

คู่มือ

การพัฒนาศักยภาพสมองในผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สำหรับประชาชน

Cognitive Training in Peoples with Mild Cognitive Impairment



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

ที่ปรึกษา

นพ.ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์

นพ.สแกนต์ บุณนาค

ผศ.พญ.สิรินทร ฉั่นศิริกาญจน

รองอธิบดีกรมการแพทย์

ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์

สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

นายกสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม

คณะทำงาน

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

นางสาวอรรวรรณ คูหา

นางสาวพิมพ์นารา ดวงดี

นางสาวปนิตา มุ่งกลาง

นางสาวคุณัญญา แก้วภาพ

นางนิติกุล ทองน่วม

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

รศ.พญ.ดาวชมพู นาคะวิโร

นางสาวพลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล

นางสาวจารุณี วิทยาจักษ์

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

พันตรีสายันต์ จั่นบำรุง

ร้อยโทธีรธาร ธรรมโชติ

บรรณาธิการ

นางสาวพลินท์ชญา พัชราพิสิฐกุล

นางสาวจารุณี วิทยาจักษ์

พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนมีนาคม 2563

บริษัท ไชเบอร์พริ้นท์กรุป จำกัด

โทร 02-641-9135-8

คำนำ

จากข้อมูลประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มสูงขึ้น ส่งผลต่อจำนวนผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม มีผลกระทบต่อการดูแล ภาระการดูแลของผู้ดูแลและครอบครัว การป้องกันและชะลอการเกิดภาวะสมองเสื่อมจะช่วยให้ผู้สูงอายุคงศักยภาพสมอง และในผู้สูงอายุที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยก็สามารถกระตุ้นสมรรถภาพสมองได้ ป้องกันการเข้าสู่ภาวะเสื่อมของสมอง คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สำหรับประชาชน จัดทำครั้งแรกในปี 2560 สำหรับประชาชนทั่วไป ที่ได้รับการคัดกรองและคัดแยกแล้วพบว่ามีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สามารถนำไปใช้ฝึกทำและกระตุ้นสมรรถภาพสมองที่บ้าน แม้แต่ปัญหาด้านความคิด ความจำ ลืมง่าย นึกข้อมูลที่ต้องการได้ช้าลง แม้ว่าจะยังไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ก็อาจสร้างความกังวลใจให้กับผู้สูงอายุและครอบครัวบ้างไม่มากก็น้อย อีกทั้งอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงภาวะการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย (Mild Cognitive Impairment : MCI) โดยอาจพบปัญหาในด้านต่างๆ เช่น ความจำ ความสนใจจดจ่อ การคิดตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา เป็นต้น การฝึกทำกิจกรรมกระตุ้นการคิด การจำและความสามารถด้านอื่นๆ ของสมอง ร่วมกับการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ มีส่วนสำคัญในการป้องกันและชะลอความเสื่อมถอยของสมอง

คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยสำหรับประชาชน ครั้งนี้เป็นการพิมพ์ขึ้นครั้งที่ 2 ปี 2563 เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกทำกิจกรรมกระตุ้นสมรรถภาพสมองด้วยตนเองที่บ้าน แนะนำให้ทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และการประเมินผล คณะผู้จัดทำหวังว่าคู่มือฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นคู่มือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการกระตุ้นสมรรถภาพสมอง สำหรับผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อยต่อไป



นายสกานต์ บุณนาค
ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์
พระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

สารบัญ

	หน้า
การพัฒนากิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง	4
“สมอง”นั้น สำคัญฉะนี้	5
ทำความรู้จักกับ “สมอง”	6
สมรรถภาพสมองบกพร่องเล็กน้อย	7
กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย	12
กิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง	
1. กิจกรรมฝึกความสนใจใส่ใจ	22
2. กิจกรรมฝึกความจำ	47
3. กิจกรรมฝึกมิติสัมพันธ์	87
4. กิจกรรมฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน	103
บทส่งท้ายกิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง	145
ภาคผนวก	

การพัฒนากิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง

คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองในผู้ที่มีภาวะรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย สำหรับประชาชน เป็นกิจกรรมกระตุ้นสมรรถภาพของสมองในรูปแบบเกมส์ โดยใช้กระดาษ-ดินสอ (Paper-pencil tasks) เพื่อให้เกิดการกระตุ้นอย่างต่อเนื่องและสะดวกต่อการนำไปใช้ โดยเป็นการพัฒนาต่อยอดจาก “โปรแกรม Training of Executive function, Attention, Memory and Visuospatial function (TEAM V)”¹ ซึ่งเป็นกระบวนการกระตุ้นความสามารถสมองอย่างเป็นระบบ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสนใจใส่ใจ (Attention)
2. ด้านความจำ (Memory)
3. ด้านมิติสัมพันธ์ (Visuospatial function)
4. ด้านการคิด ตัดสินใจ บริหารจัดการ (Executive function)

กิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมองนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางความคิด ที่ต้องมีความสนใจใส่ใจในสิ่งที่กำลังทำ มีการจำและเรียนรู้วิธีการทำ การตัดสินใจ แก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดหมายโดยเชื่อมโยงกับความรู้ ความสามารถและ ประสบการณ์เดิม ที่แต่ละบุคคลมีอยู่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจะช่วยให้ตระหนักถึงความสามารถ ที่มีอยู่ และช่วยชะลอความเสื่อมถอยของสมอง

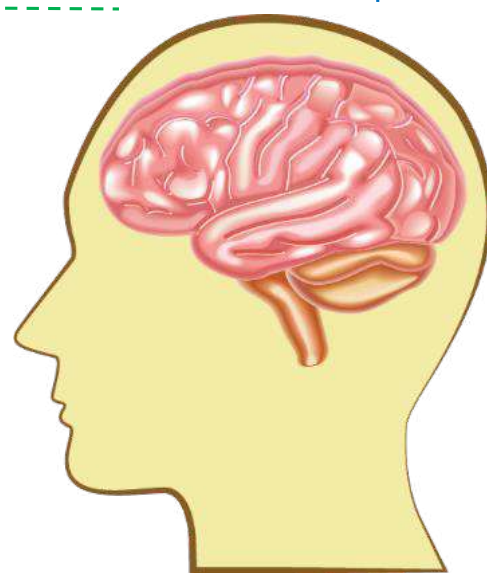
“สมอง” นั้น สำคัญจะนี้

สมอง

- มีน้ำหนัก 2% ของร่างกาย
- สมองประกอบไปด้วยไขมัน และเซลล์ประสาทมากมาย
- กะโหลกศีรษะหุ้มสมองไว้เพื่อป้องกันการกระทบกระเทือน
- การทำงานของสมองจะใช้ออกซิเจน 1 ใน 4 ของปริมาณออกซิเจนในร่างกาย
- สมองถูกแบ่งออกเป็นหลายส่วน แต่แต่ละส่วนจะมีเซลล์ประสาทเฉพาะที่ทำงานแตกต่างกัน

สมอง เป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย มีหน้าที่

- ควบคุมความคิด ความจำ การตัดสินใจ
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- ควบคุมการเต้นของหัวใจ
- ควบคุมการหายใจ



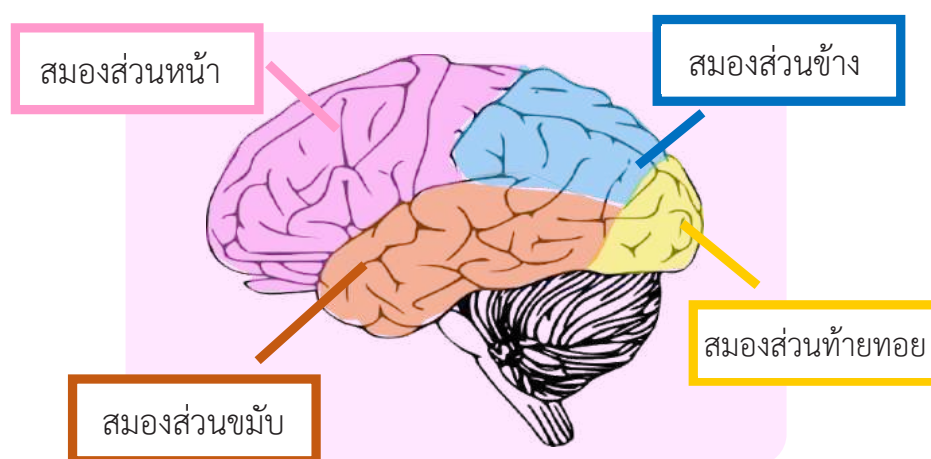
การทำงานของเซลล์ประสาทสมอง

- เซลล์ประสาทสมองแบ่งออกเป็นหลายกลุ่ม แต่ละกลุ่มทำหน้าที่แตกต่างกัน
- เซลล์ประสาทสมองทำงานร่วมกันด้วยการสร้างเครือข่ายเชื่อมต่อกัน
- ถ้าเซลล์ประสาทสมองเชื่อมต่อกันอย่างแข็งแรง การทำงานของสมองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทำความรู้จัก กับ “สมอง”

สมองของเราแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ สมองส่วนหน้า (Forebrain) สมองส่วนกลาง (Midbrain) และสมองส่วนท้าย (Hindbrain) ซึ่งในสมองส่วนหน้านั้น จะมีซีรีบรัม (Cerebrum) ซึ่งเป็นส่วนที่มีขนาดใหญ่ที่สุดและมีบทบาทสำคัญในการคิด การจำและการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัส สมองส่วนนี้แบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. **สมองกลีบหน้า (Frontal lobe)** สมองส่วนนี้มีเซลล์ประสาทจำนวนมากที่ทำงานเกี่ยวกับความสนใจจดจ่อ การคิดเป็นเหตุเป็นผล การตัดสินใจ วางแผน และควบคุมร่างกายในการเคลื่อนไหว อารมณ์ความรู้สึก
2. **สมองกลีบข้าง (Parietal lobe)** สมองส่วนนี้จะคอยรวบรวมข้อมูลการรับรู้ความรู้สึกที่ส่งมาจากส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น รับรู้ความรู้สึกสัมผัสจากฝ่ามือ เป็นต้นการรับรู้เวลา สถานที่ และทิศทาง ก็เป็นการทำงานของสมองส่วนนี้เช่นกัน
3. **สมองกลีบขมับ (Temporal lobe)** สมองส่วนนี้ทำงานเกี่ยวข้องกับการได้ยิน ความเข้าใจทางภาษา การจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลเสียงที่ได้รับรู้มา นอกจากนี้ สมองส่วนนี้ยังทำงานเกี่ยวข้องกับความจำด้วย
4. **สมองกลีบท้ายทอย (Occipital lobe)** สมองส่วนนี้จะควบคุมการมองเห็น การจัดการข้อมูลต่างๆจากการมองเห็น เช่น การกระเຍะทาง สี รูปทรง ความหมายจากข้อความที่ได้อ่าน เป็นต้น



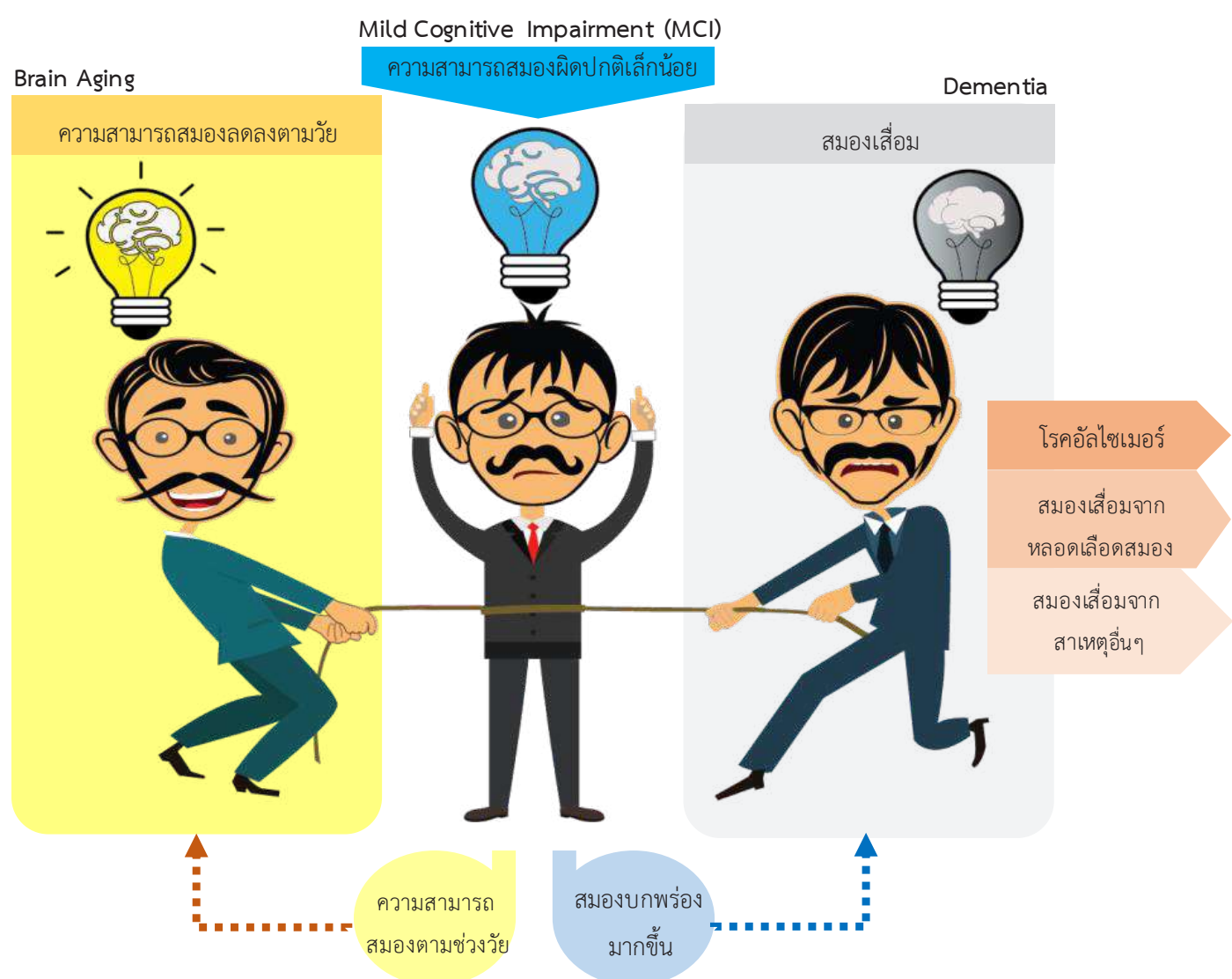
ภาพด้านข้างของซีรีบรัม (Cerebrum)

