

วิชาสุขศึกษาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 พัฒนาการสมวัย

เรื่อง ระบบประสาท

ห้องเรียนครูทัก
สุขศึกษาพลศึกษา

รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ21101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายถึงความสำคัญของระบบประสาทที่มีผลต่อสุขภาพและพัฒนาการของวัยรุ่น
2. อธิบายวิธีดูแลระบบประสาทให้ทำงานตามปกติ

ความหมาย



ระบบประสาท คือ ระบบที่ประกอบด้วย สมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาทในร่างกาย

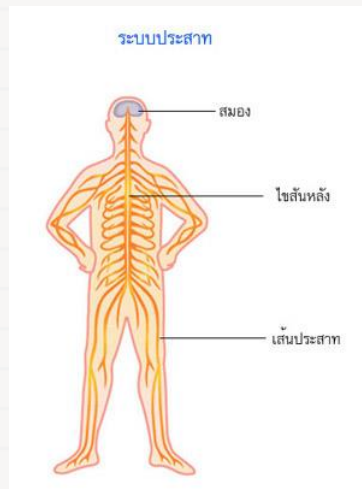
ระบบประสาทแบ่งเป็น 2 ส่วน

1. ระบบประสาทส่วนกลาง
2. ระบบประสาทส่วนปลาย



1. ระบบประสาทส่วนกลาง

ประกอบด้วย สมอง และ ไขสันหลัง เป็นศูนย์กลางควบคุมและประสานการทำงาน ของร่างกายทั้งหมด



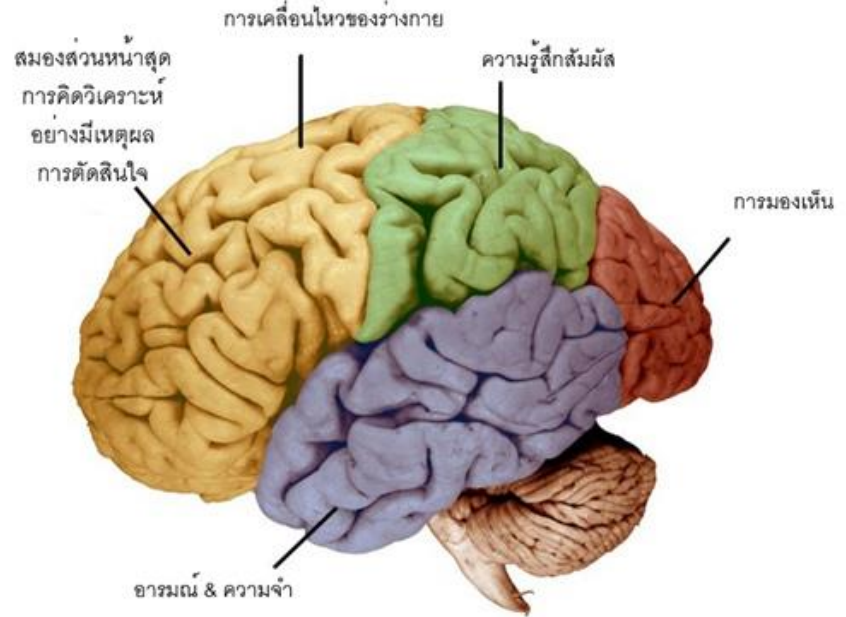


คำถามชวนคิด

สมองส่วนหลังมีไว้ทำงานอะไร?

สมอง

สมองทุกส่วนจะทำงานสัมพันธ์กัน
ในลักษณะเครือข่าย ต่อให้แต่ละส่วน
มีหน้าที่หลักต่างกัน แต่การทำงาน
ก็ไม่ได้แยกขาดจากกันโดยสิ้นเชิง



หน้าที่หลักของสมองส่วนต่างๆ

สมองแบ่งออกเป็น 2 ซีก

1. ซีกซ้ายควบคุมร่างกายด้านขวา และช่วยให้พูดเขียน แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ (IQ)
2. ซีกขวา ควบคุมร่างกายด้านซ้าย มีหน้าที่เกี่ยวกับ ทักษะด้านดนตรี และศิลปะแขนงต่าง ๆ (EQ)

