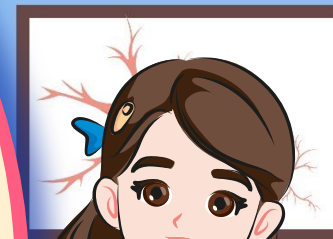
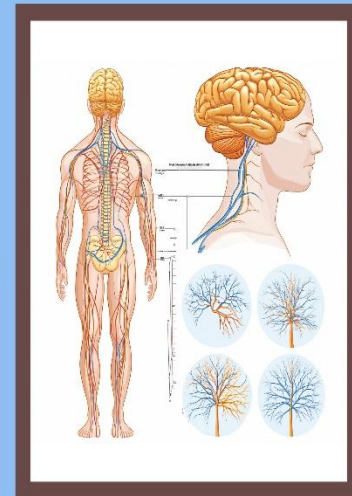
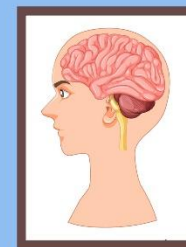
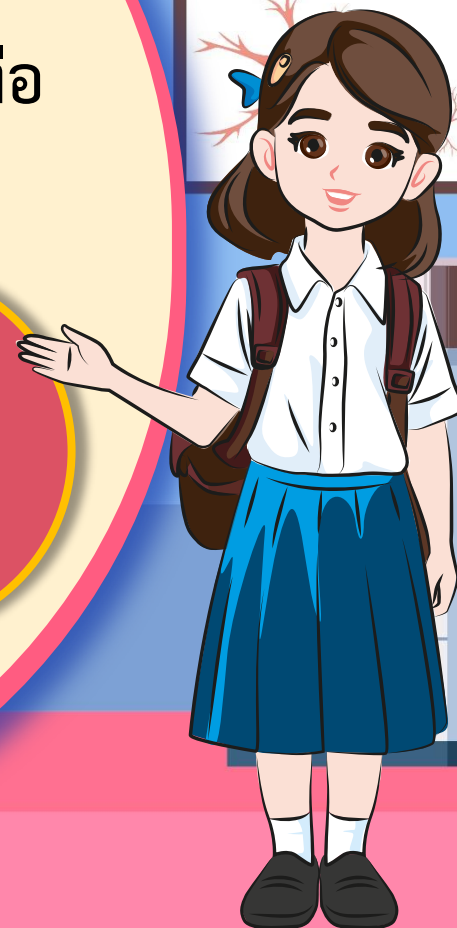


รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ๒๑๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ
ที่มีผลต่อวัยรุ่น

