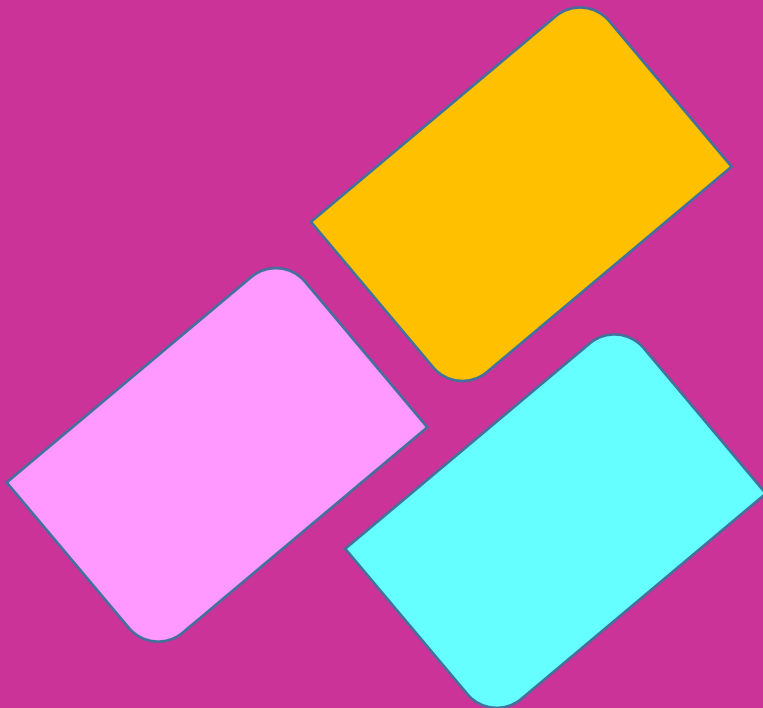


# สร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน

## Brain boosters



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน

Brain boosters



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## สร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน Brain boosters

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

พิมพ์เผยแพร่ออนไลน์ พฤศจิกายน 2562

แหล่งเผยแพร่

ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้

[www.curriculumandlearning.com](http://www.curriculumandlearning.com)

พิมพ์ที่

ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้, กรุงเทพมหานคร

หนังสือเล่มนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ จัดพิมพ์เพื่อส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และการแบ่งปัน

## คำนำ

หนังสือ “สร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน Brain boosters” เล่มนี้ เขียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอว่าผู้เรียนจำเป็นต้องมีสุขภาพทางสมองที่ดีในการเรียนรู้ และผู้สอนสามารถสร้างเสริมภาวะสุขภาพทางสมองที่ดีให้กับผู้เรียนผ่านการจัดการเรียนรู้ได้โดยไม่ยาก ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ main concept ต่างๆ ได้อย่างชัดเจนและสามารถเชื่อมโยงไปสู่การสร้างสรรคนวัตกรรมต่อไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องได้มากพอสมควร

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

## สารบัญ

1. บทนำ	1
2. สุขภาพสมองในการเรียนรู้	1
3. Main concept	3
4. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน	4
5. บทสรุป	6
บรรณานุกรม	7

# สร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน

## Brain boosters

### 1. บทนำ

การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพผู้เรียนจำเป็นต้องมีสุขภาพทางสมองที่ดี (สมองพร้อมที่จะเรียนรู้) ผู้สอนนอกจากจะมีบทบาทในการโค้ชเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพแล้ว ผู้สอนยังมีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียนอีกด้วย

### 2. สุขภาพสมองในการเรียนรู้

สมองเป็นปัจจัยหลักของการเรียนรู้ทุกเรื่อง หากผู้เรียนมีสุขภาพทางสมองที่ดี มีความพร้อมที่จะคิด มีความพร้อมที่จะเรียนรู้แล้วจะส่งผลให้สามารถเรียนรู้สิ่งต่างได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว สุขภาพทางสมองในการเรียนรู้ หมายถึง การที่สมองของผู้เรียนมีสุขภาพที่เอื้อต่อการคิดและการเรียนรู้ เป็นสภาวะของสมองที่พร้อม

จะรับรู้ข้อมูล คติวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ จากข้อมูลเหล่านั้น

ข้อมูลในที่นี้หมายถึง **สาระสำคัญ** หรือ **main concept** ของการเรียนรู้ ซึ่งมี 10 ประเภท ที่ผู้สอนมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

### 3. Main concept

**Main concept** หรือความคิดรวบยอด คือสาระสำคัญขององค์ความรู้ ทักษะ หรือคุณลักษณะใดๆ ที่ผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจอย่างถ่องแท้และลึกซึ้ง เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนเชื่อมโยงกับ main concept อื่นๆ และเกิดการเรียนรู้ต่อยอดไปสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรมได้

