รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบประสาท
ให้ทำงานตามปกติ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์
ครูวนิดา เรืองอยู่

วิธีดูแลรักษาระบบประสาท ให้ทำงานตามปกติ

ทบทวนบทเรียน

ความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ การเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่น

- ระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ
- ระบบประสาทที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ระบบประสาทที่มีผลต่อพัฒนาการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

นักเรียนสามารถอธิบายการดูแลและรักษาระบบประสาทได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านทักษะกระบวนการ

นักเรียนสามารถปฏิบัติตนในการดูแลระบบประสาท และกิจกรรมบริหารสมองได้

จุดประสงค์การเรียนรู้

คุณลักษณะอันพึงประสงค์

๑. นักเรียนใฝ่เรียนรู้

๒. นักเรียนมีความมุ่งมั่นในการทำงาน

คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่าการมีสมองที่ดี มีลักษณะเป็นอย่างไร

หากนักเรียนอยากมีสมองที่ดีนั้น ควรจะมีการปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง

การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ มีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

๑. หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๒. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารทอดตลอดจนอาหารจานด่วน
๓. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ เนื่องจากจะทำให้ความสามารถในการทำงานของระบบประสาทลดลง
๔. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่ให้วิตามินบี ๑ สูง ได้แก่ อาหารจำพวกข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง เครื่องในสัตว์ และเมล็ดทานตะวัน เพราะวิตามินบี ๑ จะช่วยให้ระบบประสาทบริเวณแขน ขา และศีรษะทำงานได้เป็นปกติ ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา และป้องกันการเกิดอาการเมื่อยล้าทางด้านจิตใจ
๕. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับเพศวัย ซึ่งการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะช่วยสร้างเสริมและพัฒนาให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๖. ถนอมและบำรุงอวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การใช้สายตา
๗. พักผ่อนอย่างเพียงพอ และควรหากิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อคลายความเครียดจากกิจวัตรประจำวัน การสะสมความเครียดเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียทั้งต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ออกกำลังกาย พบปะสังสรรค์กับเพื่อน ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
๘. ควรระมัดระวังและป้องกันการบาดเจ็บของสมองและไขสันหลัง
๙. ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาทันที หากมีการบาดเจ็บหรือได้รับการกระทบกระเทือนต่ออวัยวะที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาท
๑๐. หลีกเลี่ยงการใช้ยาชนิดต่างๆ ที่มีผลต่อสมอง รวมทั้งสารเสพติดและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะการดื่มแอลกอฮอล์มากๆ อาจทำให้เกิดโรคสมองเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ได้ และหากจำเป็นต้องใช้ยาชนิดดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรทุกครั้ง

ที่มา สมชาย แตงสกุล. หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, ๒

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

วิธีการดูแลรักษา
ระบบประสาท ?

ขอบคุณภาพจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ที่มาภาพ https://www.thaihealth.or.th/Content/30605-กินอย่างไรให้%20'สมอง'%20สตรองโลดแล่นแจ่มใส.html

