

คู่มือการใช้สื่อการเรียนรู้ในการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านปัญหาสุขภาพจิต

Krujeerapan





โดย นางสาวจีรพรรณ เบ้าบัวเงิน ตำแหน่งครู กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

> โรงเรียนหนองโนประชาสรรค์ สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

คู่มือการใช้สื่อ สื่อการเรียนรู้ในการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านปัญหาสุขภาพจิต ฉบับนี้เป็นเอกสาร ประกอบการใช้สื่อการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ในการส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งได้ผลิตสื่อการจัดการเรียนรู้ ออนไลน์ Google Sites การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านปัญหาสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจที่จะนำไปพัฒนาการเรียนการสอนให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น

> นางสาวจีรพรรณ เบ้าบัวเงิน ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
การเข้าใช้งาน สื่อการจัดการเรียนรู้	1
วิธีการ สร้างบัญชี สมัคร Gmail ใหม่	1
การเข้าใช้งาน ห้องเรียนออนไลน์	8
การเข้าใช้งานสื่อการจัดการเรียนรู้ออนไลน์ Google Workspace	7

การเข้าใช้งาน สื่อการจัดการเรียนรู้ ห้องเรียนออนไลน์ วิชาสุขศึกษา สอนโดย ครูจีรพรรณ เบ้าบัวเงิน เรื่อง การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านปัญหาสุขภาพจิต



ขั้นตอนการเข้าใช้งาน สื่อการจัดการเรียนรู้ ห้องเรียนออนไลน์ วิชาสุขศึกษา สอนโดย ครูจีรพรรณ เบ้าบัวเงินเรื่อง การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านปัญหาสุขภาพจิต

1. สมัครอีเมล (สร้าง Google Account หรือ สมัคร Gmail)ขั้นแรกให้เข้าท่านเข้าไปที่

เว็บไซต์ https://accounts.google.com เมื่อเปิดมาแล้วจะเห็นแบบฟอร์มการลงทะเบียน เหมือนรูป

้ตัวอย่างด้านล่างนี้ ให้ท่านกรอกรายละเอียด ข้อมูลส่วนตัวของท่าน ดังนี้

วิธีการ สร้างบัญชี สมัคร Gmail ใหม่



• เข้ามาที่หน้าหลักของ Google จากนั้นกดเข้าไปที่เมนูขวาบนของจอตามภาพ และเลือกไปที่ "Gmail"

WV	ww.thais	ignup	com
	Go	ogle	
	ลงชื่อ	แข้าใช้	
	ไปยัง	Gmail	
อีเมลหรือโ	โทรศัพท์		
หากลืมอีเมล			
หากไม่ใช่คอม ส่วนด้วเพื่อลงร่	พิวเตอร์ของคุณ ชื่อเข้าใช้ <mark>ดูข้อมู</mark> ล	ให้ใช้หน้าต่าง งเพิ่มเดิม	งการเรียกดูแ
สร้างบัญชึ			đie
ส่าหรับการใ	ข้งานส่วนด้วขอ	งฉัน	
ส่าหรับบุตรห	หลาน		

จากนั้นเลือกไปที่ "สร้างบัญชี" และเลือก "สำหรับการใช้งานส่วนตัวของฉัน"

• ป้อนข้อมูลพื้นฐาน วัน/เดือน/ปีเกิด และเพศ

Goo	gle
เลือกอีเมล Gn	nail ของคุณ
เลือกอีเมล Gmail หรือส	ร้างอีเมลของคุณเอง
)date@gmail.co	om
O _moohin@gmail.co	om
🔘 สร้างที่อยู่ Gmail ของคุณเล	00
สร้างอิเมล Gmail	
M 2024	@gmail.con
คณใช้ได้วลักษร ด้วเลข และวดได้	

จากนั้นตั้งชื่ออีเมลตามต้องการ (ต้องไม่ซ้ำกับคนอื่น)

