

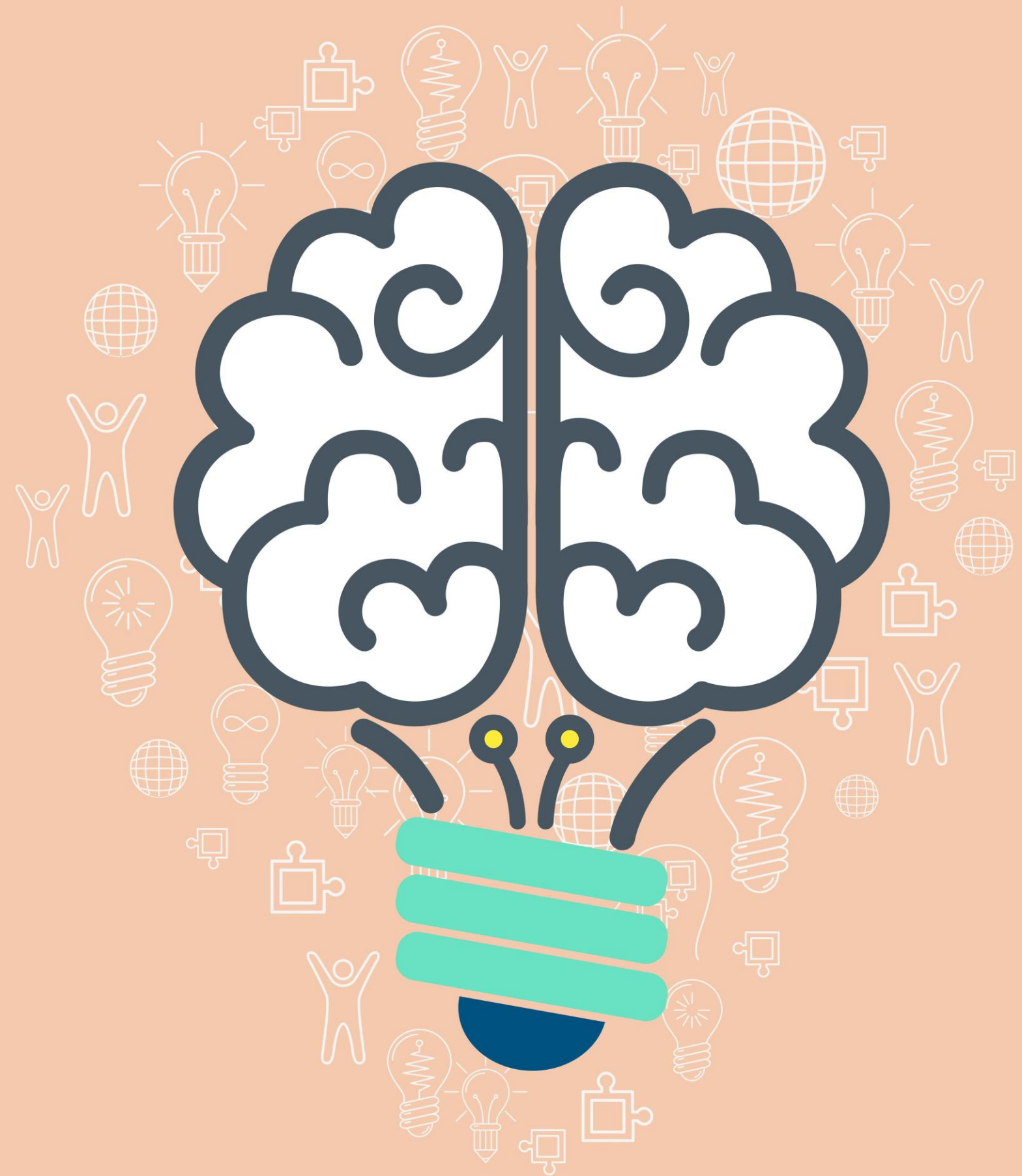
รายวิชา สุขศึกษา

รหัสวิชา พ21101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เรื่อง การดูแลระบบประสาท