สมรรถภาพสมองบกพร่องเล็กน้อย

(Mild Cognitive Impairment: MCI)

คือ ความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง เป็นความเปลี่ยนแปลงที่อยู่ระหว่างความสามารถของสมองที่ลดลงตามอายุ และความสามารถของสมองที่ลดลงเพราะภาวะสมองเสื่อม 2 โดยพบปัญหาความจำ การคิด ตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา มากกว่าผู้สูงอายุ โดยทั่วไปที่วัยใกล้เคียงกัน ความผิดปกตินี้ไม่ได้มีความรุนแรงจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

ความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคสมองเสื่อม³ ทั้งนี้ความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง สามารถชะลอได้⁴ ในบางรายมีโอกาสที่จะคงความสามารถของสมองไว้ไม่ให้ลดลง



สัญญาณการเกิดโรค⁵

1. สัมเรื่องที่เกิดขึ้นในระยะเวลาไม่เกิน 2 สัปดาห์
2. รู้สึกติดขัดในการคิดวิเคราะห์ใช้เหตุผลแก้ปัญหา
3. ยากลำบากในการจดจ่อต่อสิ่งที่กำลังทำ วอกแวกง่าย
4. นึกคำพูดไม่ออก เลือกใช้คำเพื่อสื่อสารไม่ถูก เรียกสิ่งของไม่ถูก
5. ประมาณความลึกหรือระยะห่างของวัตถุที่อยู่ตรงหน้าลำบาก หรือสับสนกับภาพวาดมีมิติ

สาเหตุของสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น

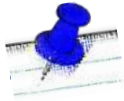
แม้จะยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่ามาจากสาเหตุใด แต่ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าสาเหตุของสมรรถภาพสมองบกพร่องเล็กน้อยนั้นอาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสมองที่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ ของโรคอัลไซเมอร์หรือโรคสมองเสื่อมชนิดอื่นๆ

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นจะคล้ายกับโรคสมองเสื่อม ไม่ว่าจะเป็นประวัติครอบครัวที่มีโรคอัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด และปัจจัยอื่นที่ส่งเสริมต่อการเกิดโรค⁶

ทราบได้อย่างไรว่า สมรรถภาพของสมองบกพร่องหรือไม่

“ความจำไม่ดีเลย สัมมากขึ้นอย่างนี้ ใช่สมองเสื่อมหรือเปล่านะ ?”

เป็นคำถามที่หลายคนสงสัยและอยากรู้คำตอบ แต่การจะบอกได้ว่าใครป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมหรือเข้าข่ายสมรรถภาพสมองบกพร่องเล็กน้อยหรือไม่ จำเป็นต้องผ่านการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ ซึ่งผู้ป่วยและญาติเป็นผู้ให้ข้อมูลในกระบวนการสัมภาษณ์ ตรวจร่างกาย ตรวจทางห้องปฏิบัติการต่างๆ ร่วมกับการเอกซเรย์สมอง เช่น การตรวจเอกซเรย์คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) และเข้ารับการประเมินความสามารถของสมองซึ่งเป็นการทดสอบทางประสาทจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยา ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะนำไปสู่การวินิจฉัยและดูแลรักษาต่อไป



หากมีความสนใจ อยากรู้ว่าการลืมที่เกิดขึ้นกับท่าน หรือผู้สูงอายุที่ท่านห่วงใย ว่าสมรรถภาพสมองเสื่อมถอยหรือไม่อาจลองประเมินได้จากแบบ คัดกรอง สมรรถภาพความจำ 14 คำถามที่อยู่ในหน้าถัดไป

นอกจากจะทำการประเมินด้วยตนเองแล้ว ยังสามารถให้ญาติ ผู้ดูแล หรือบุคคลใกล้ชิด ตอบแบบประเมินนี้ เกี่ยวกับความจำของท่านได้ด้วยเช่นกัน โดยสังเกตและทบทวนความถี่ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามข้อคำถาม

แบบคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม ¹

สำหรับคัดกรองเพื่อประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย (/) ตามความจริงในช่องด้านล่าง โดยเลือกตอบตาม ความถี่ที่เกิดขึ้น

วิธีการให้คะแนน

เลือกช่อง **1** เมื่อเหตุการณ์นั้น แทบไม่เคยเกิดขึ้นเลยหรือเกิดนานๆ ครั้ง
ในระยะ เวลา 1 ปี (ให้ 1 คะแนน)

เลือกช่อง **2** เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นไม่บ่อยนัก (อาจเกิดเดือนละ 1-2 ครั้ง)
(ให้ 2 คะแนน)

เลือกช่อง **3** เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรืออาจเกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์
(ให้ 3 คะแนน)

เลือกช่อง **4** เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นเกือบทุกวัน (ให้ 4 คะแนน)

คำถามประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม	1	2	3	4
1. หาของใช้ในบ้านไม่พบ				
2. จำสถานที่ที่เคยไปบ่อย ๆ ไม่ได้				
3. ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม่จะตั้งใจทำซ้ำถึง 2 ครั้ง				
4. ลืมของที่ตั้งใจว่าจะนำออกไปนอกบ้านด้วย				
5. ลืมเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อวานนี้หรือเมื่อสองสามวันก่อน				
6. ลืมเพื่อนสนิทหรือญาติสนิทหรือบุคคลที่คบหากันบ่อยๆ				
7. ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์หรือวารสารที่อ่าน				
8. ลืมบอกข้อความที่คนอื่นวานให้มาบอกอีกคนหนึ่ง				
9. ลืมข้อมูลส่วนตัวของตนเองเช่น วันเกิด ที่อยู่				
10. สับสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับฟังมา				
11. ลืมที่ที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำหรือมองหาสิ่งของนั้น ในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้				
12. ขณะเดินทางหรือเดินเล่นหรืออยู่ในอาคารที่เคยไปบ่อยมักเกิดเหตุการณ์หลงทิศหรือหลงทาง				
13. ต้องทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างซ้ำถึงสองครั้งเพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่น้ำตาลมากเกินไปในเวลาปรุงอาหารหรือเดินไปหิวผมซ้ำอีกครั้ง ซึ่งเมื่อสักครู่นี้ได้หิวผมเสร็จ				
14. เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อสักครู่นี้ได้เล่าเสร็จ				
ผลรวมคะแนน				

ที่มา : แปลจากบทความใน British Medical Association โดย ชาญกัญญา ตันติลีปกร (วท.ม.จิตวิทยาคลินิก) สถาบันวิจัยและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย และ พญ.โสภา เกริกไกรกุล หน่วยประสาทวิทยา วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพฯและวชิรพยาบาล
ดัดแปลงบางส่วนจากต้นฉบับเดิม โดย อ.พญ.สิรินทร ฉันทศิริกาญจน ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลรวมคะแนน⁷

☐ 14-19 คะแนน

ท่านมีความจำดีเยี่ยม ไม่มีปัญหาภาวะสมองเสื่อมเลย

☐ 20-29 คะแนน

ความจำดีปานกลาง ซึ่งสามารถฝึกฝนเพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้น เช่น ทบทวนบ่อยๆ จดช่วยจำ มีสติในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะช่วยให้อำจำได้ดีขึ้น

☐ 30-39 คะแนน

ความจำของท่านไม่ค่อยดีเท่าไร อาจจะเป็นเพราะสมรรถภาพสมองลดลงจริงๆ หรืออาจเป็นเพราะมีภารกิจมากมายชีวิตวุ่นวายยุ่งเหยิงตลอดเวลา จนไม่มีโอกาสจดจำสิ่งที่กำลังทำอยู่ เพราะฉะนั้นควรฝึกตัวเองเพื่อพัฒนาความจำให้ดีขึ้น

☐ 40-56 คะแนน

ถ้าคะแนนของท่านอยู่ในระดับนี้ น่าจะมีปัญหาเรื่องการจดจำสิ่งต่างๆ ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจดูหน่อย แพทย์จะช่วยวินิจฉัยว่าเกิดจากสาเหตุใดและช่วยแก้ไขให้ได้

อย่างไรก็ตาม แบบประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อมนี้เป็นเสมือนการคัดกรองเบื้องต้น หากมีคะแนนที่อยู่ในระดับที่แสดงถึงปัญหาด้านความจำ หรือพบว่า มีปัญหาด้านความจำแล้ว ควรพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินอย่างละเอียดต่อไป

แนวทางการรักษา

ปัจจุบันแนวทางในการรักษามีทั้งแนวทางที่ใช้ยาและไม่ใช้ยา ซึ่งเป็นแนวทางที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติทั้งนี้การที่แพทย์วินิจฉัยโรคได้เร็วจะทำให้เกิดการระมัดระวังและลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคได้ ประกอบกับการดูแลตัวเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การทำกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมที่ส่งเสริมการรู้คิด จะช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้

กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายและฝึกบริหารสมองซีกซ้าย ซีกขวา

สันทนาการ คือ กิจกรรมที่สมัครใจทำในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจนั้นสันทนาการ การเล่น และความสนุกสนาน ไม่สงวนไว้แต่มนุษย์ แต่พบได้ในสัตว์เกือบทุกชนิด การเล่นช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะทักษะการเคลื่อนไหวในสิ่งมีชีวิตวัยเยาว์สำหรับมนุษย์ กิจกรรมนันทนาการ มักเกิดขึ้นในช่วงสุดสัปดาห์ และวันหยุด ประกอบด้วย ดนตรี การเต้นรำ กีฬา งานอดิเรก เกมส์ การท่องเที่ยว การดูโทรทัศน์ และฟังเพลง เป็นรูปแบบสามัญของนันทนาการ

การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอ จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ (ischemic stroke) กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหกล้มในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังช่วยลดโรคซึมเศร้า และวิตกกังวล

ที่มา : Theeratarn Thammachao สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.//(2549).//การเคลื่อนไหวร่างกายของคนไทย11:44
TheeratarnThammachao<http://kb.hsri.or.th/dspace/handle/11228/673?locale-attribute=th>

กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ซึ่งมุ่งเน้นการกระตุ้นสมอง COGNITIVE FUNCTION 6 ส่วน ประกอบด้วย ATTENTION EXECUTIVE FUNCTION LEARNING AND MEMORY LANGUAGE VISIOSPATIAL PERCEPTION PERCEPTUAL - MOTOR SOCIAL COGNITION ดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมตารางเก้าช่อง ตัวอย่างตารางเก้าช่องประกอบเพลงลีลาศ

1	2	3
4	5	6
7	8	9

จังหวะวอลซ์ / จังหวะรัมบ้า*

78 1329781

89 3127983

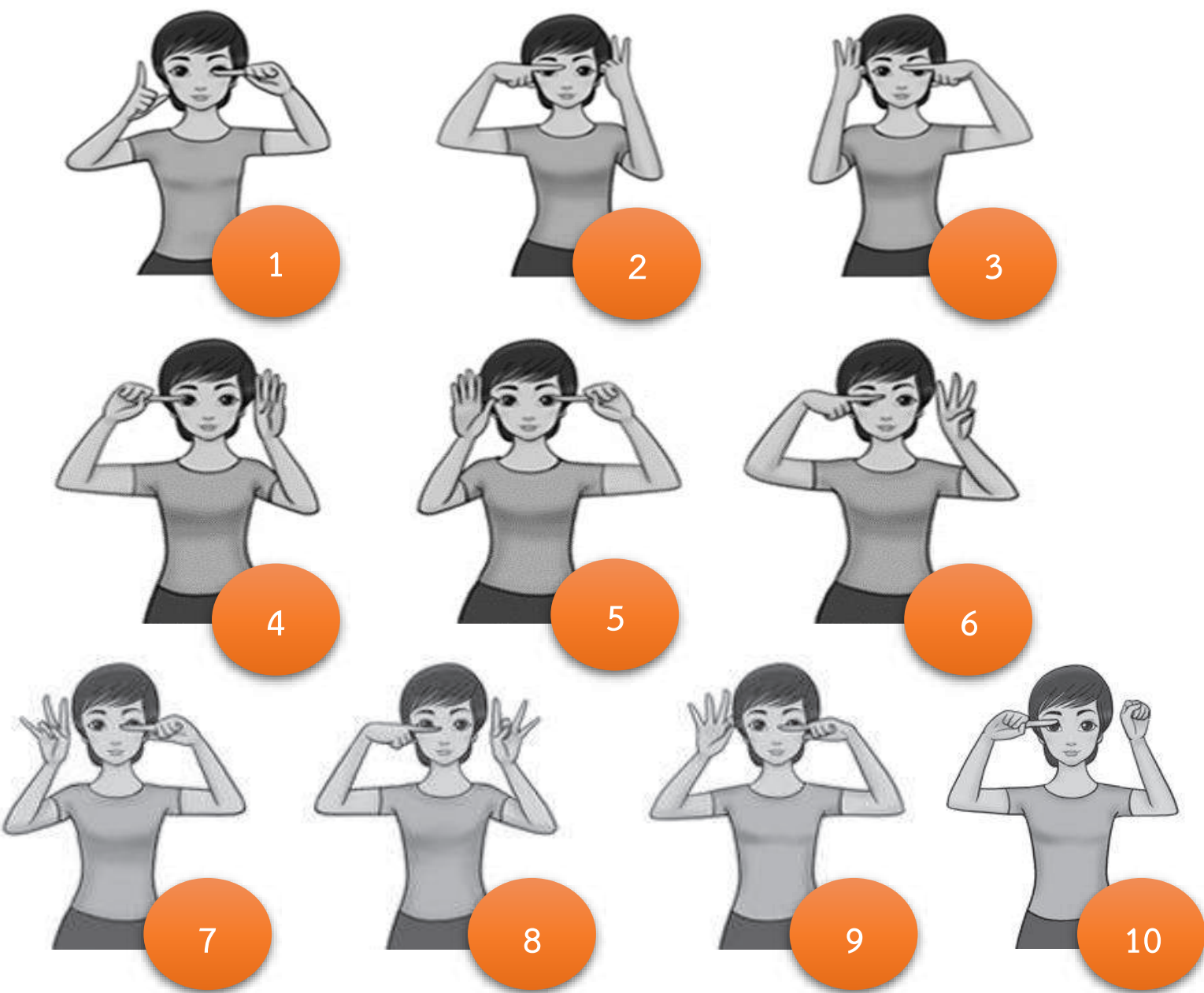
1	2	3
4	5	6
7	8	9

จังหวะ ชะ ชะ ช่า

5 25 555 85 555

* สามารถเลือกเพลงและามความชอบของแต่ละบุคคล

2. กิจกรรมการบริหารสมอง ตัวอย่าง



3. กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบเพลง ตัวอย่าง กิจกรรมพี่ชื่ออะไร