	Google
สร้าง	งรหัสผ่านที่รัดกุม
สร้างรหัสผ่านที่	รัดกุมซึ่งมีทั้งตัวอักษร ตัวเลข แล สัญลักษณ์
รหัสผ่าน	
ยึนยัน	
🗌 แสดงรหัสผ่าน	
	ดัด
	มัด

• ตั้งรหัสผ่าน ที่ประกอบด้วยตัวอักษร ตัวเลข และสัญลักษณ์

	Google
Ý	งิสูจน์ว่าคุณไม่ใช่หุ่นยนต์
รับร _ู หัสยืนยัน	ที่ส่งไปยังโทรศัพท์ของคุณ
= -	หมายเลขโทรศัพท์
Google จะขี	นยันหมายเลขนี้ทาง SMS (อาจมีค่าบริการ) มัต

• ป้อนหมายเลขโทรศัพท์มือถือ เพื่อรับรหัสยืนยัน

Go	ogle
ป้อ	นรหัส
ป้อนรหัสยืนยัน 6 หลักเพื่อยืนเ	วันว่าคุณได้รับข้อความ
G- ป้อนรหัส	
รับรหัสใหม่ (28 วินาที)	đ

จากนั้นป้อนรหัสยืนยัน 6 หลัก ที่ได้รับจากข้อความ

เพิ่มอีเมลสำ	ogie หรับการกู้คืน
อีเมลที่ Google จะใช้ติดต่อค ในบัญชีหรือคุถ	ณในกรณีที่มีกิจกรรมผิดปก แข้าบัญชีไม่ได้
ที่อยู่อีเมลสำรอง	
ถัดไป	ข้าม

จากนั้นเพิ่มอีเมลสำรอง สำหรับใช้กู้คืนอีเมล(ในกรณีที่จำรหัสไม่ได้) หรือจะข้าม ไม่เพิ่มอีเมลสำรองก็ได้

	2024@gmail.com 🔻	-
ป้ายกำก <mark>ับ</mark>		
กล่องจดหมาย		1
ดิดดาว		
อีเมลที่ส่งแล้ว		
ร่างจดหมาย		
เพิ่มเติม		
สำคัญ		
จากแวดวง		
อีเมลทั้งหมด		
ถังขยะ		
จดหมายขยะ		
	2024@gmail.com	
e Gma	ฟ ใน: มือถือ เวอร์ขันเท่า เคสก์ที่อป	

เท่านี้ก็เรียบร้อย สามารถใช้งานอีกเมลได้แล้ว รวมทั้งใช้บริการผลิตภัณฑ์ต่างๆ ของ Google ได้ฟรี

ขั้นตอนถัดมา

- ให้ท่านที่ต้องการลงทะเบียน สมัคร Gmail เลื่อนอ่าน "นโยบายความเป็นส่วนตัวและข้อกำหนด" ให้จบ
 เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงการใช้งาน จากนั้นจึงกดปุ่ม ยอมรับ เพื่อทำตามขั้นตอนต่อไป
- หากท่านทำถูกต้องทุกขั้นตอน โดยไม่ขึ้นข้อความสีแดงแจ้งเตือน แสดงว่าการลงทะเบียน สมัคร อีเมล ของ ท่าน เสร็จสมบูรณ์เรียบร้อย โดยจะมีข้อความต้อนรับจากระบบ นั่นหมายถึง Gmail หรือ Google Account พร้อมใช้งานได้ทันที
- หลังจากท่านทำการสมัครเสร็จเรียบร้อย ท่านสามารถใช้บัญชีอีเมล และรหัสผ่าน ที่ได้สมัครไว้ ลองเปิดเข้าใช้ งานดูได้ โดยอีเมลที่ได้จะมีชื่อต่อท้ายด้วย *@gmail.com* เช่น thaisignup2022@gmail.com เป็นต้น

