

นิตยสารเพื่อพัฒนาความคิด เพิ่มความรู้ สร้างสรรค์ภูมิปัญญา

กระตุ้นต่อมคิด

Free  
Copy

# OKMD

THE BRAIN  
BASED  
LEARNING  
ISSUE

ไอ เค เอ็ม ดี

ปีที่ 1 ฉบับที่ 5 กันยายน - ตุลาคม 2558





มุ่งมั่นสู่การเป็นองค์กรชั้นนำใน  
การพัฒนาความคิดเพิ่มความรู้  
และสร้างสรรค์ภูมิปัญญาของประชาชน  
ผ่านกระบวนการเรียนรู้สาธารณะ

okmd

# EDITOR'S NOTE

บรรณาธิการ อารยะ มาอินทร์  
editor@okmd.or.th

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่โลกของเทคโนโลยีดิจิทัลแบบเต็มตัวแล้ว ไม่เพียงแต่โลกของวัตถุที่เปลี่ยนแปลง โลกของการแสวงหาความรู้ก็เปลี่ยนไป จากที่เคยหาความรู้จากห้องสมุด ทุกวันนี้เรานั่งอยู่ที่บ้าน ข้อมูลจากทั่วโลกจะวิ่งมาหาเราเอง ผ่านทางคอมพิวเตอร์สมาร์ทโฟน และแท็บเล็ต เห็นได้ว่าโลกที่รออยู่ข้างหน้าเป็นโลกที่เต็มไปด้วยโอกาสในการเรียนรู้ เพราะข้อจำกัดเรื่องการเข้าถึงความรู้แทบจะหมดไป

ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อแสวงหาความรู้ เมื่อรวมเข้ากับทักษะการเรียนรู้และการคิดวิเคราะห์ ย่อมนำไปสู่ความคิดสร้างสรรค์หรือการสร้างนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและเศรษฐกิจประเทศ แต่การจะไปถึงจุดนั้นได้ เด็กของเรา (รวมถึงพวกเราทุกคน) จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสมองอย่างถูกต้อง เหมาะสม

OKMD Magazine ฉบับนี้ มีเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับ BBL (Brain-based Learning) หรือการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับพัฒนาการของสมอง ผ่านเรื่องราวหลากหลายที่เข้าใจง่าย และสร้างแรงบันดาลใจ จากประสบการณ์จริงของผู้คนที่เกี่ยวข้อง (ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ) อาทิ บริษัท ชัมมิท อีเล็คโทรนิค คอมโพเน้น จำกัด ที่นำหลัก BBL มาใช้เพิ่มประสิทธิภาพของพนักงานโรงงาน หรือแนวทางการเลี้ยงดูน้องณัชชา เจ้าของวลีเด็ด “ดูปากณัชชานะคะ” ให้กลายเป็นอัจฉริยะทางภาษา พร้อมเรื่องน่ารู้เกี่ยวกับการเล่นตามรอยพระยุคลบาท ไอเดียทำเงินจากสมอง และทำไมคนเราจึงชอบ “ดราม่า” เป็นต้น

ขอชวนทุกท่านเปิดสมอง แล้วมาสนุกกับเรื่องของสมองไปพร้อมๆ กันครับ

## O

FEATURE

สมองสร้างสรรค์ ด้วย  
BRAIN-BASED  
LEARNING

จากเส้นล้านเซลล์สมอง  
สู่มหัศจรรย์สมองสร้างสรรค์

INSPIRATION

ธุรกิจสร้างสรรค์เพื่อ  
การพัฒนาสมอง  
ไอเดียทำเงินจากสมอง

GLOBAL

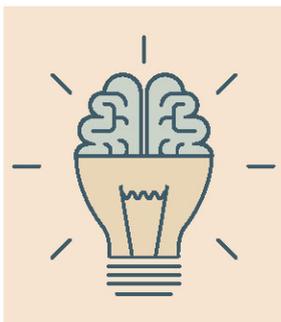
ถอดรหัสระบบการศึกษา  
น่าเรียนทั่วโลก

เรียนอย่างไรให้เก่ง ดี  
มีสุข และแข็งแรง

## K

KNOWLEDGE

“เล่น” คือเรียน  
เรียนคือ “เล่น”  
เล่นตามรอยพระยุคลบาท



FUN FACT

ทำไมคนชอบดราม่า  
ดราม่ากับการทำงานของสมอง

## M

INTERVIEW

พันธุ์ศักดิ์ ตั้งใจดี  
และวัฒน์สิริ ชุโนโอกาส  
โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย



สมควร ดายศิลป์รุ่งเรือง  
และสรี ยากเลื่อน  
บริษัทชัมมิท อีเล็คโทรนิค  
คอมโพเน้น จำกัด

## D

CONNECT

BBL เรื่องใหม่ใกล้ตัว  
เมื่อความเปลี่ยนแปลงบุกมาถึงบ้าน  
เราเติมพลังสมองสร้างสรรค์กัน  
ได้อย่างไร

REVIEW

BRAIN RESOURCE



FORTUNE MAKER

ฝันร้ายหมายถึงอะไร



4

12

15

18

8

10

14

17

20

22

# สมองสร้างสรรค์ ด้วย BRAIN-BASED LEARNING

เราทราบว่าสมองเป็นอวัยวะแห่งการเรียนรู้ สมองเรียนรู้ตั้งแต่ออยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต แต่สมองเรียนรู้ไปเพื่ออะไร และเรียนรู้อย่างไร เคยสงสัยกันไหม...

คำตอบของคำถามนี้อยู่ในสิ่งที่เราเรียกว่า “สัญชาตญาณมนุษย์” เห็นได้ว่าในระยะแรกของชีวิต การเรียนรู้ที่จะหายใจ ร้องไห้ กินอาหาร ทั้งหมดนี้คือการเรียนรู้ที่จะมีชีวิต กล่าวได้ว่าสมองมนุษย์ถูกออกแบบและพัฒนาให้สามารถเรียนรู้ “เพื่ออยู่รอด” เป็นหลัก เมื่อเติบโตขึ้น จึงเริ่มเรียนรู้สิ่งที่ซับซ้อนขึ้น เช่น รู้ว่าผู้หญิงที่ป้อนข้าวให้นั้นเรียกว่า “แม่” เมื่อไปโรงเรียนก็เรียนรู้เพิ่มเติมว่าคำว่า แม่ ประกอบด้วย สระเอ ม บ้า และวรรณยุกต์เอก กระบวนการเรียนรู้และจดจำสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในสมองของมนุษย์

สมองประกอบด้วยเซลล์สมองจำนวนมากมาย เด็กแรกเกิดมีเซลล์สมองประมาณหนึ่งแสนล้านเซลล์ (สิ่งมีชีวิตหนึ่งมีล้านเซลล์ แต่เพียงหนึ่งแสนเซลล์) ทั้งหมดเชื่อมโยงกันด้วยเครือข่ายร่างแหที่เรียกว่า เครือข่ายเซลล์สมอง การวิจัยพบว่าคนปกติเกิดมาพร้อมจำนวนเซลล์สมองใกล้เคียงกัน แต่คนฉลาดคือคนที่เซลล์สมองเชื่อมต่อกันมากกว่าและซับซ้อนกว่า การเชื่อมต่อเป็นวงจรมีชื่อ “การเรียนรู้” ซึ่งสามารถเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิต ทำให้มนุษย์สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ จดจำอดีต คาดการณ์อนาคต และหาทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ สรุปคือ **ยิ่งเรียนรู้มากยิ่งฉลาดมาก และ สมองมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต**

## แสนล้านเซลล์สมอง ผู้สมองสร้างสรรค์

เหตุเพราะมนุษย์อยู่รวมกันเป็นสิ่งมีชีวิตที่ซับซ้อนกว่าสัตว์ชนิดอื่น ธรรมชาติจึงมอบสมองทรงพลังที่มีเซลล์สมองนับแสนล้านเซลล์พร้อมคุณสมบัติในเชิงสร้างสรรค์นานัปการให้แก่มนุษย์ อาทิ สมองสงสัยใคร่รู้เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งที่สนใจ สมองชอบความสำเร็จจึงรู้สึกสนใจเมื่อเจอปัญหาที่ยากและท้าทาย สมองปรารถนาสิ่งที่ดีขึ้นและความสำเร็จในขั้นที่สูงขึ้น สมองมองเห็นสิ่งดีในสิ่งไม่ดี สมองเชื่อว่าทุกปัญหามีคำตอบ สมองเชื่อว่าปัญหา คือที่มาของปัญญา สมองยอมรับและกล้าเผชิญปัญหา เป็นต้น คุณสมบัติของ “สมองสร้างสรรค์” ช่วยให้มนุษย์มีความสามารถในการเรียนรู้และการทำงาน รู้ศักยภาพของตนเอง สามารถดำเนินชีวิต แก้ปัญหาชีวิตและปัญหาด้านวิชาชีพได้ รวมถึงมองเห็นโอกาสในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ไม่มีในสิ่งมีชีวิตชนิดอื่น

(อ่านเรื่อง “สมองสร้างสรรค์”

เพิ่มเติมได้ที่ <http://www.okmid.or.th/bbl/สมองสร้างสรรค์>)



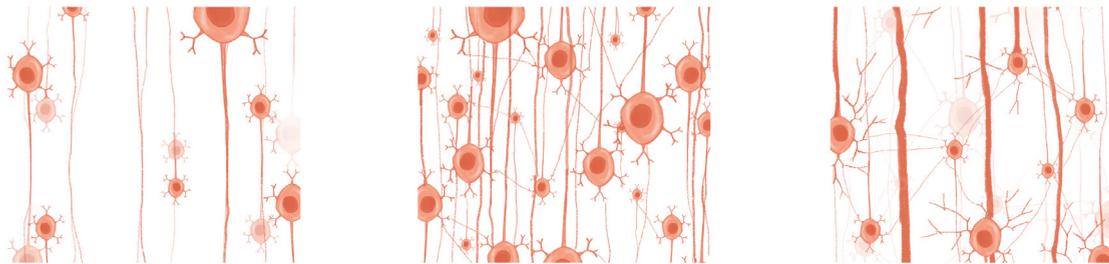
## สร้างสมองทุกช่วงวัย ด้วย Brain-Based Learning

เมื่อสมองเป็นอวัยวะหลักในการเรียนรู้ นักคิด นักวิชาการ และนักการศึกษา จึงสรุปตรงกันว่า “การจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนากล้ามอง” (Brain-Based Learning หรือ BBL) เป็นแนวทางที่ตอบโจทย์การเรียนรู้มากที่สุด เพราะเป็นการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์ด้วยปัญญา โดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้สอดคล้องกับพัฒนาการของสมองแต่ละช่วงวัย เน้นทักษะกระบวนการคิด การวิเคราะห์เชิงลึก ทักษะชีวิต และทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิต

กล่าวคือ BBL เป็นกระบวนการเรียนการสอนหรือการปลูกฝังให้เด็ก “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น” ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในยุคดิจิทัล ที่โอกาสเปิดกว้างสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

## หลักการเรียนรู้ของสมอง (BBL Key Principles)

- สมองต้องการทั้งอาหารกายและอาหารใจ**  
อาหารกาย คือ อาหารหลัก 5 หมู่ ส่วนอาหารใจ มาจากความสำเร็จในสิ่งที่ทำด้วยตัวเอง เกิดความภาคภูมิใจ มีกำลังใจ มีพลังปัญญา และพร้อมทำงานที่สลับซับซ้อนมากขึ้น
- สมองเรียนรู้จากการสัมผัสตรง ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และใจ** คนเราค้นพบความสามารถในการเรียนรู้และการปฏิบัติ ตลอดจนศักยภาพและความชอบของตนเองจากการเรียนรู้แบบลงมือทำ (Active Learning) และการลองผิดลองถูก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถได้มาด้วยการฟังบรรยายของครูแต่เพียงอย่างเดียว (Passive Learning)
- สมองเรียนรู้และจดจำได้ดีเมื่อสมองส่วนอารมณ์ หรือ ลิมบิก (Limbic System) เปิด** คนเราจะมีสติ ตั้งใจ สนใจ และเข้าใจง่ายขึ้นเมื่อสมองเปิด หากเครียดหรือหงุดหงิด การเรียนรู้จะเป็นไปได้ยาก
- สมองมีวงจรสำหรับการเรียนรู้ 2 วงจร** คือเรียนรู้แบบตั้งใจเมื่อถูกบังคับ และเรียนรู้แบบไม่ตั้งใจเมื่อสมองส่วนลิมบิกเปิด ซึ่งมักเกิดขึ้นในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย หรือเมื่อพบเจอเรื่องที่สนใจ
- สมองเรียนรู้จากของจริงไปหาสัญลักษณ์ และเรียนรู้จากง่ายไปหายาก** คนเราเรียนรู้จากการมองเห็น ได้ยิน สัมผัส ได้กลิ่น ลิ้มรส ได้ดีกว่าการอ่านจากหนังสือ และเริ่มเรียนรู้จากเรื่องง่ายๆ ก่อนพัฒนาไปสู่เรื่องที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น
- สมองเรียนรู้และจดจำผ่านการลงมือปฏิบัติจริง** การได้ลงมือทำก่อให้เกิดการเรียนรู้ ทักษะ ความชำนาญ และการค้นพบตนเอง ได้ดีกว่าการนั่งฟังบรรยายหรือการอ่านหนังสือเพียงอย่างเดียว



เมื่อแรกเกิดเซลล์สมองของเด็กยังเชื่อมต่อกันน้อย แต่จะเชื่อมต่อกันอย่างรวดเร็วในวัย 1-6 ปี ก่อนจะลดการเชื่อมต่อลงหลังอายุ 12 ปี

