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

นำเสนอเมื่อ : 8 เม.ย. 2552

สมองของมนุษย์
ถ้าเราใช้สมองส่วนใดบ่อยสมองส่วนนั้นก็จะพัฒนาได้ดี

ได้อ่านหนังสือเรื่อง อุ่นไอรัก...เกราะแห่งชีวิตและครอบครัว เขียนโดย พุทธ.พญ.กมลพรรณ ชีวพันธุศรี ตอนสมองของลูกน้อย เห็นว่ามีประโยชน์น่าสนใจ จึงได้นำสาระสำคัญมาฝากทุกท่าน ดังนี้

พอล มาคลีน ได้แบ่งสมองตามระดับความคิดเป็น 3 ส่วน คือ

1. ก้านสมอง เป็นสมองสำหรับคิดเพื่อการอยู่รอดเท่านั้น จะทำหน้าควบคุมร่างกายของเราในการต่อสู้เพื่อการอยู่รอดหรือเมื่อตกใจ
2. สมองชั้นใน เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก รักษา สมดุลย์ของร่างกาย
3. สมองชั้นนอก ทำหน้าที่เกี่ยวกับคำสั่งที่สลับซับซ้อน การคิด ตัดสินใจ เป็นสมอง ส่วนที่นักเรียนจะต้องใช้มากที่สุดในการศึกษาหาความรู้

สมองถูกสร้างขึ้นตั้งแต่เด็กอยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งปัจจัยที่ทำให้สมองเจริญเติบโต เช่น แม่ต้องมีอารมณ์ดี ได้รับสารอาหารครบถ้วน โดยเฉพาะธาตุ เหล็ก ไอโอดีน โปรตีน โฟลิก วิตามิน เด็กแรกเกิดจะมีจำนวนเซลล์สมองประมาณหนึ่งแสนล้านเซลล์ มีใยประสาทประมาณ 20 % ของผู้ใหญ่ หลังจากเกิดมาแล้วจำนวนเซลล์สมองของมนุษย์ไม่ได้เพิ่มขึ้น แต่จะขยายตัวและเพิ่มสายใยประสาทเพื่อเชื่อมระหว่างเซลล์ จำนวนใยประสาทจะมากหรือน้อยขึ้นกับการกระตุ้นและสภาพแวดล้อม ถ้าใยประสาทมีมากความฉลาดก็จะมากขึ้นและเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

สมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ถ้าเราใช้สมองส่วนใดบ่อย สมองส่วนนั้นก็จะเจริญเติบโตได้ดี แต่ถ้าไม่ได้ถูกใช้ไปนานๆ ใยประสาทที่เชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมองจะฝ่อ ทำให้สูญเสียความทรงจำ สมองของเด็กจะสร้างใยประสาทได้เร็วและง่ายกว่าผู้ใหญ่ ยิ่งมีการใช้บ่อยๆ ใยประสาทจะแข็งแรงขึ้น ข้อมูลจะเดินทางได้เร็วขึ้น เรียนรู้ได้ง่าย

เด็กที่กินนมแม่จะฉลาดกว่าเด็กที่กิน
นมผงเรื่องของสมองอย่างละเอียดจะไม่พูดถึง ณ ที่นี้

วิธีการกระตุ้นเพื่อพัฒนาสมอง

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

ทุกท่านคงพอจะนำความรู้นี้ไปปรับใช้กับงานในหน้าที่ ครอบครัว และตนเองได้บ้าง ขอบคุณเจ้าของข้อมูล