**ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**....................................................................**

 **องค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความของคำว่า สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ไว้ดังนี้**
 **สุขภาพกาย หมายถึง**สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุพพลภาพ อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนเป็นอย่างดีก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน



 **สุขภาพจิต หมายถึง** ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจและไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมนั้นๆ

 **ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกายและจิต**

สุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสัมพันธ์กันมาก ดั่งคำที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” หมายถึงคนที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีสุขภาพกายที่ดีตามไปด้วย เพราะจิตเป็นตัวกำหนดและควบคุมร่างกาย จึงกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตดี มักอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์นักปราชญ์ชาวกรีกโบราณกล่าวถึงความเชื่อไว้ว่า “ A Sound Mind in a Sound Body” หมายความว่า “จิตใจที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” ถ้าร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรงดี จิตใจก็จะเป็นสุข สดชื่น แจ่มใสเบิกบาน แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอ เจ็บไข้ ป่วยบ่อยๆ จิตใจก็จะหดหู่ ไม่สดชื่นแจ่มใส ดังนั้นถ้าจิตใจไม่สบายไม่เป็นสุข มีความเครียด มีความวิตกกังวลใจ ก็จะมีผลต่อร่างกาย เช่น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย ร่างกายซูบผอม หน้าซีดเซียวเศร้าหมอง นี่เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าร่างกายและจิตใจแยกขาดออกจากกันไม่ได้ ฉะนั้นเราจึงควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป

**สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีส่งผลต่อร่างกาย ดังนี้**
 ๑.สภาพร่างกายและจิตใจมีการพัฒนาการและเจริญเติบโตได้เหมาะสมกับวัย  ๒.การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง และทำงานได้อย่างปกติ  ๓. บุคคลมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี **ภาวะความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต**หมายถึงสภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความปกติในด้านความสัมพันธ์ระหว่างกัน ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพส่วนใดส่วนหนึ่งมีความบกพร่องหรือมีสภาวะที่ผิดปกติ ก็จะเกิดความไม่สมดุลระหว่างสุขภาพทั้งสองด้านขึ้น

ที่มา : www.bhumibolhospital.rtaf.mi.th

**ใบงานที่ ๙ เรื่องวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**กลุ่มที่..............**

**สมาชิก** ๑..............................................................................๒..............................................................................

 ๓..............................................................................๔...............................................................................

 ๕..............................................................................๖...............................................................................

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนร่วมอภิปรายกลุ่ม หาข้อสรุปบันทึกในแผนภาพด้านล่างนี้ เรื่อง ความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิตแล้วออกแบบนำเสนอในกระดาษฟลิปชาร์ท ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้นเรียน

**ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

|  |  |
| --- | --- |
| **ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพกาย** | **ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



ตั้งชื่อภาพนี้....................................................................................................................................

**ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้**

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**ภาพ ตาชั่งสมดุลกาย-จิต**



**จิต**

**กาย**



**กาย**

**จิต**

**จิต**

**กาย**

ที่มา : https://www.google.co.th-ภาพ ตราชั่ง

**ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้** (นำเข้าสู่บทเรียน)

**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง ความสมดุลระหว่างสุขภาพกายและสุขภาพจิต**

**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**ภาพครอบครัวนี้มีสุข**

ที่มา : <http://arisa> 142539 wordpress.com