## เคล็ดลับ Up พลังสมอง 6 วัย ด้วย BBL

### สมองตัวน้อยในครรภ์

พัฒนาการทางสมองของเด็กเริ่มแต่คุณแม่ตั้งครรภ์ได้ 2 สัปดาห์ เริ่มจากกลุ่มเซลล์ที่จะพัฒนาต่อไปเป็นสมอง จึงเป็นช่วงเวลาสำคัญของการสร้างเซลล์สมองและเซลล์ประสาท

### Up พลังสมอง

- กินอาหารดีมี DHA และ ARA** เพื่อสร้างเนื้อสมองและระบบเส้นใยประสาท
- พ่อแม่กอดกัน** เพื่อส่งอาหารใจไปถึงลูก
- เปิดสมองด้วยสมาธิ** เมื่อแม่จิตผ่องใส ลูกสบายกาย อารมณ์ดี
- ฟังเพลงไปกับลูก** เพราะคลื่นเสียงช่วยกระตุ้นระบบประสาทของทารก
- พูดคุยกับลูกด้วยเสียงนุ่มนวล** ช่วยให้ระบบประสาทและสมองมีพัฒนาการที่ดี
- ใช้ไฟฉายส่องผ่านทางหน้าต่างตอนลูกหลับ** ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ประสาท
- ลูบสัมผัสที่ท้องเป็นวงกลม** เพื่อกระตุ้นระบบประสาทและสมองส่วนรับรู้ความรู้สึกของลูก
- ออกกัมกับลูก** ช่วยกระตุ้นระบบประสาทสัมผัสของลูก

### สมองเด็กเตาะแตะ (0 - 3 ปี)

สมองของเด็กช่วง 3 ปีแรกมีพัฒนาการรวดเร็วมาก มีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะหลายด้าน โดยมากเป็นการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตรอดเป็นหลัก เช่น การเดิน การกิน และการสื่อสาร

### Up พลังสมอง

- เติมเต็มอาหารสมองด้วยอาหารกายที่ดี** (โดยเฉพาะนมแม่) พร้อมอาหารเสริมตามช่วงวัย
- มอบอาหารใจให้ความรัก** ให้การดูแล และสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้แก่ลูกน้อย
- ปล่อยให้หนูน้อยเล่นได้ตามใจ** จัดเตรียมของเล่นเสริมพัฒนาการ และคอยดูแลความปลอดภัย

## สมองเด็ก (4 - 12 ปี)

สมองยังอยู่ในขั้นตอนการพัฒนา สมองส่วนรับความรู้สึกมีการพัฒนามากที่สุดในวัยนี้ เด็กจะเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น การเรียนรู้ด้านต่างๆ ค่อยๆ ชัดเจนขึ้น

### Up พลังสมอง

1. **เล่นคือเรียน เรียนคือเล่น** เปิดโอกาสให้เล่นและทำในสิ่งที่สนใจ
2. **สนุกกับการหยิบจับในสิ่งที่อยากดูอยากเห็น** จัดเตรียมของเล่น และให้เล่นในธรรมชาติ
3. **เรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5** ให้ทดลองหยิบจับ และเล่นกับของจริง
4. **สนุกกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย** เปิดโอกาสให้สำรวจ และผจญภัย
5. **สนุกกับการตั้งคำถาม** เพื่อเชื่อมโยงวงจรแห่งความรู้ และกระตุ้นให้คิดอย่างเป็นระบบ
6. **เรียนรู้ผ่านสถานการณ์จำลอง** เพื่อพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ การทำงาน และการแก้ปัญหา

## สมองวัยรุ่น (13 - 20 ปี)

สมองวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงอย่างมากในช่วงวัยเริ่มเจริญพันธุ์ พฤติกรรมคนวัยรุ่นถูกขับเคลื่อนด้วยสารเคมีในเลือดที่เรียกว่า ฮอริโมน ต่างจากวัยเด็กที่ใช้สมองเป็นหลัก

### Up พลังสมอง

1. **เปิดสมองส่วนลิมบิก** สร้างบรรยากาศชวนเรียนรู้ ขจัดความเครียด และความกดดัน
2. **ค้นหาตัวเอง** ทดลองทำสิ่งต่างๆ เพื่อค้นหาสิ่งที่ชอบหรือสนใจ และค้นพบศักยภาพในตัวเอง
3. **แสดงตัวตน** หาพื้นที่ที่แสดงความสามารถพิเศษ และแสดงออกตามความชอบหรือความถนัด
4. **สร้างกิจกรรมแบบกลุ่ม** เพื่อส่งเสริมให้มีทักษะในการเข้าสังคม และเสริมสร้างความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
5. **สร้างวินัยส่วนตัว** เตรียมทักษะการจัดการกับชีวิตอย่างเหมาะสม และการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง

## สมองคนทำงาน (21 - 60 ปี)

ประสิทธิภาพทางสมองพัฒนาเต็มที่และคงอยู่ไปจนถึงวัยกลางคน การเรียนรู้ในช่วงวัยนี้มักเกี่ยวข้องกับทักษะใหม่ การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ และการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการเรียนรู้จะช้าลงและความจำจะแย่ลงเมื่ออายุเพิ่มขึ้น

### Up พลังสมอง

1. **เติมพลังสมองด้วยอาหารกาย** บริโภคอาหารที่ดี ครบหมู่ และเหมาะสมกับช่วงวัย
2. **ออกกำลังกายเพิ่มพลังความจำ** ร่างกายที่แข็งแรงช่วยให้สมองไม่เสื่อมถอย
3. **สร้างพลังจิต ผึกสมาธิ เสริมสร้างความจำ** การทำสมาธิ ช่วยพักสมอง และคืนความสดชื่นให้สมอง
4. **หมั่นเติมพลังการเรียนรู้อยู่เสมอ** การเรียนรู้สิ่งใหม่เป็นการพัฒนาสมองและเพิ่มศักยภาพให้ตัวเอง

## สมองวัยเก๋า (61 ปีขึ้นไป)

เมื่อเข้าสู่วัยชรา อวัยวะต่างๆ จะเริ่มเสื่อม เช่น หู ตา รวมถึงสมอง การนำหลักการพัฒนาสมองมาใช้จะต้องประเมินความเสื่อมของอวัยวะร่วมด้วย และจัดการเรียนรู้ผ่านอวัยวะส่วนที่ยังใช้งานได้ดี

### Up พลังสมอง

1. **ทำงาน** เนื่องจากสมองมีกลไกการลบข้อมูลที่ไม่ได้ใช้ การทำงานจะช่วยให้สมองไม่ลืมข้อมูลต่างๆ
2. **ออกกำลังกาย** ช่วยลดความเครียด ร่างกายและจิตใจสดชื่น เกิดพลังปัญญา และสมองทำงานดีขึ้น
3. **ออกกำลังกายสมอง** สมองก็เหมือนร่างกาย การออกกำลังกายสมอง ทำให้สมองแข็งแรง และไม่เสื่อมถอย

### ที่มา

งานสัมมนาเชิงปฏิบัติการ “10 ปี การเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง” 22 สิงหาคม 2558 ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์  
 พรอนพิมล หล่อตระกูล, พัฒนาการของเด็กแต่ละวัย และพัฒนาการทางสมอง. สืบค้นจาก kidsradioclub.or.th  
 สถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้. พัฒนาการสมองของเด็กวัย 3-6 ปี. สืบค้นจาก http://www.okmd.or.th/bbi/พัฒนาการสมองของเด็กวัย-3  
 สถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้. 2550. สมองเรียนรู้อย่างไร. สืบค้นจาก http://www.okmd.or.th/bbi/สมองเรียนรู้อย่างไร  
 สมองสร้างสรรค์. สืบค้นจาก http://www.okmd.or.th/bbi/สมองสร้างสรรค์

## Brain Gym “ขยับกาย ขยายสมอง”



### 1 นกบิน

#### วิธีการ

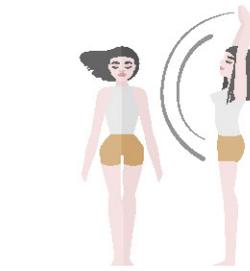
- คว่ำมือ สะบัดแขนไปด้านหน้า
- ค่อยๆ กางแขนพร้อมสะบัดไปด้านข้าง จนถึงด้านหลัง แล้ววนกลับมาจุดเดิม

#### จุดประสงค์

เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนล่าง

#### ข้อควรระวัง

เป็นสะบัดแขนแรงๆ ถ้าทำถูกต้องจะรู้สึกตึงเจ็บที่บริเวณแขน



### 2 ยกแขนสองข้างพร้อมๆ กัน

#### วิธีการ

- ยืนตรง แยกปลายเท้าระยะห่างเท่าช่วงไหล่
- ยกแขนขึ้น-ลงเหนือศีรษะพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง โดยให้แขนตั้งและตั้งไปด้านหลังให้มากที่สุด

#### จุดประสงค์

เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

#### ข้อควรระวัง

นิ้วเหยียดตึง ข้อศอกไม่เอียง และตั้งไปด้านหลังจนรู้สึกตึงบริเวณเอว



### 3 ฝ่ามือกางปีก

#### วิธีการ

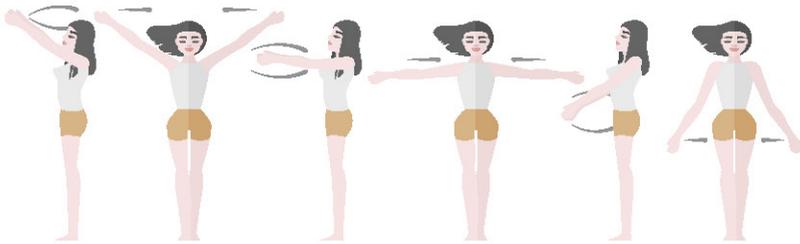
- กางแขนเหยียดตรงระดับไหล่ และคว่ำฝ่ามือลง
- ยกแขนขึ้นลงเหนือศีรษะพร้อมกันทั้งสองข้าง โดยหันหลังฝ่ามือเข้าหากัน

#### จุดประสงค์

เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อไหล่ และแขน

#### ข้อควรระวัง

นิ้วเหยียดตึง ข้อศอกไม่เอียง โดยยกขึ้นลงจากระดับไหล่ไปจนเหนือศีรษะ และตั้งแขนไปด้านหลังใบหูให้มากที่สุด



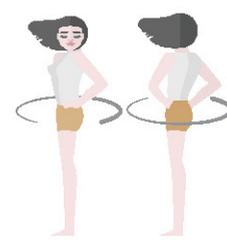
### 4 นกกางปีก

#### วิธีการ

- ยกแขนขึ้นระดับเหนือศีรษะ หันฝ่ามือเข้าหากัน
- เหวี่ยงแขนทั้ง 2 ข้างออกจากกัน
- ทำ 3 ระดับ 1. ระดับเหนือศีรษะ 2. ระดับอก 3. ระดับเอว

#### จุดประสงค์

เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อแขน



### 5 ปิดลำตัว

#### วิธีการ

- ยืนตรง แยกปลายเท้าระยะห่างเท่าช่วงหัวไหล่
- หมุนลำตัวบิดไปทางด้านซ้ายและขวา (สลับกัน)

#### จุดประสงค์

เพื่อยืดกล้ามเนื้อข้างลำตัว



### 6 บริหารคอ

#### วิธีการ

- ยืนตรง ก้มและเงยศีรษะ
- ยืนตรง บิดคอไปทางซ้ายและขวา
- ยืนตรง พับคอด้านซ้ายและขวา
- กลิ้งคอบนบ่า หมุนไปและหมุนกลับ

#### จุดประสงค์

เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอ

#### ข้อควรระวัง

เวลาก้มเงย หลับตาเพื่อลดอาการเวียน

# ธุรกิจสร้างสรรค์เพื่อการพัฒนาสมอง

## ชัชองรอยด้วยสมองดี

ปัจจุบันแนวโน้มธุรกิจโลกหันเหไปสู่ธุรกิจสร้างสรรค์มากขึ้น โอกาสทางธุรกิจจึงเปิดกว้างสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัยที่มีไอเดียสร้างสรรค์ ยุคนี้เราจึงได้เห็นวัยรุ่นก้าวขึ้นมาเป็นเจ้าของธุรกิจอยู่ทุกมุมโลก อาทิ “ติออบ อิททิพัทธ์ กุลพงษ์วณิชย์” (ติออบ เก้าแก้วน้อย) หรือ มาร์ก ซักเคอร์เบิร์ก (Mark Zuckerberg) แห่งเฟซบุ๊ก (Facebook) ที่มาของไอเดียทรงพลังที่นำไปสู่ความสำเร็จระดับ

พันล้านดังกล่าวคือสมองอันมีศักยภาพ ซึ่งไม่ใช่เพียง “คิดเป็น” เท่านั้น แต่ต้อง “ทำเป็นและแก้ปัญหาเป็น” อีกด้วย

เมื่อสมองดีมีความสำคัญต่อการสร้างอนาคต แนวคิดการปั้นลูกให้เก่งจึงเป็นเทรนด์ที่ไม่เคย “เอาที” เราจึงได้เห็นสถาบันกวดวิชาหรือโรงเรียนเสริมทักษะตั้งอยู่ในทุกห้างสรรพสินค้า รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่ช่วยบำรุงสมองอีกนับไม่ถ้วน มาดูกันว่าเรื่องของสมองก่อให้เกิดโอกาสในธุรกิจสร้างสรรค์มากมายเพียงใด

8



## เบบี้ จีเนียส (Babies Genius)

สถาบันพัฒนาความสามารถและสมองเด็กจากประเทศอังกฤษที่ได้รับความนิยมมากในเมืองไทย เน้นให้เด็กได้รับความสนุกสนานไปพร้อมกับการพัฒนาความฉลาดในทุกด้าน เช่น คณิตศาสตร์ ศิลปะ วรรณกรรม ดนตรี สังคม ความฉลาดทางปัญญา การพัฒนากล้ามเนื้อ โดยมีเป้าหมายให้เด็กมีความเชื่อมั่นและตระหนักในคุณค่าตนเอง