พี่ชื่ออะไร พี่ชื่ออะไร
พี่ชื่อ...(ชื่อตนเอง)
(ชื่อตนเอง)...คือชื่อของพี่
ท่าของพี่อย่างนี้ๆ ท่าของพี่อย่างนี้ๆ

4. กิจกรรมการยืดเหยียดร่างกาย 1) เพื่อเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ 2) เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อ และ 3) เพื่อป้องกันและลดอัตราการเกิดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อและข้อต่อในขณะดำเนินกิจกรรม

ท่าที่ 1 ทำยืดกล้ามเนื้อคอ นั่งตรงและนำมือเอื้อมข้ามศีรษะมาสัมผัสไว้ที่บริเวณ ขมับฝั่งตรงข้ามออกแรงดึงค้างไว้ 10 วินาที



ท่าที่ 2 ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่ นั่งตรงมือทั้งสองข้างลำตัวค่อยๆยกมือขึ้นทางด้านหน้า จนแนบหูออกแรงดึงมือทั้งสองข้างไปทางด้านหลังค้างไว้ 10 วินาที



ท่าที่ 3 ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง นั่งตรงและยกแขนให้ข้อศอกอยู่ด้านหลัง ศีรษะ ใช้มืออีกข้างมาจับบริเวณข้อศอกออกแรงดึงค้างไว้ 10 วินาที



ท่าที่ 4 ทำยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า นั่งตรงวางฝ่ามือไว้ข้างลำตัวเอียงไปทางด้านหลังโดยให้ปลายนิ้ว ชี้ไปทางด้านหลังออกแรงกดฝ่ามือค้างไว้ 10 วินาที



ท่าที่ 5 ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อมือนั่งตรงวางเท้าห่างประมาณหนึ่งศอก นำมือทั้งสองมาประสานกันที่บริเวณเข่าก้มลำตัวนำอกไปแตะบริเวณหน้าขา ค้างไว้ 10 วินาที



ท่าที่ 6 ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าอกนั่งตรงก้มมือหลวมๆ มาชนกันที่บริเวณอกออกแรงดึงศอกไปทางด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที



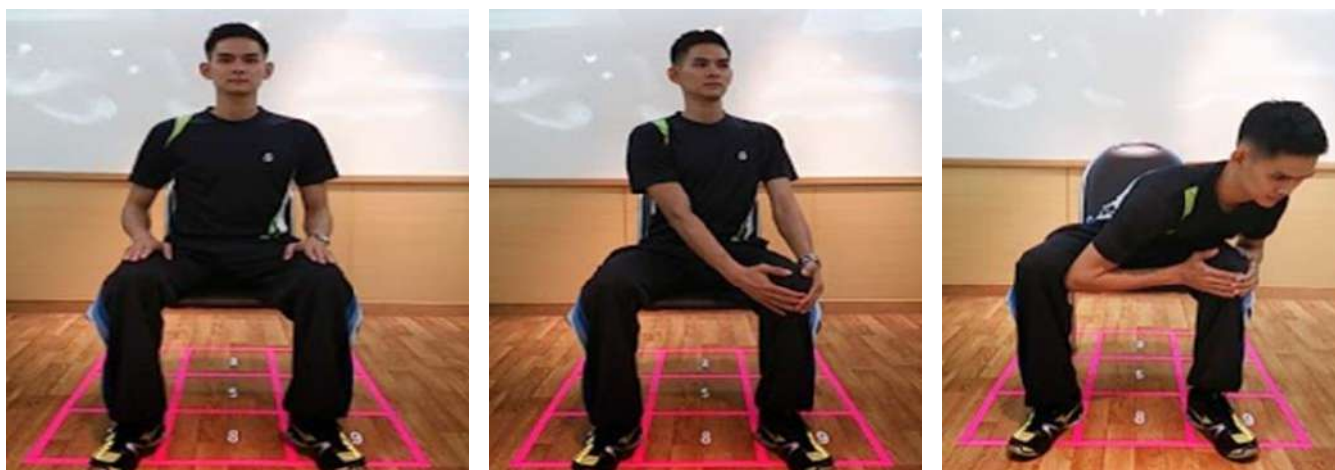
ท่าที่ 7 ทำยืดกล้ามเนื้อหลัง



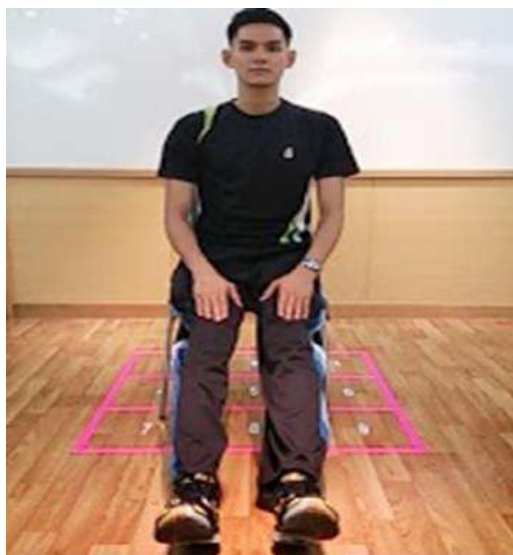
ท่าที่ 8 ทำยืดกล้ามเนื้อสะโพกนั่งตรงยกขาข้างหนึ่งมาไขว้ทับขาอีกข้างหนึ่ง
ก้มลำตัวออกไปแต่ละบริเวณหน้าขาข้างไว้ 10 วินาที



ท่าที่ 9 ทำยืดกล้ามเนื้อขาและน่องนั่งตรงเหยียดขาไปทางด้านหน้าส้นเท้าห่าง
ประมาณหนึ่งคืบวางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าเข่าค่อยๆ เลื่อนมือไปจนถึงบริเวณ
ปลายเท้าค้างไว้ 10 วินาที



ท่าที่ 10 ทำยืดกล้ามเนื้อบริเวณข้อเข่า นั่งตรงเหยียดขาไปทางด้านหน้า สันเท้า
ห่างประมาณหนึ่งคืบ กระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวค้างไว้ 10 วินาที เหยียดปลายเท้า
ให้นิ้วชี้ไปทางด้านหน้า ค้างไว้ 10 วินาที



การฝึกสมอง ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้อย่างไร

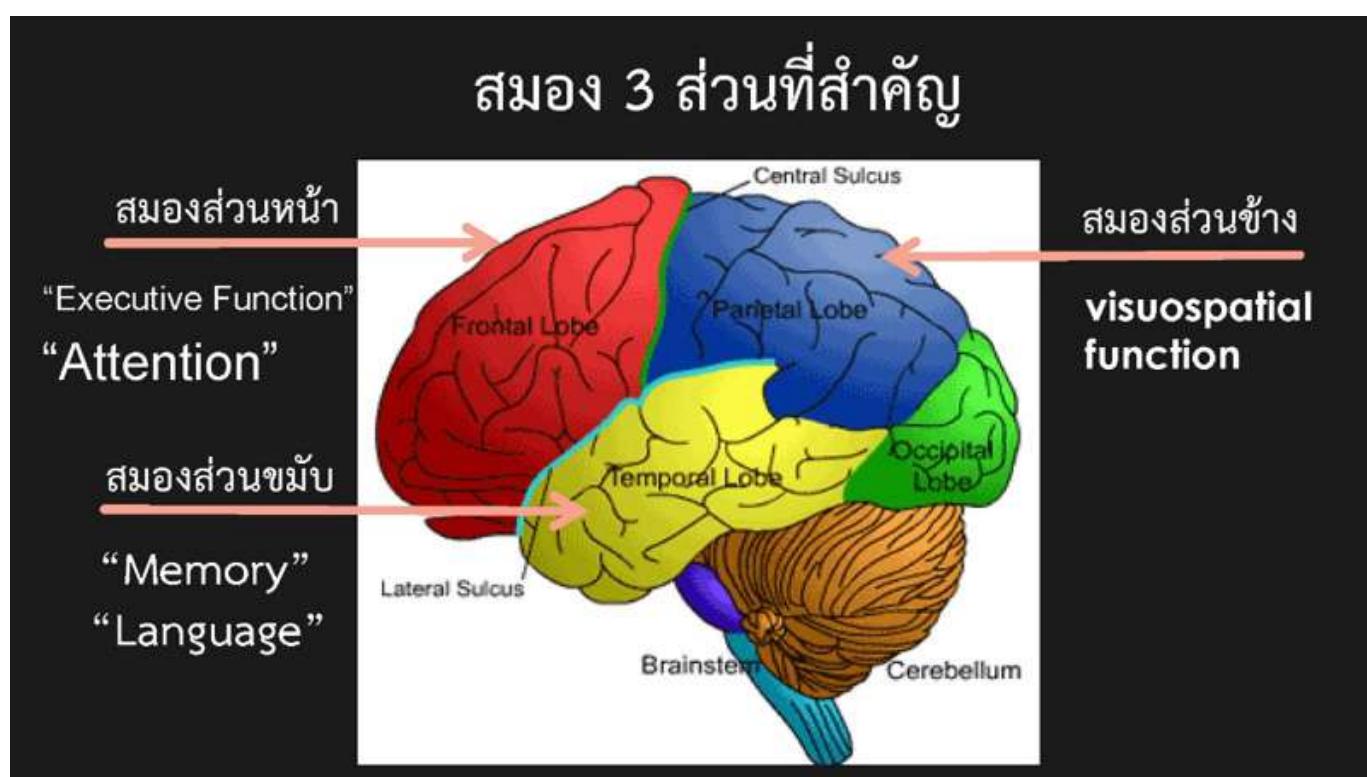
ในช่วงหลายปีมานี้ นักวิจัยต่างให้ความสนใจเป็นอย่างมากในการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมฝึกสมองที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม

จากผลศึกษาการทำกิจกรรมฝึกสมอง^{8,9}พบว่า

- ช่วยลดความเสียหายของเซลล์ประสาทสมองที่ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์
- ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ประสาทสมองขึ้นใหม่
- กระตุ้นให้เซลล์ประสาทสมองทำงานอย่างเป็นระบบและเชื่อมต่อกันมากขึ้น

การฝึกสมองคล้ายกับการออกกำลังกาย โดยทั่วไปคนเรามักออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีการสูบฉีดเลือดดี การฝึกสมองเป็นลักษณะการออกกำลังกายของสมอง โดยการกระตุ้นสมองอย่างเป็นระบบ ทำกิจกรรมใหม่ๆที่ท้าทายความสามารถ หางานอดิเรกที่ชอบ เช่น งานศิลปะ งานจักสาน อ่านหนังสือ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

การฝึกสมองอยู่เป็นประจำ จะช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ประสาทสมองขึ้นมาใหม่คงไว้ซึ่งการทำงานของเซลล์ประสาทสมองให้เชื่อมต่อกันอย่างแข็งแรงและมีประสิทธิภาพ



คำแนะนำในการใช้คู่มือ

ในการทำกิจกรรมแต่ละเกมสื่ในคู่มือฉบับนี้ มีคำแนะนำที่จะช่วยเอื้อประโยชน์ต่อผู้เล่น ดังต่อไปนี้

☺ เริ่มจากง่ายไปยาก

เกมสื่กระตุ้นสมรรถภาพสมองในแต่ละด้าน มีการเรียงลำดับจากง่ายไปยาก ซึ่งต้องใช้ความสามารถของสมองมากขึ้น ทำให้ผู้เล่นได้นำทักษะความสามารถที่มีอยู่มาใช้ และเป็นการต่อยอดความสามารถที่ได้รับการกระตุ้นให้ถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง

☺ มีความตั้งใจในการลงมือทำ

ความตั้งใจ สนใจจดจ่อในขณะที่ลงมือทำเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี

☺ อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม

ขณะทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่มีความสงบไม่ถูกรบกวน รวมถึงมีแสงสว่างเพียงพอเหมาะสม

☺ ใส่ใจกับการมองเห็น

ผู้ที่มีปัญหาสายตา ควรใช้แว่นตาเพื่อการมองเห็นที่ชัดเจน หรือในกรณีที่มีปัญหาในการมองเห็น ควรตรวจหาสาเหตุและแก้ไข

☺ คำนึงถึงกฎ-กติกา

ปฏิบัติตามคำชี้แจงและกติกาในแต่ละเกมสื่ด้วยความซื่อตรงต่อตนเอง เพื่อประสิทธิภาพในการฝึก

