

## ทำไม...มนุษย์...จึงฉลาด...เรียนรู้เรื่อง...สมองของมนุษย์.....

นำเสนอเมื่อ : 8 เม.ย. 2552

สมองของมนุษย์

ถ้าเราใช้สมองส่วนใดบ่อยสมองส่วนนั้นก็จะพัฒนาได้ดี

ได้อ่านหนังสือเรื่อง **อุณโอรัก...เกราะแห่งชีวิตและครอบครัว** เขียนโดย พ.ท.พญ.กมลพรรณ ชีวพันธุ์ศรี ดอนสมองของลูกน้อย เห็นว่ามีประโยชน์ น่าสนใจ จึงได้นำสาระสำคัญมาฝากทุกท่าน ดังนี้

- พอล มาคลิน ได้แบ่งสมองตามระดับความคิดเป็น 3 ส่วน คือ
1. **กานสมอง** เป็นสมองสำหรับคิดเพื่อการยู่รอดเท่านั้น จะทำหน้าที่ควบคุมร่างกายของเราในการต่อสู้เพื่อการยู่รอดหรือเมื่อตกใจ
  2. **สมองชั้นใน** เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก รักษา สมดุลยของร่างกาย
  3. **สมองชั้นนอก** ทำหน้าที่เกี่ยวกับคำสั่งที่สลับซับซ้อน การคิด ตัดสินใจ เป็นสมอง ส่วนที่นักเรียนจะต้องใช้มากที่สุดในการศึกษาหาความรู้

สมองถูกสร้างขึ้นตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งปัจจัยที่ทำให้สมองเจริญเติบโต เช่น แมตองมีอารมณ์ดี ได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยเฉพาะธาตุ เหล็ก ไอโอดีน โปรตีน โฟลิก วิตามิน เด็กแรกเกิดจะมีจำนวนเซลล์สมองประมาณหนึ่งแสนล้านเซลล์ มีใยประสาทประมาณ 20 % ของผู้ใหญ่ หลังจากเกิดมาแล้ว จำนวนเซลล์สมองของมนุษย์ไม่ได้เพิ่มขึ้น แต่จะขยายตัวและเพิ่มสายใยประสาทเพื่อเชื่อมระหว่างเซลล์ จำนวนใยประสาทจะมากหรือน้อยขึ้นกับการกระตุ้นและสภาพแวดล้อม ถ้าใยประสาทมีมากฉลาดก็จะมากขึ้นและเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

สมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ถ้าเราใช้สมองส่วนใดบ่อย สมองส่วนนั้นก็จะเจริญเติบโตได้ดี แต่ถ้าไม่ได้ถูกใช้ไปนานๆ ใยประสาทที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมองจะฝ่อ ทำให้สูญเสียความทรงจำ สมองของเด็กจะสร้างใยประสาทได้เร็วและง่ายกว่าผู้ใหญ่ ยิ่งมีการใช้บ่อยๆ ใยประสาทจะแข็งแรงขึ้น ขอมูลจะเดินทางได้เร็วขึ้น เรียนรู้ได้ง่าย

เด็กที่กินนมแม่จะฉลาดกว่าเด็กที่กิน  
นมผงเรื่องของสมองอย่างละเอียดจะไม่พูดถึง ณ ที่นี้  
**วิธีการกระตุ้นเพื่อพัฒนาสมอง**

1. กระตุ้นด้วยการอ่านและการใช้ภาษา
2. กระตุ้นด้วยการออกกำลังกาย เดินรำ เล่นกีฬา เล่นเกม
3. กระตุ้นด้วยการคิดและการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนและท้าทาย
4. กระตุ้นด้วยศิลปะ ดนตรี และสมาธิ
5. กระตุ้นด้วยสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่ดี

ทุกท่านคงพอจะนำความรู้นี้ไปปรับใช้กับงานในหน้าที่ ครอบครัว  
และตนเองได้บ้าง ขอขอบคุณเจ้าของข้อมูล