสุข มีความเครียด มีความวิตกกังวลใจ ก็จะมีผลต่อร่างกาย เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย ร่างกายชubbม หน้าซีดเซียวเศร้าหมอง นี่เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าร่างกายและจิตใจแยกขาดออกจากกันไม่ได้ ฉะนั้นเราจึงควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

สำหรับคำว่า ภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต จะหมายถึงสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพส่วนใด

ส่วนหนึ่งมีความบกพร่องหรือมีสภาวะที่ผิดปกติไปก็ถือว่าเป็นเกิดความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้านขึ้น

ตัวอย่างที่อธิบายภาวะความสมดุลและไม่สมดุลของสภาวะทั้งสอง

- นาย ก. มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ร่างกายสมบูรณ์ แต่มีภาวะความบกพร่องทางด้านจิตใจ มีพฤติกรรมที่แสดงออกไม่เหมาะสม ลักษณะดังกล่าวถือว่า นาย ก. มีภาวะความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพกายและจิต
- นาย ข. มีปัญหาทางสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง แต่มีจิตใจและพฤติกรรมแสดงออกในทางสังคมอย่างเหมาะสม ลักษณะดังกล่าวถือว่า นาย ข. มีภาวะความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพกายและจิต
- นาย ค. มีสภาพร่างกายและการเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ลักษณะดังกล่าวถือว่า นาย ค. มีภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและจิต
- จากความหมายและตัวอย่างของคุณค่าแห่งภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและจิต เป็นสิ่งยืนยันได้ว่าสุขภาพทั้งสองมีความสัมพันธ์กันและต่างเกื้อกูลกัน ส่งผลให้เกิดคุณค่าต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา

ที่มา

ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์ และคณะ. หนังสือสุขศึกษา ม.1 (ฉบับปรับปรุง) สำนักพิมพ์ วิบูล. พ.ศ.

## ใบความรู้ที่ 2 วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิต

### วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

การส่งเสริมสุขภาพจิต หมายถึง การบำรุงรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งสมบูรณ์อยู่เสมอ การใช้ชีวิตอยู่ในสังคมของมนุษย์จะต้องประสบทั้งความทุกข์และความสุขปะปนกันไป ดังนั้น การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็งย่อมจะสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้ดียิ่งขึ้น เราจึงควรมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งอาจมีวิธีการพอสรุปได้ดังนี้



1. รู้จักและทำความเข้าใจตัวเองให้ดีที่สุด ศึกษาจุดเด่น ความสามารถพิเศษในตัวเองเพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้ อย่างเหมาะสมที่อยู่บนพื้นฐานของความถูกต้องทางกฎหมายและศีลธรรม ยอมรับจุดด้อยของตนเอง
2. ฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบ ไม่ใจร้อน โกรธง่าย มีอารมณ์ขัน ไม่เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างจนเกินไป แต่ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ พยายามฝึกทำอารมณ์ให้สงบ ไม่หวั่นไหวง่าย
3. ฝึกรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจกว้าง รับฟังเหตุผลมากกว่าอารมณ์ พิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผล และข้อมูลหลาย ๆ ด้าน ไม่ควรโทษตัวเองหรือผู้อื่นด้วยอารมณ์
4. ปรับปรุงตนเองให้เข้ากับคนอื่นได้ ทำตนให้เป็นที่รักของคนทั่วไป โอบอ้อมอารี จริงใจต่อผู้อื่น ยินดีช่วยเหลือ มีน้ำใจต่อผู้อื่น ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้อื่น และสังคม ลดความเห็นแก่ตัว
5. บำรุงรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำงานพอเหมาะ พักผ่อนให้เพียงพอ
6. หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการยึดถือคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ เพราะคำสอนในศาสนา จะเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจให้สงบ เยือกเย็น มีสติปัญญา เมื่อมีปัญหาหรือมีความเครียดทางจิตใจ ควรหาโอกาสผ่อนคลาย ด้วยการงานอดิเรก ออกกำลังกายจะทำให้มีจิตใจที่สบาย
7. ฝึกบริหารจิตใจ ฝึกทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง เป็นการทำให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถเข้าใจตนเอง และปรับปรุงตนเองได้เสมอ เมื่อมีปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ จะสามารถพิจารณาได้อย่างมีเหตุมีผล ไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง



การมองโลกเชิงบวก (positive thinking) หมายถึง การมองสิ่งต่าง ๆ อย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ มองปัญหา ความทุกข์ ความไม่ราบรื่นเป็นเรื่องธรรมดา หากรู้จักเลือกใช้ประโยชน์จากด้านบวกที่แฝงอยู่จากสิ่งนั้นๆ ได้ เหตุการณ์บางอย่าง เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะให้เกิดหรือไม่ให้เกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นไปแล้ว เราเลือกได้ว่าจะมองและรู้สึกกับมันอย่างไร ศ.ดร.นายแพทย์วิทยา นาควัชรระ นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญ กล่าวให้ความรู้ในเรื่องดังกล่าวว่า มุมมองของคนเรานั้นมีทั้งด้านบวก ด้านลบ หรือมองแล้วเฉยๆ ไม่รู้สึกอะไร (zero) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพื้นฐานจิตใต้สำนึกของแต่ละคน

จิตของมนุษย์เป็นเหมือนก้อนหินลอยน้ำ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือจิตสำนึกหรือความรู้ตัว เป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำมี 5 เปอร์เซ็นต์ กับอีกส่วนหนึ่งคือจิตใต้สำนึก เป็นส่วนใต้น้ำที่มีมากถึง 95 เปอร์เซ็นต์ มาจากการสะสมประสบการณ์ชีวิต ความคิด ความรู้สึกเอาไว้ทั้งลบและบวก"

แต่คนเรามักจำเรื่องลบเอาไว้มากกว่า คนไทยเลี้ยงลูกด้วยการตำหนิ กลัวชมแล้วหลง หรือไม่ก็ชมไม่เป็น มักนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ หรือคำว่าด้วยถ้อยคำรุนแรง สิ่งเหล่านี้จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อเติบโตขึ้น เวลาเราคิดถึงอะไรก็คิดติดลบตลอดเวลา และรู้สึกว่าตนเองได้รับความรักไม่เพียงพอ แม้จะอยู่กับผู้คนมากมาย แต่ประสบการณ์ชีวิตทำให้รู้สึกว่ามีความรักตนเองน้อย จึงเหงาว่าเหว่ไม่เชื่อมั่น ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง ทั้งหมดนี้ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญและที่มาของความคิดเชิงลบในที่สุด

### หลักการมองโลกเชิงบวก

ก่อนที่คุณจะเรียนรู้ถึงวิธีการคิดเชิงบวก ลองถามตัวเองดูก่อนว่าคุณอยากเป็นคนที่มีความสุขมากกว่านี้ไหม หรือกำลังมีความทุกข์เพราะความคิดของตัวเองตลอดเวลาหรือเปล่า หากคำตอบคือ "ใช่" นั่นคือหัวใจสำคัญของการฝึกฝน เพราะ "ความตั้งใจ" เท่านั้นที่จะทำให้การฝึกหัดวิธีการคิดกลายเป็นผลสำเร็จได้

บันไดขั้นที่ 1 : มองตัวเองว่าดี

บันไดขั้นที่ 2 : มองคนอื่นว่าดี

บันไดขั้นที่ 3 : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

บันไดขั้นที่ 4 : หมั่นบอกตัวเอง

บันไดขั้นที่ 5 : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ



ที่มา :

[http://www.teambuildingthai.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=79&Itemid=1](http://www.teambuildingthai.com/index.php?option=com_content&task=view&id=79&Itemid=1)

## แบบประเมินการทำงาน

ชื่อ / กลุ่ม ..... ชั้น .....