พัฒนาสมองซีกซ้าย-ขวา

----- ให้ลูกอย่างไรดีน: -----

สมองซีกซ้าย



กิจกรรมที่ใช้พัฒนา

เล่นรูบิค
หมากรุก
ครอสเวิร์ด

สมองซีกขวา

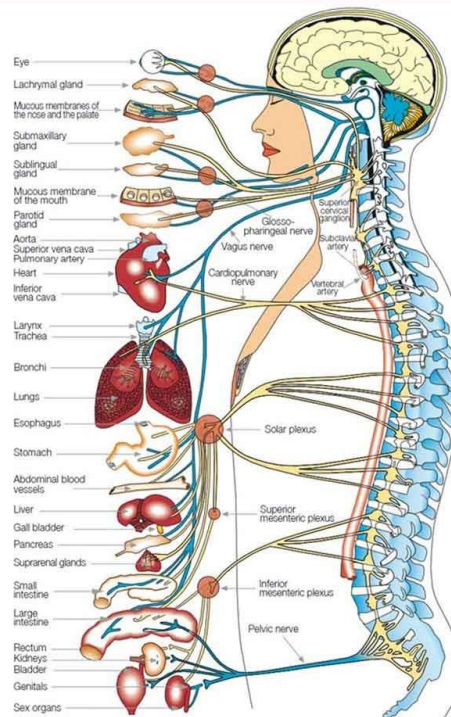


กิจกรรมที่ใช้พัฒนา

วาดรูป
เล่นดนตรี

ไขสันหลัง

ทำหน้าที่ เป็นศูนย์กลางการเคลื่อนไหว
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นตัวเชื่อม
ระหว่างอวัยวะรับความรู้สึกไปยังสมอง
และส่งความรู้สึกจากสมองไปยังส่วนต่าง ๆ
ของร่างกาย



VERTEBRAE	AREAS AND PARTS OF THE BODY	POSSIBLE SYMPTOMS
CERVICAL		
C 1	• Back of the head	Headaches including migraines, aches or pain at the back of the head, behind the eyes or in the temples; tension across the forehead; throbbing or pulsating discomfort at the top or back of head
C 2	• Various areas of the head	
C 3	• Side and front of the neck	
C 4	• Upper back of the neck	
C 5	• Middle of neck and upper part of arms	Arm muscle, or joint aches or pains
C 6	• Lower part of neck, arms and elbows	Dizziness, nervousness, vertigo
C 7	• Lower part of arms, shoulders	Soreness, tension and tightness felt back of neck and throat area
DORSAL		
D 1	• Hands, wrists, fingers, thyroid	Pain, soreness, and restriction in the shoulder area
D 2	• Heart, its valves and coronary arteries	Bursts, tendrils
D 3	• Lungs, bronchial tubes, pleura, chest	Pain and soreness in arms, hands, elbows and/or fingers
D 4	• Gall bladder, common duct	
D 5	• Liver, solar plexus	Chest pains, tightness or constriction, asthma, difficulty breathing
D 6	• Stomach, mid-back area	Middle or lower mid-back pain, discomfort and soreness
D 7	• Pancreas, duodenum	Various and numerous symptoms from trouble or malfunctioning of:
D 8	• Spleen, lower mid back	- Throat
D 9	• Adrenal glands	- Heart
D 10	• Kidneys	- Lungs
D 11	• Uterus	- Gall bladder
D 12	• Small intestine, upper/lower back	- Adrenal glands
LUMBAR		
L 1	• Iliacal valve, large intestine	- Small and large intestines
L 2	• Appendix, abdomen, upper leg	- Sex organs
L 3	• Sex organs, uterus, bladder, testes	- Uterus
L 4	• Prostate gland, lower back	- Bladder
L 5	• Sacral nerve, lower legs, ankles, feet	- Prostate glands
SACRO		
	• Hip bones, buttocks	Sacralis, pain or soreness in the hip and buttocks
COXIS		
	• Rectum, anus	Rectal trouble

2. ระบบประสาทส่วนปลาย

เป็นระบบประสาทที่เชื่อมต่อจากส่วนต่าง ๆ ของสมองและไขสันหลัง ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

2.1 ระบบประสาทสมองและไขสันหลัง

2.2 ระบบประสาทอัตโนมัติ

2.1 ระบบประสาทสมองและไขสันหลัง

ทำหน้าที่ รับความรู้สึกและทำการเคลื่อนไหว

1. เส้นประสาทสมอง
2. เส้นประสาทไขสันหลังทำหน้าที่ รับความรู้สึกและทำการเคลื่อนไหว