## สถาบันพัฒนาศักยภาพการใช้สมองเด็กชิจิดะ (SHICHIDA)

ดร. มาโกโตะ ชิจิดะ ใช้เวลาถึง 36 ปี ในการสร้างและพัฒนาหลักสูตรพัฒนาศักยภาพสมองของเด็กรวัย 6 เดือน ถึง 6 ปี ทั้งสองซีกไปพร้อมกัน จากหลักการที่ว่าหากสมองสองซีกได้รับการพัฒนาความสามารถไม่พร้อมกัน การเรียนรู้และการประยุกต์ใช้จะไม่เต็มศักยภาพและไม่สอดคล้องกัน ปัจจุบันสถาบันฯ ชิจิดะได้รับการยอมรับและเป็นที่ยอมรับอย่างมากจนสามารถขยายสาขาไปทั่วโลก

## สถาบันเสริมสร้างพัฒนาการเด็กผ่านการทำอาหาร เอ ลิตทิล ซัม ริง (A Little Something Cooking School for Kids & Family)

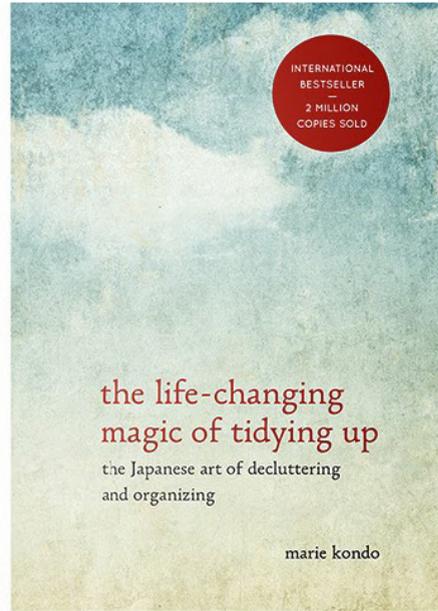
การให้เด็กลงมือทำอาหารจึงช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาการหลายด้าน ทั้งความรู้ด้านคณิตศาสตร์ผ่านการชั่งและตวง ฝึกการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ระหว่างการทำอาหาร พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และทักษะด้านศิลปะ เรียนรู้เรื่องโภชนาการ ฝึกการทำงานเป็นทีม การเข้าสังคม มารยาทบนโต๊ะอาหาร การบริหารเวลา นอกจากนี้ยังได้เพิ่มพูนทักษะด้านภาษา เพราะใช้ภาษาอังกฤษประกอบการสอน

## นักเวชศาสตร์ฟื้นฟูเด็ก

เด็กบางคนอาจเกิดมาพร้อมความพิการทางร่างกายหรือสมองด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งหากได้รับการบำบัดรักษาอย่างถูกวิธีจะช่วยฟื้นฟูศักยภาพของเด็กให้ดีขึ้นได้ ดังเช่นที่ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟูเด็ก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ที่ให้บริการตรวจรักษาเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทีมสหสาขาวิชาชีพ อาทิ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูเด็ก นักกายภาพบำบัดเด็ก นักกิจกรรมบำบัดเด็ก นักองเล่นบำบัด นักธาราบำบัด เป็นต้น

## นักเขียนหนังสือแนวพัฒนาสมอง/พัฒนาชีวิต

ปัจจุบันหนังสือแนว How to เพื่อการเพิ่มพูนทักษะ สร้างอัจฉริยะ ปรับเปลี่ยนแนวคิด ปรับปรุงชีวิต ฯลฯ จะครองพื้นที่ในร้านหนังสือไม่น้อย หนังสือแนวนี้ตอบใจความต้องการของผู้ปกครองและคนทำงานรุ่นใหม่ที่ต้องการพัฒนาความฉลาดและทักษะให้ได้เปรียบผู้อื่นในสังคมที่มีการแข่งขันสูง ตัวอย่างหนังสือที่ฮิตสุดๆ อาทิ อัจฉริยะสร้างได้ และ อัจฉริยะสร้างสุข โดย วนิษา เรซ ชีวิตดีขึ้นทุกๆ ด้านด้วยการจัดบ้านครั้งเดียว (The Life-Changes – The Magic of Tidying up) โดย คนโคะ มาริโอะ (Kondo Marie) พ่อรวย สอนลูก (Rich Dad Poor Dad) โดย โรเบิร์ต คियोซากิ (Robert T. Kiyosaki)



Marie Kondo and her book "The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing"

## ไอเดียอาชีพเด็ด

### Amazing Athletes

สถาบันสอนเฉพาะด้านกีฬาสำหรับเด็กในสหรัฐอเมริกา มุ่งเสริมสร้างทักษะพื้นฐานที่จำเป็น ๑ ประการของกีฬาโดยไม่จำเป็นต้องมีการแข่งขัน แต่เน้นให้เด็กเรียนรู้การทำงานร่วมกัน ฝึกความอดทน เสริมสร้างความมั่นใจ สถานที่เรียนปรับเปลี่ยนไปตามกิจกรรม อาทิ โยคะเรียน สนามเด็กเล่น โบลิ่ง สวนสาธารณะ

### ตลาดนัดตัวน้อย

ปัจจุบันเราได้เห็นการพัฒนาพื้นที่ว่างให้กลายเป็นตลาดนัด แนวใหม่สำหรับการจับจ่ายซื้อของและเป็นพื้นที่ "ปล่อยของ" ของวัยรุ่นและผู้ประกอบการรุ่นใหม่ อีกหนึ่งไอเดียธุรกิจสำหรับนักพัฒนาพื้นที่คือการจัดพื้นที่กิจกรรมที่หลากหลายสำหรับเด็ก อาทิ สนามเด็กเล่น สวนสนุก ค่ายเยาวชน เวทีสนามฟัน ตลาดนัดสินค้าเด็ก ฯลฯ ที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ออกมาเล่นสนุก แสดงความสามารถ และทดลองซื้อขายสินค้าด้วยตนเอง

### บริการจัดอาหารกล่องสำหรับแม่และเด็ก

เมื่อว่าที่คุณแม่และคุณแม่มือใหม่ยุ่งอยู่กับภารกิจหลากหลายในทำงาน โอกาสที่จะได้รับประทานอาหารที่ดีต่อร่างกายคุณแม่ รวมถึงการเตรียมอาหารที่ดีต่อร่างกายลูกน้อยดูจะเป็นไปได้อย่างยาก ธุรกิจบริการจัดอาหารกล่องที่เน้นเรื่องสารอาหารและโภชนาการสำหรับแม่และเด็กเป็นหลักดูจะเป็นทางเลือกใหม่ที่ครอบคลุมกว่าสิ่งมองหา

### เสื้อผ้าที่ไม่เปื้อน

เมื่อวิเคราะห์สาเหตุที่พ่อแม่ไม่อนุญาตให้ลูกออกไปวิ่งเล่น เหตุผลหลัก 2 ประการคือ เป็นห่วงเรื่องความปลอดภัยและไม่ต้องการให้เสื้อผ้าของลูกเปื้อนเปรอะเปื้อน จึงเกิดเป็นไอเดียธุรกิจสำหรับนักออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ ได้แก่ แอปพลิเคชันและอุปกรณ์เสริมสำหรับผู้ปกครองติดตามความเคลื่อนไหวของเด็ก และเสื้อผ้าเด็กที่เปื้อนยาก ซักง่าย ซึ่งเป็นสองนวัตกรรมที่จะมาตอบใจคุณแม่ยุคใหม่ได้เป็นอย่างดี

พวจะมองเห็นโอกาสและความท้าทายในการสร้างรายได้จากสมองกันหรือยัง

### ที่มา

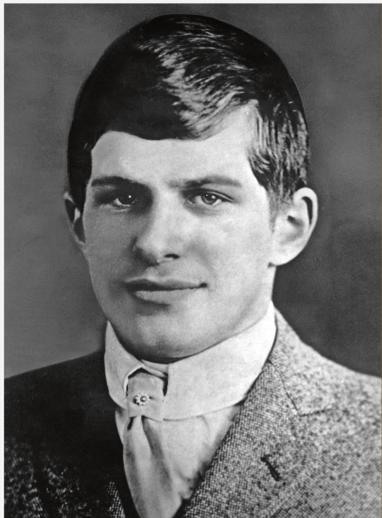
- <http://new.babiesgenius.com/>
- <http://taamku.com>
- <http://topfranchises.franchisebusinessreview.com/profile/amazing-athletes>
- <http://www.dpu.ac.th/techno/page.php?id=3334>
- <http://www.ebrain1.com/>
- <http://www.inc.com>
- [www.pedrehabsinraj.com](http://www.pedrehabsinraj.com)
- [www.shichida.co.th](http://www.shichida.co.th)

# ถอดรหัสระบบการศึกษานำเรียนของโลก

อ.ติสกร กุบรุษ ผู้ออกแบบสนามเด็กเล่นตามหลักการพัฒนาสมอง “เล่นตามรอยพระยุคลบาท” เคยกล่าวไว้ว่า วิธีการเรียนของเราในปัจจุบันทำให้เด็กเป็นทุกข์ เพราะจิตใจเด็กเปรียบได้กับลิงที่อยากปีนต้นไม้ กินขนม ระบายเย็นๆ แต่กลับถูกบังคับให้ไปโรงเรียนและเรียนเรื่องที่ไม่สนุก ไม่น่าสนใจ ต่างกับวิธีการเรียนในต่างประเทศที่เปิดโอกาสให้เด็กทำตามความสบาย ส่งผลให้เด็กมีอิสระทางความคิด มีอารมณ์ดี และมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้

มีขยสาร okmd ฉบับนี้จึงจะพาคุณผู้อ่านไปเจาะลึกระบบการศึกษานำเรียนในประเทศต่างๆ เพื่อให้เข้าใจว่าในแต่ละประเทศเรียนและสอนอย่างไรให้เด็กเก่ง (IQ) ดี (MQ) มีความสุข (EQ) แข็งแรง (PQ)

คนที่มีไอคิวสูงที่สุดในโลก คือ วิลเลียม เจมส์ ซิดิส (William James Sidis) ชาวรัสเซีย ได้รับฉายาว่าเป็นคนที่ฉลาดที่สุดในจักรวาล (Universal Genius) โดยวัดไอคิวได้ราว 250-300 มากกว่าอัลเบิร์ต ไอสไตน์ที่มีไอคิว 160-190



อยากวัดไอคิวของเราไปที  
[www.bangkokmentalhealth.com/mentalttest/eq.asp](http://www.bangkokmentalhealth.com/mentalttest/eq.asp)

## สิงคโปร์ – เรียนแล้วเก่ง

จากการทดสอบชาว์ปัญญา หรือ ไอคิว (IQ: Intelligence Quotient) พบว่าสิงคโปร์ (Singapore) เป็นประเทศที่มีผลการทดสอบไอคิวสูงที่สุดในโลก\* ระบบการศึกษาของสิงคโปร์ยังดีติดอันดับ 1 ใน 5 อันดับของโลกหลายปีซ้อน จากการจัดอันดับโดยเว็ลด์ อีโคโนมิก ฟอรัม (World Economic Forum หรือ WEF) ความสำเร็จแบบก้าวกระโดดนี้เป็นผลมาจากการนโยบายนประเทศที่ให้ความสำคัญกับระบบการศึกษาและการพัฒนาคุณภาพประชากรมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2508 โดยงบประมาณหลักของประเทศ 20% เกี่ยวข้องกับการศึกษา เพื่อให้ประชาชนได้รับโอกาสทางการศึกษาที่เท่าเทียมกัน ในพื้นที่ประเทศเพียง 718.3 ตร.กม. สิงคโปร์มีห้องสมุดกว่า 30 แห่ง ซึ่งเปิดให้ประชาชนเข้าถึงได้สะดวกรวดเร็ว มีจำนวนผู้ใช้บริการห้องสมุดราว 30 ล้านครั้งต่อปี เป็นที่น่าสังเกตว่าสามประเทศแรกที่ประชากรมีไอคิวสูงที่สุดในโลกล้วนแต่เป็นประเทศจากทวีปเอเชีย ได้แก่ สิงคโปร์ สาธารณรัฐเกาหลี และญี่ปุ่นตามลำดับ

\* การประเมินและสำรวจ IQ โดย Richard Lynn (England) และ Tatu Vanhanen (Finland) โดยสำรวจจาก 113 ประเทศ ประเทศไทยอยู่อันดับที่ 16

## สวิตเซอร์แลนด์ – เรียนแล้วสุข

ความสุขนำมาซึ่งความฉลาดทางอารมณ์ หรือ อีคิว (EQ : Emotional Quotient) เกณฑ์ที่ใช้ประเมินความสุข วัดจากด้านประสาทวิทยาและจิตวิทยาประกอบด้วย ความคาดหวังในการใช้ชีวิต ความไว้วางใจที่มีต่อรัฐบาลและเอกชน ความอิสระในการดำเนินชีวิต ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในสังคม และผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศต่อหัว ซึ่งสวิตเซอร์แลนด์ (Switzerland) จัดเป็นประเทศที่ได้ชื่อว่ามีความสุขที่สุดในโลก\* และมีระบบการศึกษาที่ดีที่สุดติด 1 ใน 10 อันดับแรกของโลกเสมอมา เนื่องจากรัฐบาลถือว่าการศึกษาคือทรัพย์สินของประเทศ แต่ละรัฐรับผิดชอบบริหารการศึกษาของตนเอง จึงทำให้ผู้เรียนมีทางเลือกและเป็นอิสระ ประชาชนมีการศึกษาดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตสูงตาม ชาวสวิสมีอายุขัยเฉลี่ยสูงถึง 83 ปี เวลาทำงานเฉลี่ย 35.2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ รายได้รวมต่อหัวสูงติดอันดับโลก คือเฉลี่ย 1.85 ล้านบาท/ปี/คน และยังเป็นเขตปลอดสงครามมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2390