☺ ทำด้วยความผ่อนคลาย

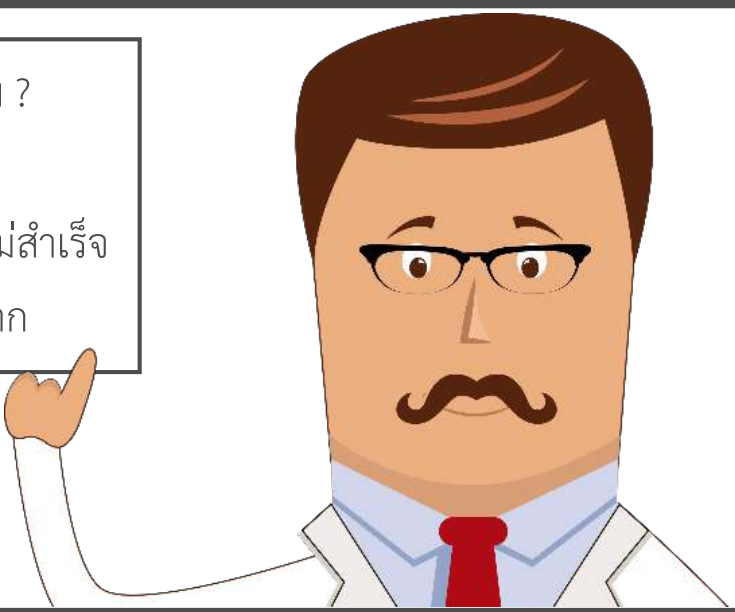
หากความรู้สึกตึงเครียดเกิดขึ้นขณะทำ หรือคิดไม่ออก ลองเปลี่ยนอิริยาบถ หรือหยุดพักให้ผ่อนคลาย แล้วจึงกลับมาทำต่อ

☺ สิ่งสำคัญคือการได้คิดได้ลงมือทำ

กิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง

1. กิจกรรมฝึกความสนใจใส่ใจ

คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม ?
รู้สึกว่ามีสมาธิ
ใจลอยจนสิ่งที่กำลังทำอยู่ไม่สำเร็จ
บวกลบเลขในใจลำบาก



อาการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่แสดงถึง
การทำงานอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพ
ของสมองในด้านความสนใจใส่ใจ

ความสนใจใส่ใจ ถือเป็นพื้นฐาน
ในการจำสิ่งต่างๆ

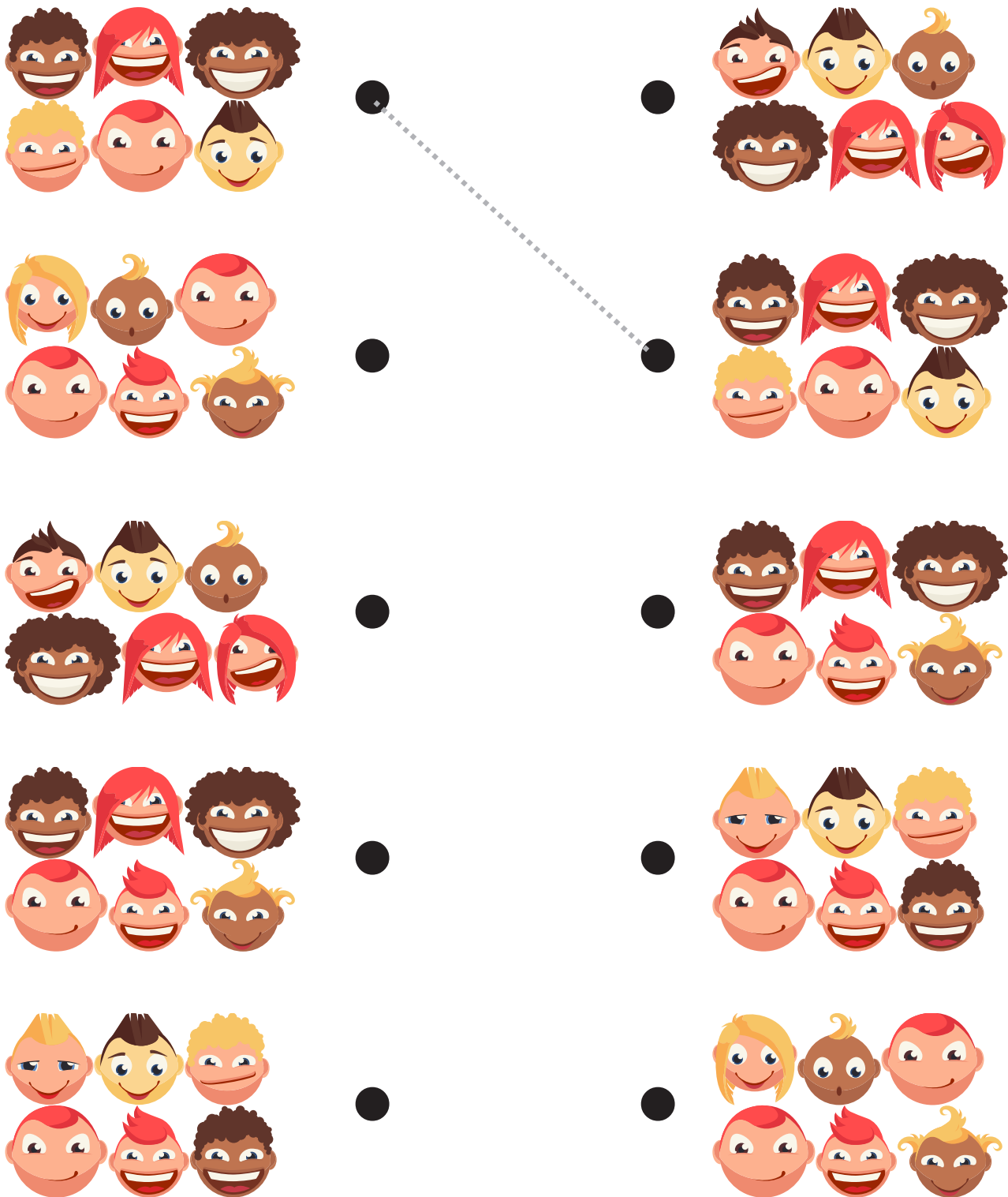
ความสนใจใส่ใจ (Attention)
คือความสามารถสนใจจดจ่ออยู่กับ
สิ่งๆหนึ่ง เช่น ข้อมูล ภาพ เสียง
ภายใต้สิ่งแวดล้อมทั่วไปใน
ชีวิตประจำวัน โดยไม่วกแวก

ความสนใจ ใส่ใจ สามารถฝึกฝนได้ เริ่มต้นจากการเลือกรักข้อมูล หรือ
สิ่งที่ตั้งใจว่าจะรับรู้ พยายามจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นชั่วขณะหนึ่ง ระหว่างนั้น
อาจจะมึนใจลอย เมื่อรู้ตัวว่าใจลอย กลับมาสนใจสิ่งที่ทำอยู่อีกครั้ง



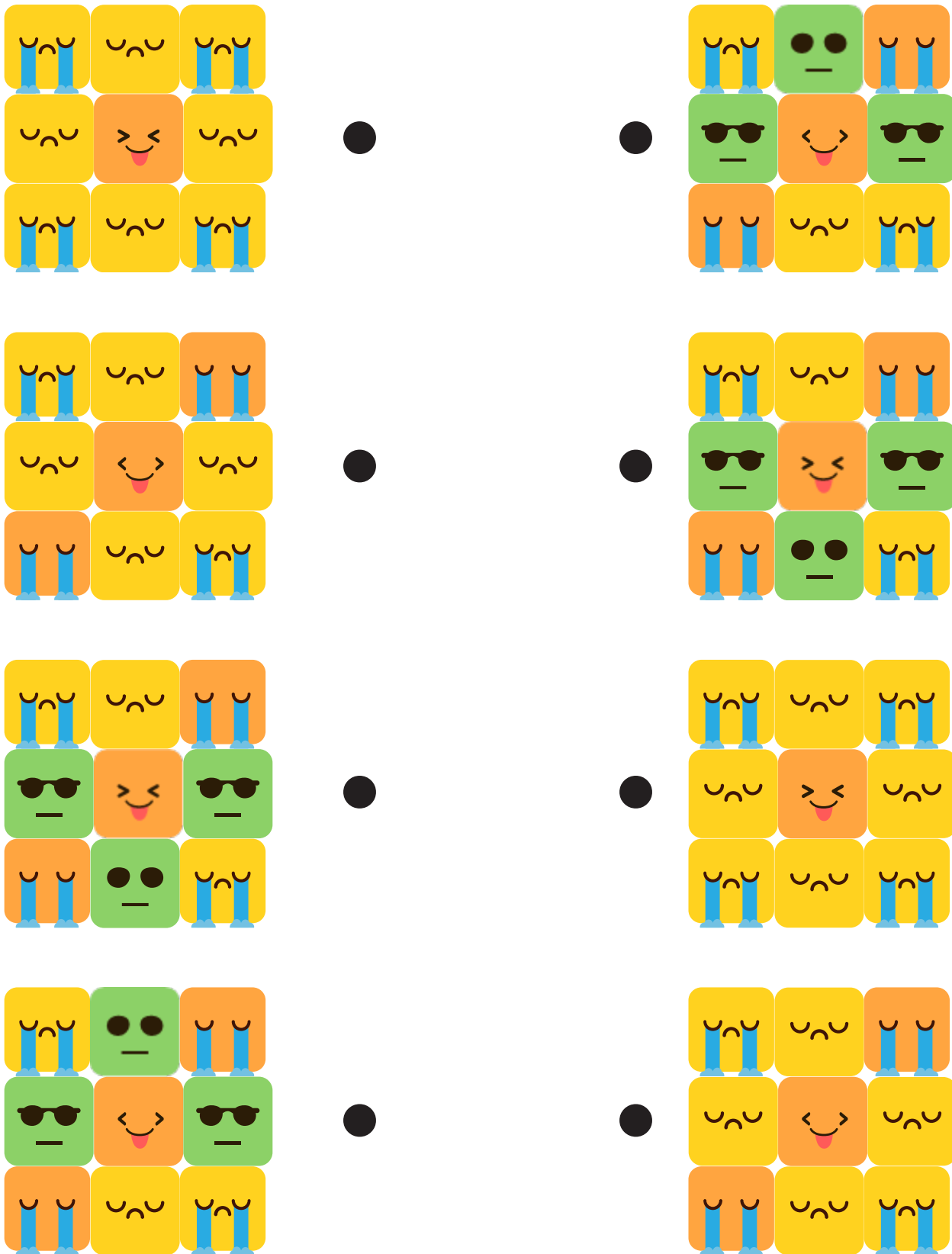
เกมส์ “ตามหาฝาแฝด (1)”

คำชี้แจง โยงเส้นจับคู่กลุ่มภาพที่เหมือนกันซึ่งอยู่ในฝั่งตรงข้ามให้ถูกต้อง



เกมส์ “ตามหาฝาแฝด(2)”

คำชี้แจง กลุ่มภาพที่ท่านจะได้เห็นในฝั่งซ้ายมือ จะมีกลุ่มภาพที่เหมือนกันอยู่ฝั่งขวามือ
โยงเส้นจับคู่ให้ถูกต้อง



เกมส์ “เรียงลำดับจับคู่แฝด(1)”

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่เรียงลำดับเหมือนกับกลุ่มตัวอักษรด้านบน

ตัวอย่าง ข้อใดเรียงลำดับเหมือน : ก ง จ บ

ก. ก จ ง บ

ข. ก บ จ ง

ค. จ ง ก บ

✓ ง. ก ง จ บ

1. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

ต ฟ ผ ล ซ ช

ก. ต ฟ ล ผ ซ ช

ข. ต ฟ ผ ล ซ ช

ค. ต ฟ ผ ล ซ ช

ง. ต ผ ผ ล ซ ช

2. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

จ จ ฉ จ จ ฉ จ จ

ก. จ จ ฉ จ จ ฉ จ จ

ข. จ ฉ ฉ จ ฉ ฉ จ จ

ค. ฉ จ จ ฉ จ จ ฉ ฉ

ง. จ จ ฉ จ ฉ ฉ จ จ

3. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

ร น ร น น ร ล ม

ก. ร น น ร ร น ม ล

ข. ร น ร ร น ร ล ม

ค. น ร น ร ร น ล ม

ง. ร น ร น น ร ล ม

4. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

ค ส อ ร ม ต ส ป ช ก ศ น

ก.อ ส ม ร ม ต ส ช ป น ศ น

ข.ค ส อ ส ม ต ส ป ช ก ศ น

ค.ค ส อ ร ม ต ส ป ช ก ศ น

ง.ค ส อ ร ม ต ส ป ช ก ส น

5. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

พ ย บ พ บ ย บ พ ย ย พ บ บ ย พ

ก.พ ย บ พ ย บ พ ย บ พ ย บ พ ย บ

ข.พ ย บ พ บ บ ย พ ย ย พ บ บ ย พ

ค.พ ย บ บ บ ย บ พ ย ย พ บ บ ย พ

ง.พ ย บ พ บ ย บ พ ย ย พ บ ย บ พ

จ.พ ย บ พ บ ย บ พ ย ย พ บ บ ย พ

เกมส์ “เรียงลำดับจับคู่แฝด(2)”

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่เรียงลำดับเหมือนกับกลุ่มตัวอักษรด้านบน

1. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

4 5 6 1 1 3 8 2 9 0

ก. 4 5 6 1 3 1 8 2 0 9

ข. 4 6 5 1 8 1 3 9 2 0

ค. 4 5 6 1 1 3 8 2 9 0

ง. 4 6 5 1 1 3 8 0 2 9

จ. 4 5 6 1 1 8 3 2 9 0

2. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

8 3 3 8 2 6 5 1 0 9 5 4 2 8 9

ก. 8 3 3 8 2 6 5 9 1 0 5 4 2 9 8

ข. 8 3 3 8 2 6 5 1 0 9 5 2 4 8 9

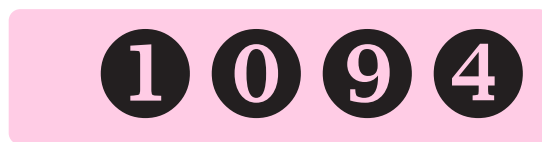
ค. 8 3 3 8 2 6 5 1 0 9 4 5 2 8 9

ง. 8 3 3 8 2 6 5 1 9 0 5 4 2 8 9

จ. 8 3 3 8 2 6 5 1 0 9 5 4 2 8 9

ฉ. 8 3 3 2 8 6 5 1 0 9 5 4 2 8 9

3. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :



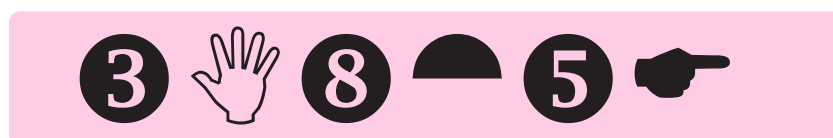
ก. 1 e 0 ๔

ข. 1 0 ๑ ๔

ค. 1 0 ๔ ๑

ง. 1 0 e ๔

4. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :



ก. 3 ๕ 8 ๑ 2 ๕

ข. 3 ๕ 8 ๑ 2 ๕

ค. 3 ๕ 8 ๑ 2 ๕

ง. 3 ๕ 8 ๑ 2 ๕

5. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน :

6 9 9 6 6 9 9 6 9

- ก. ๙ ๖ ๙ ๖ ๙ ๖ ๖ ๙ ๖
- ข. ๙ ๖ ๖ ๙ ๙ ๖ ๙ ๙ ๖
- ค. ๙ ๖ ๖ ๙ ๙ ๖ ๖ ๖ ๙
- ง. ๙ ๖ ๖ ๙ ๙ ๖ ๖ ๙ ๖
- จ. ๙ ๖ ๖ ๖ ๖ ๖ ๖ ๙ ๖

เกมส์ “นับให้ดี มีเท่าไร(1)”

คำชี้แจง ให้ท่านนับจำนวนสิ่งของแต่ละชนิดที่อยู่ด้านล่าง แล้วเติมคำตอบลงในช่องว่าง

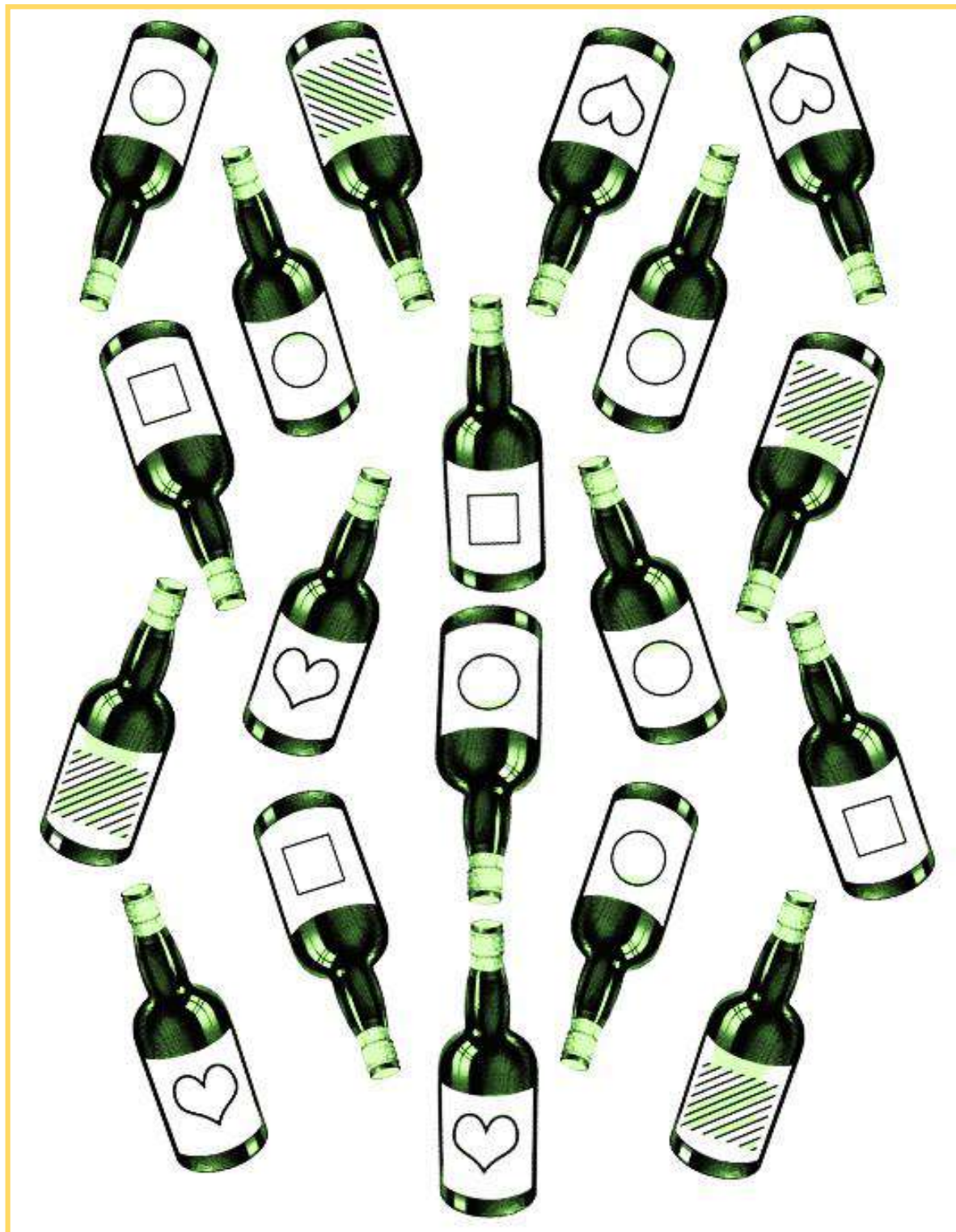


6



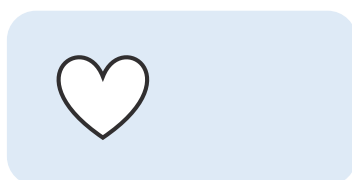
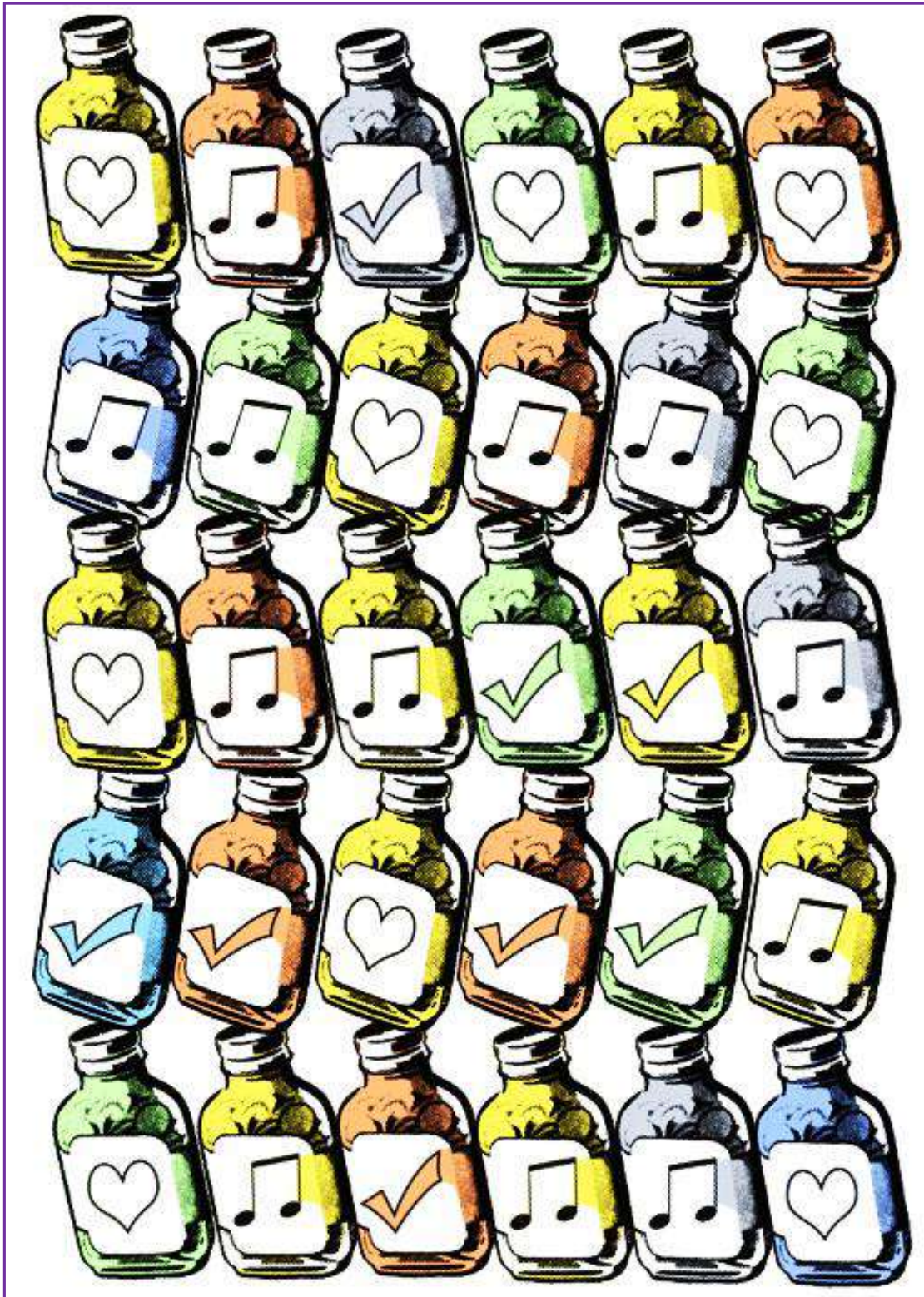
เกมส์ “นับให้ดี มีเท่าไร (2)”

คำชี้แจง ขวดในหน้านี้มีฉลากแตกต่างกัน ทราบหรือไม่ฉลากแต่ละแบบมีจำนวนเท่าไร



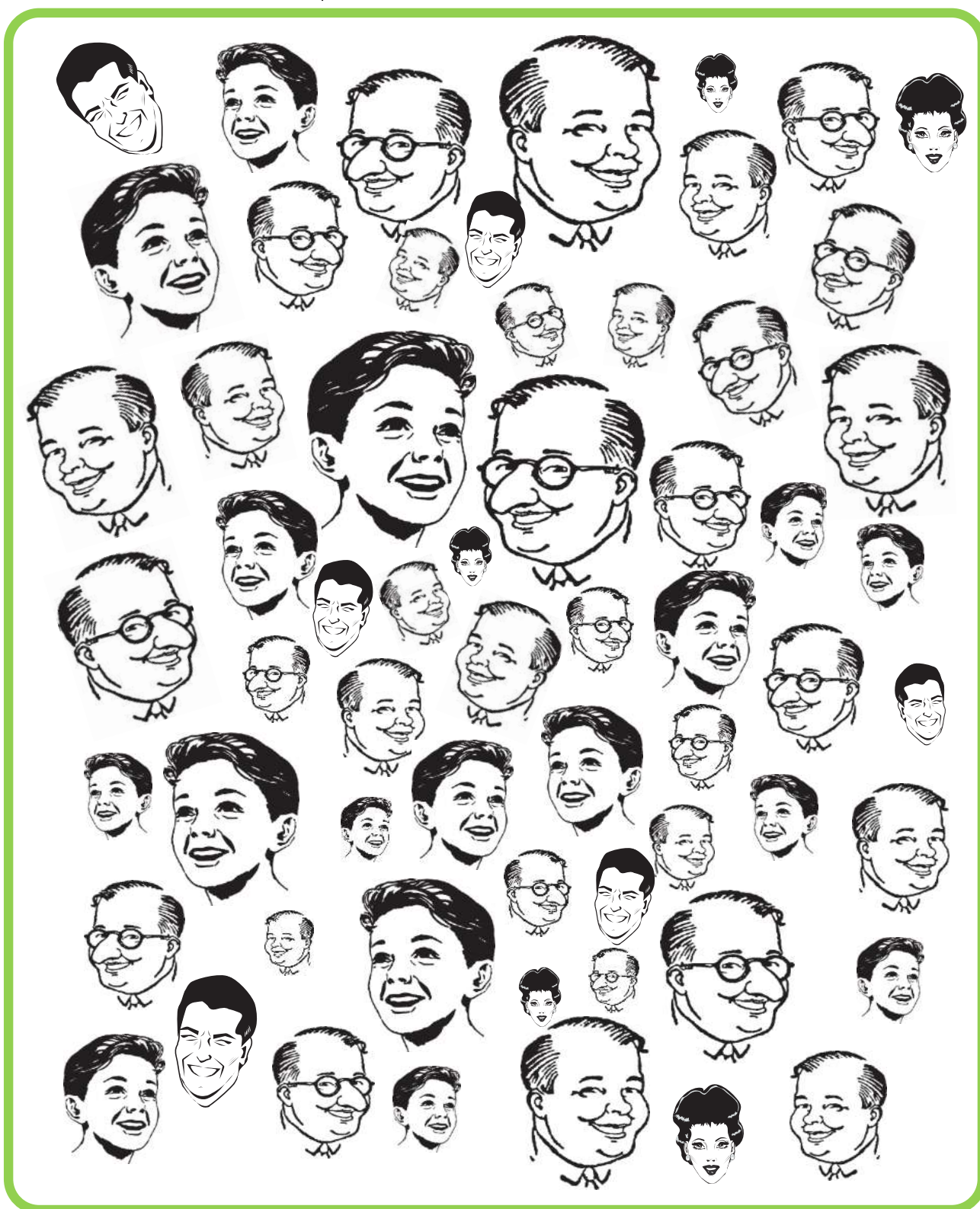
เกมส์ “นับให้ดี มีเท่าไร (3)”

คำชี้แจง ขวดในหน้านี้มีฉลากแตกต่างกัน ทราบหรือไม่ฉลากแต่ละแบบมีจำนวนเท่าไร



เกมส์ “นับให้ดี มีเท่าไร (4)”

คำชี้แจง ให้ท่านนับใบหน้าบุคคลดังต่อไปนี้ แล้วเติมคำตอบลงในช่องว่าง
(ใบหน้าของแต่ละบุคคลอาจจะมีการหันหน้าไปในทิศทางต่างกัน)



เกมส์ “กล่องข้อความ”

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความดังต่อไปนี้ให้จบ และ ตอบคำถามด้านล่าง

ตัวอย่าง

สมรตั้งใจจะส่งจดหมายไปหาสมศรี โดยสมรจำหน้าซองว่า “กรุณาส่ง สมศรี ดีเสมอ บ้านเลขที่ 39 หมู่ 5 ต. ห่างไกล อ. ไกลกว่า จ.ประจวบเหมาะ” เมื่อนำจดหมายไปส่งยังที่ทำการไปรษณีย์ ตั้งอยู่ บ้านเลขที่ 567 ถ.พระราม 6 เจ้าหน้าที่บอกกับสมรว่า ให้ระบุที่อยู่ ผู้ส่งด้วย สมรจึงเขียนเพิ่มไปที่หน้าซองว่า “จาก สมร นครคีรี บ้านเลขที่ 248 ถ.พระราม 6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร”