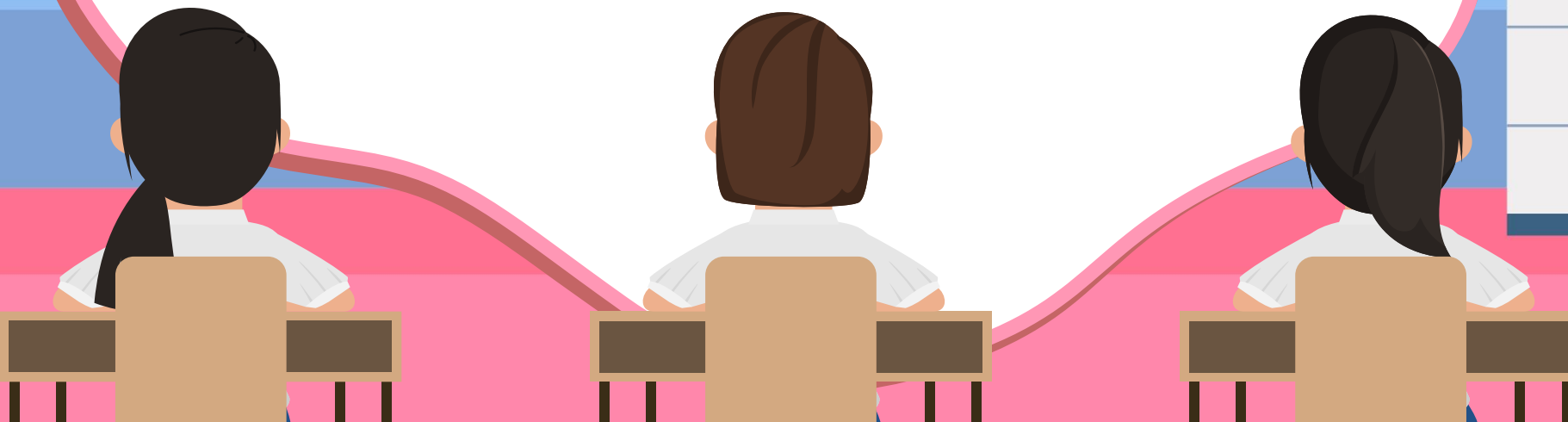
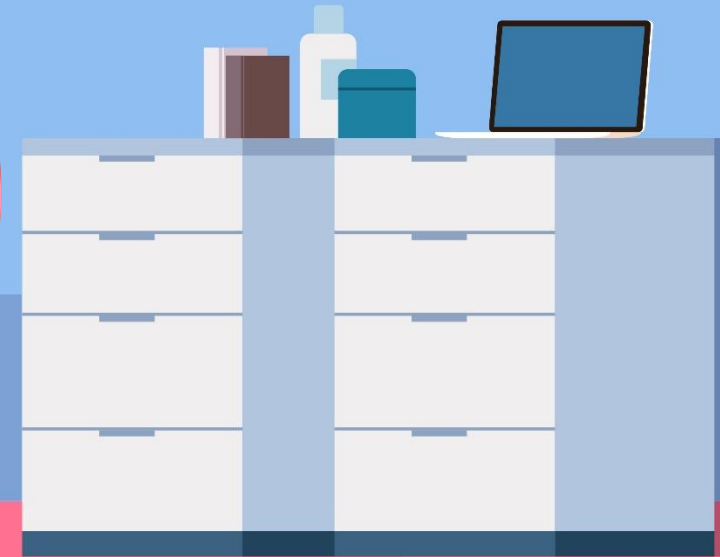
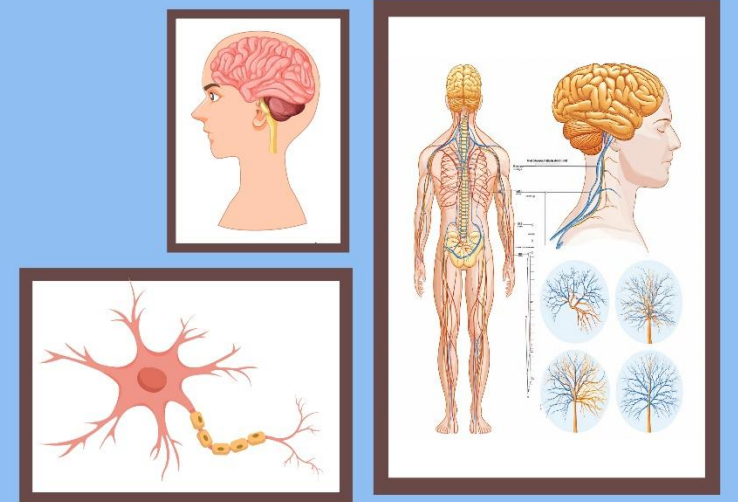
เรื่อง วิธีดูแลรักษาระบบ
ประสาทให้ทำงานตามปกติ

ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์





วิธีดูแลรักษาระบบประสาท ให้ทำงานตามปกติ



ระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพ

ระบบประสาทที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
ของร่างกาย

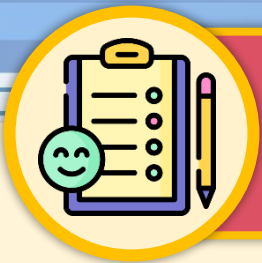
ระบบประสาทที่มีผลต่อพัฒนาการ



ทบทวนบทเรียน

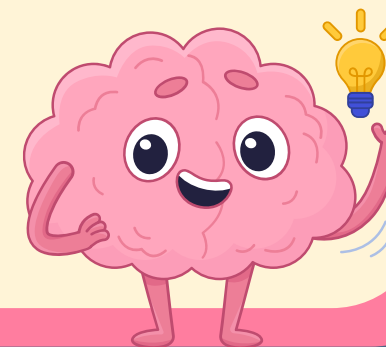


ความสำคัญของ
ระบบประสาทที่มีผลต่อ
สุขภาพ การเจริญเติบโต
และพัฒนาการของวัยรุ่น



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการดูแลและรักษาระบบประสาทได้
๒. ปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลระบบประสาทและ
กิจกรรมบริหารสมองได้
๓. เห็นถึงความสำคัญของการดูแลรักษาระบบประสาท
ให้ทำงานตามปกติ





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า การมีสมองที่ดี
มีลักษณะเป็นอย่างไร





หากนักเรียนอยากมีสมองที่ดี
ควรจะมีการปฏิบัติตนอย่างไรบ้าง

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก Folk Doctor Foundation มูลนิธิหมอชาวบ้าน

เรื่อง บริหารสมอง เป็น ๒ เท่า

วันที่สืบค้น ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๘

แหล่งที่มา https://www.youtube.com/watch?v=KYDUMAhfmpY&ab_channel



00.01.50

การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ มีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

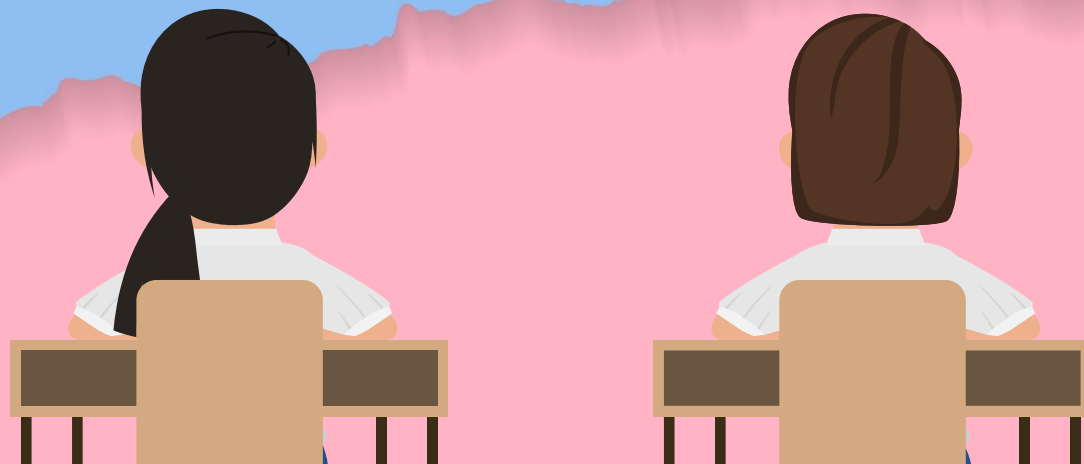
๑. หมั่นสำรวจและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
๒. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารทอดตลอดจนอาหารจานด่วน
๓. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ เนื่องจากจะทำให้ความสามารถในการทำงานของระบบประสาทลดลง
๔. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะอาหารที่ให้วิตามินบี ๑ สูง ได้แก่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



