

## มหัศจรรย์แห่งสมอง

1



ความสำเร็จของการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนา ศักยภาพสมองและการเรียนรู้ของผู้เรียน จำเป็นต้อง อาศัยความร่วมมือจาก พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชน โดยทุกส่วนต้องให้ ความสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของสมองและการ เรียนรู้ของเด็กอย่างจริงจัง

เริ่มต้นตั้งแต่ในครรภ์ การเตรียมพร้อมสำหรับการเป็น พ่อแม่ การดูแลพัฒนาสมองเด็กตั้งแต่ในครรภ์และหลังคลอด

ส่วนในสถานศึกษาจะต้องเน้นการจัดการเรียนการสอนที่ พัฒนาศักยภาพสมองและการเรียนรู้ของเด็กเป็นสำคัญ

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครอบครัวให้มุ่งเน้นการ พัฒนาศักยภาพ สมองและการเรียนรู้เป็นหลัก กลุ่มบุคคลสำคัญที่จะช่วยพัฒนา ศักยภาพสมองและการเรียนรู้



การเสริมสร้างศักยภาพของสมองลูกให้มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยที่ต้องเอื้ออำนวยซึ่งกัน และกัน นั่นคือปัจจัยภายใน หรือกรรมพันธุ์ ที่เป็นตัวกำหนดขั้นตอนการเจริญเติบโตของสมอง และการ ทำงาน ของสมองลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์

และปัจจัยภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมและวิธีการเลี้ยงดูของครอบครัว ที่มีผล ต่อการพัฒนาสมองลูก ตั้งแต่เป็นทารก และเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ทั้ง 2 ปัจจัยที่กล่าวมา เป็นสิ่งสำคัญที่สุด ในการพัฒนาสมองลูกให้เติบโตเป็นคนดี คนฉลาด รอบรู้ สามารถแก้ไขเหตุการณ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

สิ่งแวดล้อมหรือการเลี้ยงดูที่มีการสัมผัส มีความผูกพันใกล้ชิด มีความรัก ความอบอุ่น จะส่งเสริมพัฒนาการสมองลูก และในทางตรงข้ามการเลี้ยงดูที่ทำให้ลูกเกิดความเครียด ความกังวลหรือถูกทำร้าย ก็จะทำให้ยับยั้งการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมองลูก ทำให้ลูกไม่มีประสิทธิภาพในการเรียนรู้และเป็นบุคคลที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายมากเพราะสมองลูกเกิดมาพร้อมที่จะเรียนรู้ พร้อมที่จะมีประสิทธิภาพ พร้อมที่จะฉลาด แต่ขาดปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมเท่านั้น

สมองของคนเรามีความสามารถพิเศษในหลายๆ ด้าน รวมถึงเป็นแหล่งบันทึกข้อมูลหรือเก็บข้อมูลต่างๆ ไว้อย่างมากมาย ถ้าสมองของเราได้รับการกระทบกระเทือนมากๆ ก็จะทำให้คนเราไม่สามารถจดจำสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้เลย และถ้าหาสมองของเราถูกใช้งานไปมาก ๆ ในแต่ละวัน โดยที่ไม่มีการพักผ่อนหรือหยุดพักเลย ก็จะทำให้สมองของเราเกิดความล้า เราไม่ควรใช้สมองของเราไปใช้งานในทางที่ไม่ถูกต้อง ต้องหาสิ่งดีๆ เข้าสู่สมอง หรือมีการพักผ่อนในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์บ้างก็น่าจะดี และควรหาอาหารที่ใช้บำรุงสมองก็น่าจะดีไม่น้อย รู้แบบนี้แล้วเราควรจะทำอย่างไรดีกับสมองของเรา ไม่ให้เสื่อมไปได้ง่ายๆ ....

ดูภาพข้างล่างแล้วพูดสีของแต่ละคำออกมา  
(พูดชื่อสีของตัวอักษร ไม่ใช่อ่านคำ เช่นคำแรกพูดว่าเขียว)

เหลือง	น้ำเงิน	ส้ม	ดำ
แดง	เขียว	ม่วง	เหลือง
ส้ม	เขียว	ดำ	น้ำเงิน
แดง	ม่วง	เขียว	น้ำเงิน

สมองซีกขวาเราจะสั่งให้พูดสี  
แต่ซีกซ้ายมันดันจะให้อ่านคำ

## วิธีกดนิ้วเพื่อให้เลือดเลี้ยงสมอง ป้องกันสมองเสื่อม

- ใช้นิ้วโป้ง กดที่นิ้วชี้ 2 ครั้ง
- ใช้นิ้วโป้ง กดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง
- ใช้นิ้วโป้ง กดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง
- ใช้นิ้วโป้ง กดที่นิ้วก้อย 4 ครั้ง

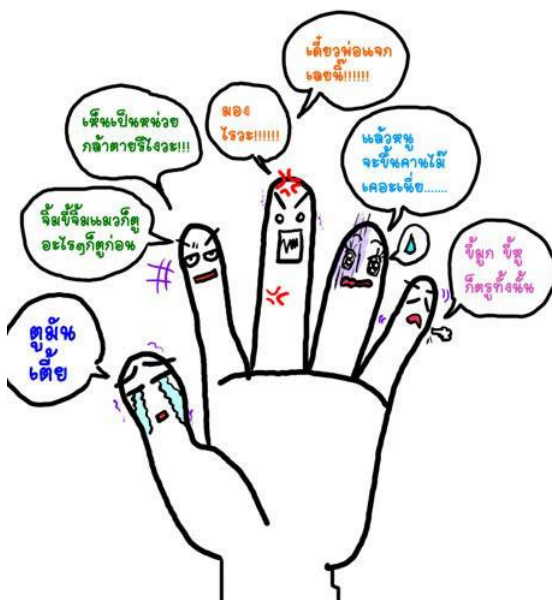
แล้วทำกลับโดยมา กดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง  
กดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง  
กดที่นิ้วชี้ 2 ครั้ง

เป็นการจบเท่ากับรวมเป็น 1 ชุด พอเริ่มชุดที่ 2 ให้กดนิ้วกลาง 1 ครั้งต่อไปเลย ทำอย่างนี้ให้ได้ 50 ชุดต่อวัน

**ความสัมพันธ์ของสมองกับปลายนิ้ว จะเกิดพลังงานครบวงจรของเขาเองเป็นการกระตุ้นให้หลังสาร เอนโดฟิน**

ฝึกการหายใจเข้าอย่างช้าๆ ให้พุ่งปองออก แล้วหายใจออกให้พุ่งยุบลง (หายใจลึกๆ) เป็นการไปกระตุ้นเซลล์สมอง ที่คุมโปรแกรมความจำที่ดิงามในอดีตหรือปัจจุบัน และเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้ปอดกับสมอง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าหายใจถี่ๆ ตื้นๆ เร็วๆ จะเป็นการกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องไม่ดีเอาไว้ให้ออกมาใช้งาน จึงควรฝึกหายใจช้าๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องดีๆ ออกมาใช้งาน เป็นวิธีป้องกันสมองเสื่อมได้อีกวิธีหนึ่ง



พักผ่อนเป็นเวลา ออกกำลังกายเสมอ ดื่มน้ำมากๆ มองโลกในแง่ดี  
ช่วยรักษาสมองได้ค่ะ

ราตรี ศรีไพรวรรณ