สืบค้นเมื่อวันที่ 01/11/2562

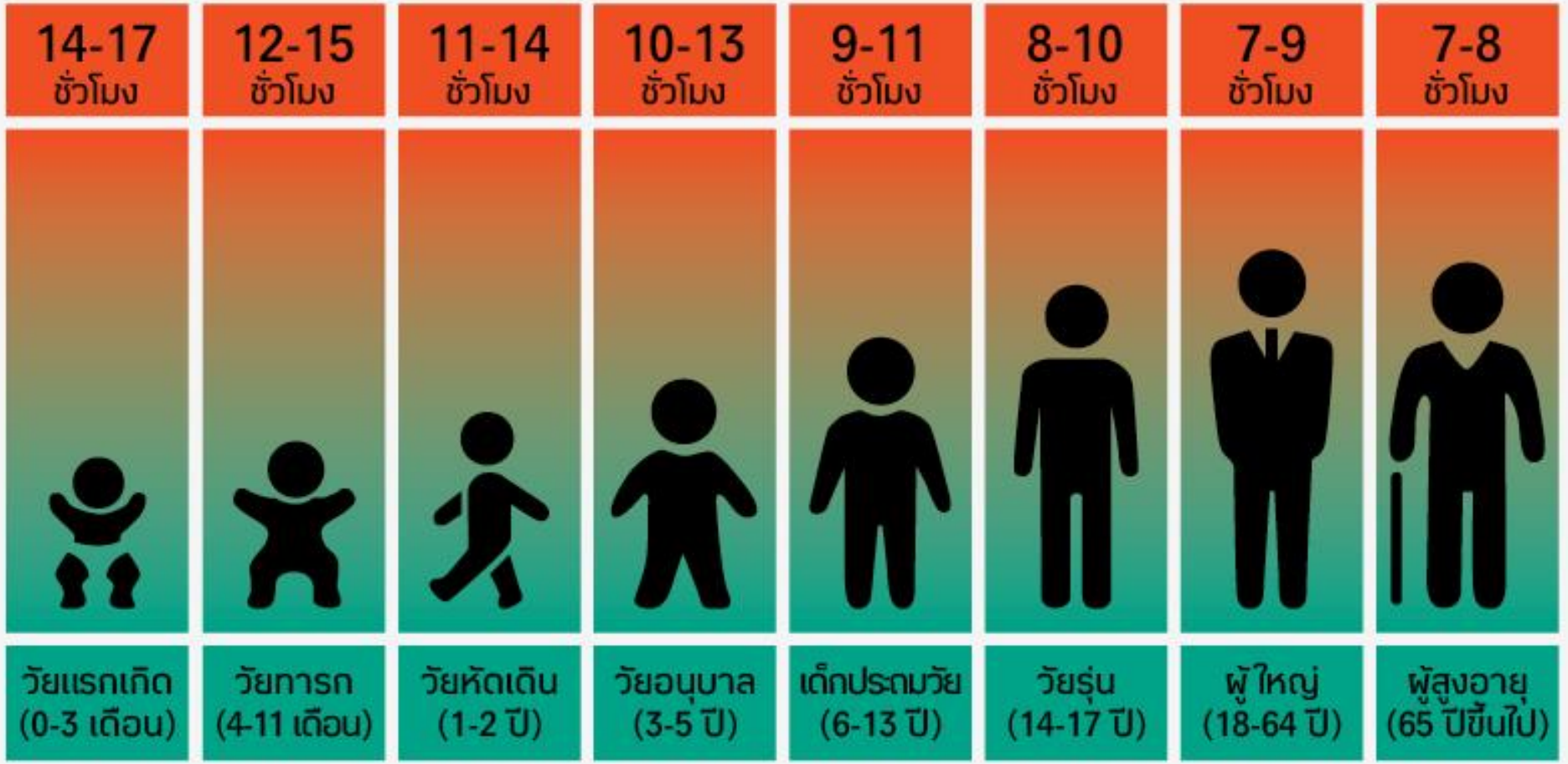
แนะเด็กไทย

กินผักผลไม้หลายสี ปลาไข่

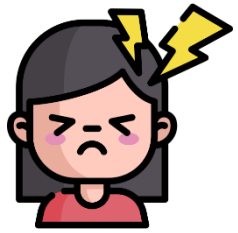
ช่วยบำรุงสายตา

อาหารในรูปภาพนี้มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่ และให้สารอาหารใดแก่ร่างกาย

จำนวนชั่วโมงการนอนแต่ละช่วงวัย



ที่มา : กรมอนามัย



ระวังไม่ให้เกิดการ
กระทบกระเทือนศีรษะ
และกระดูกสันหลัง

กิจกรรม
เกมทดสอบความจำ

คำชี้แจง

๑. นักเรียนเตรียมสมุดสำหรับทำกิจกรรม

๒. ครูมีชุดคำที่เป็นข้อมูล ๒ ชุด

๓. ครูเปิดชุดคำที่ ๑ และให้นักเรียนจำเป็นเวลา ๓๐ วินาที

๔. นักเรียนเขียนคำที่จดจำได้ลงในสมุดให้มากที่สุด เมื่อครบ ๑ นาทีแล้ว ให้นักเรียนพัก ๓๐ วินาที

๕. ครูเปิดชุดคำที่ ๒ (ปฏิบัติเหมือนชุดคำที่ ๑)