\* รายงาน World Happiness Report ใน 168 ประเทศ สำรวจโดยเครือข่ายทางออกและการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDSN) หน่วยงานย่อยของสหประชาชาติ :UN

## คำพิพากษานอกกรอบ

ไมเคิล เอ ซิกคอนเน็ตติ (Michael Cicconetti) ผู้พิพากษาแห่งศาลแขวงเมืองเพนซิลเวเนีย (Painsville) รัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ตัดสินลงโทษผู้กระทำผิดด้วยวิธีการนอกกรอบ โดยให้เลือกระหว่างการติดคุกกับการชดใช้ความผิดด้วยวิธีที่ใกล้เคียงกับความผิดที่ทำ เช่น ตัดสินให้วิคตอเรีย บาสคอม (Victoria Bascom) เดินเป็นระยะทาง 48 กิโลเมตร ภายใน 48 ชั่วโมง ซึ่งเป็นระยะทางเท่ากับที่เธอนั่งรถแท็กซี่และไม่จ่ายเงิน หรือลงโทษชายคนหนึ่งที่ถูกปืนพร้อมกระสุนให้ไปนั่งดูศพที่สุสาน

ประเด็นที่น่าสนใจคือพบว่าอัตราการกลับมาก่อทำผิดซ้ำในเมืองเพนซิลเวเนียไม่ถึง 10% ขณะที่อัตราการทำผิดซ้ำทั่วประเทศที่ยังมีการลงโทษแบบเดิมสูงกว่า 70% ความสำเร็จดังกล่าวเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแบบการลงโทษเด็ก กล่าวคือเป็นการลงโทษที่ทำให้ผู้กระทำผิดเกิดความรู้สึกมีส่วนร่วมกับผู้เสียหายและเข้าใจผลการกระทำของตน และรู้สึกภาคภูมิใจว่าได้ชดใช้ความผิดนั้นแล้ว เป็นหลักการเปลี่ยนนิสัยที่แสดงผลในระยะยาวมากกว่าการลงโทษแบบรุนแรง ซึ่งนักโทษแม้จะรู้ว่าตนเองทำผิด แต่ส่วนมากมักรู้สึกต่อต้านและกลับมาก่อทำผิดซ้ำอีก



## ญี่ปุ่น – เรียบแล้วดี

หนึ่งในประเทศที่ขึ้นชื่อเรื่องความมีระเบียบวินัย คือ ประเทศญี่ปุ่น สืบเนื่องมาจากพื้นที่อาศัยซึ่งเป็นเกาะ แต่มีประชากรกว่า 120 ล้านคน ทำให้ต้องอยู่กันอย่างหนาแน่นในพื้นที่จำกัด ผู้คนจึงยึดมั่นในกฎเกณฑ์และระเบียบวินัยที่เคร่งครัดในทุกเรื่อง ตั้งแต่ชีวิตส่วนตัวไปจนถึงชีวิตทำงาน โดยเน้นการปลูกฝังเรื่องระเบียบวินัย ล้ำนึกความเป็นชาติ และจิตสาธารณะ ตั้งแต่ในวัยอนุบาล โดยเด็กจะถูกปลูกฝังให้ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดินทางไปโรงเรียนกับเพื่อน ไปจนถึงกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่างๆ จนกลายเป็นลักษณะนิสัยของชาวญี่ปุ่นในที่สุด

ระบบการศึกษาญี่ปุ่นให้ความสำคัญกับการสร้างความสมดุล ทั้งการพัฒนาความรู้ทางวิชาการ ทักษะอาชีพ ความแข็งแรงของร่างกาย กระบวนการคิด ค่านิยม และคุณธรรม โดยการจัดชั่วโมงการเรียนรู้อิงสิ่งแวดล้อมของชีวิต กิจกรรมคุณธรรมจริยธรรม กิจกรรมชมรมหลังเลิกเรียน นอกจากนี้ยังมีระบบการประเมินหลักสูตรการเรียนการสอน โดยเปิดให้โรงเรียน ครู และชุมชนมีส่วนร่วมในการประเมินและพัฒนาหลักสูตรให้มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

## สหรัฐอเมริกา – เรียบแล้วแข็งแรง

พื้นฐานของสมองที่ดีเริ่มจากการมีสุขภาพที่ดี ความฉลาดทางกายภาพ หรือ พีคิว (PQ : Physical Quotient) จึงเน้นให้ร่างกายและสมองทำงานสัมพันธ์กันอย่างราบรื่น ประเทศที่มีพีคิวสูงเด่นชัด คือ สหรัฐอเมริกา เห็นได้จากการเป็นเจ้าของเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาต่างๆ และมีนักกีฬาระดับโลกมากมาย ชั้นเรียนเด็กเล็กในสหรัฐอเมริกาเน้นการใช้จินตนาการและการเล่นเป็นหลัก ของเล่นในชั้นเรียนเน้นที่ความเรียบง่ายแต่ช่วยเสริมสร้างจินตนาการและพัฒนาการทางร่างกาย ส่วนในระดับมัธยมนักเรียนจะต้องเรียนวิชาพื้นฐาน 6 วิชา ได้แก่ ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สุขภาพ พลศึกษา และสังคมวิทยา นอกจากนี้นักเรียนยังได้รับการสนับสนุนให้ทำกิจกรรมนอกเวลาเรียน โดยเฉพาะการเล่นกีฬา นักเรียนดีเด่นของแต่ละโรงเรียนมักไม่ใช่นักที่เรียนเก่งที่สุด แต่เป็นนักกีฬาที่เก่งที่สุด นักกีฬาเหล่านี้ยังมีโอกาสดีกว่าในการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยชั้นนำต่างๆ อีกด้วย

## ที่มา

เกรียงไกร กาญจนะโกติน. (2558). กลับหัวคิด 89 : วินัยให้มากกว่าแค่ระเบียบ สืบค้นจาก [www.thairath.co.th/content/478146](http://www.thairath.co.th/content/478146)  
 ดิสกร กุณร. (2558) งานสัมมนาเชิงปฏิบัติการ "10 ปี การเห็นฐานหลักการพัฒนาสมอง"  
<http://th.theasianparent.com>  
<http://www.aftershake.net/?p=910>  
<http://www.bangkokbiznews.com/mobile/view/news/645105>  
<http://www.dailynews.co.th/foreign/325049>  
<http://www.dek-d.com/studyabroad/36014/>  
[http://www.kalyanamitra.org/th/article\\_detail.php?i=777](http://www.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=777)  
<http://www.manager.co.th/Japan/ViewNews.aspx?NewsID=958000039557>  
<http://www.naewna.com/scoop/160952>  
[http://www.photius.com/rankings/national\\_iq\\_scores\\_country\\_ranks.html](http://www.photius.com/rankings/national_iq_scores_country_ranks.html)  
<http://www.qif.or.th/Mobile/Details?contentId=146>  
[http://www.riansingapore.com/index.php?lay=show&ac=article\\_blog&id=539548065&Ntype=10](http://www.riansingapore.com/index.php?lay=show&ac=article_blog&id=539548065&Ntype=10)  
<http://www.washingtonpost.com/news/morning-mix/wp/2015/05/30/why-an-ohio-judge-believes-eye-for-an-eye-justice-is-better-than-jail-time/>

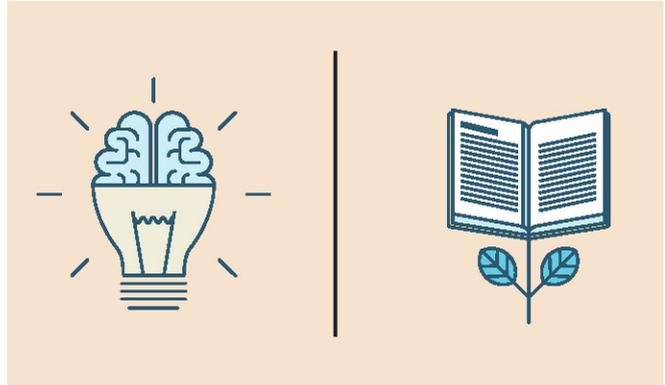
# “เล่น”คือเรียน เรียนคือ“เล่น”

สมองคนเป็นสังคมสัตว์ที่รสนิยมชาติจัดสรรไว้ให้ โดยไม่เพียงมีขนาดใหญ่มากกว่าเพียงพัฒนาไปไกลกว่า สมองของสัตว์ทั่วไป เห็นได้ว่ามนุษย์สามารถประดิษฐ์คิดค้นสิ่งต่างๆ สารพัด ถึงขนาดที่ไปเหยียบ ดาวดวงอื่นได้แล้ว ขณะที่สัตว์ต่างๆ ยังคงทำอะไรตามสัญชาตญาณเป็นหลัก คำถามคือ สมองคนต่างจากสมองของสัตว์อื่นตรงไหน?

## สมองเรียนรู้อย่างไร

สิ่งที่ทำให้คนพิเศษกว่าสัตว์อื่นๆ คือส่วนที่เรียกว่า “สมองใหญ่” (Cerebral Cortex) ซึ่งเป็นส่วนที่เปิดรับและสะสมความรู้ ทำหน้าที่จำ คิด ตัดสินใจ และใช้เหตุผล ในคนสมองส่วนนี้มีการพัฒนามากเป็นพิเศษ ขณะที่สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นๆ ใช้สมองส่วน “ลิมบิก” (Limbic System) ซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์เป็นหลัก เห็นได้จากสุนัข แมว หรือลิง สามารถจดจำเจ้าของได้ สามารถแสดงอารมณ์เหงาเมื่อเจ้าของไม่อยู่ และแสดงความดีใจเมื่อเห็นเจ้าของ แต่พวกมันไม่สามารถพูดคุยหรือยกน้ำมาต้อนรับเรา ในขณะที่เด็กของเราทำได้ นั่นเป็นเพราะการใช้ภาษาและการรับน้ำใจใส่แก้วเกิดจากการพัฒนาและการสะสมความรู้ในสมองใหญ่นั้นเอง

จากการศึกษาพบว่าสมองใหญ่ทำงานและเรียนรู้ได้ดีเมื่อคนมีความสุข หมายความว่า หากอยากให้สมองใหญ่เปิดรับและสะสมความรู้เพิ่มเติมที่ จะต้อง “เปิดสมอง” ส่วนลิมบิกด้วยการสร้างอารมณ์ด้านบวก เช่น สุข สนุก เพลิดเพลิน อิสระ ส่วนสิ่งที่ปิดสมองและการเรียนรู้ แน่หนอนว่าต้องเป็นอารมณ์ด้านลบทั้งหลาย เช่น โกรธ เครียด กัดดัน ถูกบังคับ ดังนั้นการพัฒนาตัวเองสู่การเป็นคนเก่งทั้งด้านการเรียนรู้ การทำงาน และการแก้ปัญหา จึงต้องประกอบด้วย การ “เติมพลังบวก + เปิดสมองเรียนรู้ + พัฒนาทักษะ” ซึ่งทั้งสามข้อนี้ มักเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะที่เรา “เล่น”



“การเล่น” คือการเรียนรู้ตามธรรมชาติของสมองมนุษย์ ผ่านระบบประสาทสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และใจ สมองสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงวันสุดท้ายของชีวิต เราจึงสามารถ “เล่น” หรือทำสิ่งที่ชอบ ศิลปะ ดนตรี กีฬา เพื่อให้ร่างกายและสมองได้พัฒนาและเรียนรู้ทักษะใหม่ตลอดชีวิต

แนวคิดนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ ก่อนที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและนักการศึกษา จะเริ่มสนใจ ค้นพบ และเข้าใจเรื่องการพัฒนาสมอง สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชบรมราชชนนี ทรงนำหลักการพัฒนาสมองผ่านการ “เล่น” มาใช้ในการเลี้ยงดูพระธิดาและ พระโอรส ให้เห็นเป็นตัวอย่างตั้งแต่เมื่อ 80 กว่าปีก่อน ด้วยทรงเล็งเห็นว่าการเล่นคือ “การเรียนรู้แบบไม่ตั้งใจ” ที่ดีที่สุด

### ที่มา

ชัยพลเกียรติจรรยาดา. (2558). เรื่องเล่าจากกวางจาย. กรุงเทพฯ: องค์กรรับคืนเงินอุดหนุนเด็กพิการ  
ประเสริฐ บุญเกิด และคณะอื่นๆ. (2558). เล่นตามรอยพระยุคลบาท. กรุงเทพฯ: พลัสเพรส  
อัศวินมิ จากากร และ พงพิไล เลิศวิชา. (2551). สมอง เรียนรู้ กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมอัจฉริยภาพและนวัตกรรมการเรียนรู้

## เล่นตามรอยพระยุคลบาท



## เล่นกับธรรมชาติ

- สิ่งมีชีวิต: พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย พี่เลี้ยง เพื่อน สัตว์เลี้ยง ต้นไม้
- สิ่งไม่มีชีวิต: ดิน น้ำ ลม ไฟ ทราย หิน ของเล่น ของใช้ในบ้าน



## ไม่ต้องลงทุนเรื่องเงิน

- ลงทุนเวลา ความรัก ความเอาใจใส่
- ลงทุนจิตประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม: จัดหาของเล่น เปิดโอกาสให้เล่นอย่างอิสระ สังเกตและบันทึกศักยภาพและความถนัด ป้องกันไม่ให้เกิดอันตราย



## ของเล่นหลากหลาย

- ของเล่นที่บิวชีวิต: พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย พี่เลี้ยง เพื่อน สัตว์เลี้ยง ต้นไม้
- ของเล่นที่บิวชีวิต: ธรรมชาติ ของใช้ในบ้าน สิ่งประดิษฐ์จากภูมิปัญญาชาวบ้าน อุปกรณ์ศิลปะ ของเล่นจำลองที่บิวกายทั่วไป

