

การเสริมสร้างคุณภาพของร่างกาย ความสำคัญของการสร้างร่างกายสัมพันธ์กับสมอง
แนวทางในการส่งเสริมคุณภาพของร่างกาย



การเสริมสร้างคุณภาพของร่างกาย
เด็กวัยแรกเกิด-3ขวบ



ช่วงปีแรกของชีวิตวัยเด็กเป็นช่วงที่สำคัญที่สุด
เนื่องจากสมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กสามารถรับรู้สิ่งรอบตัวผ่านการ
ทำงานประสานกันของประสาทสัมผัส

ปฏิกิริยาสะท้อนและการเคลื่อนไหวร่างกายส่งเสริม
พัฒนาการในวัยนี้ จะมุ่งเน้นการตอบสนองของ
ความต้องการตามวัยของเด็กอย่างเหมาะสมดังนี้

1. ด้านร่างกาย

- เจริญเติบโตตามวัย ตามเกณฑ์มาตรฐาน
- มีความสามารถในการใช้วัยของร่างกายได้ประสานสัมพันธ์กัน

2. ด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม

- มีความสุข ไร้เรงแค้นใจ อารมณ์มั่นคง
- สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

3. ด้านสติปัญญา

- มีความเข้าใจและสามารถใช้ภาษาเพื่อสื่อความหมาย
ได้เหมาะสมกับวัย

พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูต้องดูแลเด็กด้วยความรัก ความเข้าใจ ความเอาใจใส่
และส่งเสริมพัฒนาการให้เติบโตตามวัย และต้องเข้าใจว่าเด็กแต่ละคนมีความสามารถ
ไม่เหมือนกัน ดื้อ บางคนเร็ว บางคนช้า ถ้าเด็กมีพัฒนาการช้า พ่อแม่ควรส่งเสริมโดย
การดูแลเอาใจใส่ ภาษของท่านก็เหมาะสมกับวัย มีเสียงและสัมผัสไปตลอดทั้ง
เปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้และฝึกทำและให้กำลังใจโดยการชมเชย
เพื่อกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก



ให้ลูกนอนหลับอย่างเพียงพอ

ถามคำถามให้ลูกตอบ

ดนตรีและศิลปะ



ให้ลูกกินนมแม่

การเล่นช่วยกระตุ้นพัฒนาการ

ความสำคัญของการเสริม
สร้างร่างกายสัมพันธ์กับ
สมอง

ให้ลูกออกกำลังกาย

ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยหนังสือ

การให้ลูกได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเรียนรู้ ไม่ปิดกั้นจินตนาการ ให้ลูกได้เล่น ได้คิด ได้ลงมือทำ กิจกรรมตามความถนัดหรือความสนใจก็เป็นสิ่งสำคัญ จะนำไปสู่การเรียนรู้และส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของลูกอย่างเป็นธรรมชาติ

อีกปัจจัยที่คุณแม่ต้องใส่ใจมาก ๆ คือเรื่องของอาหารและโภชนาการ เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่เซลล์สมองกำลังเจริญเติบโตและพัฒนา การดูแลให้ลูกได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเพียงพอ มีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาสมองของลูก

แน่นอนว่านมแม่คืออาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย แต่หากคุณแม่จำเป็นต้องเลือกนมผสมเพื่อเสริมโภชนาการให้กับลูกน้อย ก็ควรเลือกนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนอย่างเช่นนมแพะ ซึ่งมีระบบการสร้างน้ำนมแบบเดียวกับนมแม่ ทำให้มีสารอาหารจากธรรมชาติที่มีคุณค่าสูง มีโปรตีนย่อยง่าย และไขมันคุณภาพดี ช่วยในการเจริญเติบโต และช่วยเสริมสร้างสมองของลูก เมื่อลูกน้อยมีพัฒนาการของสมองที่มีประสิทธิภาพ การเรียนรู้ที่ดีก็จะตามมา พร้อมให้ลูกเปล่งประกายความเป็นตัวเองจากภายใน





1. การประเมินการเจริญเติบโตมีหลายวิธีที่เราสามารถใช้ในการประเมินการเจริญเติบโตให้เหมาะสมกับแต่ละวัย



3. กิจกรรมและการเล่นของเด็ก ช่วยพัฒนาสติปัญญา ฝึกความมีระเบียบวินัยแก่เด็กช่วยให้เด็กเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีฝึกให้เด็กมีความกล้าและความเชื่อมั่นในตนเองช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อกัน

แนวทางการ
ส่งเสริมสุขภาพ
ของร่างกาย

2.การประเมินพัฒนาการทิศทางของพัฒนาการเป็นไปในรูปแบบเดียวกับการเจริญเติบโตคือ มีพัฒนาการจากศีรษะลงสู่เท้าและเริ่มจากส่วนกลางลำตัวไปยังส่วนปลายซึ่งการดูแลที่สำคัญคือการกระตุ้นให้ผู้ดูแลตระหนักถึงความสำคัญและมีส่วนร่วมในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย



4. การตรวจสุขภาพเด็กเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานสำหรับการเลี้ยงดูเด็ก สิ่งที่เราต้องคำนึงถึงคือระยะเวลาที่ควรพาเด็กไปตรวจ



รายชื่อสมาชิกกลุ่มที่ 11

- | | |
|------------------------------|-----|
| 1.นางสาวธิดารัตน์ วิวันรัมย์ | 024 |
| 2.นางกัลยา แจ่มจันทร์ | 050 |
| 3.นางสาวอนิตน์ มิตรจันทร์ | 052 |
| 4.นางละออ แดงนุ้ย | 053 |
| 5.นางสาวนิรชาวาดี บือราเฮง | 075 |
| 6.นางสาวสุไรนา แม่เราะ | 079 |
| 7.นางสาวพัฒมา แวหะมะ | 099 |