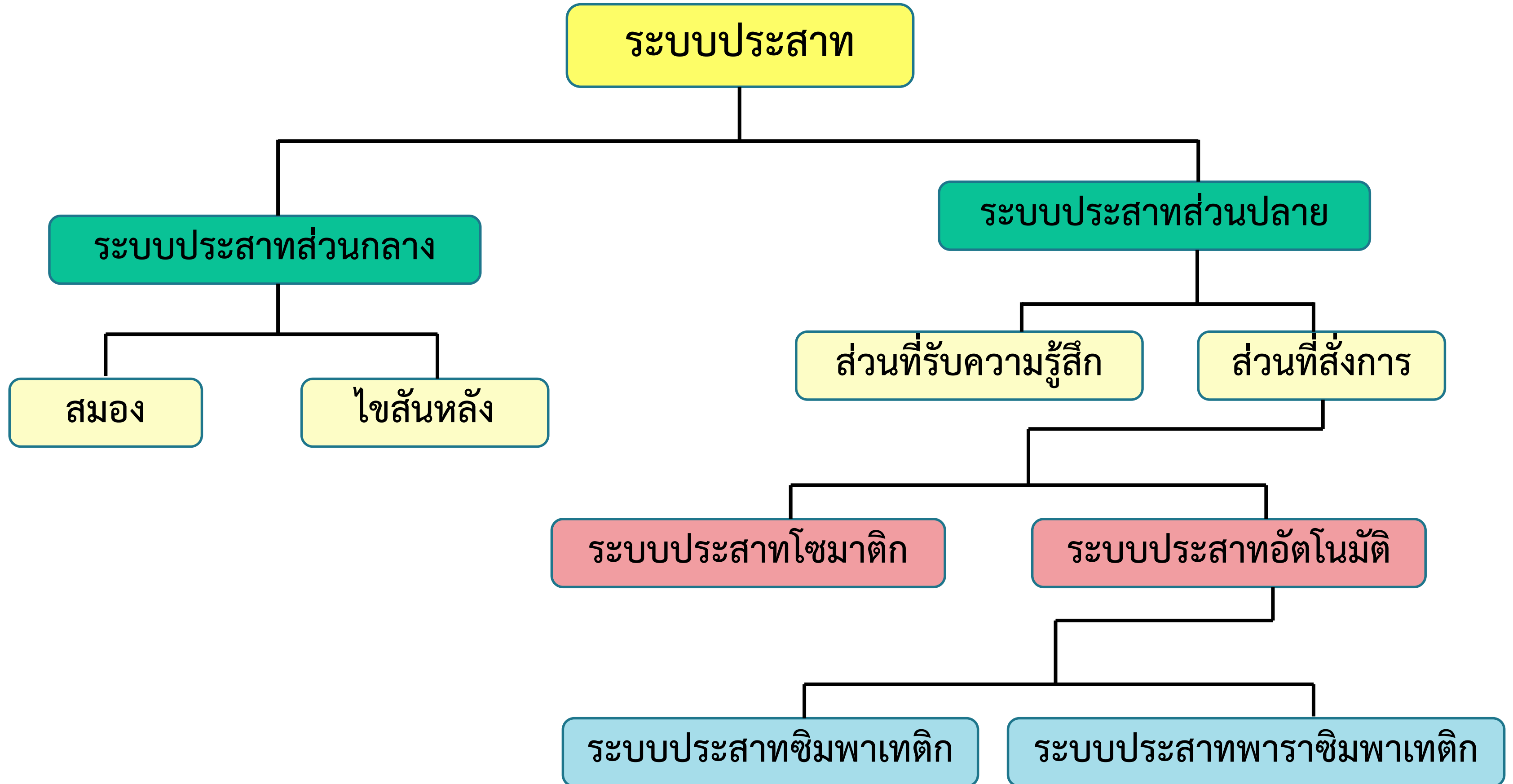
ครูผู้สอน ครูกฤษณา แก้วพิพัฒน์