ใบความรู้ที่ ๑

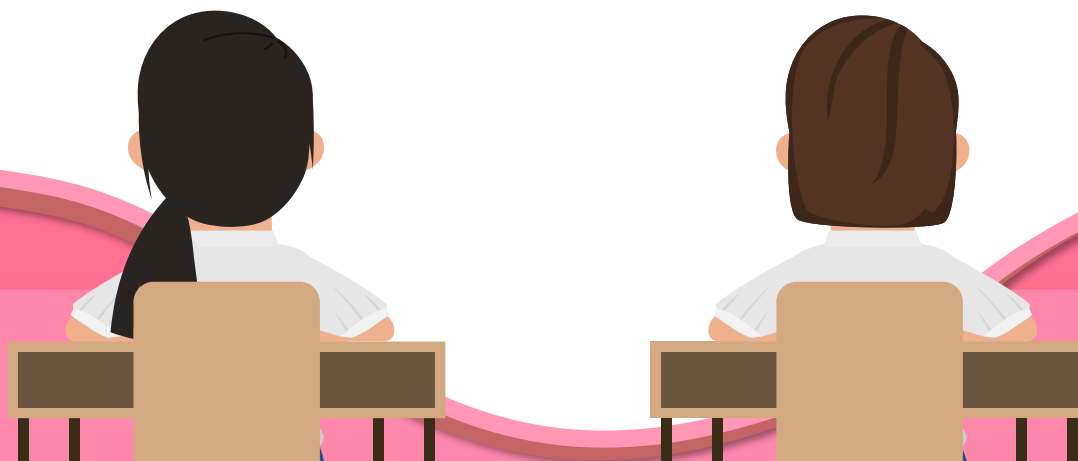
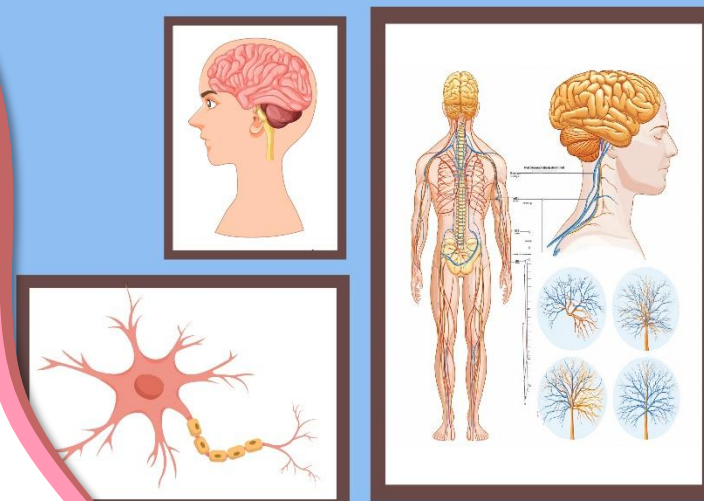
เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาท ให้ทำงานตามปกติ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th





วิธีการดูแลรักษา ระบบประสาท ?





ดีต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร ?



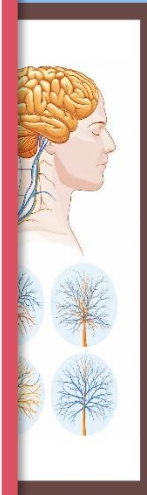


กินอย่างไรให้ “สมอง” สดรอง โลดแล่น แจ่มใส



ขอบคุณภาพจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ที่มาภาพ <https://www.thaihealth.or.th/Content/30605-กินอย่างไรให้%20'สมอง'%20สดรองโลดแล่นแจ่มใส.html>
สืบค้นเมื่อวันที่ 01/11/2562