เตรียมตัว

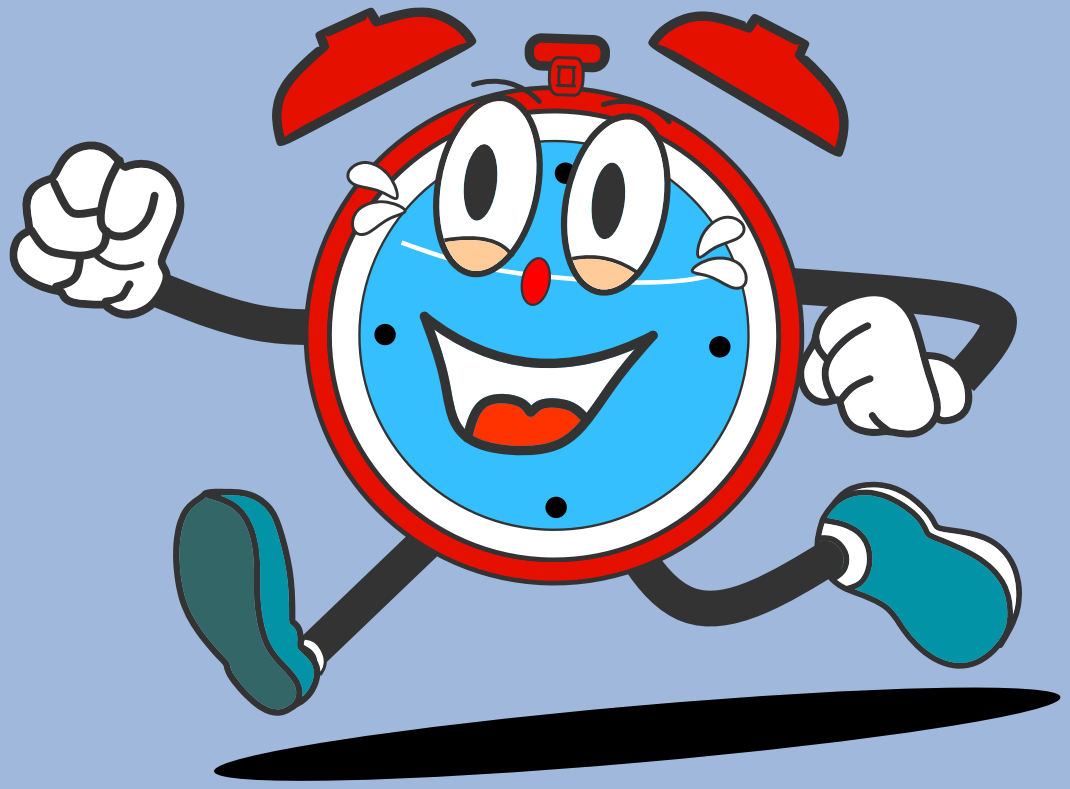
ชุดที่ ๑ ให้เวลา ๓๐ วินาที

ประตู	ผ้าม่าน	บ้าน	ขอบ	กระจก
เปิด	แดด	สติ๊กเกอร์	มู่ลี่	ม่านม้วน
มัว	ลม	กรอบ	ฟิล์ม	ใส