คำถาม

1. ผลรวมของบ้านเลขที่ ที่ปรากฏในเรื่องนี้ทั้งหมดคือเท่าไร

ตอบ $39+567+248 = 854$

2. ในเนื้อเรื่องที่ท่านอ่านปรากฏคำว่า “สมร” กี่ครั้ง

ตอบ 5 ครั้ง

ข้อที่ 1

“ผลไม้” มีอยู่มากมายหลายชนิดมีชื่อ รูปร่างลักษณะ สีและรสชาติแตกต่างกัน เช่น ส้ม เงาะ ลองกอง แอปเปิ้ล องุ่น แก้วมังกร เป็นต้น ผลไม้บางชนิดช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ ลดอาการท้องผูก เช่น มะละกอ ส้ม ลูกพรุน แอปเปิ้ล สับปะรด บางชนิด มีวิตามินสูงป้องกันโรคหวัด เช่น ส้ม ฝรั่ง ลิ้นจี่ ส้มโอ ในการเพาะปลูกผลไม้ ในปัจจุบันนั้น อาจมีการใช้สารเคมี เพื่อกำจัดแมลง เพราะฉะนั้นควรล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนนำมารับประทาน



คำถาม

1. ในข้อความข้างต้นมีคำว่า “ผลไม้” ทั้งหมดกี่คำ

ตอบ

2. ในข้อความข้างต้นกล่าวถึงผลไม้ทั้งหมดกี่ชนิด

ตอบ

3. ผลไม้ชนิดใดในข้อความข้างต้นถูกกล่าวถึงเกิน 1 ครั้ง

ตอบ

ข้อที่ 2

“สถานที่ท่องเที่ยวในประเทศไทย น่าไปไม่แพ้ชาติใดในโลก” เป็นคำกล่าวที่ใช้ได้เสมอ หากท่านนึกที่จะเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทยไม่ว่าจะเป็น ป่าเขา น้ำตก ทะเล ซึ่งมีให้เลือกอยู่มากมายที่ยังคงรอคอยการมาเยือน อาทิ



เขื่อนรัชชประภา (เขื่อนเชี่ยวหลาน) จ.สุราษฎร์ธานี ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาสก หรือที่เรียกกันว่า “กุ้ยหลินเมืองไทย” กับบรรยากาศอ่างเก็บน้ำที่รายล้อมไปด้วยเทือกเขาหินปูน รูปร่างแปลกตาและสวยงาม หากท่านเดินทางลงใต้ไปบ่อยๆ แล้ว ลองเปลี่ยนบรรยากาศขึ้นมาสูดออกซิเจนให้เต็มปอดได้ที่ ดอยเสมอดาว จ.น่าน เป็นอีกสถานที่ที่เหมาะสมกับการนอนดูดาว ชมทะเลหมอก มองพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกในมุมเดียวกัน และเมื่อท่านได้ดื่มด่ำกับบรรยากาศสบาย ๆ แล้วอยากเปลี่ยนแนวการเดินทางให้ตื่นเต้นมากขึ้น เขาช้างเผือก อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี อาจเป็น



สถานที่ที่น่าสนใจสำหรับท่าน ว่ากันว่าการเดินทางไปเยือนบนสันเขาที่สูงเหนือน้ำทะเล 1,249 เมตร เดินแถวเรียงหนึ่งขึ้นไปผ่าน "สันคมมิต" หรือ "สันวัดใจ"

มีลักษณะเป็นสันเขาบาง ๆ แคบ ๆ ถึงจะไม่สูงมากแต่ก็เล่นเอาหลายคนใจสั่น เพราะเมื่อมองออกไปทั้งสองข้างจะเห็นเขาลาดลึกลงเป็นเหว เท่านั้นความตื่นเต้นและสุขใจก็รอท่านอยู่ไม่ไกล

คำถาม

1. สถานที่ท่องเที่ยวที่กล่าวถึง อยู่ในภาคใดของประเทศไทยบ้าง

ตอบ

2. มีอุทยานแห่งชาติกี่แห่งในข้อความข้างต้น โปรดระบุชื่อ

ตอบ

3. หากท่านต้องการซื้อไข่เค็ม และหอยนางรม เป็นของฝาก ต้องไปเที่ยวที่สถานที่ใด

ตอบ

4. สถานที่ท่องเที่ยวข้างต้นมีที่ใดบ้าง และสถานที่ใดที่ท่านสนใจมากที่สุดเพราะเหตุใด

ตอบ

ข้อที่ 3

สูตรอาหาร “ผัดซีอิ๊วหมู่ม”

"ผัดซีอิ๊ว" เป็นเมนูอาหารที่ทำง่าย รสชาติอร่อยทานก็ครั้งก็ไม่เบื่อ เคล็ดลับความอร่อยของเมนูผัดซีอิ๊วอยู่ที่การผัดเส้นให้เข้ากันดีกับเครื่องปรุง รวมถึงการหมักหมูให้นุ่มและมีรสชาติดกกล่อม

ส่วนผสม

- | | | |
|-------------------------------------|-----|--------------------|
| 1. เส้นใหญ่ | 1½ | ถ้วย(สำหรับ 2 จาน) |
| 2. เนื้อหมูหั่นบางและหมัก | ½ | ถ้วย |
| 3. กระเทียม (หั่นประมาณ 2-3 นิ้ว) | 3-4 | ต้น |
| 4. น้ำมันพืช | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ไข่ไก่ | 1 | ฟอง |
| 6. ซีอิ๊วดำ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำปลา | ½ | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาล | ½ | ช้อนโต๊ะ |
| 9. เต้าเจี้ยว | ¼ | ช้อนโต๊ะ |
| 10. พริกไทยป่นสำหรับโรยหน้าเล็กน้อย | | |
| 11. มะนาว ผ่าซีก | | |



(ต่อ)

วิธีหมักเนื้อหมู

นำเนื้อหมูหั่นบางมาหมักด้วย กระเทียมบด น้ำตาล แป้งมัน น้ำปลา อย่างละ $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ, พริกไทยป่น $\frac{1}{8}$ ช้อนโต๊ะ, ซอสหอยนางรมและน้ำมันพืช อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ หมักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

วิธีทำ

1. คลุกเส้นใหญ่กับซีอิ๊วดำก่อน แล้ววางพักไว้
2. นำคะน้าที่หั่นไปลวกในน้ำเดือดให้พอสุก ตักขึ้นมาแช่น้ำเย็น และนำขึ้นมาพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันด้วยไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนใส่ไข่คนเบาๆ ให้ไข่เป็นแผ่น
4. ใส่หมูที่หมักแล้ว ผัดจนหมูสุก
5. เเร่งเตาเป็นไฟแรงใส่เส้น เต้าเจี้ยว ผัดให้เร็วและต้องผัดเบาๆ ระวังเส้นขาด
6. ผัดจนเส้นหอม ให้ใส่น้ำตาลกับน้ำปลาผัดจนแห้ง ใส่คะน้า ที่ลวกแล้ว ผัดแค่พอเข้ากัน ตักใส่จานโรยพริกไทยป่นเล็กน้อยเสิร์ฟพร้อมกับมะนาว



คำถาม

1. สูตรอาหารนี้สำหรับกี่จาน

ตอบ

2. ถ้าต้องทำทั้งหมด 7 จาน ต้องใช้ไข่ไก่กี่ฟอง

ตอบ

3. ถ้าต้องทำทั้งหมด 2 จาน ต้องหมักหมูไว้กี่นาที

ตอบ

4. ในขณะผัด เมื่อแรงไฟจนแรงแล้ว ให้ทำอะไรต่อ

ตอบ

5. ในสูตรอาหารนี้ใช้พริกไทยตอนไหนบ้าง

ตอบ

6. เคล็ดลับความอร่อยของสูตรอาหารนี้คืออะไร

ตอบ

ข้อที่ 4

ในวันที่ฟ้าครึ้มๆ และอากาศเย็น ฉันยืนรอรถเมล์เพื่อไปโรงพยาบาล ฉันมองเห็นชายคนหนึ่งกำลังยืนอยู่ ท่าทางดูวิตกกังวล รูปร่างของเขาสูงโปร่ง ใส่เสื้อยืดลายขวาง และสวมทับด้วยแจ็กเก็ตสุดเท่ๆ ขณะเดียวกันนั้นฉันได้ยินเสียงเห่าแหลมเล็กของเพื่อนสี่ขา มันคงเห่าเพื่อทักทายผู้คนที่มันเดินผ่าน ฉันคิดว่าเจ้าของของมันน่าจะมีฐานะที่ไปรษณีย์แน่ๆ ในมือของเธอเต็มไปด้วยซองจดหมาย และของอีกหลายอย่างในกระเป๋าของเธอ แล้วฉันก็รู้สึกว่ฝนกำลังจะตกในไม่ช้า ท้องฟ้าเริ่มมืด เมฆก้อนใหญ่เคลื่อนมาปกคลุมท้องฟ้า ลมแรงขึ้น ผู้ชายที่สวมหมวกไหมพรมรีบกดปิดโทรศัพท์ในมือ และหญิงชราก็นำร่มที่อยู่ในกระเป๋าของเธอออกมากางรอไว้ ส่วนฉัน โชคดีที่มีผ้าพันคอมาด้วย ถ้าฝนตก ผ้าพันคอคงจะช่วยกันฝนให้ฉันได้ว่แต่ เมื่อไรรถเมล์ จะมาสักทีนะ



คำถาม

1. มีคนอยู่ในภาพทั้งหมดกี่คน

ตอบ



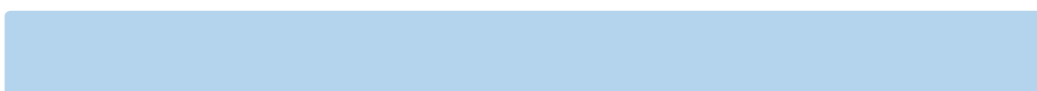
2. มีคนใส่ผ้าพันคอมากกว่าคนไม่ใส่ผ้าพันคอ กี่คน

ตอบ



3. มีสัตว์ชนิดใดอยู่ในภาพ

ตอบ



4. คุณคิดว่าฉันคือคนใดในภาพช่วยบรรยายลักษณะของฉัน

ตอบ



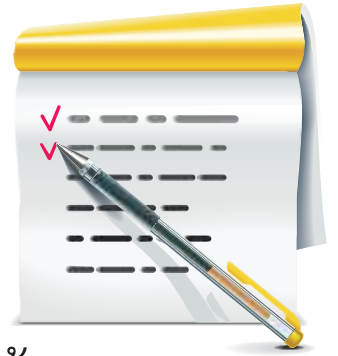
5. มีบุคคลใดในภาพที่ฉันไม่ได้พูดถึง (โปรดระบุลักษณะ)

ตอบ



ข้อที่ 5

ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันต้องออกไปซื้อของกับลูกชายและลูกสะใภ้ เ็นวันนี้ฉันกับลูกสะใภ้จึงช่วยกันจดรายการของที่ต้องซื้อเข้าบ้านประจำสัปดาห์ และของที่ต้องใช้เป็นพิเศษ ซึ่งมีรายการต่อไปนี้ หลอดไฟฟ้า น้ำอัดลม ถังแก๊ส ผงซักฟอก ไข่ไก่ สบู่ รองเท้าแตะ ผ้าปูโต๊ะ มะละกอ กุ้งสด ทุป มะระ หนังสือสวดมนต์ น้ำยาซักผ้า



แวนตา น้ำยาปรับผ้านุ่ม ขนมไหว้พระจันทร์ หมูสด
แฮมปู แป้งเย็น สายไฟ กระเป๋าเดินทาง ส้มเขียวหวาน
กระทะ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น องุ่น หวี นาฬิกาปลุก
ถ่านไฟฉาย แก้วน้ำพลาสติก เนยสด น่องไก่



ไม้เสียบลูกชิ้น แป้งเย็น แป้งข้าวเหนียว ผ้าขนหนู ข้าวสาร
ตะปู เตาไรต์ ตาข่ายพลาสติก เกลือ หลอดดูดน้ำ น้ำตาล



สีทาบ้าน กาแฟ คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ กล่องใส่อาหาร
และดินสอพอง

เมื่อจดรายการของที่จะซื้อเสร็จแล้ว ฉันนึกออก
ว่าในวันหยุดนี้เป็นวันเกิดของลูกชาย ฉันชวนลูกสะใภ้ทำอาหารเมนู
โปรดของลูกชาย คือ หมูกระทะ และกล้วยบัวชี จึงต้องซื้อของเพิ่ม
อีกนิดหน่อย ฉันตกลงกับลูกสะใภ้ว่าจะซื้อ เค้กช็อคโกแลต น้ำแข็ง
ปูอัด ถ่านดับหมู ปลาหมึกกรอบ ปลาหมึก

เบคอน ผักกาดขาว ผักบุ้ง แครอท
กล้วยน้ำว้า และกะทิสด



คำถาม

1. หากแบ่งหมวดหมู่สิ่งของที่ต้องการซื้อ ในแต่ละหมวดมีอะไรบ้าง

ตอบ

เนื้อสัตว์	
ผัก	
ผลไม้	
อาหารแห้ง	
ของใช้ทั่วไป	

2. มีรายการสินค้าใดที่ต้องซื้อที่ร้านขายวัสดุก่อสร้าง

ตอบ

3. ฉันต้องซื้อสินค้าทั้งหมดกี่รายการ

ตอบ

4. จากการแบ่งหมวดหมู่ในข้อ 1 มีรายการใดที่ยังไม่มีหมวดหมู่

ตอบ

เคล็ดลับ (ไม่) ลับฝึกความสนใจใส่ใจ

ในกิจกรรมฝึกความสนใจใส่ใจที่ท่านได้ทำก่อนจะมาถึงหน้านี้ มีรูปแบบของการฝึกที่ความหลากหลายซึ่งท่านจะต้องสนใจใส่ใจต่อภาพตัวอักษรรวมถึงข้อความที่ปรากฏอยู่มากมาย ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นภาพเป้าหมาย/เนื้อหาข้อความที่เป็นคำตอบ และภาพหรือข้อความที่อยู่แวดล้อม โดยจำเป็นที่ท่านจะต้องเลือกรับรู้ และเลือกสนใจใส่ใจต่อภาพหรือข้อความที่เป็นเป้าหมาย และสามารถคงความสนใจใส่ใจไว้ได้จนกระทั่งได้คำตอบที่ถูกต้อง ทั้งนี้ ภาพหรือข้อความส่วนที่เหลือจะเป็นเหมือนตัวรบกวนที่ไม่ได้รับความสนใจ