ระวังไม่ให้เกิดการ
กระทบกระเทือนศีรษะ
และกระดูกสันหลัง



กิจกรรม

เกมทดสอบความจำ





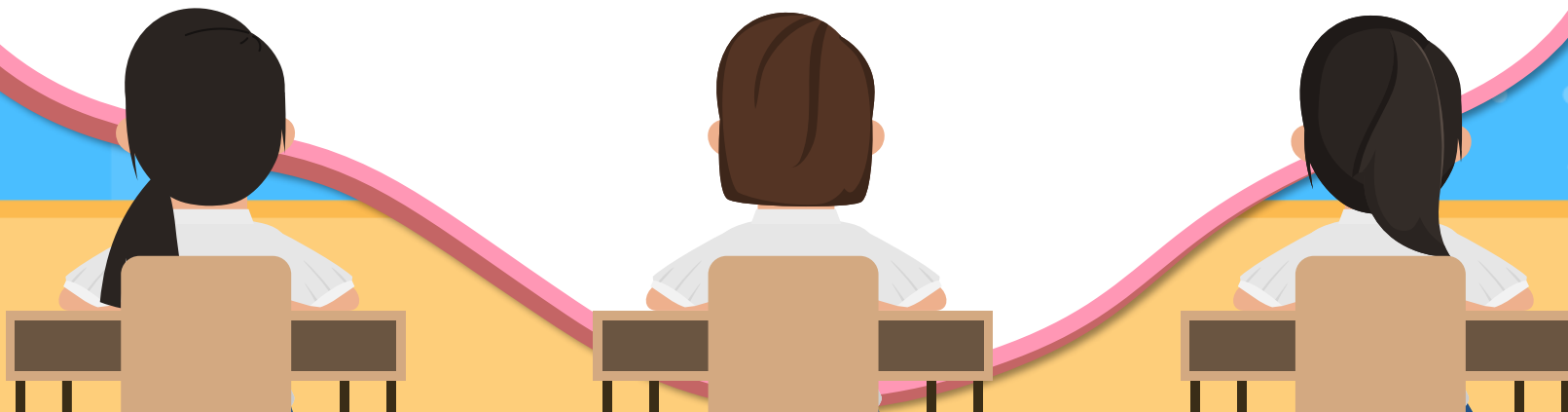
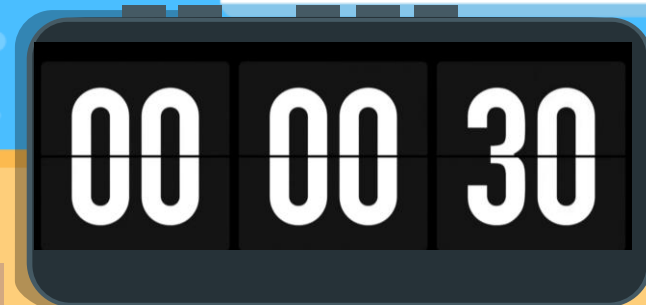
คำชี้แจง

๑. นักเรียนเตรียมสมุดสำหรับทำกิจกรรม
๒. ครูมีชุดคำที่เป็นข้อมูล ๒ ชุด
๓. ครูเปิดชุดคำที่ ๑ และให้นักเรียนจำเป็นเวลา ๓๐ วินาที
๔. ให้เวลานักเรียนเขียนคำที่จดจำได้ลงในสมุด ๑ นาที (ให้มากที่สุด)
๕. ให้นักเรียนพัก ๓๐ วินาที
๖. ครูเปิดชุดคำที่ ๒ (ปฏิบัติเหมือนชุดคำที่ ๑)