2.2 ระบบประสาทอัตโนมัติ

ควบคุมการทำงานของประสาทที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจ

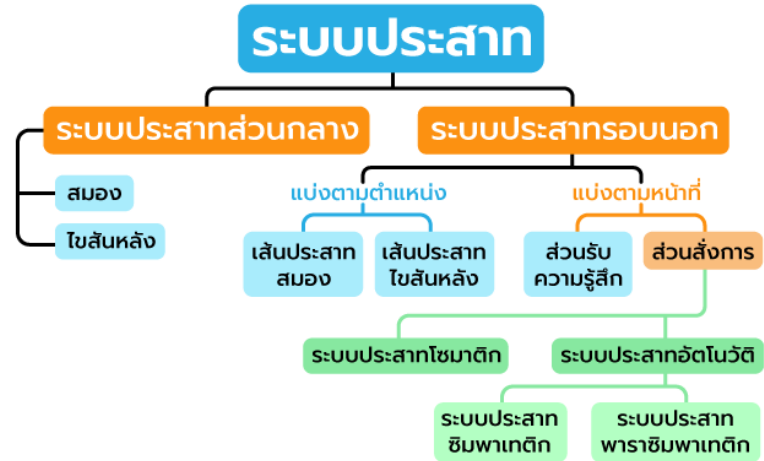
- 1 ระบบประสาทซิมพาเทติก
- 2 ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก

2.2 ระบบประสาทอัตโนมัติ

1. ระบบประสาทซิมพาเทติกเป็นระบบประสาทที่มีการทำงานในกรณีที่บุคคลตกอยู่ในภาวะฉุกเฉิน
2. ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ควบคุมการทำงานของอวัยวะในต่อมต่าง ๆ ให้ทำงานตามปกติ

สรุป

ระบบประสาทเป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ
ทุกระบบในร่างกายให้ประสานสัมพันธ์กัน
โดยสมองเป็นอวัยวะหลัก



ใบงานที่ 1

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....

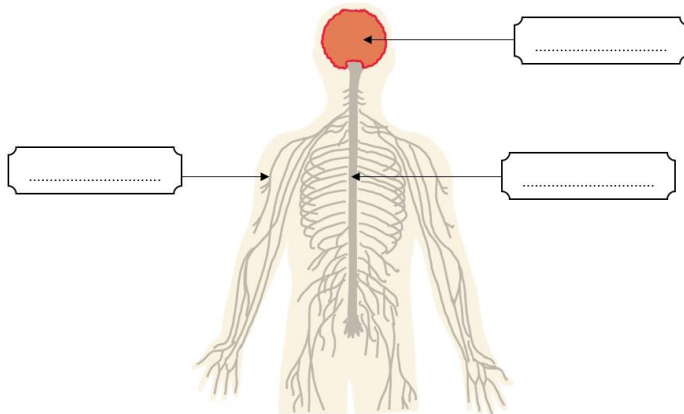
ห้องเรียนครูทัก สุระศึกษาราชศึกษา

เลขที่.....

ใบงานที่ 1 เรื่อง ระบบประสาท

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามตอบลงในช่องว่างให้ถูกต้อง

ระบบประสาท ประกอบด้วย



ระบบประสาท แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

.....

ทำหน้าที่.....
.....


.....

ทำหน้าที่.....
.....

.....

ทำหน้าที่.....
.....

.....
.....
.....



ข้อคิด



สุขภาพที่ดี = ชีวิตที่ดี

สุขภาพที่ดีนั้นเปรียบเสมือนสิ่งวิเศษ ต่อยอดให้เราทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้
ไม่ว่าจะทำงานหาเงิน ไปเที่ยว หรืออยากจะทำอะไรก็ตาม
และมันเป็นสิ่งพื้นฐานที่สุดที่เราควรจะมีดูแลรักษามันนั่นคือ
ร่างกายเราเอง บางครั้งเรานึกว่าเงินสำคัญที่สุดจริง ๆ แล้วไม่ใช่เลย
สุขภาพร่างกายที่ดีต่างหาก เพราะหากไม่มีสุขภาพร่างกายที่ดี
เราก็ไม่สามารถที่จะหาเงินได้ ดังนั้นแล้วอยากให้เราตระหนักถึงสุขภาพที่ดี
ดูแลรักษามัน เพราะนั่นคือตัวเรา

พบกันอีกครั้งใน ชั่วโมงต่อไป

เรื่อง การดูแลระบบประสาท

ห้องเรียนครูทัก
สุขศึกษาพลศึกษา