ดังเช่น ในเกมส์ “เรียงลำดับจับคู่แฝด” ท่านต้องหาตัวอักษรที่เรียงลำดับให้เหมือนกับต้นแบบที่กำหนดไว้ให้ ท่านจึงใส่ใจกับตัวอักษรและการเรียงลำดับ โดยเลือกใส่ใจกับตัวอักษรที่เหมือนต้นแบบ และคงความสนใจใส่ใจนั้นไปยังตัวอักษรลำดับถัดไปจนจบแถว โดยแถวไหนที่แตกต่างจากต้นแบบจะเป็นเพียงตัวรบกวนที่ท่านไม่สนใจ หรือในเกมส์ “กล่องข้อความ” นอกจากความตั้งใจใน



การอ่านแล้ว ความพยายามในการหาคำตอบยังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้ท่านสนใจจดจ่อกับข้อความตรงหน้า รวมทั้งอาจมีกรณีทีกลับไปกวาดสายตามองหาคำตอบ ท่านยังคงต้องมีความสามารถในการสนใจใส่ใจในคำตอบที่ต้องการ (ร่วมกับการใส่ใจในคำถาม) และรักษาความสนใจใส่ใจนั้นจนพบคำตอบ โดยไม่หลงไปกับข้อมูลอื่นๆ

เพียงเท่านี้ก็เป็นการเริ่มต้นที่ดี ในการที่ท่านได้ใส่ใจดูแลสมองในด้านความสนใจ ใส่ใจ แล้วนะคะ

2. กิจกรรมฝึกความจำ

คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม ?
บางครั้งไม่แน่ใจว่าลืมนครหรือยัง
ใช้เวลานานกว่าจะนึกออกกว่าวางกุญแจ รีโมท
แว่นตา มือถือ ไว้ที่ไหน
นึกรหัสบัตรเอทีเอ็มนาน

อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณ
เตือนว่าคุณเริ่มมีปัญหา ด้าน
“ความจำ” (memory)



ความจำ (memory)
คือความสามารถของสมองใน
การจัดเก็บข้อมูลที่ได้รับ ผ่านระบบ
ประสาทสัมผัสต่างๆ เข้าไป และดึง
ข้อมูลนั้นออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ

ความจำสัมพันธ์กับ ความสนใจใส่ใจ ในขณะที่รับข้อมูล ถ้าขาดความสนใจ
ใส่ใจ ข้อมูลที่เข้ามาจะไม่ชัดเจน หรือกระต่อนกระแท่น ทำให้กระบวนการ
จัดเก็บไม่สมบูรณ์ ส่งผลให้ดึงข้อมูลออกมาลำบาก และเก็บข้อมูลได้ไม่นาน

แม้ว่าความจำจะเสื่อมถอยไปตามวัย แต่เราชะลอไว้ได้ผ่านกระบวนการฝึก
จำอย่างเป็นระบบ ขณะรับรู้ข้อมูลที่ต้องการจำให้ตั้งใจแล้วจดจ่อกับข้อมูล
ตรงหน้า ใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้หลายส่วนร่วมกัน ทำความเข้าใจกับ
ข้อมูลนั้น แล้วทบทวนซ้ำเมื่อมีโอกาส



เกมส์ “ ดูให้ดี มีให้จำ ”

คำชี้แจง ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของที่อยู่ในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)
จากนั้น วงกลม (○) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่ได้จำไว้ซึ่งอยู่ในหน้าถัดไป
(เมื่อเปิดหน้าถัดไปแล้ว ห้ามเปิดย้อนกลับมาดูอีก)

ตัวอย่าง



เตารีด



เครื่องคิดเลข

กรุณาวงกลม (○) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่ให้จำ



ข้อที่ 1

ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของที่อยู่ในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



ถ้วย



ช้อน



ตะปู



ค้อน

กรุณาวงกลม (○) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่ให้จำ
(ห้ามแอบดู)



ข้อที่2

ให้ดูภาพและอ่านชื่อยานพาหนะในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด

(ห้ามจด)



เฮลิคอปเตอร์



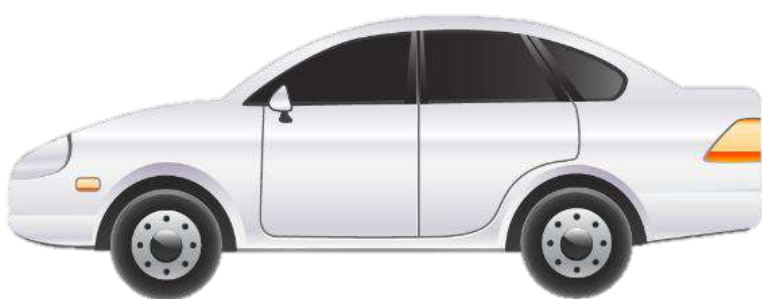
รถตักดิน



รถส่งของ



จักรยาน



รถเก๋ง

กรุณาวงกลม (○) ล้อมรอบภาพยานพาหนะที่จำไว้แล้ว

(ห้ามแอบดู)



ข้อที่ 3

ให้ดูภาพและอ่านชื่อผักผลไม้ในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด

(ห้ามจด)



สัปปะรด



มะเขือเทศ



กล้วยหอม



หอมหัวใหญ่



ทับทิม



ข้าวโพด

กรณาวงกลม (○) ล้อมรอบภาพผัก ผลไม้ที่จำไว้แล้ว

(ห้ามแอบดู)



ข้อที่4

ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด
(ห้ามจด)



หมวก



โคมไฟ



แหวน



จักรเย็บผ้า

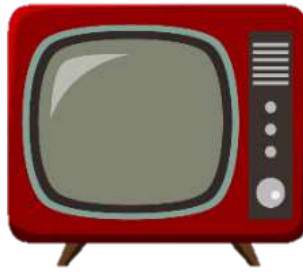


ถ้วยกาแฟ



เก้าอี้

กรณาวงกลม (○) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่จำไว้แล้ว
(ห้ามแอบดู)



ข้อที่ 5

อ่านคำต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด

(ห้ามจด)

หนอน
ไม้ยืนต้น
อีกา
เลื่อย

กรรณาวงกลม (○) ล้อมรอบคำที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

วิหค

หนอน

เลื่อย

ต้นไม้ยืน

ไม้ยืนต้น

อีกา

ขวาน

ข้อที่ 6

อ่านคำต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด

(ห้ามจด)

กระเป๋

ถังน้ำ

โทรศัพท์

หลอดไฟ

กรุณาวงกลม (○) ล้อมรอบคำที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

กระป๋อง

หลอดไฟ

กระแป๋ง

กระเป๋

ชั้นน้ำ

ถังน้ำ

โอ่ง

โทรทัศน์

โทรศัพท์

คอมพิวเตอร์

อ่านคำต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด
(ห้ามจด)

ไก

เห็ด

ปลา

น้ำส้ม

หมุยอ

ห่อหมก

กรรณาวงกลม (○) ล้อมรอบคำที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

ไซ

ปลา

เปิด

ห่อหมก

หล่นปู

เห็ด

ไก่

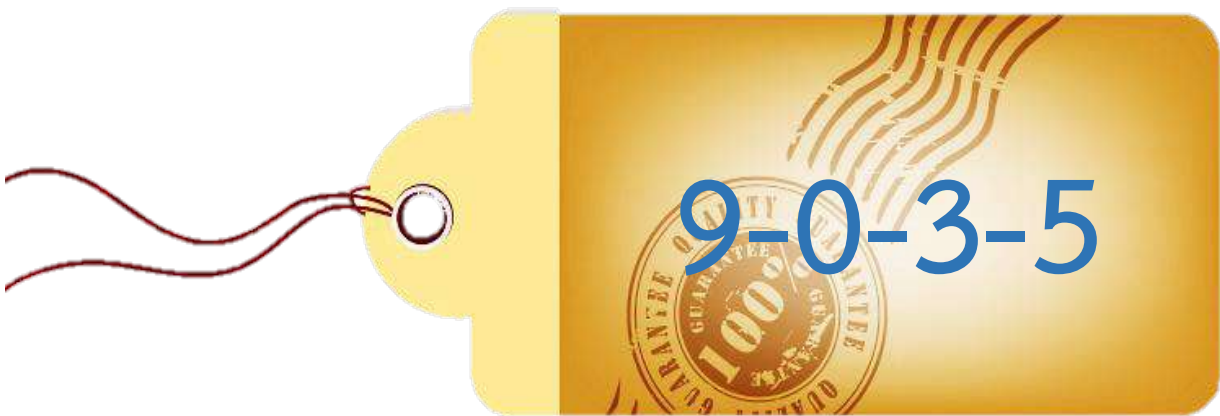
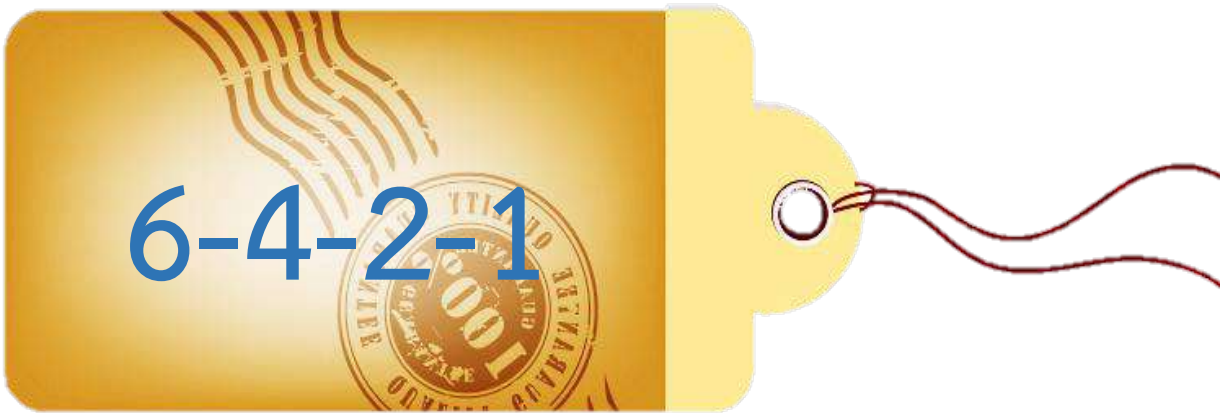
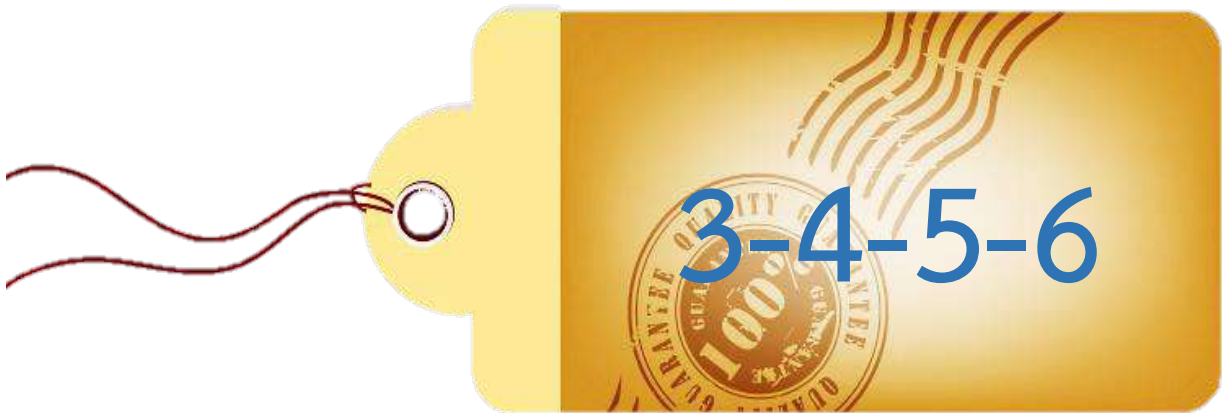
น้ำส้ม

หมูหยอง

หมูยอ

ข้อที่ 8

อ่านตัวเลขต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



กรุณาวงกลม (○) ล้อมรอบกลุ่มตัวเลขที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

6-5-4-3

3-4-5-6

1-2-3-4

4-6-2-1

6-2-1-4

6-4-2-1

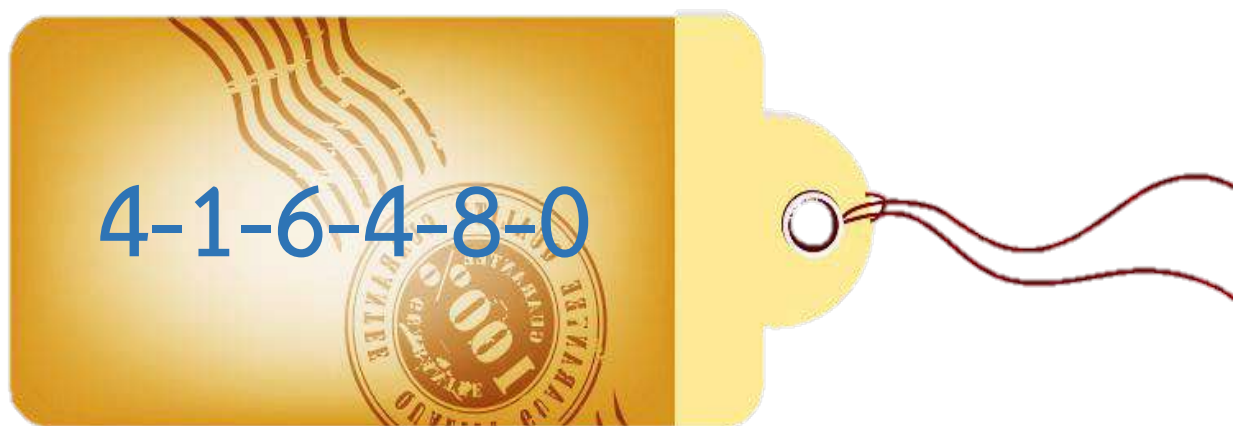
9-0-3-5

9-0-5-3

5-0-9-3

ข้อที่9

อ่านตัวเลขต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



กรณาวงกลม (○) ล้อมรอบกลุ่มตัวเลขที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

