รายวิชา สุขศึกษา

เรื่อง ความสมดุลระหว่าง สุขภาพกายและสุขภาพจิต



รหัสวิชา พ22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน

“ความสมดุลระหว่าง
สุขภาพกายและสุขภาพจิต”



ปลายทาง

ทบทวนความรู้เดิม

การพัฒนาด้านร่างกาย
มีความสัมพันธ์ ด้านจิตใจ
อารมณ์ สังคมและ
สติปัญญาอย่างไร



ครอบครัวนี้มีความสุข

1. เห็นภาพนี้แล้ว **นักเรียนคิดถึงเรื่องใดบ้าง**

2. ถ้าครอบครัวของนักเรียน มีลักษณะ

เช่นเดียวกับภาพ จะทำให้เกิดอะไรขึ้นบ้าง

3. นักเรียนจะตั้งชื่อ ภาพนี้ว่าอะไร เพราะอะไร



จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

ด้านทักษะและกระบวนการ

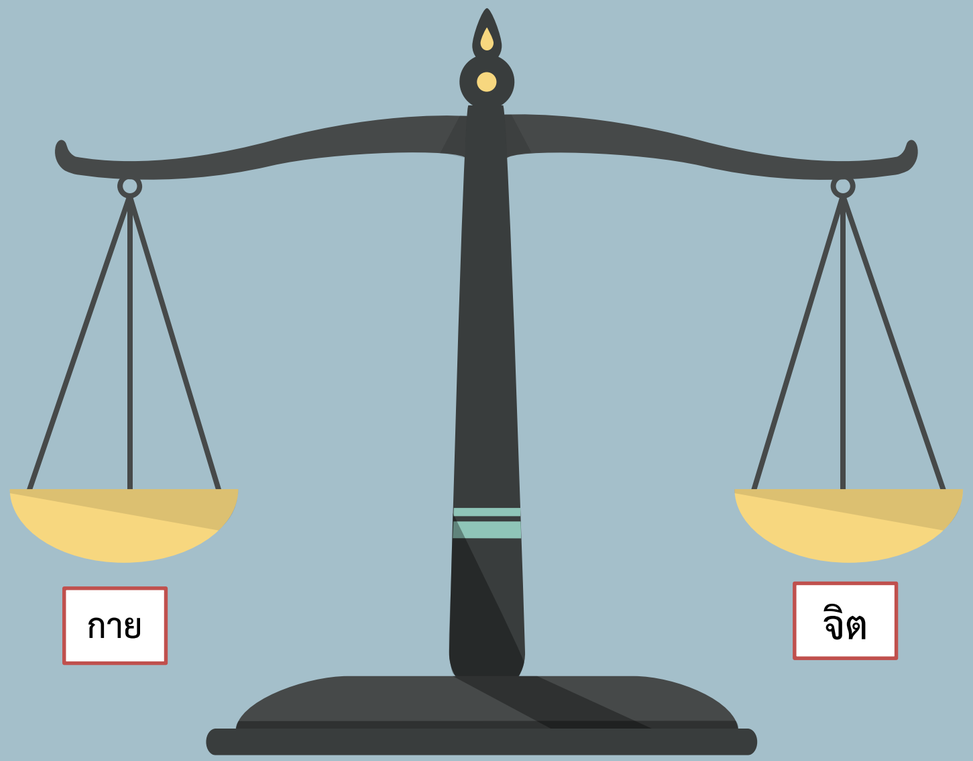
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้

ด้านคุณลักษณะ

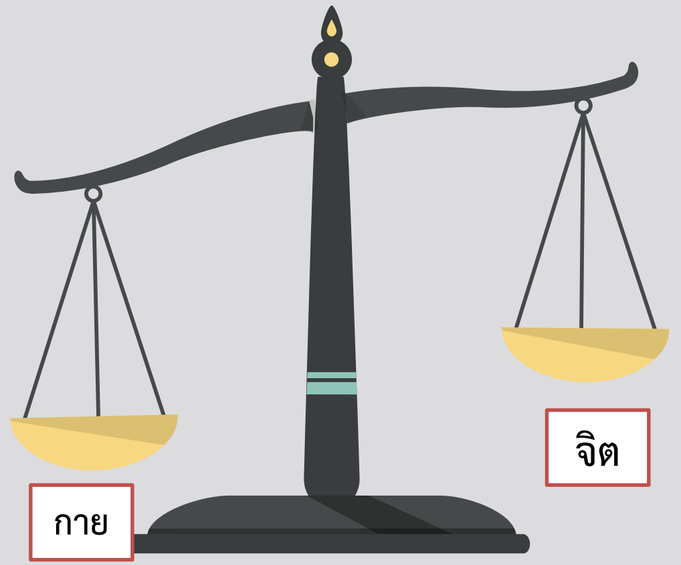
แสดงพฤติกรรมการมีวินัย มุ่งมั่นการทำงาน และมีจิตสาธารณะ