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมิน ประเมินการทำงานตามประเด็นที่กำหนด โดยทำเครื่องหมาย ✕  
ลงในช่องระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. เนื้อหา	สรุปเนื้อหาได้ ถูกต้อง ครอบคลุม	สรุปเนื้อหา ส่วนใหญ่ ถูกต้อง	สรุปเนื้อหา บางส่วน ขาดหายไป	สรุปเนื้อหา ไม่ถูกต้อง ไม่ครอบคลุม
2. ความคิดสร้างสรรค์	ผลงานได้ เรียบเรียง ขึ้นมาใหม่	ผลงาน ส่วนใหญ่ เรียบเรียง ขึ้นมาใหม่	ผลงาน เรียบเรียง ขึ้นมาใหม่ บางส่วน	ผลงานไม่ได้ เรียบเรียง ขึ้นมาใหม่
3. ความประณีต เรียบร้อย	ผลงานมี ความสะอาด เรียบร้อย	ผลงานมี ความสะอาด เรียบร้อย เป็นส่วนใหญ่	ผลงานมี ความสะอาด เรียบร้อย บางส่วน	ผลงานขาด ความสะอาด และขาดความ เรียบร้อย
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้ ..... คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....  
.....

เกณฑ์การประเมิน

10 – 12 คะแนน = ดีมาก

7 – 9 คะแนน = ดี

4 – 6 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 4 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินการทำงานตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

(.....)

## แบบประเมินการนำเสนอผลงาน

ชื่อ / กลุ่ม ..... ชั้น .....

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมิน ประเมินการนำเสนอผลงานตามประเด็นที่กำหนด โดยทำเครื่องหมาย ✕  
ลงในช่องระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็น การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. เนื้อหาสาระ	เนื้อหาสาระถูกต้องตรงตามหัวข้อที่กำหนด	เนื้อหาสาระส่วนใหญ่ถูกต้องตามหัวข้อที่กำหนด	เนื้อหาสาระตรงตามหัวข้อที่กำหนดบางส่วน	เนื้อหาสาระไม่ตรงตามหัวข้อที่กำหนด
2. วิธีการนำเสนอ	การนำเสนอมีลำดับขั้นตอนและมีสื่อประกอบน่าสนใจและเหมาะสม	การนำเสนอมีลำดับขั้นตอนและมีสื่อประกอบ	การนำเสนอมีลำดับขั้นตอนแต่ไม่มีสื่อประกอบ	การนำเสนอไม่เป็นลำดับขั้นตอนและไม่มีสื่อประกอบ
3. การใช้ภาษา	สื่อความหมายได้เข้าใจ ออกเสียงชัดเจน ถูกต้อง	สื่อความหมายได้เข้าใจ ออกเสียงส่วนใหญ่ชัดเจน ถูกต้อง	สื่อความหมายได้เข้าใจบ้าง แต่การออกเสียงส่วนใหญ่ไม่ชัดเจน	สื่อความหมายได้เข้าใจ แต่การออกเสียงไม่ชัดเจน
4. บุคลิกท่าทาง	มีความเชื่อมั่น	มีความเชื่อมั่นเป็นส่วนใหญ่	มีความเชื่อมั่นน้อย	ขาดความเชื่อมั่น
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้ ..... คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....  
.....

เกณฑ์การประเมิน

13 - 16 คะแนน = ดีมาก

9 - 12 คะแนน = ดี

5 - 8 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 8 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินการนำเสนอผลงานตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

(.....)

## แบบประเมินการทำงานกลุ่ม

ชื่อ / กลุ่ม ..... ชั้น .....