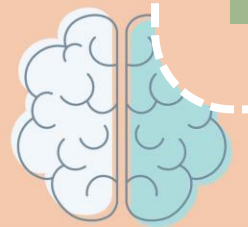
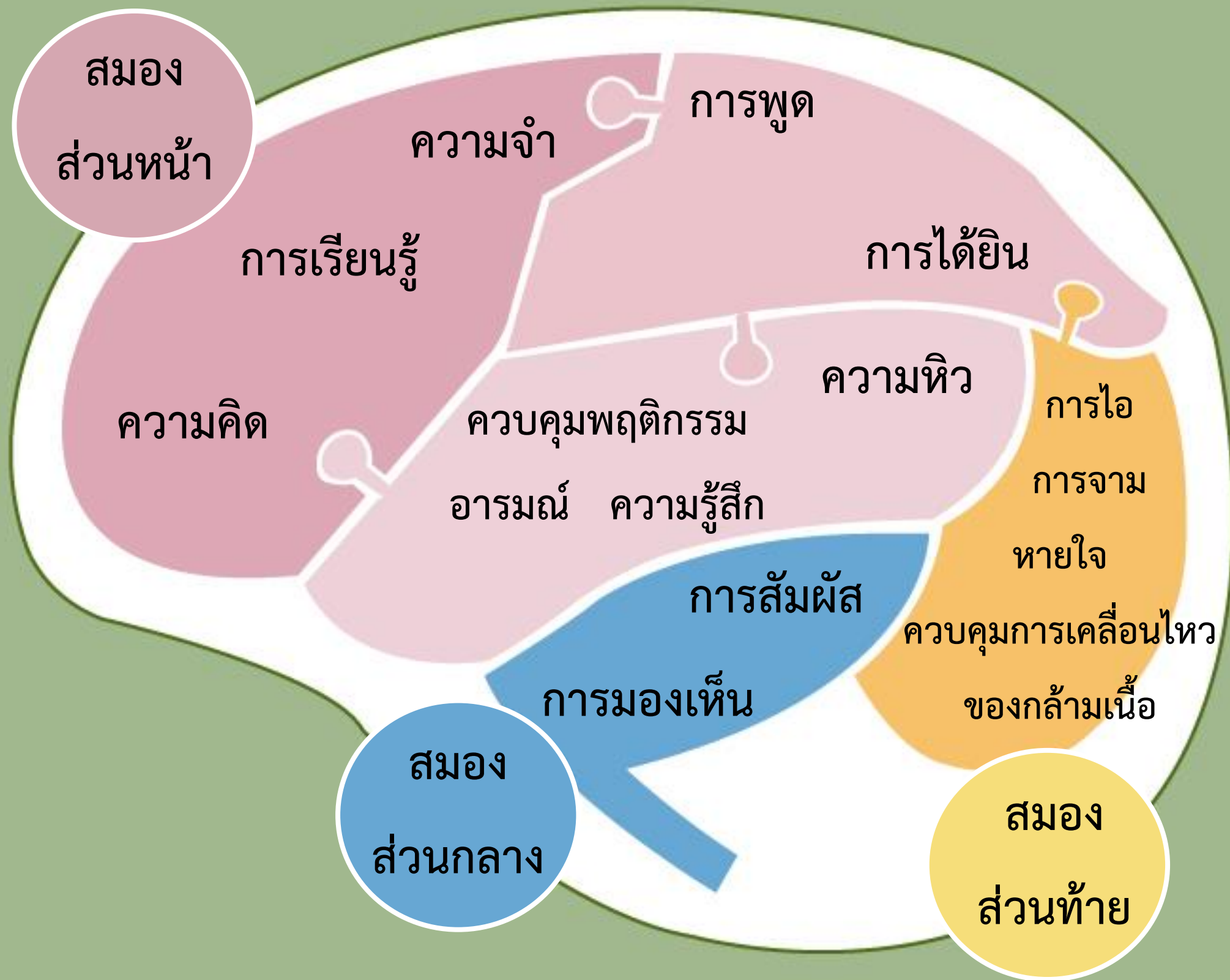




