รายวิชา สุขศึกษา

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (2)



รหัสวิชา พ22103 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ครูผู้สอน สมศักดิ์ ทองเงิน

วิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการอารมณ์และความเครียด (2)

ปลายทาง

ทบทวนความรู้เดิม

1. สิ่งที่เรียน นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้เพื่อปฏิบัติตน เพื่อจัดการอารมณ์และความเครียดได้หรือไม่อย่างไร

2. สิ่งที่ทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจจากการเรียนรู้ ได้แก่เรื่องใด เพราะอะไร

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

อธิบายวิธีปฏิบัติตนเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ด้านทักษะและกระบวนการ

เสนอแนะวิธีปฏิบัติเพื่อจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้

ด้านคุณลักษณะ

แสดงพฤติกรรมการมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ และมีจิตสาธารณะ

คลิปสาระดีน่ารู้

“แก้ปัญหาทักษะทางอารมณ์ วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2 ”


HD
33
อ.ถ.ม.ท.

สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง แก้ปัญหาทักษะทางอารมณ์ | วัยแสบสาแหรกขาด โครงการ 2

EP.12 l Mello Thailand

เผยแพร่โดย Mello Thailand

เผยแพร่วันที่ 21 Apr 2019

ที่มา https://www.youtube.com/watch?v=ZRZ-jJD8azw

สุขภาพชวนคิด

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรบ้างกับบทละคร

2. แนวทางส่งเสริมกิจกรรมเชิงบวกมีอะไรบ้าง

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

นำเสนอโครงการ กิจกรรมเพื่อการจัดการอารมณ์และความเครียด

แลกเปลี่ยนเรียนรู้เดิมสู่ความรู้ใหม่

- นักเรียนของแต่ละกลุ่มร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- ประเมินผลและสะท้อนความคิด

ปลายทาง

อภิปรายความรู้และตอบคำถาม

นักเรียนร่วมกันวิพากย์กิจกรรมที่นำเสนอ เพื่อเลือกกิจกรรมสร้างสรรค์ นำไปปฏิบัติให้เหมาะสมกับภาวะและสถานการณ์ของแต่ละคน

ปลายทาง

สะท้อนภาพความคิด

นักเรียนสรุปผลจากการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในประเด็นสิ่งที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรม

1. ความรู้
2. ทักษะและกระบวนการ
3. สิ่งที่นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี

ปลายทาง

สัปดาห์ต่อไปเรียนเรื่อง
ผลกระทบของการใช้เทคโนโลยี
ที่ส่งผลต่อสุขภาพ (1)