## เล่นอะไรดี... ฉบับคนรุ่นใหม่

- ✓ เล่นอิสระ ทำในสิ่งที่มีความสุข สนุก เพลิดเพลิน ได้ค้นพบความสนใจหรือความถนัดของตัวเอง นำไปสู่อาชีพ นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์ และอัจฉริยภาพในอนาคต
- ✓ เล่นกับธรรมชาติ เลี้ยงสัตว์ เล่นน้ำตก เล่นน้ำทะเล ดำน้ำ ดูปะการัง ปลูกป่า
- ✓ เล่นแก้ปัญหา เล่นเกมลับสมอง วิดีโอเกม ซ้อมแซมของ ใช้ด้วยตัวเอง
- ✓ เล่นบทบาทสมมติ แสดงละคร เลียนแบบบุคคลและสัตว์ต่างๆ พูดเลียนสำเนียงชาวต่างชาติ
- ✓ เล่นเดินทางและท่องเที่ยว เดินทางท่องเที่ยวไปยังสถานที่แปลกใหม่ พบผู้คนใหม่ๆ ทดลองชิมอาหารพื้นเมือง
- ✓ เล่นท่องเที่ยวชมโรงงาน ไปดูงานหรือทัศนศึกษาไปยังสถานที่ที่น่าสนใจ
- ✓ เล่นกับของจริงที่หลากหลาย ฝึกงาน ลงเรียนในคอร์สเสริมทักษะ เช่น ทำอาหาร งานฝีมือ ฯลฯ
- ✓ ทำบุญทำทาน ทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ทำงานจิตอาสา ช่วยเหลือสังคม
- ✓ เล่นท่องเที่ยวชมวัด ท่องเที่ยวชมวัด โบราณสถาน พิพิธภัณฑ์ เพื่อเรียนรู้ประวัติศาสตร์ ปลูกฝังคุณธรรม
- ✓ ฟังและเล่นดนตรี ฟังดนตรี ฝึกเล่นดนตรี ฝึกฟังและแปลเนื้อเพลงภาษาต่างประเทศ
- ✓ เล่นกับสถานการณ์จริง ทำการ์ดอวยพร ทำของขวัญ เขียนบล็อก (Blog) เขียนนิยาย
- ✓ เล่นกับเพื่อนที่หลากหลาย ทำงานกลุ่ม เข้าชมรม เข้าค่ายกิจกรรม ติดต่อเพื่อนต่างชาติ
- ✓ เล่นกับงานบ้าน เรียนรู้เรื่องงานบ้าน ทำอาหาร ซ่อมแซมข้าวของเครื่องใช้ ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
- ✓ เล่นกีฬา เล่นกีฬาแบบเดี่ยวช่วยเพิ่มทักษะทางร่างกาย เล่นกีฬาแบบทีมช่วยเสริมสร้างและพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มีวินัย มีน้ำใจนักกีฬา รู้คุณค่าความสามัคคี
- ✓ เล่นกับงานประดิษฐ์ ออกแบบ คิดค้น ประดิษฐ์สิ่งของที่อาจกลายเป็นของจริงในอนาคต เช่น กระเป๋าน้ำร้อนจากเสื้อผ้าเก่า กระถางต้นไม้จากของเหลือใช้
- ✓ เล่นแบบมีครู เรียนและฝึกฝนทักษะพิเศษ เช่น วาดน้ำ ชี้นำ ยิงปืน ศิลปะ งานประดิษฐ์ ดนตรี
- ✓ เล่นที่ท้าทาย ทดลองทำในสิ่งที่ยากหรือน่าหวาดกลัว เช่น ปีนผา กระโดดร่ม เดินทางไกลคนเดียว

อ่านเรื่อง "เล่นตามรอยพระยุคลบาท" เพิ่มเติมได้ที่ <http://www.okmcd.or.th/bb1/เล่นตามรอยพระยุคลบาท>

เล่นธรรมชาติ  
แต่สิ่งที่ตามมา  
คือสมองเรียนรู้  
แบบอัจฉริยะ

## Use It or Lost It

สมองเรียนรู้จากของจริงและประสบการณ์ตรง ทุกปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมคือการสร้างวงจรความจำและการเรียนรู้ของสมอง ซึ่งจะถูกเก็บสะสมไว้ใน "ธนาคารความจำ" และถูกดึงออกมาใช้ในยามที่สมองต้องการ... แล้วทำไมคนเราถึงลืม?

นั่นเพราะสมองมีการสร้าง การเสื่อมสลาย การทำลาย และการขจัด อยู่ตลอดเวลา เซลล์และวงจรความจำที่ไม่ถูกใช้งานจะเสื่อมสลายและถูกตัดทิ้งไป เช่น คำศัพท์ภาษาต่างประเทศหรือสูตรคณิตศาสตร์ที่ไม่ได้ใช้จะถูกลบทิ้งไปจากสมอง หากไม่ยอมให้ข้อมูลในธนาคารความจำสูญเสีย ต้องทำให้ข้อมูลมีความเคลื่อนไหวและหมั่นปรับข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน ด้วยการฝึกสมอง นำความรู้เก่ามาใช้ และเรียนรู้สิ่งใหม่เพิ่มเติม

## ทำไมคนชอบดราม่า



Confessions of a Teenage Drama Queen

**เคยดูหนังเศร้าที่ทำให้ร้องไห้แล้วรู้สึกชอบไหม?**

**เคยดูหนังน่ารักๆ มีฉากปาดคอเลือดพุ่งปรืดๆ แล้วรู้สึกว่ามันสนุกไหม?**

คำถามนี้ดูเหมือนเป็นเรื่องปกติธรรมดาของมนุษย์ หนังเศร้า หนังน่ารักๆ ใครๆ ก็ชอบดู จริงอยู่ที่แต่ละคนอาจมีรสนิยมแตกต่างกันบ้าง แต่โดยรวมถือว่า “มนุษย์” ชอบดูหรือรับรู้สิ่งเหล่านี้ (รวมถึงชอบ “เผือก” ด้วย) จนดูเหมือนเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าคิดดูดีๆ เรื่องนี้แปลกอยู่ไม่น้อย

เราทราบว่ามีสิ่งที่มีมนุษย์ต้องการ คือ ความรัก ความสุข สุขภาพดี ฯลฯ สมองถูกสร้างมาให้มองหาสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกเช่นนี้ ไม่มีใครอยากโดนแฟนทิ้ง แม่สามีเกลียด พ่อเป็นมะเร็ง บ้านมีผีสิง แต่ทำไมหนัง ละคร หรือนิยายที่สนุกต้องมีสิ่งเหล่านี้ ส่วนหนังหรือละครเรื่องไหนที่นางเอกเป็นหญิงสาวสวย รวย การศึกษาสูง ได้พบรักกับพระเอกหล่อ รวย ฉลาด ไม่เจ้าชู้ พ่อแม่สามีรัก มีลูกก็น่ารัก ไม่มีนางร้าย แล้วจบลงอย่างมีความสุข หนังหรือละครเรื่องนั้นมันมีหัวใจแจ่มแน่นอน... เพราะอะไรถึงเป็นเช่นนั้น?

คำอธิบายมีอยู่หลายทฤษฎี แต่ที่ได้รับความนิยม

ยอมรับที่สุดเป็นของนักจิตวิทยาชื่อ ศาสตราจารย์คีธ โอตลีย์ (Keith Oatley) ซึ่งนำแนวคิดที่มีผู้เสนอไว้นานแล้วไปทดลองทางวิทยาศาสตร์อย่างจริงจัง จนได้คำอธิบายว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม สมองของเราวิวัฒนาการมาเพื่อรับมือกับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในสังคม ตั้งแต่ยุคหินที่มนุษย์อยู่รวมกันเพื่อช่วยกันระวังภัย ช่วยกันหาอาหาร ช่วยกันดูแลเด็กๆ ในเผ่า แต่การอยู่เป็นสังคมมีข้อเสียหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเอาเปรียบ หักหลัง นินทา ขโมยของ ขโมยคู่ครอง หรือที่เราเรียกว่า “ดราม่า” ในปัจจุบัน

สมองของคนก็เหมือนกล่อมเนื้ออื่น ๆ ในร่างกาย ส่วนไหนใช้งานมากก็แข็งแรง ส่วนไหนไม่ค่อยได้ใช้งานก็จะลีบไป เมื่ออารมณ์ด้านลบเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในยามคับขัน การฝึกรับมือและตอบสนองต่ออารมณ์ด้านลบจึงมีความสำคัญ สมองจึงวิวัฒนาการให้คนชอบรับรู้เรื่องที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นกับตัวเอง เพื่อให้มนุษย์ได้ฝึกเผชิญหน้ากับสถานการณ์ด้านลบต่างๆ เราจึงได้ทดลองกลัวโดยไม่ต้องเสี่ยงตายจริงๆ หรือลองเสียใจโดยไม่ต้องอกหักจริงๆ ผ่านดราม่าต่างๆ ในหนัง ละคร และนิยาย

ถ้าสังเกตดูจะเห็นว่าแนวคิดนี้ไม่ต่างจากคำอธิบายว่าทำไมเด็กจึงชอบเล่น? ธรรมชาติให้สัญชาตญาณการเล่นมากับเด็ก รวมถึงลูกของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นๆ เพราะการเล่นเป็นการฝึกทักษะที่จำเป็นสำหรับการอยู่รอด เราจึงเห็นลูกแมวชอบวิ่งไล่ตะปบสิ่งที่แกว่งไปมา เด็กผู้ชายชอบเล่นแกะรอย เข้าป่า เล่นต่อสู้ ส่วนเด็กผู้หญิงชอบเล่นตุ๊กตา ทำอาหาร เก็บดอกไม้ เพราะทักษะเหล่านี้จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเมื่อเติบโตขึ้น เช่นเดียวกับการที่เรารับเรื่องดราม่า นั่นเพราะมันช่วยให้สมองเรารับมือกับดราม่าที่อาจเกิดขึ้นจริงในชีวิตได้ง่ายขึ้นนั่นเอง

(อ่านเรื่อง “เล่นคือเรียน เรียนคือเล่น” เพิ่มเติมในคอลัมน์ Knowledge หน้า 12)

IN

ระบบการศึกษาไทยถูกวิพากษ์วิจารณ์อยู่เสมอถึงข้อจำกัดในการสร้างผู้เรียนให้มีความคิดสร้างสรรค์ และมีโลกทัศน์เปิดรับการเปลี่ยนแปลงของโลก ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นยิ่งในปัจจุบัน แต่ยังมีครูจำนวนไม่น้อยที่เชื่อมั่นในพลังการเปลี่ยนแปลงของภาคส่วนเล็กๆ ในสังคม และได้ลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาด้วยตนเอง โดยนำการจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง (Brain – based Learning หรือ BBL) มาใช้เป็นแนวทาง ดังเช่น คณะครูของโรงเรียนปรีณสร้อยแยลสวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ นำโดย อาจารย์พันธุ์ศักดิ์ ตั้งใจดี ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายประถมศึกษา และ อาจารย์วัฒน์สิทธิ์ ชุนโอกาส ผู้นำหลัก BBL มาใช้ในการสอนวิชาวิทยาศาสตร์อย่างสนุกสนาน

TER

VIEW

M

INTERVIEW

15

## จุดกำเนิดของ BBL ในโรงเรียน

### อ.พันธุ์ศักดิ์:

ย้อนกลับไปในปี พ.ศ. 2548 โรงเรียนปรีณสร้อยแยลสวิทยาลัย ได้เข้าร่วมโครงการการจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง (BBL) ของ สบร. โดยเป็นหนึ่งในโรงเรียนนำร่องจากทั้งหมด 12 โรงเรียนใน 4 ภาคทั่วประเทศ ซึ่งทางโครงการฯ ได้ให้การอบรมความรู้เรื่องสมอง และการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับการทำงานของสมอง 2-3 ปี ต่อมา เมื่อครูเริ่มมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการทำงานของสมองเพิ่มมากขึ้น จึงเริ่มนำหลักการนี้มาปรับปรุงวิธีการสอนของคุณครู ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ นำไปสู่การปฏิบัติที่มีหลากหลายรูปแบบ เช่น ปัญหาของเด็กที่ชกต่อยกัน เรานำหลัก BBL มาอธิบายกับผู้ปกครองว่า ข้อมูลในสมองของลูกท่านตอนนี้มีอย่างเดียวคือ ชกเพื่อน ซึ่งน่าจะมาจากข้อมูลที่ทางบ้านใส่เข้าไปในสมองเด็ก ซึ่งพ่อก็ยอมรับว่าสอนลูกมาอย่างนั้น เราก็บอกว่า วิธีแก้ไขทำได้โดยผู้ปกครองต้องไปแก้ไขข้อมูลในสมองเด็กเสียใหม่ว่าเวลามีปัญหาอย่าใช้วิธีทำร้ายร่างกาย แต่ให้หันมาคุยกันหรือบอกคุณครู ซึ่งก็ได้ผล เมื่อผู้ปกครองกลับไปคุยกับเด็กเสียใหม่เด็กคนนี้ก็เลิกชกต่อยกับเพื่อนอีกเลย



Illustration by Brio CG Corporation

อาจารย์พันธุ์ศักดิ์ ตั้งใจดี

# เตรียมพร้อมสมองครู สู่การสร้างสมองเด็ก ด้วยโมเดลต้นแบบ PRC BBL MODEL

## อ.พัชรุศักดิ์:

เราประสบปัญหาในการดำเนินงานอยู่บ้าง ส่วนใหญ่คือครูไม่พยายามนำหลักการ BBL ไปใช้ เพราะยึดติดกับการสอนแบบเดิมๆ พอมีองค์ความรู้ใหม่เข้ามา ต้องมาคิดออกแบบสื่อการสอนใหม่ หลายท่านรู้สึกว่าเสียเวลา ไม่มีใจมุ่งมั่น จึงทำให้การสอนไม่ประสบความสำเร็จ โรงเรียนของเราแก้ปัญหาด้วยการนำหลัก BBL มาต่อยอดเป็น “รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามหลักการพัฒนาสมอง ในบริบทของโรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย” หรือ PRC BBL Model 5 ขั้นตอนสำหรับครู ได้แก่