หมายเหตุ : **การสมัครอีเมล Gmail** ที่เดียวสามารถเชื่อมโยงบริการต่างๆ ภายใน Google.inc ได้แบบ ครบถ้วน ไม่ว่าจะเป็นบริการเข้าใช้ YouTube , Google AdSense , Google AdWords, Google Drive หรืออื่นๆ ในเครือของ Google.inc ได้โดยใช้เพียง Gmail Account แค่บัญชีเดียว

การเข้าใช้งาน ห้องเรียนออนไลน์ วิชาการช่วยเหลือดูแลบุคคลด้านสุขภาพจิต สอนโดย ครูจีรพรรณ เบ้าบัวเงิน เรื่อง การส่งเสริมทัศนคติเชิงบวกด้านปัญหาสุขภาพจิต

1. ลงชื่อเข้าใช้บัญชี Google Gmail



2. เลือก สแกน เพื่อเข้าร่วมห้องเรียนออนไลน์

Krujeerapan





3. เลือกทำแบบประเมินสุขภาพจิตก่อนเรียน

PRESET COLO	กรมสุขภาพจิต DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH 25	เบบประเมินสุข ก่อนเรีย	? บภาพจิต น หบ้าแรก เกียวกับเรา บริก	าร สำหรับเจ้าหน้าที่ CONTACT A . A A .	
	มทดสอบด้านสุขภาพจิต			Home / มริการ / แบบทดสอบด้านสุขภาพจิด	
-		🎨 แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิดค [Thai Mental Health Indicat	นไทยฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ ปีพ.ศ.2550 or Version 2007 = TMHI-55])	
	 คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของ ของท่าน ว่าอยู่ในระดันใด แล้วตอบลงในช่องค่ ใน่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ เ เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ การมลู่ขภาพจิต DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH 	ท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบั เดอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำ าวามรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือ เมรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็น ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็น ช่องที่อยู่ พิมพ์ช่องใดช่องหนึ่งอง	น ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมิน เดอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย รื่องนั้น ๆ มาก มตัวย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด ย่างน้อยสองตัวอักษร ระบบจะมีค่ามาใ หน้าแรก เทียวกับเรา บริเ	เหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึก ให้เลือกครับ การ สำหรับเจ้าหน้าที่ CONTACT A . A A	
	 รหัสไปรษณีย์ *: ดำบล / แขวง *: อำเภอ / เขด *: อำเภอ / เขด *: อำเภอ / เขด *: โพศ *: กรุณาเลือก ♥ อายุ/Age *: กรุณาเลือก ♥ ระดับการศึกษา *: 	ช่องที่อยู่ พัมพ์ช่องใดช่องหนึ่งอเ]]]	ข่างน้อยสองตัวอักษร ระบนจะมีค่ามา	าให้เลือกครับ	

กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

► [57,1]	กรมสุขภาพจิด DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH
PRESET	COLORS 🔁
	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต
	ท่านรู้สึกสบายใจ
	3. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ
	4. ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)
	5. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน
=	6. ท่านรู้สึกพิดหวังในด้วเอง
	7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์
	8. ท่านรู้สึกกังวลใจ
	9. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่กราบสาเหตุ
*	10. ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ
×	11 ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้

หน้าแรก เกียวกับเรา บริการ สำหรับเจ้าหน้าที่ CONTACT A. A A.

เม เลก

น้อย

0 0

0 0

0

0 0

มาก ที่สุด

ເລຍ

0

0

มาก

0

0

פ קצ	ษ	ษ	C 1
ตอบแบบสารวจเหค	เรบทุกขอ	แลวกด	Send

4. เข้าศึกษาเนื้อหา จาก วีดีโอและสื่อประกอบการเรียนรู้



เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนข้างกาย กำลังจะมีอาการทางจิต ?