**Main concept** สามารถจำแนกออกเป็นกลุ่มต่างๆ ได้ 10 ประเภท ดังนี้

1. **ความคิดรวบยอดที่เป็นลักษณะร่วม (Conjunctive concept)** คือสิ่งที่มีความแตกต่างกันแต่ก็มีลักษณะร่วมที่เหมือนกัน

2. **ความคิดรวบยอดที่เป็นการแยกลักษณะ (Disjunctive concept)** คือการแยกแยะองค์ประกอบของวัสดุ สิ่งของ หรือปรากฏการณ์ต่างๆ

3. **ความคิดรวบยอดที่เป็นสิ่งที่สัมพันธ์กัน (Relational concept)** คือคุณลักษณะ คุณค่าที่สัมพันธ์กัน กฎที่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อเข้าใจ concept แล้วจะนำไปสู่การเชื่อมโยงกับสิ่งอื่น

4. **ความคิดรวบยอดที่เป็นเหตุเป็นผลกัน (Logical concept)** คือสิ่งที่มีความสัมพันธ์กันแบบสาเหตุและผล (Cause and Effect)

5. **ความคิดรวบยอดที่เป็นไปตามธรรมชาติ (Nature concept)** เช่น ธรรมชาติของมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

6. **ความคิดรวบยอดที่เป็นรูปธรรม (Concrete concept)** คือสิ่งที่สามารถจับต้องและสังเกตได้ มีความคงเส้นคงวา

7. **ความคิดรวบยอดที่สามารถกำหนดคำจำกัดความ (Defined concept)** คือคำจำกัดความหรือความสัมพันธ์ที่เป็นนามธรรมซึ่งเป็นพื้นฐานไปสู่การสร้างกฎเกณฑ์



8. **ความคิดรวบยอดที่เป็นข้อมูล ความจริง (Substantive concept)** เช่น ตัวเลขสถิติ ข้อเท็จจริง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

9. **ความคิดรวบยอดที่เป็นคุณค่า (Value concept)**  
เช่น ความดี ความกตัญญู ความซื่อสัตย์สุจริต ความเมตตากรุณา

10. **ความคิดรวบยอดที่เป็นวิธีการ (Methodological concept)** เช่น การคิดคำนวณ การทดลอง การสืบเสาะแสวงหาความรู้

#### 4. แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน

การสร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน หมายถึง การปฏิบัติ  
ตนของผู้สอนที่ส่งผลดีต่อสุขภาพะทางสมองของผู้เรียน มีแนวทาง  
เฉพาะที่ผู้สอนสามารถดำเนินการได้ทันที มีดังนี้

1. **สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความรู้สึกลดภัย**  
และมีความตื่นเต้นและท้าทายความสามารถของผู้เรียน

2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนจากสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายไปสู่สิ่งที่ซับซ้อน อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ข้ามขั้นตอน

3. ให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนในการคิดและลงมือปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง เน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้น

4. บูรณาการภาระงานหรือการบ้านให้ผู้เรียนสามารถให้ความเอาใจใส่กับการทำภาระงานและการบ้านนั้นอย่างเต็มที่ จะดีกว่าการให้ภาระงานหรือการบ้านในปริมาณที่มากเกินไป แล้วทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าเป็นภาระที่ทำให้เสี้อจๆ ไปเท่านั้น

5. ตรวจสอบและติดตามความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ของผู้เรียนรายบุคคล แล้วปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับระดับความก้าวหน้ารายบุคคล

6. ปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรของผู้เรียน ให้ผู้เรียนรับรู้ถึงความรักและปรารถนาดีที่ผู้สอนมีให้ แต่ผู้เรียนจะต้องใช้ความมุ่งมั่นพยายามและพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายของการเรียนรู้

## 5. บทสรุป

สุขภาพที่ดีของสมอง เป็นปัจจัยเบื้องต้นในการเรียนรู้ของผู้เรียน ผู้สอนหมั่นดูแลและสร้างเสริมสุขภาพสมองของผู้เรียน ผ่านการจัดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ปฏิบัติตนเป็นกัลยาณมิตรของผู้เรียน เพื่อให้สมองของผู้เรียนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ด้วยสติและปัญญา

## บรรณานุกรม

Harvard Medical School. (2019). Six steps to cognitive health.  
Retrieved November 19, from <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-steps-to-cognitive-health>

ผู้เรียนจำเป็นต้องมีสุขภาพทางสมองที่ดีในการเรียนรู้  
และครูสามารถสร้างเสริมสุขภาพทางสมองให้กับผู้เรียน  
ผ่านการจัดการเรียนรู้ได้โดยไม่ยาก