1. **เตรียมความพร้อม** (Warm Up) ทุก 5 นาทีก่อนชั่วโมงการสอน คุณครูจะต้องเตรียมความพร้อมด้วยการบริหารสมองที่เรียกว่า Brain Gym เพื่อให้สมองหลั่งสารความสุข “เซโรโทนิน” (Serotonin) ช่วยทำให้อารมณ์ดี จิตใจสงบ มีสมาธิ สร้างสาร “เอนดอร์ฟิน” (Endorphin) ทำให้เกิดความสุข และสาร “โดปามีน” (Dopamine) ช่วยให้มีความสุขสนุกสนาน ส่งผลให้ครูสามารถถ่ายทอดความรู้ไปยังเด็กได้ดี

2. **ส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5** (Learning Stage) คือ การได้ยิน การมองเห็น การลิ้มรส การได้กลิ่น และการสัมผัสเคลื่อนไหว เช่น มือ เป็นอวัยวะที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ได้ดีที่สุด รองลงมาคือ ปาก ครูต้องทำให้เด็กพูดเพื่อช่วยให้เด็กสามารถเชื่อมโยงเรื่องราวได้
3. **ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ** ทั้งครูและนักเรียนต้องฝึกซ้ำๆ เพื่อให้สมองจดจำได้ดี
4. **สรุป** ครูต้องมีการสรุปเมื่อจบบทเรียน โดยใช้ Graphic Organizer ฝึกให้นักเรียนเชื่อมโยงความรู้ภายในบทเรียน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทำงานของสมองที่ว่า “สมองเรียนรู้เป็นองค์รวม”
5. **ประยุกต์ใช้ทันที** การให้เด็กเรียนแล้วนำไปประยุกต์ใช้ในทันที ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ถึงร้อยละ 90 เมื่อจบบทเรียน คุณครูจึงต้องคิด ต้องออกแบบ เชื่อมโยงความรู้ทั้งหน่วย เช่น นำข้อสอบมาให้เด็กทดลองทำ



## ครูสร้างสรรค นักเรียนสูงส่ง

## อ.วัฒนสิทธิ์:

ผมสอนวิทยาศาสตร์ระดับประถมศึกษา ซึ่งวิชานี้เป็นวิชาสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เด็กได้เยอะมาก ผมและครูทุกคนต้องเปิดใจ ลองศึกษาเรื่องสมองอย่างจริงจัง ทุกอย่างสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการของสมอง เช่น ทำไมเด็กไม่สนใจเรียนเหม่อลอย นั่นเป็นเพราะสื่อการเรียนการสอนไม่น่าสนใจ ผมจึงนำเอาหลัก BBL มาปรับใช้ โดยการสร้างแผนภาพ (Graphic Organizer) เน้นการใช้สีกันอย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กสนใจเรียน

และเข้าใจบทเรียน แม้แต่การตั้งคำถามที่จะถามเด็กก็ต้องเน้นให้มีความน่าสนใจ การออกแบบสื่อการสอนใน 1 คาบเรียนจะต้องมีประโยชน์แก่พวกเขาอย่างมาก ครูที่ดีตามหลักการ BBL จะต้องเป็นนักคิด ออกแบบสื่อ ผลตอบรับที่ดีจะเห็นได้จากแววตาของนักเรียน เด็กจะวิ่งมาถามผมทุกวันเลยว่า “วันนี้ครูจะสอนเรื่องอะไร” เหมือนเขาคอยติดตามเราตลอด นี่คือแบบประเมินที่ดีที่สุดสำหรับผม



อ.วัฒนสิทธิ์ ชุนโอภาส

# GOOD HEALTH GOOD HEART: SMART BRAIN SMART WORK

แม้โรงเรียนกับโรงงานดูเหมือนจะอยู่กับคนละजू แต่สมองของนักเรียนและคนทำงานมีความสำคัญพอๆ กัน แนวคิดดังกล่าวทำให้ บริษัท ซัมมิท อีลีคโทรนิค คอมโพเน้น (SEC) จำกัด นำโดย สมควร ฉายศิลป์รุ่งเรือง Managing Director และ เสรี ยกเลื่อน Senior supervisor ให้ความสำคัญกับการนำ BBL มาใช้ในโรงงาน เพื่อสร้างพลังความคิดและพลังปัญญาให้แก่พนักงานในภาคการผลิต นำมาซึ่งการมีสมองที่ดี ส่งผลให้งานที่ทำมีประสิทธิภาพ

## สมควร:

ครั้งแรกที่ผมได้ฟังเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาสมอง เป็นวันที่รัฐบาลปรับค่าแรงขึ้นต่ำจาก 185 เป็น 300 บาท ณ วันนั้น ผมรู้สึกว่ามีวิธีการใหม่ๆ ที่มีอยู่ใช้ไม่ได้ ตำราที่มีอยู่ไม่เพียงพอ เราต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อแก้สถานการณ์ เมื่อฟังเรื่อง BBL แล้วไม่รู้เรื่อง จึงคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ทำให้ตัดสินใจที่จะทำโครงการการศึกษาวิจัยแนวทางการนำองค์ความรู้ด้านสมองประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะฝีมือสำหรับพนักงานในภาคการผลิต หรือ BBL in Factory ร่วมกับ OKMD และ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ (FTPI)

เรานำ BBL มาใช้ในการสร้างพลังความคิด พลังสติปัญญาให้แก่พนักงานในภาคการผลิตด้วยภาระกระตุ้นสมองของพนักงาน



เสรี ยกเลื่อน

## สมควร:

เราเชื่อว่าองค์กรจะประสบความสำเร็จได้ ต้องปลุกพนักงานให้ตื่น ในที่นี้คือพนักงานต้องทำงานจากใจ ไม่ใช่แค่สมองหรืออารมณ์ ซึ่งเรื่องนี้ต้องอาศัยการพูดคุยกับพนักงานทุกคน เราจึงใช้เวลาครั้งละ 5 นาที ในระหว่างการทำกิจกรรมอะไรก็ตามแต่ที่บริษัทจัดขึ้น เพื่อบอกกล่าวสิ่งที่ต้องการสื่อสารกับพนักงาน จากนั้นจึงคอยติดตามความสำเร็จที่เกิดขึ้นแน่นอนว่าหากพนักงานทำงานด้วยใจด้วยตัวเอง โดยไม่ถูกบังคับไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นพวกเขาย่อมสามารถฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปได้



สมควร ฉายศิลป์รุ่งเรือง

ผ่าน 4Q คือ PQ : Play Quotient การทำกิจกรรมสนุกๆ ทำให้พนักงานมีความกระปรี้กระเปร่า ส่งผลให้ระดับสติปัญญา หรือ IQ : Intelligence Quotient สามารถคิด วิเคราะห์ คำนวณ อย่างมีเหตุผลได้ดี ภายใต้อารมณ์ หรือ EQ : Emotional Quotient ที่ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคม มีความคิดสร้างสรรค์ กระตือรือร้น มีแรงจูงใจ อยากรับรองความสำเร็จ เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง และเหนือกว่านั้นคือ SQ : Spiritual Quotient หรือจิตวิญญาณของพนักงาน ทุกเช้าเราให้พนักงานนั่งสมาธิเพื่อปลุกจิตให้ตื่นเตรียมพร้อมก่อนที่จะทำงานต่อไป นำมาสู่การมีสมองที่ดี ส่งผลให้งานที่ทำมีประสิทธิภาพและมีผลผลิตสูงขึ้น ลดข้อผิดพลาดและความเสียหายได้มาก จากที่เคยมีงานเสียที่ลูกค้า จำนวน 329 ชิ้น/ล้านชิ้น แต่หลังจากที่นำ BBL มาใช้ จำนวนงานเสียที่ลูกค้าลดลงเหลือ 19 ชิ้น/ล้านชิ้น หรือลดลงประมาณ 17 เท่า

## ปฏิบัติการ 4 ด้าน สร้างประสิทธิภาพยอดเยี่ยม

### เสรี:

บริษัทของเราใช้ปฏิบัติการ 4 ด้าน ในการสร้างพนักงานคุณภาพ เริ่มจากให้พนักงานทำสมาธิในทุกเช้า เมื่อฝึกสมาธิบ่อยๆ พนักงานจะมีสมาธิจดจ่อกับการทำงาน ส่งผลให้เกิดความผิดพลาดเสียหายน้อยลง จากนั้นเป็นการออกกำลังกายเพื่อปลุกให้สมองสดใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่าก่อนเริ่มงาน ในขณะที่หัวหน้างานเองต้องปรับปรุงวิธีการสอนงานตามหลัก BBL โดยเน้นให้พนักงานทดลองปฏิบัติจริง เมื่อทำผิดต้องบอกจุดที่ต้องแก้ไขและวิธีการที่ถูกต้อง หากทำถูกหรือทำดีต้องบอกว่าถูกและชื่นชมในทันที สุดท้ายคือการจัดทำคู่มือมาตรฐานการทำงานของ BBL ที่เข้าใจง่าย ทั้งหมดนี้ส่งผลให้พนักงานมีศักยภาพ ผลผลิตที่ได้มีคุณภาพ สินค้าชำรุดเสียหายน้อยลง ประสิทธิภาพยอดเยี่ยม ลดต้นทุนการผลิต นำพาบริษัทให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้สำเร็จครับ

# BBL

## เรื่องใหม่ใกล้ตัว

โลกในปัจจุบันหมุนเร็วมาก ความเปลี่ยนแปลงบุกมาเยือนถึงในบ้าน อย่างรวดเร็วและทรงพลัง คนยุคใหม่จึงไม่อาจใช้ชีวิตตามตำราเดิมๆ ที่เคยเรียนมา และยังไมอาจหยุดการเรียนรู้ตลอดชีวิต OKMD Magazine ฉบับนี้จึงขอนำผู้อ่านไปเชื่อมต่อกับบุคคลต่างวัยต่างอาชีพ แต่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตามการพัฒนาตนเองของแต่ละช่วงวัย หรือ BBL ทั้งแบบรู้ตัวและไม่รู้ตัว แล้วคุณจะมี BBL นั้นอยู่ใกล้เรามากกว่าที่คิด



### สอนลูกน้อยด้วยสัมพันธภาพจากธรรมชาติ

**จริยาภรณ์ วงศ์สวัสดิ์ (แอร์)** คุณแม่ลูกสองวัยเตาะแตะ ผู้แบ่งปันประสบการณ์การเลี้ยงลูกของเธอผ่านบล็อก(Blog) TheLovelyAir.com ที่มียอดผู้ติดตามกว่าครึ่งล้าน

“วัยเตาะแตะเป็นช่วงที่ลูกเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านสัมผัสทั้ง 5 คือ การได้ยิน การมองเห็น การลิ้มรส การได้กลิ่น และการสัมผัส ถ้าอยากให้ลูกน้อยฉลาด มีพัฒนาการดี ต้องเริ่มที่พ่อแม่ *วิธีที่จะช่วยให้ลูกเรียนรู้ได้ดีที่สุด คือการที่คุณพ่อคุณแม่ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ กับลูก หากิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นให้ลูกได้ฝึกสมองและประสาทสัมผัสบ่อยๆ* อย่างการปลูกต้นไม้ที่ช่วยให้ลูกได้สัมผัสกับธรรมชาติ ปลูกฝังให้รักต้นไม้ รักธรรมชาติ ช่วยให้ลูกมีจิตใจอ่อนโยน อารมณ์ดี และมีความละเอียดอ่อน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างนิสัยที่ดี เช่น ฝึกความอดทนในการรอคอยต้นไม้เติบโต ฝึกให้ลูกรู้จักการดูแลสิ่งมีชีวิต ฝึกความรับผิดชอบ และลูกรู้ๆ ยังได้ฝึกใช้กล้ามเนื้ออีกด้วย”

### “ศิลปะ พาะ ดนตรี วิชาการ” ส่วนผสมอันกลมกล่อมสไตล์ BBL

**กรองทอง บุญประคอง (ครูทัก)** ผู้อำนวยการ โรงเรียนจิตตเมตต์ (ปฐมวัย) ที่เน้นจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับ BBL ของเด็กในระดับปฐมวัย

“เรานำทักษะในการเรียนรู้เชิงวิชาการมาบูรณาการกับกิจกรรมศิลปะ พละ ดนตรี และการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เด็กๆ ชื่นชอบ และมีความสุขที่จะเรียนรู้ จึงเป็นการเปิดประตู (ใจ) แห่งการเรียนรู้ของเด็กๆ จนเขาไม่รู้ตัวหรือกว่านี่คือการเรียน หรือผู้ใหญ่บางคนอาจไม่รู้ว่า นี่แหละคือการสอน ถ้าเราวิเคราะห์การเรียนรู้ของสมองให้ดี จะเห็นว่าสมองไม่ได้แยกการเรียนรู้เป็นรายวิชา แต่จะเก็บเกี่ยวประสบการณ์มาเชื่อมโยงกัน หรือเชื่อมโยงกับความรู้ใหม่ที่มีความคล้ายคลึงกัน จนเกิดเป็นความรู้ ความเข้าใจที่เพิ่มพูนขึ้นในเชิงแนวคิด (Concept) และเอาไปใช้งานได้อย่างหลากหลาย เช่น ประสบการณ์จากการฟัง การเต้นรำ หรือการเล่นดนตรีที่มีลักษณะของรูปแบบที่วนซ้ำ (Ostinato) ก็อาจทำให้เด็กเรียนรู้และเข้าใจเรื่อง “แบบรูป” (Pattern) ทางคณิตศาสตร์ได้อย่างรวดเร็ว เป็นต้น”

## ภาษาสร้างโอกาส... ไม่ใช่ “ดูปากนัชชานะคะ”

**ณัฐสินี โกศลพิศิษฐ์ (คุณแม่เฮีย)** คุณแม่ของ ด.ญ.ณัชชาวีณ์ โกศลพิศิษฐ์ (น้องณัชชา) หนูน้อยอัจฉริยะทางภาษา เจ้าของวลี “ดูปากนัชชานะคะ”

“น้องณัชชาเริ่มมีแววพิธีกรตั้งแต่ 3 ขวบ เพราะเห็นคุณพ่อไปเป็นผู้ดำเนินรายการมาตลอด พอกลับมาบ้าน น้องก็เล่นบทสมมุติเป็นพิธีกรเหมือนคุณพ่อให้ดู ซึ่งเด็กวัยนี้เป็นวัยที่อยากเลียนแบบอยากทดลอง เราปล่อยให้้องมีอิสระที่จะเรียนรู้คิดเอง สร้างโอกาสให้เขาได้แสดงออก ถูกหรือผิดพ่อแม่จะเป็นคนบอกน้อง อย่างความสามารถทางภาษาของน้องก็มาจากความสนใจ ตั้งใจฝึกฝนของตัวเอง ทั้งภาษาไทย อังกฤษ และจีน ซึ่งคุณแม่มองว่านี่คือการพัฒนาศักยภาพของลูกและจะสร้างโอกาสที่ดีให้แก่ณัชชาต่อไปในอนาคต เราจึงไม่ปิดกั้นการเรียนรู้ใหม่ๆ ของณัชชาเลยคะ”



## ปรับทัศนคติวัยรุ่น ใช้หลัก “คุณคือคนดี”

**วรากร มณฑาทิพย์ (อาร์ต)** ตัวแทนกลุ่มเยาวชนชนจิตอาสา เครือข่ายเยาวชนเพชรพิเศษ และผู้นำกลุ่มแว่นทำความดี จ.อ่างทอง ผู้คลุกวงในเข้าถึงตัวแว่นบอย สก๊อยเกิร์ล จึงเข้าใจเด็กกลุ่มนี้เป็นอย่างดี

“การแก้ปัญหาเด็กแว่นต้องแก้ให้ตรงจุด ในเมื่อเด็กวัยรุ่นชอบการแสดงออก ชอบความท้าทาย และต้องการการยอมรับจากสังคม เราก็จัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับพวกเขา เน้นการดึงพวกเขาออกจากสิ่งทีก่อปัญหา เปลี่ยนเป็นการสร้างประโยชน์ให้สังคมแทน เช่น โครงการ “แว่นไปวัด” เรานำเด็กแว่น 50 คน ไปเรียนรู้ประวัติศาสตร์ในพื้นที่ต่างๆ บ่มเพาะปลูกฝังความคิดให้พวกเขาใหม่ ให้ทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น ทำความสะอาดวัด เลี้ยงอาหารเด็กและผู้สูงอายุ เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นบ่อยเข้า เด็กๆ จะเริ่มเข้าใจว่าไม่ได้มีแต่พวกเขาที่มีปัญหา และค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม คนในสังคมเริ่มยอมรับพวกเขามากขึ้น พวกเขาเริ่มสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ตอนนี่เริ่มมีกลุ่มแว่นทำความดีเพื่อสังคมกระจายไปตามจังหวัดต่างๆ แล้วครับ”



## เพิ่มมูลค่ารองเท้า เพิ่มคุณค่าชีวิต “รองเท้าเตะทะเลสลัก”

**สิทธิศักดิ์ ตนานุสรณ์ (เตีย)** หนุ่มพัทลุงอายุเพียง 17 ปี หลังพ้นโทษหันมาจับอาชีพช่างแกะสลักรองเท้าเตะที่รับถ่ายทอดความรู้จากเพื่อนรุ่นใหญ่ในเรือนจำ จากรองเท้าเตะธรรมดากลายเป็นรองเท้าเตะมีราคา จนมีคนสั่งซื้อข้ามจังหวัด หลังแสดงผลงานผ่านเฟซบุ๊ก (Facebook)

“หลังพ้นโทษ ผมได้ใกล้ชิดลูกสาวมากๆ ทำให้ต้องแสวงหาอนาคตที่มั่นคงให้ได้ เพราะมีลูกสาวเป็นแรงบันดาลใจ อีกอย่างคือสังคมไม่ค่อยยอมรับอดีตนักโทษอย่างผม ตอนแรกที่พ้นโทษออกมา ผมไปสมัครงานหลายที่แต่ไม่มีที่ไหนรับผมเข้าทำงาน ผมเลยอยากพิสูจน์ให้ทุกคนเห็นว่า ผมทำได้ ผมจึงใช้ทักษะที่ได้เรียนมา หาทางคิด สร้างสรรค์ และสร้างรายได้ และในที่สุดผมก็สามารถทลายกำแพงและทำให้ทุกคนยอมรับผมได้ ผมอยากบอกถึงสังคม ขอโอกาสให้คนที่เคยทำผิดพลาดไปแล้ว เลิกอคติกับคนที่เคยติดคุกอย่าปิดกั้น ผมเชื่อว่าส่วนมากแล้วพวกเขาอยากกลับมาทำสิ่งที่ดี ที่ถูก แต่เมื่อไม่มีใครให้โอกาส ก็เท่ากับผลักไสให้เขากลับไปทำผิดอีก”

เห็นได้ว่ากรณี “พลังสมองสร้างสรรค์” ที่ตอบโจทย์ของคนแต่ละวัย ไม่เพียงสร้างโอกาสทางการเรียนรู้และทางอาชีพเท่านั้น หากแต่ยังมอบโอกาสในการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย... ถ้าไม่เชื่อ ไม่ต้องดูปากนัชชานะคะ แต่ให้ย้อนกลับไปอ่านคอลัมน์นี้อีกครั้งเพื่อค้นหาแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้ตัวคุณ...



## BRAIN RESOURCE

OKMD Magazine ฉบับนี้ พูดถึงหลากหลายกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาสมองของแต่ละช่วงวัย การชมภาพยนตร์ และการไปเยี่ยมชมแหล่งเรียนรู้สร้างสรรค์ นับเป็นอีก 2 กิจกรรมการเรียนรู้แบบ “ไม่ตั้งใจ” ที่ได้ประโยชน์อย่างไม่น่าเชื่อ และนี่คือตัวอย่างของภาพยนตร์และแหล่งทุนทรัพย์ทางสมองที่เราขอแนะนำ



## อินไซด์ เอาก์ มหัศจรรย์อารมณ์อลวง (INSIDE OUT - 2015)

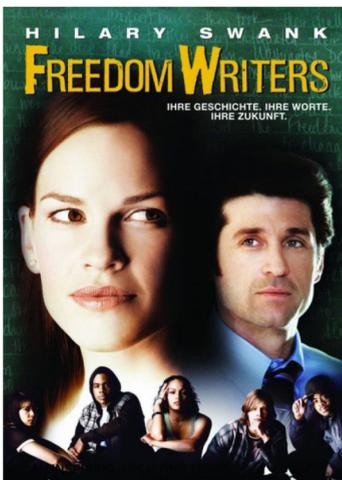
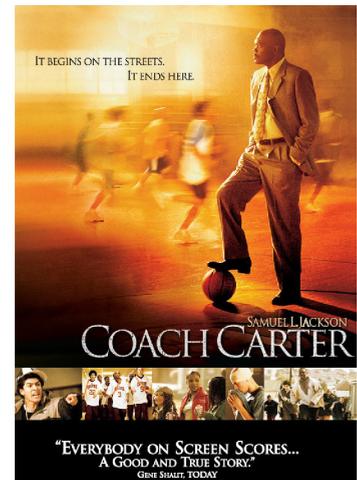
แอนิเมชันจากค่าย Pixar ที่กวาดเสียงชื่นชมอย่างล้นหลาม โดยนำอารมณ์ความรู้สึกมานำเสนอในรูปแบบตัวการ์ตูนสีสันสดใสทั้ง 5 ได้แก่ สุข (Joy) เศร้า (Sadness) กลัว (Fear) โกรธ (Anger) และขยะแขยง (Disgust) บทหนึ่งเขียนให้อารมณ์เหล่านี้อาศัยอยู่ในสมองของเด็กหญิงไรลีย์ แอนเดอร์สัน (Riley Andersen) วัย 11 ปี ที่ต้องย้ายถิ่นฐานตามครอบครัวไปต่างเมือง ไรลีย์ถูกควบคุมด้วยอารมณ์ต่างๆ ตามสถานการณ์แปลกใหม่ที่แลดูเลวร้ายลงเรื่อยๆ หนึ่งทำให้เห็นว่าทุกอารมณ์ความรู้สึกล้วนมีแง่มุมในตัวเอง ถือเป็นแบบเรียนชั้นดีสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ในการเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึก และการพัฒนาตัวเองให้รู้เท่าทันอารมณ์ อันนำไปสู่ภูมิภาวะทางอารมณ์ หรือ EQ ที่ดีขึ้น

Rating (IMDB)\* ★★★★★★★★

## กุ่มแรงใจ จุดไฟฝัน (COACH CARTER - 2005)

หนังสร้างจากเค้าโครงเรื่องจริงของโค้ช เคน คาร์เตอร์ (Ken Carter) ที่เป็นข่าวใหญ่ระดับประเทศด้วยเหตุที่ไม่ยอมให้ทีมบาสเก็ตบอลที่ตนปั้นมากับมือลงแข่งจนกว่าจะมีผลการเรียนที่ดีขึ้น เพราะสถิตินักเรียนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้มีเพียง 6% ที่เหลือนอกจากเรียนไม่จบแล้ว ยังกลายเป็นนักเลงหัวไม้และพ่อค้ายาเสพติด กลายเป็นปัญหาสังคมต่อไป หนังเรื่องนี้ก้าวข้ามมาตรฐานหนังครู-ลูกศิษย์ทั่วไปที่เน้นการผลักดันให้เด็กค้นพบตัวเองหรือพัฒนาทักษะที่มีให้ถึงขีดสุด แต่โค้ชคาร์เตอร์กลับมองกว้างถึงการปลูกบ่มให้เด็กเป็นคนคุณภาพของสังคม

Rating (IMDB)\* ★★★★★★★★



## บันทึกของหัวใจ (FREEDOM WRITERS - 2007)

เรื่องจริงของ เอริน กรูเวลล์ (Erin Gruwell) ครูสาวไร้ประสบการณ์ ที่พยายามหาวิธีการสอนและเข้าใจนักเรียนห้อง 203 อันประกอบไปด้วยเด็กหลายเชื้อชาติที่พร้อมมีเรื่องปะทะกันรุนแรงตลอดเวลา เธอพยายามละลายพฤติกรรมรุนแรงของเด็กด้วยการให้เขียนสมุดบันทึกทุกวัน นอกจากช่วยให้เด็กได้ระบายแล้ว เอรินยังได้รับรู้ถึงต้นสายปลายเหตุของพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เหล่านี้ และหาวิธีการให้เด็กในชั้นเรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทั้งโดยการอ่านหนังสือและทำศนศึกษา เพื่อเข้าใจชีวิตชาวยิวที่ได้รับผลกระทบจากสงครามล้างเผ่าพันธุ์ ภายหลังเอรินนำประสบการณ์ที่ได้บันทึกเป็นหนังสือชื่อ เดอะ ฟร็ดอม ไรเตอร์ ไดอารี่ (The Freedom Writers Diary) ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ครูและนักเรียนทั่วสหรัฐอเมริกา

Rating (IMDB)\* ★★★★★★★★



**เดอะ เออร์ลี่ สตาร์ท ดิสคัฟเวอรี สเปซ  
(THE EARLY START DISCOVERY SPACE)**

📍 Australia

แหล่งเรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง (Hands On Learning) ของมหาวิทยาลัย วูลลองกอง (University of Wollongong) ประเทศออสเตรเลีย สำหรับเด็กทารก ถึงอายุ 12 ปี โดยออกแบบพื้นที่และกิจกรรมให้เด็กสร้างจินตนาการ และ ความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างไม่จำกัด อาทิ พื้นที่คลานสำหรับเด็กทารกเพื่อ พัฒนาประสาทสัมผัสต่างๆ บ่อขุดซากฟอสซิลไดโนเสาร์ ห้องมนุษย์ขนาดยักษ์ ที่เด็กสามารถคลานเข้าไปข้างในเพื่อเรียนรู้เรื่องระบบการย่อยและ คุณค่าโภชนาการของอาหาร ห้องแสง เสียง และการเคลื่อนไหว ที่ให้เด็ก สร้างเวทีร้องเล่นเต้นรำด้วยตัวเอง เป็นสถานที่ที่ออกแบบมาให้เด็กเรียนรู้ผ่านการ เล่น อันจะช่วยปลูกฝังให้พวกเขารักการเรียนรู้ไปตลอดชีวิต



**เอ็กซ์พลอราทอริอัม (EXPLORATORIUM)**

📍 United States

พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ ศิลปะ และการรับรู้ของมนุษย์ ตั้งอยู่ที่ซานฟรานซิสโก แคลิฟอร์เนีย ความโดดเด่นของพิพิธภัณฑ์นี้อยู่ที่การย่อยเรื่องวิทยาศาสตร์ให้เป็นเรื่องสนุก เช่น สะพานพ่นหมอกน้ำตื่นตาตื่นใจสำหรับการเรียนรู้เรื่องสภาพแวดล้อม ในส่วนของเด็กเล็กมีกิจกรรมให้เด็กมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ เช่น อย่าง ทร่ายให้เด็กใช้มือวาดลวดลายเป็นจิตรกรน้อยได้ตั้งใจ หรือพื้นที่กระโดดโลดเต้น ที่ฉากหลังจะฉายเงาตามท่วงท่าที่กระโดด ไปจนถึงห้องที่เด็กทุกคนชื่นชอบ คือห้องที่ทุกอย่างดูผิดส่วนเหมือนห้องในนิทานเรื่อง อลิศในแดนมหัศจรรย์ (Alice in Wonderland) พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เปรียบเหมือนห้องเรียนแสนสนุกที่ทำให้วิทยาศาสตร์ไม่ใช่ขามหม้อใหญ่อีกต่อไป