นักเรียนเข้าศึกษาเนื้อหา จาก วีดีโอและสื่อประกอบการเรียนรู้

5. นักเรียน ทำใบงาน









ดที่มอง : ให้นักเรียนเรียงแต่ร้องหมาย ✓ องในช่องร่างที่เหมาะธรมหายที่นักเรียงเป็ประธรมการณ์ ในเรียง 2 เดืองที่เท่าหมา

	28/10/21/112			
and a second sec	1	2	3	4
ngeneranaa zialan	Take area	เป็นสร้างการ	a ishalaa jiishala	សំសង់ទង
 นอนไขทรับเพราะอิตยาลหรือสังวอไอ 				
2. โรงพระพระวาจาจไล				
 ทำอุธิโตไปได้แขอเพราะประสาทพิศเตรียด 				
<. ยิตรายรุ่งราชไล				
 ไม่อยาการเป็นโอน 				
 ประหรับโทยเดียว หรือประหยับทั้งสองน้าง 				
 รู้สึกไปย้อวายสุขทรีอเฉร็าหยอง 				
 รัสงของรัสโมซิจิต 				
 รู้สึกว่าชีวิทศรแองไปยิตูณต่า 				
10. Astawastarbagkelakisen				
 รักราคมองไปยังยายั 				
12. รีสึกเหลือไม่อินสหองท้างชาต				
 รักแหน้ออไปออาคอไท้กอไล 				
 มีอาคาะพัวไอเสียมสะ 				
 เสียงสิน ปากสินที่จะปีอสินเวอาไปพอไอ 				
 รัฐคุลอังพิตของตรีมององที่เสียสาย ๆ 				
17. ประหรือเคร็จคต้ายเพื่อบริเวณท้ายหลอ หลัง หรือไหล่	——	——	——	
 สินเส็นขางสับเพรลารณ์ที่ไปขึ้นเอง 			<u> </u>	
 ยังสุข หรือเรียงอิตชุส 				
20. อวามสามารถในการปรีบคือกับเพละระด้ามอดอง				
112				



รองทั้งขอ อริเพร

รูลส์ขุดการัสะ กระบุขอกกัสะ (388), ผู้สีสร้องปัญชุมอาชียนขึ้นไขยายขึ้น

6. ทำแบบประเมินสุขภาพจิตหลังเรียน



กรอกข้อมูลให้ครบถ้วน

1 2 2 1 2 2 1		กรมสุขภาพจิด DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH	кù
	PRESET COLOR	s 🗘	
	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต		
	ท่านรู้สึกสบายใจ		
	3. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ		
	4. ท่านรู้สึกชีวิตของท่านมีความสุขสงบ (ความสงบสุขในจิตใจ)		
	5. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน		
	6. ท่านรู้สึกพิดหวังในตัวเอง		
	7. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์		
	8. ท่านรู้สึกกังวลใจ		
	9. ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ		
	10. ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ		
	11 ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาคเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้		

ตอบแบบสำรวจให้ครบทุกข้อ แล้วกด Send

7. ทำแบบประเมินทัศนคติเชิงบวก



8. ทำแบบประเมินความพึงพอใจ



หน้าแรก เกียวกับเรา บริการ สำหรับเจ้าหน้าที่ CONTACT A A A.

IJ

ເລຍ

0

0 0

เลก

น้อย

มาก ที่สุด

มาก

บรรณานุกรม

เว็ปไซต์ https://workspace.google.com/intl/th/ Google sites

เว็ปไซต์ https://support.google.com/accounts/answer/27441?hl=thการสมัครใช้งาน Google-Gmail

เว็ปไซต์ https://dmh.go.th/test/thaihapnew/asheet.asp?qid=1 แบบทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคน ไทยฉบับสมบูรณ์ 55 ข้อ ปีพ.ศ.2550

เว็ปไซต์ https://www.youtube.com/watch?v=rH6foVwRmvE เราจะรู้ได้อย่างไรว่าคนข้างกาย กำลังจะ มีอาการทางจิต ? กรมสุขภาพจิต โดยกองบริหารระบบบริการสุขภาพจิต