การดูแลระบบประสาท









จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านความรู้

- อธิบายวิธีดูแลระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

ด้านทักษะและกระบวนการ

- ปฏิบัติตนในการดูแลระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ





จุดประสงค์การเรียนรู้

ด้านคุณลักษณะ

- แสดงพฤติกรรมการมีวินัย
- แสดงพฤติกรรมการใฝ่เรียนรู้
- แสดงพฤติกรรมการมุ่งมั่นในการทำงาน





คำถามชวนคิด

นักเรียนทราบหรือไม่ว่า

อาการไอเกิดจากการสำงาน

ของสมองส่วนไหน



คำถามชวนคิด

อาการไอ

สมอง
ส่วนท้าย



คำถามชวนคิด

ฝนมีอาการท้องผูกเป็นประจำ นักเรียนคิดว่า
อาการของฝน เกิดจากการทำงานของส่วนใด
ในระบบประสาท ต่อไปนี้

1. อวัยวะรับความรู้สึก
2. เส้นประสาท
3. ประสาทอัตโนมัติ

การดูแลรักษาระบบประสาท

หากระบบประสาทบกพร่องก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและ
พัฒนาการต่าง ๆ



การดูแลรักษาระบบประสาท

1. รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่บำรุงสมอง เช่น ข้าวกล้อง ผักใบเขียว อาหารทะเล





กินอย่างไรให้ “สมอง” สดรอง โลดแล่น แจ่มใส



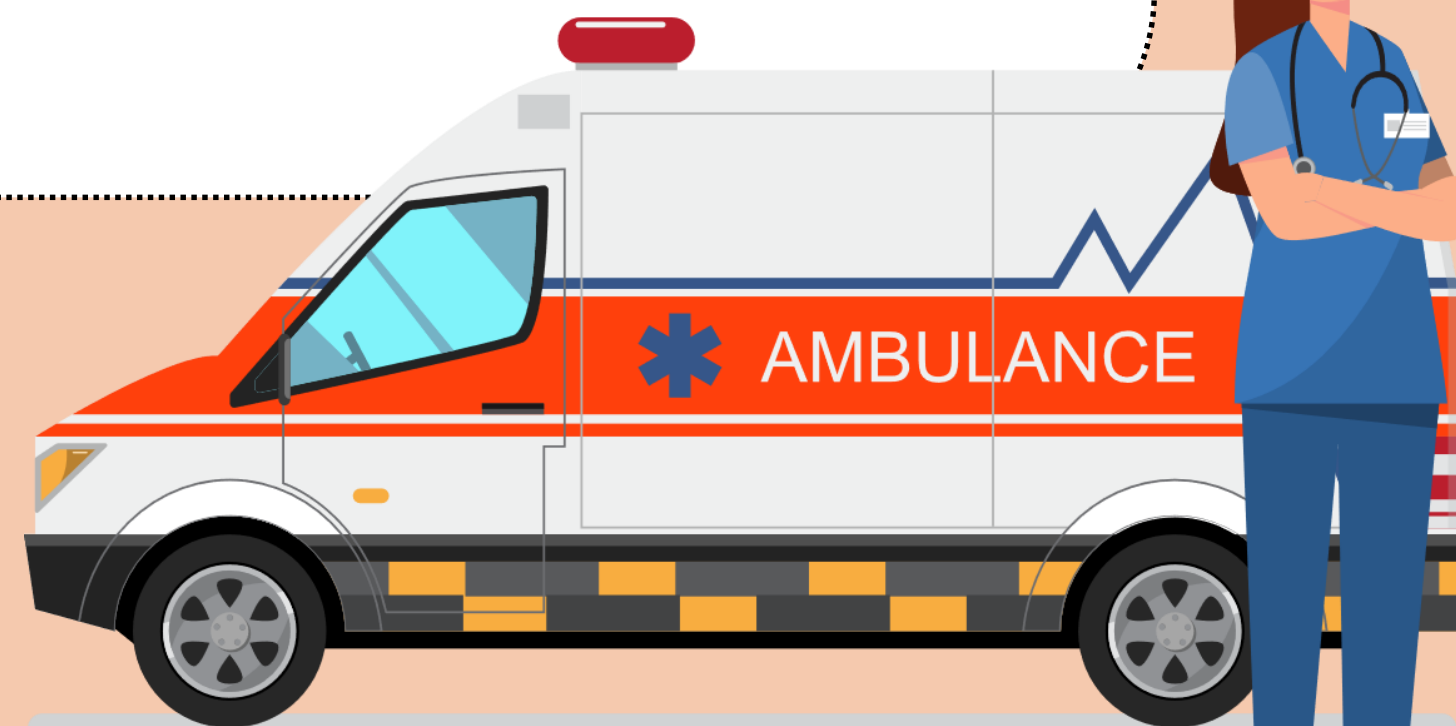
ขอบคุณภาพจาก : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