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินประเมินภาพรวมของการทำงานกลุ่มตามประเด็นที่กำหนด และทำเครื่องหมาย ✕ ลงในช่องระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็น การประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. การวางแผน	สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการวางแผน	สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการวางแผน	สมาชิกมีส่วนร่วมวางแผนด้วย	สมาชิกขาดการวางแผนในการทำงาน
2. การแสดงความคิดเห็น	สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น	สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นน้อย	สมาชิกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นน้อยมาก
3. การช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน	สมาชิกทุกคนช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน	สมาชิกส่วนใหญ่ช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน	สมาชิกช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกันน้อย	สมาชิกไม่ช่วยเหลือแนะนำซึ่งกันและกัน
4. ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น	สมาชิกทุกคนยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	สมาชิกส่วนใหญ่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	สมาชิกส่วนน้อยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	สมาชิกไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกทุกคนร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกส่วนใหญ่ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกส่วนน้อยร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง	สมาชิกไม่ร่วมกันปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง
6. มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง	สมาชิกทุกคนมีการพัฒนาการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง	สมาชิกส่วนใหญ่มีการพัฒนาการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง	สมาชิกส่วนน้อยมีการพัฒนาการปฏิบัติงานบ้างแต่ไม่ต่อเนื่อง	สมาชิกกลุ่มไม่พัฒนาการปฏิบัติงาน
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้ ..... คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

เกณฑ์การประเมิน

19 - 24 คะแนน = ดีมาก

13 - 18 คะแนน = ดี

7 - 12 คะแนน = พอใช้

ต่ำกว่า 7 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินการปฏิบัติงานกลุ่มตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

(.....)

## แบบประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์

ชื่อ / กลุ่ม ..... ชั้น .....

คำชี้แจง ให้ผู้ประเมินสังเกตพฤติกรรมตามประเด็นที่กำหนด และทำเครื่องหมาย **x**  
ลงในช่องระดับคะแนน พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็นการประเมิน	ระดับคะแนน			
	4 (ดีมาก)	3 (ดี)	2 (พอใช้)	1 (ปรับปรุง)
1. ความรับผิดชอบ	มีความ รับผิดชอบต่อ งานที่ได้ รับมอบหมาย ทุกครั้ง	มีความ รับผิดชอบต่อ งานที่ได้ รับมอบหมาย เป็นส่วนใหญ่	มีความ รับผิดชอบต่อ งานที่ได้ รับมอบหมาย บางครั้ง	มีความ รับผิดชอบต่อ งานที่ได้ รับมอบหมาย
2. มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อนอย่าง สม่ำเสมอ	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อนเป็น ส่วนใหญ่	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อนบ้าง บางครั้ง	มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ต่อเพื่อนบ้าง แต่น้อย
3. สนใจ ตั้งใจเรียน	สนใจตั้งใจ เรียนอย่าง สม่ำเสมอ	สนใจตั้งใจ เรียนเป็น ส่วนใหญ่	สนใจตั้งใจ เรียนบ้าง บางครั้ง	ไม่สนใจ และ ไม่ตั้งใจเรียน
รวม				

สรุปคะแนนที่ได้ ..... คะแนน

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....  
.....

เกณฑ์การประเมิน

10 – 12 คะแนน = ดีมาก

7 – 9 คะแนน = ดี

4 – 6 คะแนน = พอใช้

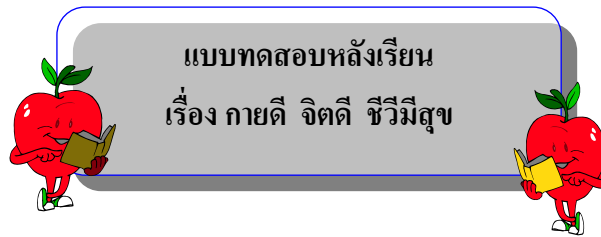
ต่ำกว่า 4 คะแนน = ต้องปรับปรุง

ได้คะแนนจากการประเมินคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

(.....)