ตั้งเวลา ๓๐ วินาที

ให้เวลาเขียน

๑ นาที



หมดเวลา

วางปากกา

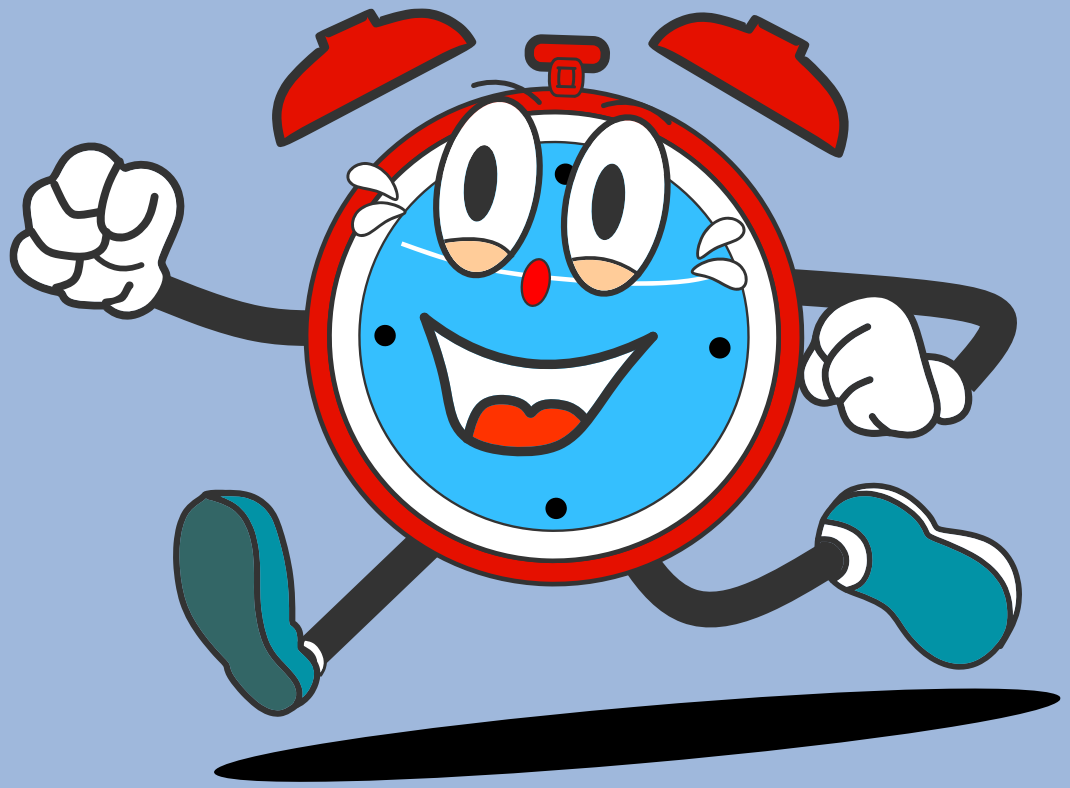
พัก ๓๐ วินาที

เตรียมตัว

ชุดที่ ๒ ให้เวลา ๓๐ วินาที

พยาบาล	ป่วย	ทนาย	โรงพยาบาล	กระจก
สุขภาพ	ยา	ทันตแพทย์	ออฟฟิศ	ผู้ป่วย
หูฟัง	หัวใจ	คลินิก	โรค	การรักษา

ตั้งเวลา ๓๐ วินาที



หมดเวลา

วางปากกา

เฉลยชุดที่ ๑

ประตู	ผ้าม่าน	บ้าน	ขอบ	กระจก
เปิด	แดด	สติ๊กเกอร์	มู่ลี่	ม่านม้วน
มัว	ลม	กรอบ	ฟิล์ม	ใส

เฉลยชุดที่ ๒

พยาบาล	ป่วย	ทนาย	โรงพยาบาล	กระจก
สุขภาพ	ยา	ทันตแพทย์	ออฟฟิศ	ผู้ป่วย
หูฟัง	หัวใจ	คลินิก	โรค	การรักษา

เกณฑ์ทดสอบความจำ

๑ - ๖ คะแนน แสดงว่าความจำระยะสั้นยังไม่ดีเท่าไร ขี้ลืมบ้างเล็กน้อย

๗ - ๑๐ คะแนน แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ของความจำระยะสั้น ความจำระยะสั้นเป็นมาตรฐาน ค่อนข้างดี

๑๐ คะแนนขึ้นไป ถือว่าความจำระยะสั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก

เกมทดสอบความจำนี้เป็นการทดสอบความจำระยะสั้น (Short-term memory) ซึ่งเป็นการจดจำบางอย่างไว้ชั่วขณะหนึ่ง หากเรามีการทบทวนอยู่เสมอ ทำให้เปลี่ยนจากความจำระยะสั้นมาเป็นความจำระยะยาว ที่มีผลต่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

ใบงานที่ ๑ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาท
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และเขียนบันทึกกิจกรรมที่เป็นการรักษาระบบประสาท ลงในใบงานนี้ตามตัวอย่างที่ให้โดยบันทึกเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ โดยบันทึกอย่างน้อย ๕ กิจกรรม และนำใบงานมาส่งครูในสัปดาห์ต่อไป

บันทึกการดูแลรักษาระบบประสาท

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่เกิดกับระบบประสาท	กิจกรรมที่ทำก่อให้เกิดผลเสียต่อระบบประสาท

ใบงานที่ ๑

เรื่อง

การดูแลรักษาระบบประสาท

ตัวอย่างการบันทึก

ใบงานที่ ๑

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่เกิดกับระบบประสาท	กิจกรรมทีทำก่อให้เกิดผลเสียต่อระบบประสาท
๒๐ พ.ค. ๖๕	นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ๙ ชั่วโมงตอนกลางคืน	ทำให้เกิดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกายและระบบประสาทได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวันต่อไป	ไม่รับประทานอาหารเช้า

การดูแลรักษาระบบประสาท

- สำรวจและดูแลสุขภาพตัวเอง
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
- หากเกิดความผิดปกติของร่างกายให้รีบไปพบแพทย์ทันที

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

โครงสร้างและหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