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

สืบค้นเมื่อวันที่ 01/11/2562

ภัยจากอาหาร.....

อร่อยแต่ทำลายสุขภาพ





อาหารในรูปภาพนี้
มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่
และให้สารอาหารใด
แก่ร่างกาย

ขอขอบคุณรูปภาพจาก : <https://th.theasianparent.com>

สืบค้นวันที่ 11-11-2019



2. หลีกเลี้ยงการรับประทานอาหาร
ประเภทที่มีไขมันสูง รวมถึงเครื่องดื่ม
ประเภทน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ต่าง ๆ







3. พักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้
สมองเจริญเติบโตเต็มที่







4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
เพื่อสร้างเสริมการทำงานประสานกัน
ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ







5. ระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุที่อาจ
ทำให้เกิดอันตรายต่อสมอง ไช่สันหลัง
และเส้นประสาท







6. ถนนอมและบำรุงรักษาอวัยวะต่าง ๆ
ที่เกี่ยวข้อง เช่น สายตา







7. ไปพบแพทย์เมื่อมีความผิดปกติ ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของระบบประสาท





ขอขอบคุณ

1. <https://www.honestdocs.co/5-food-group-and-its-benefit>
2. <https://campaigns.aia.co.th/vitality/th/articles/resting-is-not-enough>
3. <https://www.trainingpeaks.com/blog/hal-higdons-top-10-running-tips/>
4. <https://www.thaihealth.or.th/Content/41619>
5. <http://www.sukita.info/wp-content/uploads/2018/01/Tips-menjaga-kesehatan-mata-3.jpg>
6. <http://poster123.info/?u=Chilblains+Causes+Symptoms+And+Treatment+Patient>





บทเรียนสะท้อนภาพความคิด

โรคที่เกิดแก่ระบบประสาท

บางโรคสามารถป้องกันได้

และ บางโรคไม่สามารถป้องกันได้





เกร็ดความรู้

กฎหมายจราจรทางบก กำหนดให้ผู้ขับขี่ และ
ผู้โดยสารรถจักรยานยนต์ ต้องสวมหมวกนิรภัย
เพื่อป้องกันอันตรายในขณะขับขี่และโดยสาร
รถจักรยานยนต์ หากฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม
จะมีโทษตามกฎหมาย





สรุปบทเรียน

การดูแลรักษาระบบประสาท

- 💡 สำรองและดูแลสุขภาพตัวเอง
- 💡 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- 💡 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
- 💡 หากเกิดความผิดปกติของร่างกายให้รีบไป

พบแพทย์ทันที



เรื่อง การดูแลระบบประสาท

(ดาวน์โหลดใบงานได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)





คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามโดยการอธิบายให้ครอบคลุมความรู้ ความเข้าใจ และการนำไปใช้

1. ระบบประสาทมีความสำคัญอย่างไรต่อสุขภาพ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

.....

.....

.....

2. ให้นักเรียนเสนอแนะแนวทางปฏิบัติการดูแลรักษาระบบประสาทของตนเอง มาอย่างละเอียดและชัดเจน

.....

.....

.....





ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง การทำงานของระบบประสาท

(ดาวน์โหลดใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)





ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง ระบบต่อมไร้ท่อ

(ดาวน์โฮลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ www.dltv.ac.th รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1)