คำชี้แจง

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (X) กากบาททับตัวอักษรหน้าข้อสอบที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียวลงในกระดาษคำตอบ

1. บุคคลในข้อใดที่แสดงว่ามีสุขภาพกายดี
  - ก. ปรีชาเป็นนักมวยอาชีพ
  - ข. วินัยตามองเห็นได้ชัดเจน
  - ค. วิณามีขนาดทรวงทรงได้สัดส่วน
  - ง. สุคามีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค
2. ผู้มีสุขภาพจิตดี จะมีลักษณะในข้อใด
  - ก. เข้าใจผู้อื่นได้ดีกว่าตนเอง
  - ข. ไม่กล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ
  - ค. รู้จักและยอมรับสภาพของตนเองได้
  - ง. มีสภาพขัดแย้งในตนเองอยู่ตลอดเวลา
3. ข้อใดที่เป็นปัญหาทางกายที่อาจก่อให้เกิดสุขภาพจิตไม่ดีได้
  - ก. มีอาการเจ็บป่วย
  - ข. มีอาชีพที่ไม่มั่นคง
  - ค. มีความผิดหวังในชีวิต
  - ง. ขาดความอบอุ่นในครอบครัว
4. ข้อใดแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
  - ก. วิภามีหน้าตาดีจึงมีคนมาชอบมาก
  - ข. มานพโหมทำงานหนักจนตัวเองล้มป่วย
  - ค. ชัดช้อยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงทำให้แข็งแรง
  - ง. เรณูอ่านหนังสือเตรียมสอบไม่ทัน เลยมีอาการปวดท้อง

5. ข้อใดเป็นผลที่เกิดจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ก. ทำให้มีน้ำหนักและส่วนสูงที่มาตรฐาน
  - ข. ทำให้เรามีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
  - ค. ทำให้มีนิสัยเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และมีน้ำใจ
  - ง. ทำให้เข้าใจผู้อื่นได้ดีกว่าเข้าใจตนเอง
6. “จิตใจดีแจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” คำกล่าวนี้แสดงให้เห็นถึงข้อใด
- ก. ภาวะสมดุลระหว่างกายและจิต
  - ข. ความสมบูรณ์ของร่างกายในยามปกติ
  - ค. การมีจิตใจที่แจ่มใสจะทำให้มีเพื่อนมาก
  - ง. คนที่ยิ้มแย้มแจ่มใสถึงคนที่ไม่เจ็บป่วยพิการ
7. ข้อใดคือคุณสมบัติของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี
- ก. โกรธง่าย หายเร็ว
  - ข. โกรธง่าย หายช้า
  - ค. โกรธยาก หายเร็ว
  - ง. โกรธยาก หายช้า
8. ผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดีจะสังเกตได้จากลักษณะในข้อใด
- ก. ใบน้ำเฉย ๆ
  - ข. ทำงานตลอดเวลา
  - ค. ชอบคุยกับเพื่อน ๆ
  - ง. ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว
9. การที่คนเราพยายามพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด เป็นการส่งเสริมในข้อใด
- ก. ส่งเสริมความมั่นใจ
  - ข. ส่งเสริมความมั่นคง
  - ค. ส่งเสริมสุขภาพจิต
  - ง. ส่งเสริมสุขภาพกาย
10. บุคคลในข้อใดที่พัฒนาตนเพื่อเป็นคนสุขภาพจิตที่ดี
- ก. สมชายชอบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาอยู่เสมอ
  - ข. นื่องนุชเข้าอบรมการพัฒนาบุคลิกภาพ
  - ค. วิชัยชอบทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ชนกว้าง
  - ง. สมควรบำรุงรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงเสมอ



เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
เรื่อง กายดี จิตดี ชีวิตมีสุข

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



## บรรณานุกรม

อ่านใจจากภาษากาย : กรุงเทพฯ : อนิส พับลิชชิ่ง จำกัด หน้า 92 – 95

ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์ และคณะ. หนังสือสุขศึกษา ม.1 (ฉบับปรับปรุง). สำนักพิมพ์ วีบีค. พ.ศ.  
2551

[www.google.co.th](http://www.google.co.th)

[http://www.sing-area.net/sk/file/1\\_272716010508.doc](http://www.sing-area.net/sk/file/1_272716010508.doc)

<http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/42012/42012-03.htm>

[http://www.teambuildingthai.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=79&Itemid=1](http://www.teambuildingthai.com/index.php?option=com_content&task=view&id=79&Itemid=1)