เตรียมตัว

ชุดที่ ๑ ให้เวลา ๓๐ วินาที



ประตู่

ผ้าม่าน

บ้าน

ขอบ

กระจก

เปิด

แดด

สตีกเกอร์

มู่ลี่

ม่านม้วน

ม้ว

ลม

กรอบ

ฟิล์ม

ใส่

00 00 30

ให้เวลาเขียน

๑ นาที



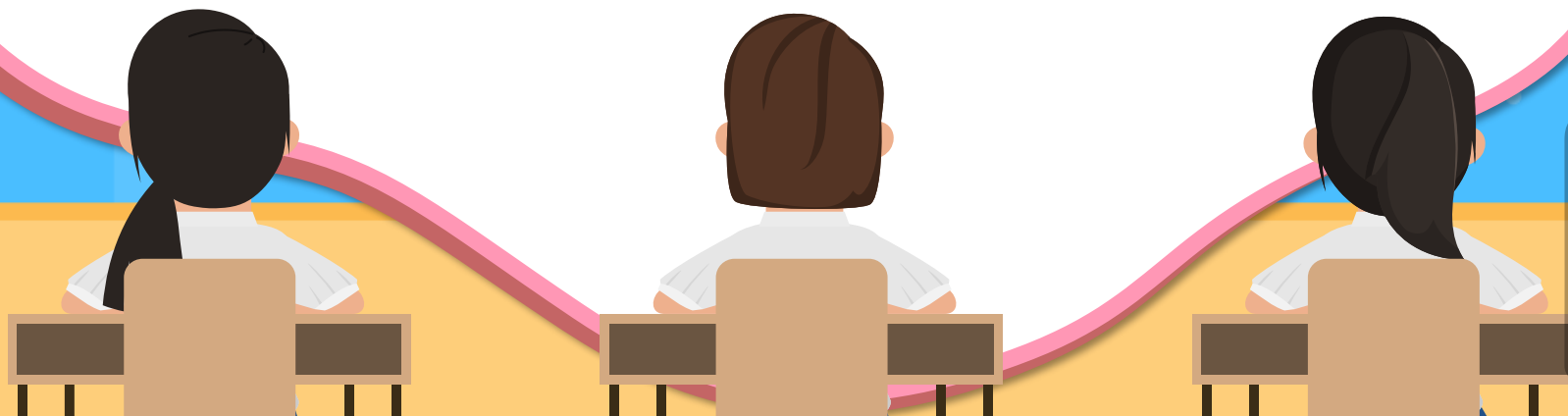
หมดเวลา ให้นักเรียนวางปากกา

พัก ๓๐ วินาที



เตรียมตัว

ชุดที่ ๒ ให้เวลา ๓๐ วินาที



พยาบาล

ป่วย

ทนาย

โรงพยาบาล

กระจก

สุขภาพ

ยา

ทันตแพทย์

ออฟฟิศ

ผู้ป่วย

หูฟัง

หัวใจ

คลินิก

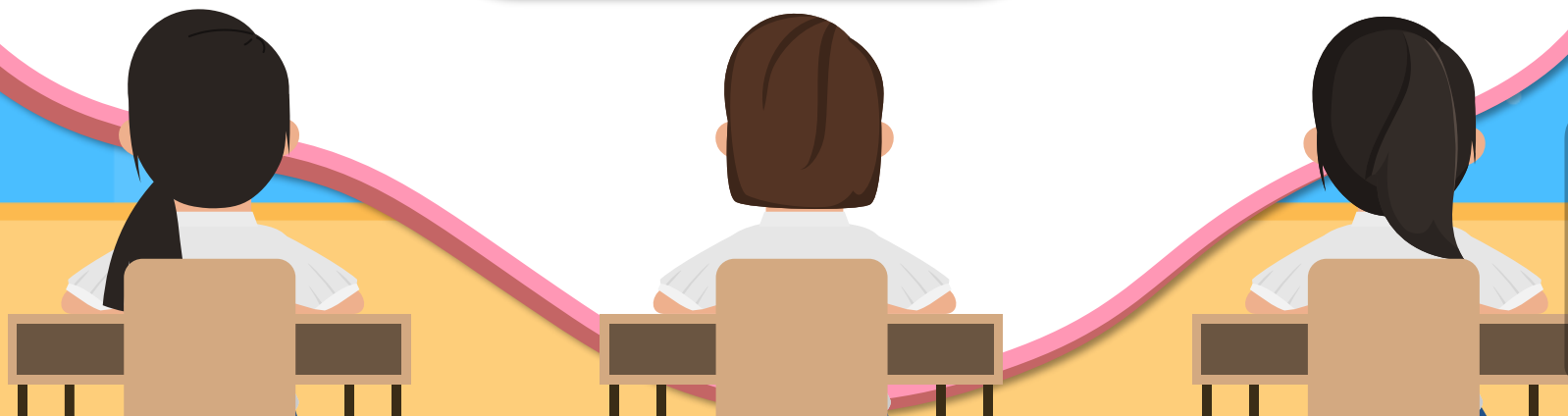
โรค

การรักษา

00 00 30

ให้เวลาเขียน

๑ นาที



หมดเวลา ให้นักเรียนวางปากกา

พัก ๓๐ วินาที



เฉลยชุดที่ ๑

ประตู่

ผ้า幔

บ้าน

ขอบ

กระจก

เปิด

แดด

สตีกเกอร์

มู่ลี่

幔幔

ม้ว

ลม

กรอบ

ฟิล์ม

ใส

เฉลยชุดที่ ๒

พยาบาล

ป่วย

ทนาย

โรงพยาบาล

กระจก

สุขภาพ

ยา

ทันตแพทย์

ออฟฟิศ

ผู้ป่วย

หูฟัง

หัวใจ

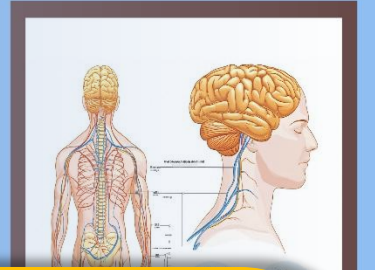
คลินิก

โรค

การรักษา



เกณฑ์ทดสอบความจำ



- ๑ - ๖ คะแนน แสดงว่าความจำระยะสั้นยังไม่ได้เท่าไร ขี้ลืมบ้างเล็กน้อย
- ๗ - ๑๐ คะแนน แสดงว่าอยู่ในเกณฑ์ของความจำระยะสั้น ความจำระยะสั้นเป็นมาตรฐาน ค่อนข้างดี
- ๑๐ คะแนนขึ้นไป ถือว่าความจำระยะสั้นอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก

เกมทดสอบความจำนี้เป็นการทดสอบความจำระยะสั้น (Short-term memory) ซึ่งเป็นการจดจำบางอย่างไว้ชั่วขณะหนึ่ง หากเรา มีการทบทวนอยู่เสมอ ทำให้เปลี่ยนจากความจำระยะสั้นมาเป็นความจำระยะยาว ที่มีผลต่อการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

ใบงาน เรื่อง บันทึกการดูแลรักษาระบบประสาท
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อที่มีผลต่อวัยรุ่น
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การดูแลรักษาระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ
 รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ และเขียนบันทึกกิจกรรมที่เป็นการรักษาระบบประสาท ลงในใบงานนี้
 โดยบันทึกอย่างน้อย ๕ กิจกรรม ตามตัวอย่าง

บันทึกการดูแลรักษาระบบประสาท

ลำดับ กิจกรรม	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่เกิดกับระบบ ประสาท	กิจกรรมที่ทำให้เกิด ผลเสียต่อระบบประสาท

ตัวอย่างการบันทึก

ลำดับ กิจกรรม	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่เกิดกับระบบ ประสาท	กิจกรรมที่ทำให้เกิด ผลเสียต่อระบบประสาท
๑	รับประทานข้าวกล้อง ผักเครื่อง ในใส่ซิง และนม ๑ กล่อง	ได้รับวิตามินบี ๑ ช่วยให้ ระบบประสาทบริเวณแขน ขา และศีรษะทำงานได้เป็น ปกติ ช่วยป้องกันโรคเหน็บ ชา	กิจกรรมการเล่นเกมส์ด้วย โทรศัพท์มือถือเป็น เวลานานๆ
๒			



ใบงาน

เรื่อง

บันทึกการดูแลรักษาระบบประสาท





ตัวอย่างการบันทึก



ใบงาน

ลำดับ กิจกรรม	กิจกรรมที่ทำ	ประโยชน์ที่เกิดกับ ระบบประสาท	กิจกรรมที่ทำก่อให้เกิด ผลเสียต่อระบบประสาท
๑	รับประทานข้าวกล้อง ผักเครื่อง ในใส่ขิง และนม ๑ กล่อง	ได้รับวิตามินบี ๑ ช่วย ให้ระบบประสาทบริเวณแขน ขา และศีรษะทำงานได้เป็น ปกติ ช่วยป้องกัน โรคเหน็บชา	กิจกรรมการเล่นเกมด้วย โทรศัพท์มือถือเป็น เวลานานๆ



การดูแลรักษาระบบประสาท



สำรวจและดูแลสุขภาพตัวเอง



รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ



หากเกิดความผิดปกติของร่างกายให้รีบไป

พบแพทย์ทันที

บทเรียนครึ่งต่อไป

เรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของ
ระบบต่อมไร้ท่อ

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ โครงสร้างและหน้าที่การทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ
๒. บัตรคำ รูปภาพต่อมไร้ท่อ และหน้าที่ของระบบต่อมไร้ท่อ
๓. การดาษฟลิปชาร์ต
๔. สีเมจิก

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