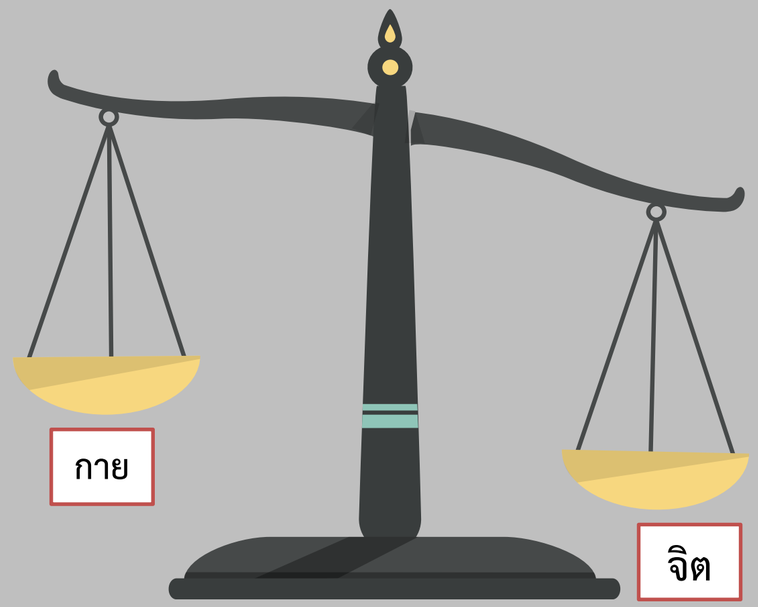


สุขภาพชวนคิด



ตาชั่งความสมดุลกาย-จิต





ภาวะสมดุลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

1. A Sound mind in Sound a body

   มีความหมายว่าอย่างไร

2. คนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี

   ในความคิดของนักเรียนมีลักษณะอย่างไร

3. นักเรียนคิดว่า คนที่สุขภาพเสื่อมโทรม

   จะส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร





คลิปสาระดีน่ารู้

“"ฆ่าตัวตาย" เรียกร้องความสนใจได้จริงหรือ?”

HD

one 31

สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง "ฆ่าตัวตาย" เรียกร้องความสนใจได้จริงหรือ?

เผยแพร่โดย one31

เผยแพร่วันที่ 19 ต.ค. 2018

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=IGeErUDufh8

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

1. ศึกษาใบความรู้ที่ 5 เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
2. ใบงานที่ 9 เรื่องวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต



ปลายทาง

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

นำเสนอใบงานที่ 9

เรื่อง วิเคราะห์ความสัมพันธ์

ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต



ปลายทาง

อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

ให้นักเรียน ออกแบบการสื่อสารเพื่อให้คนอื่นเข้าใจด้วยรูปแบบตามมติกลุ่มของนักเรียน นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในชั่วโมงเรียนถัดไป



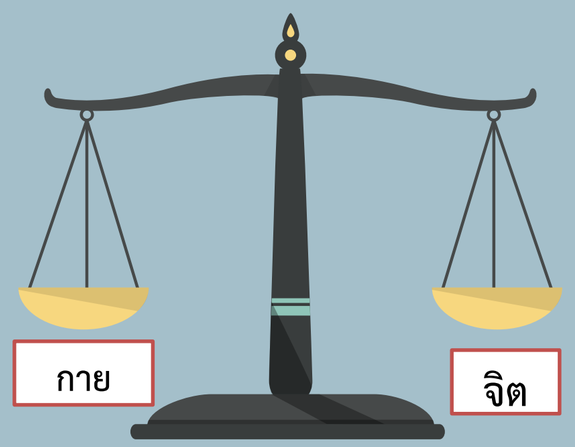
สะท้อนภาพความคิด

สรุปเรื่องความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลสุขภาพกาย
และสุขภาพจิตแล้วบันทึกในสมุดบันทึกด้วยผัง

Graphic organizer

ปลายทาง

ต้นทาง





สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง

ลักษณะอาการเบื้องต้น

ของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต

