โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด

กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพสมองสู่สังคม :
ความจำใช้งานสำหรับผู้สูงอายุ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาปู่ จ.พัทลุง

นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำโครงการเสริมสร้างศักยภาพสมองด้านการรู้คิดสู่สังคมในครั้งนี้ จะสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้เลย หากไม่ได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ประจำรายวิชา รหัส 417513 กลยุทธ์เพื่อการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Strategies of Brain - Based Learning) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ แหนจอน ประธานหลักสูตรสาขาวิชาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ ที่ได้ให้คำแนะนำ รวมทั้งข้อเสนอแนะต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำโครงการครั้งนี้ อีกทั้งยังช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ตลอดการดำเนินงาน และคณาจารย์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และอาจารย์ ดร.ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์ อาจารย์สาขาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำแนะนำชี้แนะในการจัดทำโครงการ ทำให้คณะผู้จัดทำได้รับความคิด และมุมมองในการจัดกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพสมองฯ ครั้งนี้ รวมทั้งยังสามารถนำข้อคิดเหล่านั้น ไปปรับใช้ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป ขอขอบคุณอาจารย์เชิดศักดิ์ เกื้อรักษ์ อาจารย์วิทยาลัยภูมิปัญญา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่และติดต่อประสานงานบุคคลากรวิทยาลัยภูมิปัญญา มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง และโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาปู่ ในการขอความอนุเคราะห์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ขอขอบคุณโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาปู่ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และให้การสนับสนุนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการทำกิจกรรม และขอขอบคุณ คุณสุภาภรณ์ กำเลิศ นิสิตชั้นปีที่ 2 สาขาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ เป็นอย่างยิ่ง สำหรับความช่วยเหลือในการเดินทางตลอดการทำกิจกรรม และคณะผู้จัดทำต้องขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือการทำกิจกรรมจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สุดท้ายนี้คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ไม่ได้เอ่ยนามและขออภัยมา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ
นิสิตสาขาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ ชั้นปีที่ 1
ปีการศึกษา 2559

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด

นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ครั้งที่ 3

กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพสมองสู่สังคม : ความจำใช้งานสำหรับผู้สูงอายุ

ณ โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาปู่ จังหวัดพัทลุง

ที่ปรึกษาโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จุฑามาศ แหนจอน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์

ดร.ศศินันท์ ศิริธาดากุลพัฒน์

ผู้รับผิดชอบ :

1. นายทศพร	สร้างนานอก	รหัส 59910155	ประธาน
2. นางสาวมะลิสา	รักษาวงศ์	รหัส 59910136	รองประธาน
3. นางสาวพันธ์ุทิพย์	สิงห์ปาน	รหัส 59910152	เหรัญญิก
4. นางสาวสิริภา	บริบูรณ์	รหัส 59910154	ผู้ช่วยเหรัญญิก
5. นายพิชยุตม์	สมุทรเขต	รหัส 59910134	เลขานุการ
6. นางสาวธิดา	สมศรี	รหัส 59910127	ผู้ช่วยเลขานุการ
7. นางสาวเบญจวรรณ	ดุลนีย์	รหัส 59910129	สมาชิก
8. นางสาวภัทรวดี	สีน้ำอ้อม	รหัส 59910133	สมาชิก
9. นางสาวสุพิชญา	ธนะคำมา	รหัส 59910151	สมาชิก
10. นายภุชงค์	พุแค	รหัส 59910153	สมาชิก

หลักการและเหตุผล

ความจำใช้งาน (Working memory) เป็นความสามารถในการเก็บข้อมูลไว้ในใจเป็นระยะเวลาสั้น ๆ เพื่อมุ่งเน้นที่การทำภาระงานและจดจำในใจว่าจะต้องทำอะไรต่อไป โดยการฝึกฝนความจำขณะทำงาน เราจะมีความสามารถมากขึ้นในการมุ่งเน้นที่ภาระงาน หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ไขว้เขว วางแผนงานขั้นตอนถัดไป จดจำคำสั่ง และเริ่มการทำงานและปฏิบัติภาระงานได้เสร็จสิ้น ความจำใช้งาน หมายถึง ความจำซึ่งใช้ในการดึงข้อมูลมาใช้ในช่วงเวลาสั้นๆ ในขณะที่กำลังทำงาน (Sweatt, 2010) เป็นระบบการจัดเก็บข้อมูลชั่วขณะ การจัดการกับข้อมูล และนำข้อมูลเหล่านั้นไปใช้ในกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive process) ที่มีความซับซ้อนเพื่อสร้างความเข้าใจและให้เหตุผลในการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย การเลือกรับข้อมูล การนำข้อมูลเข้า การเข้ารหัสข้อมูล การจัดเก็บข้อมูลและการดึงข้อมูลออกมาใช้

ความจำใช้งาน (Working memory) ดังกล่าวมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีความเสื่อมตามมา ส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ช้าลง สมองก็เช่นเดียวกัน เมื่ออายุมากขึ้น จำนวนของเดนไดรท์ (Dendrites) และเดนไดรท์ติก สไปน์ (Dendritic Spines) อาจจะลดลง ทำให้มีการสูญเสียจุดเชื่อมต่อสัญญาณ (Synapses) จึงทำให้การส่งต่อสัญญาณประสาทให้เซลล์ประสาทตัวอื่นๆ เกิดการล้มเหลว นอกจากนี้ยังมีปริมาณของโดปามีน (Dopamine) เซโรโทนิน (Serotonin) และกลูตาเมท (Glutamate) ในสมองลดลง อีกทั้งมีการลดลงของเลือดที่ไปเลี้ยงสมองร่วมกับการลดลงของการเผาผลาญออกซิเจนและกลูโคลสในสมอง ส่งผลให้เกิดการทำลายเซลล์ประสาท ดังนั้นจึงทำให้เชาว์ปัญญาลื่นไหล (Fluid Intelligence) การบริหารจัดการของสมองขั้นสูง (Executive Functions) และความจำใช้งาน (Working memory) ลดลง ส่งผลให้ความสามารถในการคิด การให้เหตุผล การแก้ปัญหาการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ลดลงตามไปด้วย หากปัญหาดังกล่าวไม่ได้รับการแก้ไขหรือบรรเทา อาจส่งผลรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้ เช่น การหลงลืมการรับประทานอาหาร ยา ลืม

หมายเลขโทรศัพท์ หรือหลงทาง ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสริมสร้างศักยภาพด้านการรู้คิด ของผู้สูงอายุ ที่โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาปู่ จ.พัทลุง นับเป็นหนึ่งในทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ

ดังนั้นนิสิตปริญญาโท สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2559 ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างศักยภาพด้านการรู้คิด เพื่อชะลอปัญหาความจำลดลงในผู้สูงอายุ และเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่ให้ผู้สูงอายุเป็นภาระทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ทั้งด้านสุขภาพ ความเสื่อมจากเซลล์สมอง การขาดแคลนคนดูแล คนเข้าใจ และแรงทรัพย์ เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุมักมีอาการซึมเศร้าได้ง่าย ดังนั้น ถ้าไม่ตระหนักถึงข้อดีถึงปัญหาของผู้สูงอายุ และให้การดูแลอย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุจะกลายเป็นปัญหาใหญ่หลวงของประเทศชาติในทุกด้าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และทักษะในการดูแลสมอง
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และทักษะในการเสริมสร้างความจำใช้งาน
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิดของนิสิต สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้
4. เพื่อให้นิสิตสาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้มีจิตอาสาเพื่อสังคม

วิธีการและขั้นตอนการดำเนินงาน

1.ขั้นตอนการเตรียมงาน / การวางแผนกิจกรรม	• 1.1 ประชุมศึกษาและหาข้อสรุปเพื่อจัดทำโครงการ • 1.2 ร่างโครงการและวางแผนในการลงพื้นที่ปฏิบัติ • 1.3 รวบรวมข้อมูล • 1.4 จัดเตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการปฏิบัติงาน • 1.5 จัดทำโครงการและขออนุมัติ
2. ขั้นตอนการดำเนินงาน	• 2.1 ดำเนินการประสานงานเพื่อขอดำเนินงาน • 2.2 ดำเนินงานตามแผนของโครงการ
3. ขั้นตอนการดำเนินโครงการ	• 3.1 การประเมินโครงการ / ติดตามผล • 3.2 สรุปผลการดำเนินงาน • 3.3 นำเสนอผลการจัดโครงการ

แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ระยะเวลาการดำเนินงาน											
	เดือน พ.ค. 60				เดือน มิ.ย. 60				เดือน ก.ค. 60			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. ประชุมวางแผนการดำเนินงาน		↔										
2. รวบรวมข้อมูล		↔										
3. จัดทำโครงการและขออนุมัติ			↔									
4. ประสานงานเพื่อขอดำเนินงาน				↔	↔	↔						
5. การดำเนินงาน								↔				
6. จัดทำรูปเล่ม										↔		
7. นำเสนอ											↔	

ระยะเวลาการดำเนินการ

วันพฤหัสบดี ที่ 29 มิถุนายน 2560 เวลา 08.20 น. ถึง วันเสาร์ ที่ 1 กรกฎาคม 2560 เวลา 12.15 น.

งบประมาณ

รายรับ

เงินค่ารวบรวมของนิสิต (3,000 บาท X 10)	เป็นเงิน	30,000	บาท
เงินค่าเครื่องบิน (ราคา 2,008 บาท X 10)	เป็นเงิน	20,080	บาท

รายจ่าย

1. ค่าเครื่องบินไปกลับ กรุงเทพฯ – หาดใหญ่	เป็นเงิน	20,080	บาท
2. ค่าเรือขึ้นยอ ลำละ 1,000 บาท ใช้จำนวน 3 ลำ	เป็นเงิน	3,000	บาท
3. ค่าห้องพัก อาจารย์ 6,000 บาท (2 ห้อง 2 คืน) นิสิต ฟรี			
4. ค่าอาหาร (3 วัน จำนวน 6 มื้อ)	เป็นเงิน	4,800	บาท
5. ค่าใช้จ่ายแต่ละฐาน	เป็นเงิน	1,200	บาท
6. ค่าของที่ระลึก	เป็นเงิน	1,000	บาท

รวมเป็นเงิน 36,080 บาท

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน

สถานที่

โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาปู่ หมู่ที่ 1 บ้านบ้านเขาปู่ ตำบลเขาปู่ อำเภอศรีบรรพต จังหวัดพัทลุง รหัสไปรษณีย์ 93190

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และทักษะในการดูแลสมอง
- 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้และทักษะในการเสริมสร้างความจำใช้งาน
- 3. นิสิตสาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ มีศักยภาพด้านการรู้คิด
- 4. นิสิตสาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้มีจิตอาสาเพื่อสังคม

การประเมินผล

- 1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 2. ผลการสะท้อนคิดของนิสิต

แผนกิจกรรมโครงการเสริมสร้างศักยภาพด้านการรู้คิด : ความจำใช้งาน

ผู้รับผิดชอบ : นางสาวภัทรวดี สีน้ำอ้อม รหัสนิสิต

นางสาวสุพิชญา ธนะคำมา รหัสนิสิต

ขั้นเริ่ม (5-10 นาที)

<u>กิจกรรมละลายพฤติกรรม</u> (10นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ โดยการแนะนำตัว แนะนำอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ และสมาชิกโครงการทุกคนแนะนำตัว หลังจากนั้นแนะนำการชื่อโครงการ และสถาบันการศึกษา (ชื่อโครงการ : โครงการเสริมสร้างศักยภาพสมองสู่สังคม เรื่อง ความจำใช้งาน จาก สาขาสมอง จิตใจ และการเรียนรู้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ทุกคนพูดชื่อมหาวิทยาลัยพร้อมกัน))

2. ผู้นำกิจกรรมสอนร้องเพลงและท่าประกอบ เพลง มือ มือ มือ

(สอนร้อง 1 รอบ ร้องพร้อมกัน 3 รอบ หาคนทำผิดออกมาเต้น)

เนื้อเพลง : มือ มือ มือ ตบตัก ตบมือ ตบมือ ตบไหล่

มือ มือ มือ ตบตัก ตบมือ ตบมือ ตบไหล่

แล้วสลับ แล้วสลับกันไป

แล้วสลับ แล้วสลับกันไป

ตบตัก ตบไหล่ ตบมือ ตบมือ

ตบตัก ตบไหล่ ตบมือ ตบมือ

2.1 บอกผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าไม่มีคนทำผิด แล้วแจกป้ายชื่อเป็นของรางวัล (ทุกคนช่วยกันแจก)

กิจกรรมแบ่งกลุ่ม (5 นาที)

1. ผู้นำร้องเพลง ลมเพลมพัดเพื่อแบ่งกลุ่ม

เนื้อเพลง : ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว

ลมเพ ลมพัด โบกสะบัดพัดมาไวไว

ลมเพ ลมพัดอะไร ลมเพ ลมพัดอะไร ฉันจะบอกให้ .....พัดให้นั่งเป็นกลุ่มตามสีป้าย

2. เมื่อนั่งเป็นกลุ่มแล้ว ให้ผู้นำฐานกิจกรรมเข้าประจำกลุ่ม ๆ ละ 2 คน เพื่อช่วยเขียนป้ายชื่อ

3. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งชื่อกลุ่ม และท่าประจำกลุ่ม อธิบายว่าเมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าฐานแล้วให้บอกชื่อกลุ่มพร้อมกับแสดงท่าประจำกลุ่ม ก่อนเริ่มกิจกรรมในแต่ละฐาน

4. ผู้นำกิจกรรมอธิบายการเข้าร่วมฐานกิจกรรม ฐานละ 25 นาที ชื่อฐานและกิจกรรมให้รอลุ้นที่ฐาน โดยการเปลี่ยนฐานจะมีผู้นำฐานพาไปยังฐานต่อไป และเมื่อดำเนินกิจกรรมครบ 4 ฐานแล้วให้มายังจุดนัดพบ

ขั้นดำเนินการ

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเข้าร่วมกิจกรรมตามฐานที่ 1-4 ฐานละ 25 นาที (ดังแผนกิจกรรม 4 ฐาน)

2. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมครบทุกฐานแล้ว ผู้ร่วมกิจกรรมมารวมกัน ณ จุดนัดพบเพื่อสรุปข้อคิดและผลของโครงการจิตอาสาฯ

ขั้นสรุป

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประเมินผล โดยวิธี first to five check ให้ทุกคนชูมือขวาขึ้นแล้วชูนิ้วมือให้คะแนน 1-5 คะแนน

2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มมานำเสนอข้อคิดและความรู้สึกที่ได้จากการทำกิจกรรมในแต่ละฐาน

3. ผู้นำกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปผลการดำเนินกิจกรรมและแนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน (บทสรุป : ในทุกวันนี้เราใช้สมองในการคิด การจำ และสั่งการร่างกายทำกิจกรรมต่าง ที่สำคัญคือความจำใช้งาน ไม่ว่าจะเป็นการจำได้ว่าเราจะหยิบอะไรออกจากบ้านปิดน้ำปิดไฟหรือยัง เอากุญแจวางไว้ตรงไหน ลูกหลานมาหาวันไหน และอื่น ๆ อีกมากมาย ที่มีผลโดยตรงกับการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา ดังนั้นการเสริมสร้างศักยภาพของสมองด้านความจำใช้งานเป็นสิ่งสำคัญ เราควรดูแลและบำรุงสมองของเราให้ใช้งานได้นาน ๆ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ฝึกการจำ การคิด การเล่มเกม การพูดคุยกับคนอื่น การฝึกสมาธิ เพื่อกระตุ้นให้สมองได้ทำงานอย่างต่อเนื่องและห่างไกลโรคความจำเสื่อม)

4. ผู้นำกิจกรรมกล่าวขอบคุณ

5. ยุติกลุ่ม

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่านเกณฑ์การประเมินของแต่ละฐาน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

3. ผลการสะท้อนคิดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรมเป็นไปอย่างสะดวก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ได้ทำการประเมินโดยวิธี Fist to five ผู้เข้าร่วมให้คะแนน 5 คะแนน(เต็ม 5 คะแนน) ร้อยละ 100

ปัญหา อุปสรรคและวิธีการแก้ไข

การเดินทางล่าช้า ทำให้มาเตรียมกิจกรรมไม่ทันเวลา แก้ไขสถานการณ์โดยเมื่อมาถึงสถานที่ผู้นำกิจกรรมดำเนินกิจกรรมได้เลย และผู้จัดกิจกรรมอื่น ๆจัดเตรียมของเพื่อดำเนินกิจกรรมต่อไป

ข้อคิดและประโยชน์ที่ได้รับ

กระบวนการพัฒนาความจำใช้งานทั้ง 4 ฐาน

1. ฐานจำด้วยเสียง > เล่าเรื่องราวผึ้งกับแมลงวัน > ต้องมีความสนใจจดจ่อ > เก็บจำเป็นเสียง > ใช้จินตนาการภาพตาม >จำได้ดีขึ้น

2. ฐานจำด้วยภาพ > จำภาพ ▲ (สามเหลี่ยม) สีฟ้า> มองภาพอย่างสนใจ > เก็บจำเป็นภาพ

3. ฐานภาพและเสียง > บูรณาการภาพและเสียง > ใบ้คำโดยมีภาพและเสียงประกอบ > เสียงจะกระตุ้นให้เกิดภาพที่มาจากความจำ > จำได้ดียิ่งขึ้น

4. ฐานสมอง > ในด้านความจำใช้งานใช้สมองส่วนการจัดการขั้นสูง บริเวณหน้าผาก > การทำ Brain gym ออกกำลังการสมอง ,การผ่อนคลาย เช่น การใช้วิธีEFT เคาะจุดต่าง ๆ การฝึกให้มีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำ (ฟังเพลงคลาสสิค หรือเพลงที่ทำให้ผ่อนคลาย) การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี (หายใจเข้าท้องพองหายใจออกท้องยุบ) การฝึกใช้ความคิด (การเล่นเกม คิดเลขบ่อย ๆ ฝึกจำเหตุการณ์ต่าง ๆ) การรับประทานอาหารบำรุงสมอง (โอเมก้า 3 จากถั่วหรือปลา โคลีนจากไข่แดง ธาตุเหล็กจากตับ เครื่องในและผักใบเขียว ซึ่งทำให้เกิดการส่งกระแสประสาท

ได้เร็วขึ้น) และการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำให้สิ่งที่เราได้เรียนรู้ถูกเก็บจากความจำระยะสั้นเป็นความจำระยะยาว และทำให้เราเรียกสิ่งที่เก็บจำไว้นำไปใช้ได้ทันที นอกจากนี้การฝึกในรูปแบบของ 4 กิจกรรมนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันช่วยป้องกันการเสื่อมของสมองได้

แนวทางการประยุกต์ในชีวิตประจำวัน

การฝึกความจำใช้งาน เช่น การออกกำลังสมอง การฝึกการผ่อนคลาย การรับประทานอาหาร และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อดูแลสมองให้สามารถมาใช้งานได้อย่างมีปประสิทธิภาพตามวัย

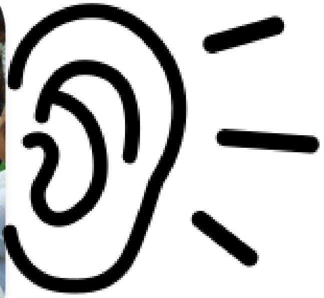
ภาพกิจกรรม

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลเขาปู่

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลเขาปู่

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลเขาปู่

ฐานที่ 1 “เสียงช่วยจำ”



ผู้รับผิดชอบ

1. นางสาวมะลิสา รักษาวงศ์ รหัสนิสิต 59910136
2. นางสาวธิดา สมศรี รหัสนิสิต 59910127

แนวคิดรวบยอด (Concept)

Phonological Loop เป็นวงจรเกี่ยวกับเสียงและการได้ยิน การประมวลผลเกี่ยวกับเสียงหรือสารสนเทศทางภาษาพูด เป็นความจำระยะสั้นที่เกี่ยวกับคำพูด (Verbal short – term memory) เป็นการเก็บข้อมูลในระยะสั้นๆ ซึ่งมีความจำช่วงระยะทำงานเพียง 2-3 วินาทีเกี่ยวกับคำเกิดจากการใช้กระบวนการประมวลข้อมูลทางภาษา (Language Processing) การฝึกซ้ำ (Rehearsal) การแก้ปัญหาเกี่ยวกับคำ (Verbal problem solving) เลขคณิต (Arithmetic) การวัดความจำระยะสั้นเกี่ยวกับคำสามารถวัดได้โดยการประเมินจากความสามารถในการจำตัวเลข (Digit Span) หรือคำศัพท์ (Verbal Span)

Bradley R (2013) ได้กล่าวไว้ว่า การที่จะได้เรียนรู้ประสบการณ์ในทุกๆ วันได้ ต้องเก็บรักษาข้อมูลเป็นระยะเวลาสั้นๆไว้ "ในใจ" ซึ่งการได้ฝึกซ้อมการพูดอย่างเงียบๆเป็นกลยุทธ์ทางความคิดทางปัญญาที่มีประสิทธิภาพ โดย Baddeley และคณะได้ศึกษาการสร้างความจำใช้งาน (Working Memory) โดยใช้ Phonological Loop พบว่า ทำให้มีความจำจากประสบการณ์ที่มากขึ้น จากเสียงที่ได้ยินภายในหูนั้น เกิดเป็นคำพูดภายในจิตใจ เกิดรูปแบบของความจำใช้งาน (Working Memory) กิจกรรมขณะอ่าน (Reading Span Task) ซึ่งเป็นกิจกรรมประเมินสมรรถนะความจำขณะคิดด้านภาษา (Phonological Loop) โดยใช้ทักษะการอ่านด้านความเข้าใจในการอ่าน ระดับการตีความ (Interpretive Level) ประกอบด้วยส่วนเก็บจำ คือ ตัวอักษรไทยจำนวน 3 – 7 ตัว และส่วนประมวลผลหรือจัดกระทำข้อมูลที่เป็นตัวรบกวนการจำ มีลักษณะ

เป็นประโยคให้อ่านในใจและตีความออกมาคือ ประโยคสมเหตุสมผลหรือเป็นไปได้ (Make Sense) กับประโยคไม่สมเหตุสมผลหรือเป็นไปไม่ได้ (Not Make Sense) โดยต้องอ่านและตีความประโยคในขณะที่ต้องจำตัวอักษรไปด้วย แล้วจะต้องบอกตัวอักษรที่ปรากฏให้จำตามลำดับให้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมพัฒนาความจำใช้งาน
2. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมฝึกทักษะการให้เหตุผล

ระยะเวลา

25 นาที

กลุ่มเป้าหมาย/จำนวนสมาชิก

1. ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน
2. เจ้าหน้าที่วิทยาลัยภูมิปัญญาชุมชน จำนวน 20 คน

อุปกรณ์

1. ป้ายตัวอักษร
2. กระดาษคำตอบ 2 ด้าน (แบบ 5 ประโยค 5 ตัวอักษร)
3. ปากกา
4. ของรางวัล (เมล็ดพันธุ์ดอกดาวเรือง และยาหม่องชนิดเจล)

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ (5 นาที)

สร้างสัมพันธภาพ/ละลายพฤติกรรม

- เตรียมความพร้อม ให้พร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกิจกรรมใช้เกม “นั่งล้อมวงจำเพื่อน” ก่อนเข้ากิจกรรม

ขั้นดำเนินการ (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมอ่านสถานการณ์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟัง ดังนี้

สมมุติว่าจับผึ้งจำนวน 6 ตัว ใส่ในขวด และจับแมลงวัน 6 ตัว ใส่ในอีกขวด จากนั้นวางขวดนอนลง โดยหันก้นขวดไปยังหน้าต่างที่มีแสงสว่างกว่า จะพบว่า...กลุ่มผึ้งจะพยายามบินออกทางก้นขวด จนกระทั่งมันตายจากการขาดอาหารหรือว่าหมดแรง ในขณะที่แมลงวันจะบินวนอยู่ในขวดชนไปชนมา แต่ก็จะค่อยๆ ทยอยบินหาทางออกมาจากขวดได้ จากฝั่งคอขวดที่อยู่ตรงกันข้ามกับก้นขวดซึ่งหันไปทางหน้าต่าง

ผลการทดลองออกมาแบบนี้ก็เพราะ....ผึ้งเป็นสัตว์ที่ฉลาด มีองค์ความรู้ พวกมันรู้ว่าหากบินไปในทิศทางที่มีแสงสว่างจะเป็นทางออกจากรัง แต่เมื่อมันต้องมาอยู่ในขวด ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ผึ้งไม่เคยประสบมาก่อน มันก็ยังคงเชื่อในความคิดแบบเดิมๆ ไม่เปลี่ยนแปลง คือ ต้องบินออกทางแสงสว่างเท่านั้น แต่สำหรับแมลงวัน เป็นสัตว์ที่ไม่มีความคิดเป็นตรรกะอะไร ดังนั้นเมื่อมันถูกจับไว้ในขวด มันจึงบินชนผนังขวดแกะทางไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็พบกับทางออก

คนฉลาดก็สามารถที่จะพลาดพลั้งล้มเหลวได้ หากมีความรู้แต่ยึดติดกรอบเดิมๆ ในขณะที่ผู้ไม่รู้ หากทำในสิ่งที่แตกต่าง ก็อาจประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

2. ผู้นำกิจกรรมถามคำถามจากสถานการณ์ที่เล่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตีความประโยค แล้วเลือก “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” จากนั้นผู้นำกิจกรรมโชว์ตัวอักษร (พยัญชนะภาษาไทย) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำตัวอักษรนั้น โดยมีคำถามทั้งหมด 5 ประโยค และให้จำตัวอักษร 5 ตัวอักษร ดังนี้

<u>ประโยคที่ 1</u> ผึ้งและแมลงวันเป็นสัตว์เลื้อยคลานที่มี 4 ขา

<u>คำตอบ</u> ไม่ใช่

<u>ตัวอักษรตัวที่</u> 1 บ

<u>ประโยคที่ 2</u> ในการทดลองมีผึ้งทั้งหมด 6 ตัว และมีแมลงวันทั้งหมด 6 ตัว

<u>คำตอบ</u> ใช่

<u>ตัวอักษรตัวที่</u> 2 ท

ประโยคที่ 3 แมลงวันจะบินวนอยู่ในขวดชนไปชนมา แต่ก็จะทยอยบิน หาทางออกมาจากขวดได้ จากฝั่งคอขวด

คำตอบ ใช่

ตัวอักษรตัวที่ 3 ฟ

ประโยคที่ 4 ผึ้งเป็นสัตว์ที่ฉลาด พวกมันจะบินไปในทิศทางที่มีแสงสว่างเพื่อหาทางออกจากรัง

คำตอบ ใช่

ตัวอักษรตัวที่ 5 ม

3. ผู้นำกิจกรรมเฉลยคำถามทั้ง 5 ประโยค

4. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกกลุ่มของตัวอักษรที่ปรากฏลงในกระดาษ ให้จำทุกตัวอักษรตามลำดับให้ถูกต้อง ลงในกระดาษ

5. ผู้นำกิจกรรมเฉลยกลุ่มของตัวอักษร ดังนี้

บ ท ฟ ร ม

6. รวมคะแนนของทั้ง 2 ส่วนและให้รางวัลกับผู้ทำคะแนนได้มากที่สุดโดย

- เมล็ดพันธุ์ดอกดาวเรือง สำหรับเจ้าหน้าที่วิทยาลัยภูมิปัญญาชุมชน
- ยาหม่องชนิดเจลสำหรับผู้สูงอายุ

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมสรุปประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมและการนำไปใช้ประโยชน์
2. ยุติกิจกรรมกลุ่ม

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมของการดำเนินกิจกรรม
2. การสะท้อนคิด (Reflection) จากการเข้าร่วมกิจกรรม

ปัญหาและอุปสรรคที่พบ

คำถามในบางคำถามมีความซับซ้อนในการทำความเข้าใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีช่วงอายุที่แตกต่างกันโดยเฉพาะผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนคำถามตามสถานการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้กิจกรรมดำเนินต่อไปได้

สรุปผลดำเนินกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ทักษะการจำจากเสียงที่ได้ยิน โดยการจินตนาการภาพตามเรื่องราว และการจดจำตัวอักษร (พยัญชนะภาษาไทย) ได้โดยการตั้งใจ รวมไปถึงการใช้เทคนิคการจำที่แต่ละบุคคลเลือกมาใช้ เช่น การจำเป็นเรื่องราว เป็นต้น เพื่อให้ตนเองง่ายต่อการจดจำพยัญชนะภาษาไทยทั้ง 5 ตัว นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังได้ความรู้ว่า ถ้าหากมีความตั้งใจในการจดจำเหตุการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะถูกเก็บไว้เป็นความจำระยะสั้นของเราได้และยิ่งมีชัดเจนมากยิ่งขึ้นเมื่อมีการจินตนาการร่วมด้วย

ภาพกิจกรรม

ฐานที่ 1 เสียงช่วยจำ

ฐานที่ 2 “ภาพ...ทรงจำ”

ผู้รับผิดชอบ

1. นางสาวสิริภา บริบูรณ์ รหัส 59910154
2. นางสาวเบญจวรรณ ดุลนีย์ รหัส 59910129

แนวคิดรวบยอด (Concept)

ฐาน “ภาพ...ทรงจำ” เป็นฐาน Visospatial Storage Systems ระบบการเก็บรักษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ โดยมีการใช้เสียงและภาพในการสร้างความสัมพันธ์ ที่ระบบการเก็บรักษาข้อมูลชั่วคราวที่มีความจุอย่างจำกัด โดยการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ ประกอบด้วย การเก็บข้อมูลที่เกี่ยวกับการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ (Visuospatial Store) มีด้านการมองเห็น (Visual Subcomponent หรือที่เรียกว่า Visual Cache) เก็บข้อมูลเกี่ยวกับการมองเห็นที่ไม่มีการเคลื่อนไหว และด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial Subcomponent หรือเรียกว่า Inner Scribe) เก็บข้อมูลเกี่ยวกับมิติสัมพันธ์ที่เป็นพลวัต เช่นการเคลื่อนไหวและทิศทาง และการทวนซ้ำเกี่ยวกับการมองเห็นและมิติสัมพันธ์ (Visuospatial Rehearsal) ที่เกิดจากการเคลื่อนไหวของตาและการจินตนาการ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความจำใช้งานที่มีความจุอย่างจำกัดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อชะลอการเสื่อมถอยทางด้านความจำใช้งานของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลา

25 นาที

กลุ่มเป้าหมาย/จำนวนสมาชิก

ผู้สูงอายุกลุ่มละ 10 คน

อุปกรณ์

1. บัตรภาพรายการของ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway
2. ลูกบอลสี
3. กระดาษ
4. ปากกา
5. ของรางวัล

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง

2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายรายละเอียดของกิจกรรมที่จะทำภายในฐานดังนี้

2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายรายละเอียดของบัตรภาพรายการ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway โดยผู้นำกิจกรรมจะให้ผู้ทำกิจกรรมมองชุดภาพบัตรภาพรายการ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway ชุดละ 1 นาที โดยแต่ละชุดภาพจะมีรูปทรงเรขาคณิตรูปทรงต่างๆ โดยผู้นำกิจกรรมให้ผู้ร่วมกิจกรรมนับชุดเรขาที่ปรากฏในแต่ละชุดภาพ

2.2 ผู้นำกิจกรรมให้ผู้ทำกิจกรรม นำชุดภาพบัตรภาพรายการ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway โดยให้นับแต่เฉพาะรูปทรงเรขาคณิตที่มีสีฟ้า ที่เป็นรูปทรงเรขาคณิตชนิดรูปทรงสี่เหลี่ยมทุกชนิด โดยมีทั้งหมด 5 ชุดภาพ และให้จำจำนวนรูปทรงเรขาคณิตสีฟ้าเป็นชุดๆ ชุดที่ 1-5 และเขียนคำตอบลงบนกระดาษ

3.ใช้กิจกรรมลูกบอลคำสั่งในการละลายพฤติกรรมก่อนเข้าสู่การทำกิจกรรม

3.1 ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงไก่ย่างถูกเผา โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมส่งลูกบอลต่อๆกัน เมื่อเพลงหยุดอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นเปิดกระดาษคำสั่ง แล้วทำตามคำสั่งที่ได้รับ

3.2 ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงนางฟ้าจำแลง โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมส่งลูกบอลต่อๆกัน เมื่อเพลงหยุดอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นเปิดกระดาษคำสั่ง แล้วทำตามคำสั่งที่ได้รับ

3.1 ผู้นำกิจกรรมร้องเพลงสามสิบยังแจ๋ว โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมส่งลูกบอลต่อๆกัน เมื่อเพลงหยุดอยู่ที่ใคร ให้คนนั้นเปิดกระดาษคำสั่ง แล้วทำตามคำสั่งที่ได้รับ

4. เข้าสู่กิจกรรม

ขั้นดำเนินการ (15 นาที)

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นครึ่งวงกลม

2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองบัตรภาพรายการ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway ชุดที่ 1 เป็นเวลา 1 นาที (ดังรูปที่ 1)

3. ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนบัตรภาพรายการของ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway ชุดที่ 2 เป็นเวลา 1 นาที (ดังรูปที่ 2)

4. ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนบัตรภาพรายการของ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway ชุดที่ 3 เป็นเวลา 1 นาที (ดังรูปที่ 3)

5. ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนบัตรภาพรายการของ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway ชุดที่ 4 เป็นเวลา 1 นาที (ดังรูปที่ 4)

6. ผู้นำกิจกรรมเปลี่ยนบัตรภาพรายการของ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway ชุดที่ 5 เป็นเวลา 1 นาที (ดังรูปที่ 5)

7. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำกิจกรรม “ฟ้าร้อง ฝนตก ฟ้าผ่า”

7.1 โดยผู้นำกิจกรรมจะกำหนดให้ผู้ทำกิจกรรมปฏิบัติตามคำสั่งที่เรื่องที่ได้ โดยมีเงื่อนไขดังนี้ คือ

ฝนตกให้ผู้ร่วมกิจกรรมตบมือ

ฟ้าร้องให้ย่ำเท้า

ฟ้าผ่าให้ชี้นิ้วขึ้นฟ้า

7.2 เด็กชายคนหนึ่งมีชีวิตลำพัง เดินไปตลาดมองท้องฟ้า ฟ้า ฟ้าสดใส แต่พอเดินๆไป อยู่อากาศเริ่มมืดครึ้ม และทันใดนั้นก็มีเสียงฟ้าร้อง เด็กชายคนนั้นตกใจจึงเอามีดอุดหูและรีบเดินไปที่ร้านค้า และทันใดนั้นก็มีเสียงฟ้าผ่า เปรี้ยง เปรี้ยง เปรี้ยง ลงมา พร้อมกับฝนตกลงมาซ่า ซ่า ฟ้าร้อง เปรี้ยง เปรี้ยง เปรี้ยง สลับกันไป เด็กคนนั้นเดินออกไปมองท้องฟ้า พบว่าท้องฟ้า ฟ้า ฟ้า ฟ้ายังมีฝนตกอยู่ไม่ขาดสาย จึงเดินไปยืมร่มแม่ค้าและเดินกลับบ้าน

8. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนคำตอบลงบนกระดาษคำตอบ
9. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูบัตรภาพรายการของ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway แต่ละชุดซ้ำอีกครั้ง
10. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนคำตอบลงกระดาษคำตอบอีกครั้ง

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมบอกประโยชน์และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ยุติกิจกรรม

การประเมินผล

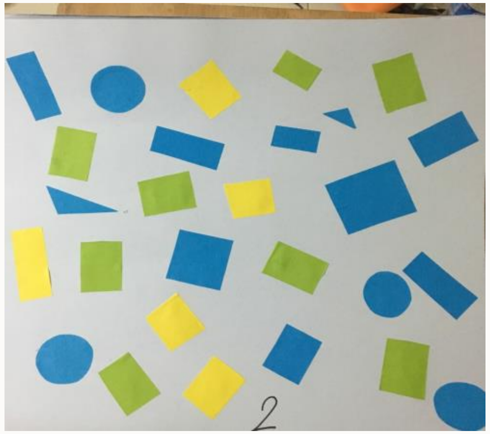
1. การมีส่วนร่วมของการดำเนินกิจกรรม
2. การสะท้อนคิด (Reflection) จากการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปผลดำเนินการกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมดีมาก การดำเนินกิจกรรมเป็นในทิศทางที่ดี แต่มีเรื่องข้อจำกัดของเวลา ในช่วงระยะเวลาของกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มแรกนั้น ผู้นำกิจกรรมนั้นไม่สามารถควบคุมเวลาให้อยู่ในระยะเวลาที่กำหนดได้ เนื่องจากยังไม่สามารถรวบรัดเรื่องของกิจกรรมละลายพฤติกรรมได้ แต่เมื่อเปลี่ยนกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมสามารถบังคับเวลาให้อยู่ในระยะเวลาที่กำหนด และเสร็จสิ้นกิจกรรมได้ตามกำหนดเวลาที่ตั้งไว้

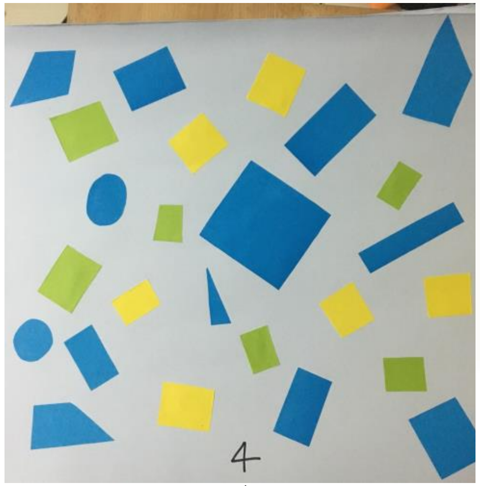
บัตรภาพรายการของ Engle , Tuholski , Laughlim & Conway

ชุดที่ 1



ชุดที่ 2

ชุดที่ 3



ชุดที่ 4

ชุดที่ 5

ภาพกิจกรรม

ฐานที่ 2 “ภาพ...ทรงจำ”

ฐานที่ 3
“ภาพปริศนาท้าความจำ”

ผู้รับผิดชอบ

1. นางสาวพันธุ์ทิพย์ สิงห์ปาน รหัส 59910152
2. นายภุชงค์ พุแค รหัส 59910153

แนวคิดรวบยอด (Concept)

“**ภาพปริศนาท้าความจำ**” เป็นฐานกิจกรรมในการทายภาพ ที่เกี่ยวกับการนำความจำระยะยาวมาเชื่อมโยงกับความจำเสียง ภาพ สัญลักษณ์ท่าทาง ซึ่งเกี่ยวข้องกับส่วน Episodic buffer ทำหน้าที่เชื่อมข้อมูลจากระบบต่าง ๆ เพื่อรวมข้อมูลทั้งทางตา ทางพื้นที่ ทางการพูด และทางลำดับกาลเวลา (เช่น ความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ของเรื่องหนึ่ง ๆ หรือเกี่ยวกับตอนหนึ่ง ๆ ของภาพยนตร์) นอกจากนั้นแล้ว ส่วนนี้ยังสมมติว่า มีการเชื่อมต่อกันกับความจำระยะยาว และความจำอาศัยความหมายอีกด้วยเป็นระบบที่เกิดจากการเรียกกลับคืนข้อมูลจากความจำระยะยาว มาใช้ในความจำระยะสั้นโดยนำความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวประวัติของตนเอง (รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับวันเวลา สถานที่ อารมณ์ความรู้สึกที่มี และเรื่องที่เกี่ยวข้องกันอื่น ๆ) ที่สามารถระลึกได้ภายใต้อำนาจจิตใจและนำมากล่าวได้อย่างชัดแจ้ง เป็นความจำรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนในอดีต แต่ละเหตุการณ์เกิดขึ้นที่วันเวลาหนึ่ง ๆ และในสถานที่หนึ่ง ๆ เป็นความจำที่ยังให้เราสามารถเดินทางกลับไปในกาลเวลา (ในใจ) เพื่อระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่วันเวลานั้น ๆ และสถานที่นั้น ๆ องค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งของความจำอาศัย

เหตุการณ์ก็คือกระบวนการระลึกถึงความจำ (recollection) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เริ่มการค้นคืนของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์หนึ่งๆ ในอดีต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทายภาพสามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างภาพ และความจำ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทายภาพสามารถเชื่อมโยงเสียงและสัญลักษณ์ท่าทาง
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดสนุกสนานกับการใช้ประสบการณ์จากความจำระยะยาว มาเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างภาพ เสียงสัญลักษณ์ท่าทาง

ระยะเวลา

25 นาที

กลุ่มเป้าหมาย/จำนวนสมาชิก

ผู้สูงอายุกลุ่มละ 10 คน

อุปกรณ์

1. ลำโพงเล็ก (ใช้เปิดเพลงในช่วงทำกิจกรรม) 1 เครื่อง
2. ภาพสำหรับทายคำ
   2.1 ภาพวันลอยกระทง
   2.2 รำมโนราห์
   2.3 แข่งโพนลากพระ
   2.4 ค.ส.ช
   2.5 บวชลูกชาย
   2.6 งานแต่งลูกสาว
   2.7 ไหว้ครูมวยไทย
   2.8 แปดโมงเช้า
   2.9 1 มกราคม
   2.10 สรงน้ำพระ
   2.11 นางสาวไทย
3. รางวัล

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ (5 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายแนะนำตนเอง และแนะนำฐานกิจกรรม

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตนเอง ละลายพฤติกรรม สร้างสัมพันธภาพ โดยการสอนท่าเต้นประกอบจังหวะเพลงชิกเก้นแดนซ์

ขั้นดำเนินการ (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม นั่งเป็นวงกลม อธิบายกิจกรรม กฎ กติกา พร้อมยกตัวอย่าง

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 1 คนในกลุ่ม เป็นผู้ทายภาพ โดยขณะที่ทายภาพจะเปิดเพลงที่มีความสอดคล้องกับภาพที่จะทาย ส่วนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือเป็นผู้ใบ้คำ แต่ห้ามพูดคำที่มีในภาพ (ใครพูดคำที่มีอยู่ในภาพถูกทำโทษ) โดยใช้ท่าทางสัญลักษณ์ เมื่อผู้ทายภาพทายถูก ผู้นำกิจกรรมจะแจกภาพให้คนถัดไปให้ทายทีละภาพ เวียนไปจนครบทุกคน โดยทายถูก 1 ภาพ ได้ 1 คะแนน

3. (กรณีมีผู้ถูกทำโทษ ทำโทษโดยเต้นประกอบจังหวะเพลงชิกเก้นแดนซ์)

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

2. ยุติกลุ่ม

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมของการดำเนินกิจกรรม
2. การสะท้อนคิด (Reflection) จากการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปผลดำเนินการกิจกรรม

1. เวลา และสถานที่ในการการทำกิจกรรมที่โรงเรียนผู้สูงอายุ ค่อนข้างจำกัด ในการทำกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
3. การดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุบางคนไม่กล้าใบ้คำ

ภาพกิจกรรม

ฐานที่ 3 ชื่อฐาน “....ภาพปริศนาท้าความจำ”

ฐานที่ 4
“CEO สมอง : จัตุรัสกล”

ผู้รับผิดชอบ

1. นายพิชยุตม์ สมุทรเขต รหัส 59910134
2. นายทศพร สร้างนานอก รหัส 59910155

แนวคิดรวบยอด (Concept)

การบริหารจัดการข้อมูล (Central Executive; CE) เป็นองค์ประกอบหลักของความจำขณะคิด และเป็นปัจจัยแรกที่ทำให้บุคคลมีความจำขณะคิดแตกต่างกัน มีหน้าที่ตัดสินใจเลือกกิจกรรมที่จะทำ ควบคุมและประสานงานกับกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรักษาข้อมูลและกิจกรรมที่ต้องดำเนินการ ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวไม่สามารถใช้ความเคยชินในการทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ จำเป็นต้องใช้ระบบความตั้งใจเป็นตัวกำกับ (Supervisory Attentional System : SAS) ของนอร์แมนและแชลไลซ์ (Norman & Shallice) มาควบคุม

จัตุรัสกล (Magic Square) หมายถึง ตารางที่มีจำนวนช่องในแนวตั้งและจำนวนช่องในแนวนอนเท่ากัน ภายในแต่ละช่องของตารางจะมีตัวเลขจำนวนเต็มหนึ่งจำนวนที่ไม่ซ้ำกับตัวเลขในช่องอื่น ๆ โดยตัวเลขจากทุกช่องจะเป็นจำนวนนับที่เรียงกัน และผลบวกของตัวเลขทั้งหมดในแต่ละแนวนอนเท่ากันและเท่ากับผลบวกของตัวเลขจากทุกช่องในแต่ละแนวตั้งและยังเท่ากับผลบวกของตัวเลขจากทุกช่องในแต่ละแนวทแยงมุมด้วยและใช้จัตุรัสกลยังสามารถพัฒนาทักษะกระบวนการคิด การวางแผนการทำงาน (วรรณิษา อภัยรัตน์, 2556)

ผู้จัดทำจึงได้จัดทำกิจกรรม ชื่อ CEO สมอง : จัตุรัสกล เพื่อเสริมสร้างศักยภาพสมองด้านความจำใช้งาน ทักษะกระบวนการคิดแก้ปัญหาและทักษะกระบวนการวางแผนการทำงานของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาความจำใช้งาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะกระบวนการคิดและแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์
3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้พัฒนาทักษะกระบวนการวางแผนการทำงาน

ระยะเวลา

25 นาที

กลุ่มเป้าหมาย/จำนวนสมาชิก

ผู้สูงอายุกลุ่มละ 10 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน

อุปกรณ์

1. ตารางจัตุรัสกล
2. ดินสอและยางลบ 10 ชุด
3. ลำโพง
4. เพลงประกอบ Sonata for Two Pianos in D ของ Mozart
5. ของรางวัล (เมล็ดถั่ว, ลูกเกด)

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ (5 นาที)

<u>สร้างสัมพันธภาพ/ ละลายพฤติกรรม</u>

- เตรียมความพร้อม ให้พร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตนเอง
3. ผู้นำกิจกรรมนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมทำ Brain Gym เพื่อให้พร้อมต่อการทำกิจกรรม ประกอบด้วย

    3.1 ท่านวดขมับ

    3.2 ปุ่มสมอง (Brain buttons)

    3.3 ปุ่มโลก (Earth buttons)

    3.4 ปุ่มสมดุล (Balance buttons)

3.5 ปุ่มระยะห่าง (Space buttons)

3.6 ท่าหมวกการคิด (Thinking cap)

แบ่งกลุ่ม

1. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนับ 1 และ 2 เพื่อแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม
2. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งเป็นกลุ่มแบบวงกลม กลุ่มละ 5 คน

ขั้นดำเนินการ (15 นาที)

1. ผู้นำกิจกรรมแจกแผ่นกระดาษที่มีตารางจัตุรัสกลให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน
2. ผู้นำกิจกรรมเริ่มให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบทดสอบพร้อมทั้งเปิดเพลงประกอบ Sonata for Two Pianos in D ของ Mozart เพื่อกระตุ้นความจำ
3. หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มใดทำเสร็จทั้งหมดก่อน ถือว่าเป็นผู้ชนะ
4. ผู้นำกิจกรรมทำการมอบรางวัลให้กับกลุ่มที่ชนะ

ขั้นสรุป (5 นาที)

1. ผู้นำและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ยุติกลุ่ม

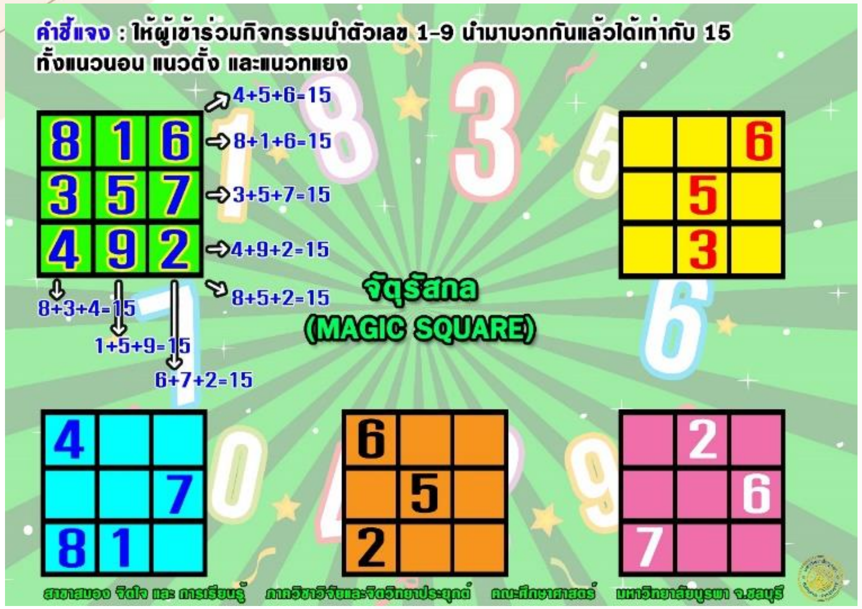
การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมของการดำเนินกิจกรรม
2. การสะท้อนคิด (Reflection) จากการเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปผลดำเนินการกิจกรรม

1. สถานที่ค่อนข้างจำกัด ทำให้บางทีการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม อาจจะไม่เข้าใจ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
3. การดำเนินการของฐานบรรลุวัตถุประสงค์

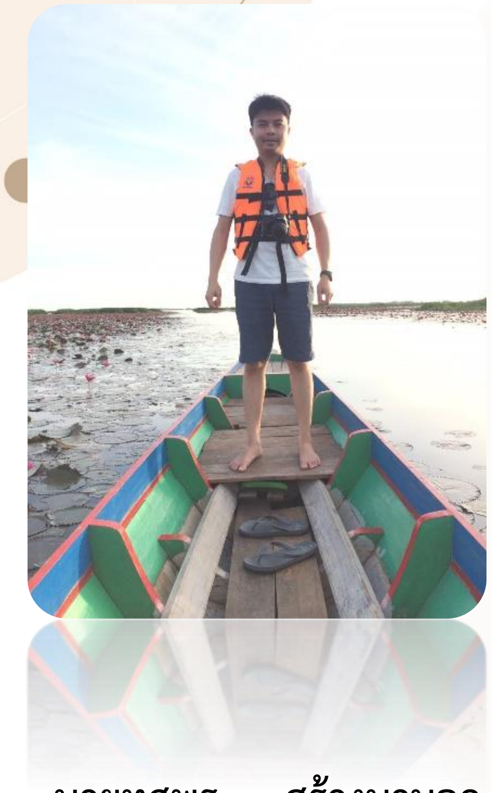
แบบทดสอบจัตุรัสกล (Magic Square)



ภาพกิจกรรม

ฐานที่ 4 “CEO สมอง : จัตุรัสกล”

ความประทับใจ



นายทศพร สร้างนานอก
(โอ๋)

“เมื่อเห็นรอยยิ้ม ยิ้มที่ออกจากใจของคุณตาคุณยายแล้ว ใจของเราก็สุข มีแรงผลักดันในการสร้างความสุขให้ผู้อื่นอีกต่อ ๆ ไป กิจกรรมครั้งนี้ทำให้ได้เห็นถึงมิตรภาพของอาจารย์และเพื่อน ๆ ที่มีให้กัน เราทุกคนมีความตั้งใจสร้างความสุขและทำให้ผู้สูงอายุได้เสริมสร้างความจำใช้งาน เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป”

เป็นอีกโครงการที่สนุก มัน ฮา และมีความสุขไม่แพ้ค่ายอาสาฯเลย ตลอด 3 วันที่อยู่พัทลุง เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด และเป็นช่วงที่มีความสุขมาก ๆ มีแต่รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ พวกเราทั้ง 10 คนสามัคคีกันมาก ร่วมด้วยช่วยกันตั้งแต่วันแรกที่ไปถึงจนถึงวันกลับ ทุกคนช่วยกันจนโครงการนี้ ออกมาเป็นโครงการที่ดีมาก ๆ อีกโครงการหนึ่ง ต้องขอขอบคุณเพื่อน ๆ มากเลยค่ะ ที่ร่วมด้วยช่วยกัน ที่ ร่วมเดินทางไปด้วยกัน ขอบคุณค่ะ สุดท้ายอยากบอกว่า "โครงการจะไม่สนุกเลย จะไม่มีความสุขเลย และโครงการจะไม่เป็นโครงการเลย ถ้าขาดใครคนใดคนหนึ่งไป โครงการสนุก มีความสุข เพราะเธอนะ BML 3 "

นางสาวสิริภา บริบูรณ์

(ตาล)

“รู้สึกสนุกมากกับการทำกิจกรรม ประทับใจในการต้อนรับ และความร่วมมือของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นความท้าทายเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และสนุกกับกิจกรรม ประทับใจในมิตรภาพของอาจารย์ และเพื่อนๆทุกคนค่ะ”

นางสาวพันธุ์ทิพย์ สิงห์ปาน

(ตุ๊ก)

นายพิชยุตม์ สมุทรเขต
(เป้)

“รู้สึกประทับใจในการต้อนรับ ไม่ว่าจะเป็นที่วิทยาลัยปัญญาชุมชน ม.ทักษิณ และโรงเรียนผู้สูงอายุบ้านเขาปู่ ต.เขาปู่ จ.พัทลุง เมื่อทำกิจกรรมทุกท่านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และได้เห็นรอยยิ้มที่มีความสุข เห็นรอยยิ้มที่จริงใจ ทำให้เรามีความสุขกับสิ่งที่ทำ”

“ความประทับอย่างแรกที่ได้รับคือการรู้สึกถึงความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกันที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม เป็นโอกาสที่ดีมากสำหรับพวกเราค่ะ รวมไปถึงความรู้สึกยินดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย การได้มองเห็นรอยยิ้มและเสียงหัวเราะที่ได้รับเปรียบเสมือนกับกำลังใจที่สวยงาม มากกว่าเงินทองหรือสิ่งของใด ๆ รู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ค่ะ”

นางสาวมะลิสา รักษาวงศ์
(ตุ๊กติ๊ก)

“ความประทับใจสำหรับครั้งนี้ คือ การทำงานร่วมกันกับเพื่อนในสาขา และการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมของ ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรมน่ารักมาก ๆ”

นางสาวเบญจวรรณ ดุลนีย์
(กี้)

“สิ่งที่สำคัญที่สุดในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ไม่ใช่ความสมบูรณ์แบบ แต่เป็นความร่วมมือของพวกเราทุกคน และผลลัพธ์ออกมาดีที่สุด และการได้เห็นรอยยิ้มของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก็ทำให้มีความสุข หายเหนื่อยเลยค่ะ”

นางสาวสุพิชญา ธนะคำมา
(แป้ง)

นางสาวธิดา สมศรี
(แตง)

"เป็นมนุษย์...จึงมีรายละเอียด
เสริมสร้าง ต่อเติม และขัดเกลา
จงพัฒนารายละเอียดเหล่านั้น
...ความจำก็เช่นกัน"

"1. ประทับใจเพื่อน ๆ ทุกคน ช่วยกันเต็มที่ 100% เป็นหนึ่งเดียวกัน
2. ประทับใจคณาจารย์ทั้ง 3 ท่าน อ.ปู อ.ต้า อ.หนุ่ย น่ารักเป็นกันเอง เป็นที่ปรึกษาที่มหัศจรรย์
3. ประทับใจผู้เข้าร่วมสัมนาทุกคนให้ความร่วมมือเต็มที่ สนุกสนาน"

นางสาวภัทรวดี สีน้ำอ้อม
(ซอบ๊ะ)

นายภุชงค์ ภุแค
(เบียร์)

“ประทับใจที่พวกเราช่วยกันทำงาน และผู้เข้าก็ร่วมกิจกรรมให้ความร่วมมือดีมากในการทำกิจกรรมฐานต่าง ๆ ทุกคนเต็มที่กับทุกกิจกรรมมาก ๆ”

สรุปผลการดำเนินงาน

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ ความเข้าใจและการนำความรู้เรื่องความจำใช้งานไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สมองส่วนความจำใช้งาน

4. ผู้ทำกิจกรรมได้นำความรู้และทักษะด้านสมอง จิตใจ และการเรียนรู้มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

เพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรมในแต่ละฐานให้มากขึ้น

ประมวลภาพกิจกรรม

หาวิทยาลัยทักษิณ
AKSIN UNIVERSITY
40-0117

ท่าอากาศยานหาดใหญ่
ทัพนักกีฬา เจ้าหน้าที่
สู่ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ
สงขลาเกมส์ 20-30 มิ.ย.
และ การแข่งขันกีฬาคนพิการแห่งชาติ
20-24 ก.ค.
หาดใหญ่

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด
นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ครั้งที่ 3
กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพสมองสู่สังคม : ความจำใช้งานสำหรับผู้สูงอายุ
ระหว่างวันที่ 29 มิถุนายน - 1 กรกฎาคม 2560
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาปู่ จ.พัทลุง
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด
นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ครั้งที่ 3
กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพสมองสู่สังคม : ความจำใช้งานสำหรับผู้สูงอายุ
ระหว่างวันที่ 29 มิถุนายน - 1 กรกฎาคม 2560
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาปู่
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด
นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ครั้งที่ 3
กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพสมองสู่สังคม : ความจำใช้งานสำหรับผู้สูงอายุ
ระหว่างวันที่ 29 มิถุนายน

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด

กีฬาพื้นบ้าน

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด

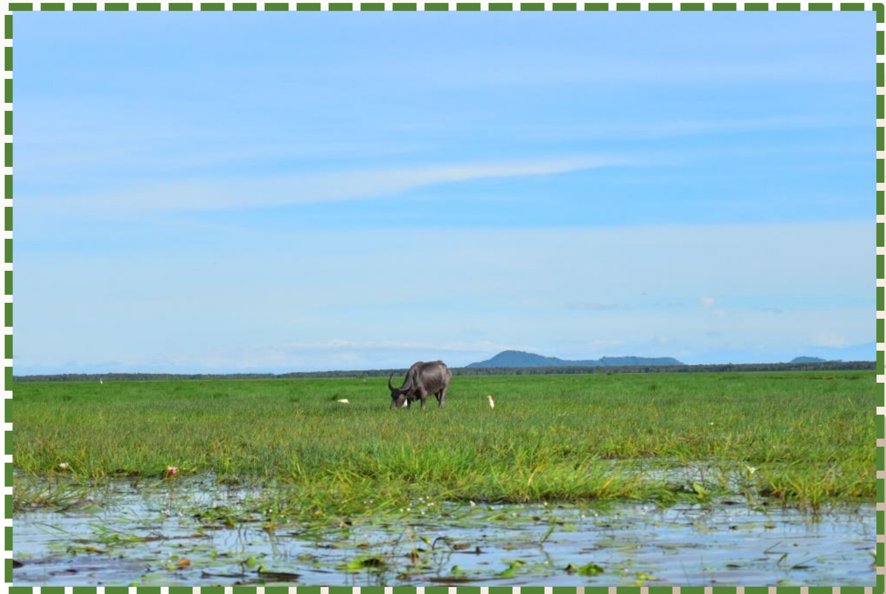
โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด

นแต่งลูกสาว

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด
นิสิตบัณฑิตศึกษา สาขาสมอง จิตใจและการเรียนรู้ ครั้งที่ 3
กิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพสมองสู่สังคม : ความจำใช้งานสำหรับผู้สูงอายุ
ระหว่างวันที่ 29 มิถุนายน - 1 กรกฎาคม 2560
เรียนผู้สูงอายุ บ้านเขาปู่ จ.พัทลุง
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

บางชาม
Bang Charm Restaurant

ISUZU



สะพานไม้เคียม ๑๐๐ ปี

โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลเขาปู่

ด้วยความเฉลียวฉลาด คือ ทั้ง
ไปทำการค้าดีกว่า "
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ฐานที่ 2
"ภาพ...ทรงจำ"

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด

SRI PAK PRA
PHATTHALUNG

โครงการพัฒนาศักยภาพด้านการรู้คิด
เสียงช่วยจำ
กาน...กรงจำ

วิทยาลัยภูมิปัญญาชุมชน