

ใบงานบทเรียนที่ 2

หน่วยการเรียนรู้: สุขภาพกายและสุขภาพจิตแบบองค์รวม

ชื่อ-นามสกุล: ชั้น: เลขที่:

ตอนที่ 1: รู้จักความหมาย (Matching)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนนำตัวอักษรหน้าข้อความด้านขวา มาเติมลงในช่องว่างหน้าคำศัพท์ด้านซ้ายให้สัมพันธ์กัน

คำศัพท์	ความหมาย
..... 1. สุขภาพกาย (Physical Health)	ก. ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตื่นตัวเตรียมรับมือกับปัญหา หากมีมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
..... 2. สุขภาพจิต (Mental Health)	ข. ความผิดปกติของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่น โรคซึมเศร้า
..... 3. สมรรถภาพทางกาย	ค. สภาวะทางจิตใจที่เป็นสุข ปรับตัวได้ มีอารมณ์มั่นคง เผชิญปัญหาได้เหมาะสม
..... 4. การเจ็บป่วยทางจิต	ง. สภาวะที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อวัยวะทำงานปกติ ปราศจากโรคภัย
..... 5. ความเครียด	จ. ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เหน็ดเหนื่อย

ตอนที่ 2: ความสัมพันธ์กายและจิต (Analysis)

คำชี้แจง: จงอธิบายความสัมพันธ์ของประโยคที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบให้เห็นภาพชัดเจน

- คำอธิบาย:

.....
.....

- ตัวอย่างสถานการณ์:

.....
.....

ตอนที่ 3: เชื้ออาการและสาเหตุ (Categorization)

คำชี้แจง: ให้นักเรียนจำแนกข้อมูลต่อไปนี้ลงในตารางให้ถูกต้อง

ตัวเลือก: [พันธุกรรม, นอนไม่หลับ, ปัญหาเศรษฐกิจ, แยกตัวไม่พูดคุย, สารเคมีในสมองผิดปกติ, หงุดหงิดง่าย, ความกดดันจากการเรียน, ปวดหัวหาสาเหตุไม่ได้]

สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต	อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.

ตอนที่ 4: การประยุกต์ใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ (Application)

สถานการณ์สมมติ:

"ฟ้าใสเป็นนักเรียนชั้น ม.ปลาย ช่วงนี้ใกล้สอบเธอรู้สึกเครียดมาก (Emotion & Stress) เริ่มมีอาการปวดท้องบ่อยๆ กินข้าวไม่ได้ และนอนไม่หลับ (Physical Symptoms) เธอรู้สึกว่าอ่านหนังสือไม่เข้าหัวและกลัวจะสอบตก"

คำสั่ง: ให้นักเรียนแนะนำวิธีปฏิบัติตนให้ฟ้าใสมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น โดยใช้หลักการ **สร้างเสริมสุขภาพ และ สมรรถภาพทางจิต** (ตอบอย่างน้อย 3 ข้อ)

1.
.....
2.
.....
3.
.....