**ริสึเปีย (RISUPIA)**

📍 Japan

พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ของศูนย์พานาโซนิค (Panasonic Center of Tokyo) ประเทศญี่ปุ่น โดยจัดรูปแบบนิทรรศการให้ผู้เข้าชมได้ร่วมสนุกไปกับกิจกรรมต่างๆ โชนแรกจัดแสดงข้อมูลเชิงประวัติศาสตร์ นำเสนอเรื่องราวของนักประดิษฐ์และการค้นพบในยุคสมัยต่างๆ จนถึงปัจจุบัน รวมถึงหลัก วิทยาศาสตร์เบื้องต้น เช่น คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า อันเป็นเทคโนโลยีสำคัญที่ใช้ใน เครื่องไฟฟ้าสำหรับครัวเรือน บริเวณพื้นที่จัดแสดงหลักจะมีการแจกหูฟังและ อุปกรณ์บังคับเพื่อเรียนรู้เรื่องคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ผ่านเกมนำสนุก เช่น เกมออกก้านายกรัฐมนตรี หรือการให้ความรู้เรื่องสีปฐมภูมิผ่านผ้าใบทำ จากแสง เป็นต้น เมื่อมาที่พิพิธภัณฑ์นี้จะพบว่าในชีวิตประจำวันของเราล้วน ประกอบด้วยคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์อย่างน่าอัศจรรย์

# ฝันร้ายกับความหมายที่ซ่อนอยู่

เชื่อว่าทุกคนคงเคยฝันร้ายกันมาบ้าง นักจิตวิทยาตีความว่า ความฝันเหล่านั้นบ่งบอกถึงสภาวะจิตใจของแต่ละคนในขณะนั้น มาดูกันว่าฝันร้ายของเรามีความหมายอะไรซ่อนอยู่ พร้อม ข้อแนะนำจากนักจิตวิทยา



22

## 1. ฝันว่าเข้าสอบโดยไม่มีความพร้อม

>> คุณกำลังเครียดเรื่องงานหรือหน้าที่ที่รับผิดชอบอยู่ สิ่งที่คุณควรทำคือ หาวิธีผ่อนคลาย ตั้งใจทำงานให้ดีที่สุดโดยไม่กดดันตัวเองและไม่ต้องกลัวผลที่จะตามมา

## 2. ฝันว่าเปลือยกายในที่สาธารณะ

>> คุณขาดความมั่นใจในตัวเองจนไม่กล้าตัดสินใจในบางเรื่อง อาจเป็นเรื่องงานหรือเรื่องส่วนตัว สิ่งที่คุณควรทำคือ หาข้อมูลให้รอบด้าน คิดไตร่ตรองให้รอบคอบ และปรึกษาผู้รู้

## 3. ฝันว่าบ้านถูกไฟไหม้หรือน้ำท่วม

>> คุณรู้สึกไม่มั่นคงกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คุณรู้สึกไม่ปลอดภัย สิ่งที่คุณควรทำคือ อย่าตื่นตระหนกและพยายามใช้ชีวิตตามปกติ ทุกอย่างจะคลี่คลายไปเอง

## 4. ฝันว่าเป็นอัมพาตหรือติดกับดัก

>> คุณรู้สึกอึดอัดกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน อาจเป็นเรื่องความสัมพันธ์กับคู่รักหรือคนในครอบครัว สิ่งที่คุณควรทำคือ ตัดสินใจเลือกระหว่างทนต่อไปหรือเดินออกมาเพื่อความสุขของตัวเอง

## 5. ฝันว่าพบห้องที่ไม่เคยเห็นมาก่อนในบ้านของตัวเอง

>> คุณกำลังจะได้พบเจอกับสิ่งใหม่ๆ หรืออาจค้นพบความสัมพันธ์รูปแบบใหม่กับผู้คนที่คุณเข้าไปเกี่ยวข้องกับ สิ่งที่คุณควรทำคือ เปิดใจกว้างและคิดบวก

## 6. ฝันว่าไปไม่ทันขึ้นรถหรือเครื่องบิน

>> คุณมีความกังวลเกี่ยวกับงานหรือสิ่งที่กำลังทำอยู่ในเวลานี้ รวมทั้งมองเห็นอุปสรรคมากมาย สิ่งที่คุณควรทำคือ ตั้งสติแล้วเดินหน้าทำในสิ่งที่ต้องทำอย่างเป็นขั้นเป็นตอน

## 7. ฝันว่ามีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คนรัก ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม

>> คุณรู้สึกขาดและต้องการการเติมเต็มในชีวิตรัก สิ่งที่คุณควรทำคือ สำนวญว่าตัวเองต้องการอะไรและบอกให้คนรักของคุณทราบ และพยายามปรับตัวเข้าหากันมากขึ้น

## 8. ฝันว่าฟันหลุดร่วงจากปาก

>> คุณกำลังซ่อนความโกรธ ความเครียด หรืออารมณ์ด้านลบเอาไว้ จากสถานการณ์ที่บีบคั้นทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว สิ่งที่คุณควรทำคือ ทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด หรือหาทางออกจากสถานการณ์นั้นโดยเร็ว

## 9. ฝันว่าตกลงมาจากฟ้า

>> คุณกำลังรู้สึกไร้ที่พึ่งและที่ยึดเหนี่ยวทางใจ โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องการการสนับสนุนจากคนรัก สิ่งที่คุณควรทำคือ เปิดเผยสิ่งที่อยู่ภายในใจเพื่อให้คนข้างกายเข้าใจและช่วยเหลือคุณได้

## 10. ฝันว่าถูกบางสิ่งไล่ล่า

>> คุณรู้สึกไม่พอใจหรือไม่ชอบใจเรื่องบางเรื่องหรือคนบางคน แต่ก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ สิ่งที่คุณควรทำคือ พยายามทำใจรับให้ได้ และปล่อยวางไม่เก็บมาเป็นอารมณ์

## 11. ฝันว่าคนใกล้ชิดบาดเจ็บหรือเสียชีวิต

>> คุณกำลังจะพบกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งจะมีผลกระทบต่อชีวิตของคุณไม่น้อย สิ่งที่คุณควรทำคือ เปิดใจยอมรับความจริงและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างดีที่สุด

ที่มา

<http://www.springnews.co.th/lifestyle/165142>

# NEWS AND EVENTS

## “DREAM UP นับหนึ่งให้ถึงฝัน”

ใกล้ลงจอบให้ได้ชมแล้วสำหรับ “DREAM UP นับหนึ่งให้ถึงฝัน” รายการเรียลลิตี้ที่ okmd.tv ร่วมกับช่องวัน เปิดโอกาสให้น้องๆ ระดับอุดมศึกษา อายุไม่เกิน 25 ปี จากทั่วประเทศ นำทักษะ ความชอบ ความถนัด 10 ด้าน มาร่วมลุ้นทำฝันให้เป็นจริง ซึ่งเงินทุนต่อยอดความฝัน 100,000 บาท พบกับ 20 โครงการน่าสนใจที่จะถูกนำเสนอและคัดเลือกจาก 6 กรรมการ คัดเลือกให้เหลือเพียง 4 ทีมสุดท้ายที่จะได้เริ่มนับหนึ่งเพื่อไปให้ถึงฝันกับทางรายการ ฝันของใครจะได้นับหนึ่ง มาร่วมเชียร์และให้กำลังใจพวกเขาทางรายการ Dream up นับหนึ่งให้ถึงฝัน เริ่มวันเสาร์ที่ 7 พฤศจิกายนนี้ เวลา 8.30 - 9.00 น. ทางช่อง one และ [www.okmd.tv](http://www.okmd.tv)

## เปิดตัว TK PUBLIC ONLINE LIBRARY

TK park เปิดตัวโครงการพัฒนาระบบบริหารจัดการสื่อและสิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ ภายใต้ชื่อ TK Public Online Library ในรูปแบบห้องสมุดออนไลน์ เพื่อตอบโจทย์ยุคดิจิทัล ครอบคลุมการให้บริการ การอ่าน ชม และฟัง ในรูปแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์หลากหลายรูปแบบกว่า 7,000 รายการ นับว่าเป็นห้องสมุดสาธารณะออนไลน์ที่ใหญ่และทันสมัยที่สุดในประเทศไทยในขณะนี้ นักอ่านที่สนใจสามารถใช้บริการ TK Public Online Library ผ่านคอมพิวเตอร์ระบบ Windows และ Mac หรือดาวน์โหลดแอปพลิเคชันทั้งหมดของ TK Public Online Library ฟรีทั้งในระบบ iOS และ Android เปิดรับสมัครสมาชิกออนไลน์แล้ววันนี้ที่ [www.tkpark.or.th](http://www.tkpark.or.th)

## งานวิจัย กิ่งสำเร็จรูป (TALENT MOBILITY: MATCHING LAB WITH DESIGN BUSINESS)

สำนักงานคณะกรรมการนโยบายวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมแห่งชาติ (สวทน.) ร่วมกับ TCDC จัดแสดงต้นแบบผลิตภัณฑ์ผลงานนักวิจัยไทยที่พร้อมใช้และต่อยอดเพื่อเพิ่มโอกาสทางธุรกิจ ในนิทรรศการ “งานวิจัย กิ่งสำเร็จรูป Talent Mobility: Matching Lab with Design Business” โดยเน้นผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการพัฒนาด้านการใช้งานและช่วยประหยัดต้นทุน จำนวน 50 ชิ้น แบ่งเป็น 5 หมวดคือ หมวดบรรจุภัณฑ์ วัสดุ สิ่งทอ เครื่องมือและอุปกรณ์ และ เทคโนโลยีและดิจิทัล เปิดให้เข้าชมฟรี ตั้งแต่วันนี้ถึง 13 ธันวาคม 2558 เวลา 10.30 - 21.00 น. (ปิดวันจันทร์) ณ แกลลอรี่ 2 สหภาพข้อมูลเพิ่มเติมที่โคเน็กซ์ประเทศไทย TCDC โทร. 02 664 8448 ต่อ 213, 214

## นิทรรศการ “ประสบการณ์สู่อาเซียน” AS((EAR))N

มิวเซียมสยาม จัดนิทรรศการ “ประสบการณ์สู่อาเซียน” เสียงฉัน เสียงเธอ เสียงของเรา ที่จะนำเสนอประสบการณ์ของภูมิภาคอาเซียน ผ่านการได้ยิน ทั้งเสียงของผู้คน ดนตรี เมือง และธรรมชาติ เปิดให้เข้าชมตั้งแต่วันนี้ถึง 20 ธันวาคม 2558 ระหว่างเวลา 10.00 - 18.00 น. (ปิดวันจันทร์) ณ มิวเซียมสยาม (ท่าเตียน) โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย พร้อมด้วยการเปิดเว็บไซต์ให้ทุกคนได้ฟังเสียงประเภทต่างๆ จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลจริงของศิลปิน ทาง [www.asearn.com](http://www.asearn.com) สอบถามเพิ่มเติม โทร. 02-225-2777 ต่อ 422 หรือ [www.facebook.com/museumsiamfan](http://www.facebook.com/museumsiamfan)



OKMD

OPPORTUNITY  
KNOWLEDGE  
MANAGEMENT  
DEVELOPMENT



### กองบรรณาธิการ

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

### บรรณาธิการบริหาร

นายอารยะ มาอินทร์

รองผู้อำนวยการสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

### หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายอภิชาติ ประเสริฐ

ผู้อำนวยการสำนักโครงการและจัดการความรู้



ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://www.facebook.com/OKMDmagazine>

อีเมล [okmdmagazine@gmail.com](mailto:okmdmagazine@gmail.com)



### ฝ่ายศิลปกรรมและภาพถ่าย

บริษัท เอฟวายไอ จำกัด 133/1 ซอยเจริญกรุง 79 ถนนเจริญกรุง

แขวงวัดพระยาไกร เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร 10120

โทรศัพท์ (02) 688 1170-1 โทรสาร (02) 688 3172

อีเมล [pr.fyibangkok@gmail.com](mailto:pr.fyibangkok@gmail.com)

### จัดทำโดย

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

69 อาคารวิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล ชั้น 18-19

ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 02 105 6500 โทรสาร 02 105 6556 [www.okmd.or.th](http://www.okmd.or.th)



อนุญาตให้ใช้ได้ตามสัญญาอนุญาตหรือที่คอมมอนส์ แสดงที่มา-ไม่ใช้เพื่อการค้า-อนุญาตแบบเดียวกัน 3.0 ประเทศไทย

จัดทำขึ้นภายใต้โครงการเผยแพร่กิจกรรมองค์ความรู้ โดยสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการนำองค์ความรู้มาผสมผสานกับความคิดสร้างสรรค์ เพื่อประโยชน์ด้านการเรียนรู้ ต่อยอดธุรกิจ เพิ่มมูลค่าเศรษฐกิจประเทศ

# เล่นธรรมดา เล่นกับธรรมชาติ

แต่สิ่งที่ตามมาคือ

## รากฐานสำคัญ ของการเรียนรู้



พบกับ

สนามเด็กเล่น  
“เล่นตามรอยพระยุคลบาท”

ต้นแบบสนามเด็กเล่นตามหลักการพัฒนาสมอง  
(Brain-based Learning)

โรงเรียนต้นแบบสนามเด็กเล่น 3 แห่ง ได้แก่

โรงเรียนวัดบ้านมะเกลือ

โรงเรียนบ้านหนองโรง

โรงเรียนอนุบาลเมืองนครสวรรค์



โดย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครสวรรค์ เขต 1  
และสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

[www.facebook.com/BrainbasedLearning.BBL](https://www.facebook.com/BrainbasedLearning.BBL) และ [www.okmd.or.th](http://www.okmd.or.th)