6-5-4-3-2-1

1-2-3-4-6-5

1-2-3-4-5-6

4-1-6-4-8-0

4-8-0-4-1-6

6-1-4-4-8-0

8-6-2-3-1-5

8-2-6-1-3-5

8-3-5-2-3-5

ข้อที่10

อ่านตัวเลขต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



กรุณาวงกลม(○) ล้อมรอบกลุ่มตัวเลขที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

4-3-1-0-9-3-8

4-3-1-0-3-9-8

4-3-1-3-0-9-8

2-0-2-5-9-1-4

4-8-0-9-4-1-6

4-3-1-0-2-9-8

7-4-3-0-1-5-2

2-0-2-9-5-1-4

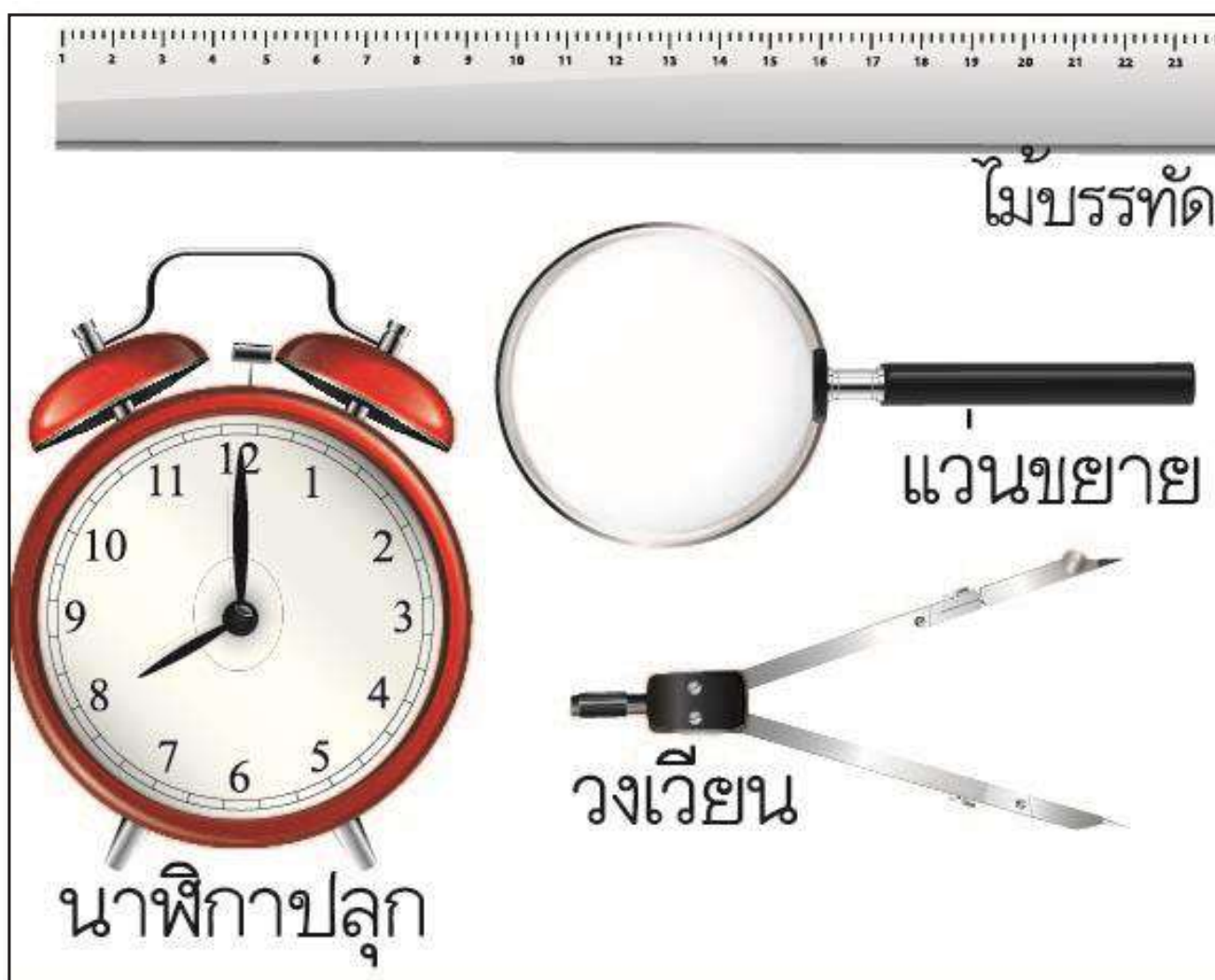
3-7-4-0-1-5-2

เกมส์ “จำให้ดี มีคำตอบ”

คำชี้แจง ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)
ปฏิบัติตามคำสั่งในแต่ละข้อให้สำเร็จ โดยไม่เปิดย้อนกลับมาดูอีก

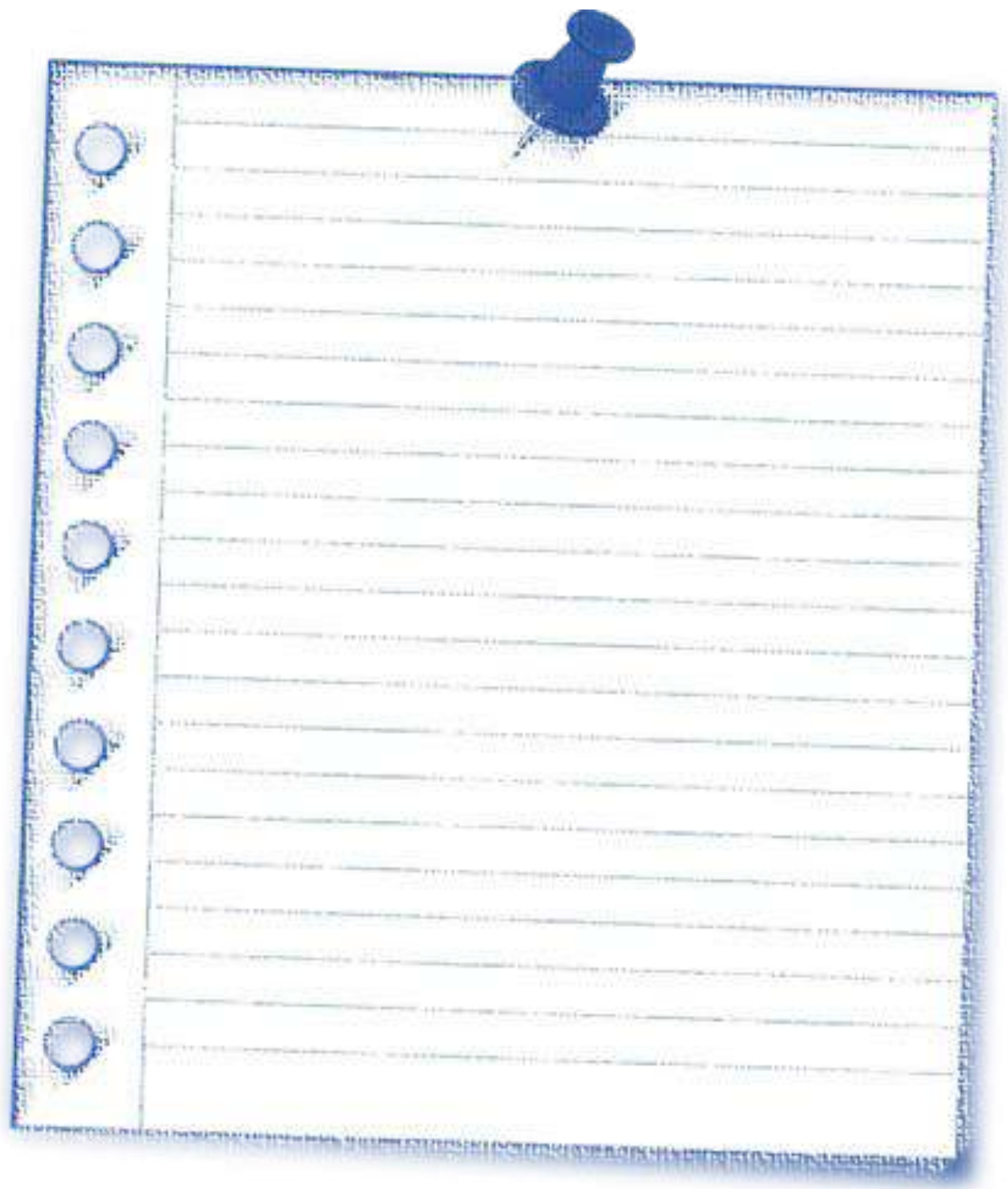
ข้อที่1

บนโต๊ะทำงานของฉันมีสิ่งของเหล่านี้อยู่บนโต๊ะเสมอ
สังเกตดูนะคะ ว่าฉันมีอะไรอยู่บนโต๊ะบ้าง



เมื่อคุณสังเกต และจดจำได้แล้ว ให้เปิดหน้าต่อไปได้เลยค่ะ

จากสิ่งของที่คุณเห็น คุณจำได้ไหม ฉันมีอะไรอยู่บนโต๊ะทำงานบ้าง
นี่ก็ออกแล้วจดบันทึกในกระดาษด้านล่างได้เลย (ห้ามแอบดูนะคะ)



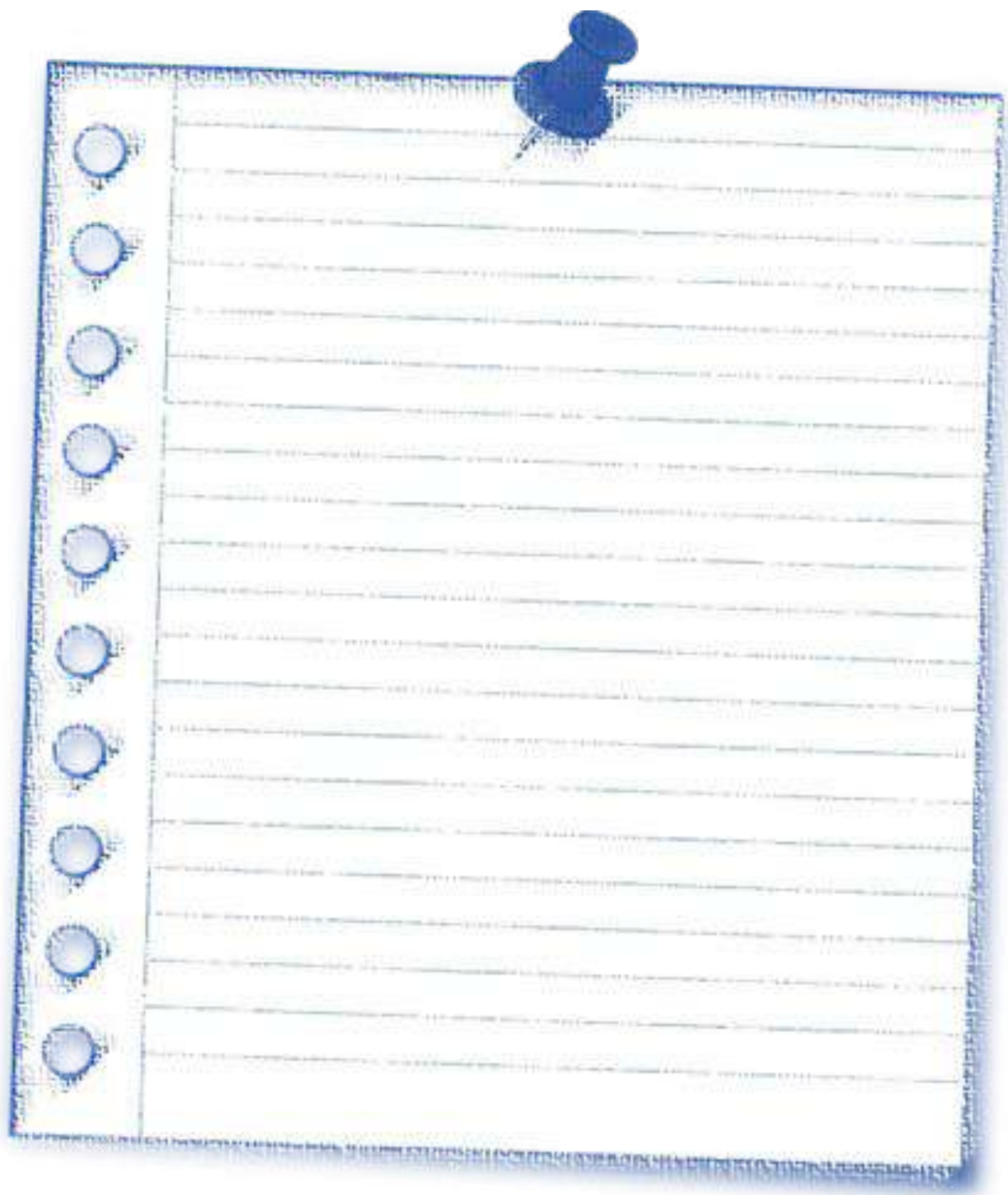
ข้อที่ 2

วันนี้ฉันไปซื้อของที่ตลาด ได้ของมาเต็มตะกร้าเลย ดูสิคะ ฉันซื้ออะไรมาบ้าง



เมื่อคุณสังเกต และจดจำได้แล้ว ให้เปิดหน้าต่อไปได้เลยค่ะ

จากสิ่งที่คุณเห็น คุณจำได้ไหม ฉันชื่อ”ผัก ผลไม้” อะไรบ้าง นี่ก็ออกแล้ว
จดบันทึกในกระดาษด้านล่างได้เลย (ห้ามแอบดูนะคะ)



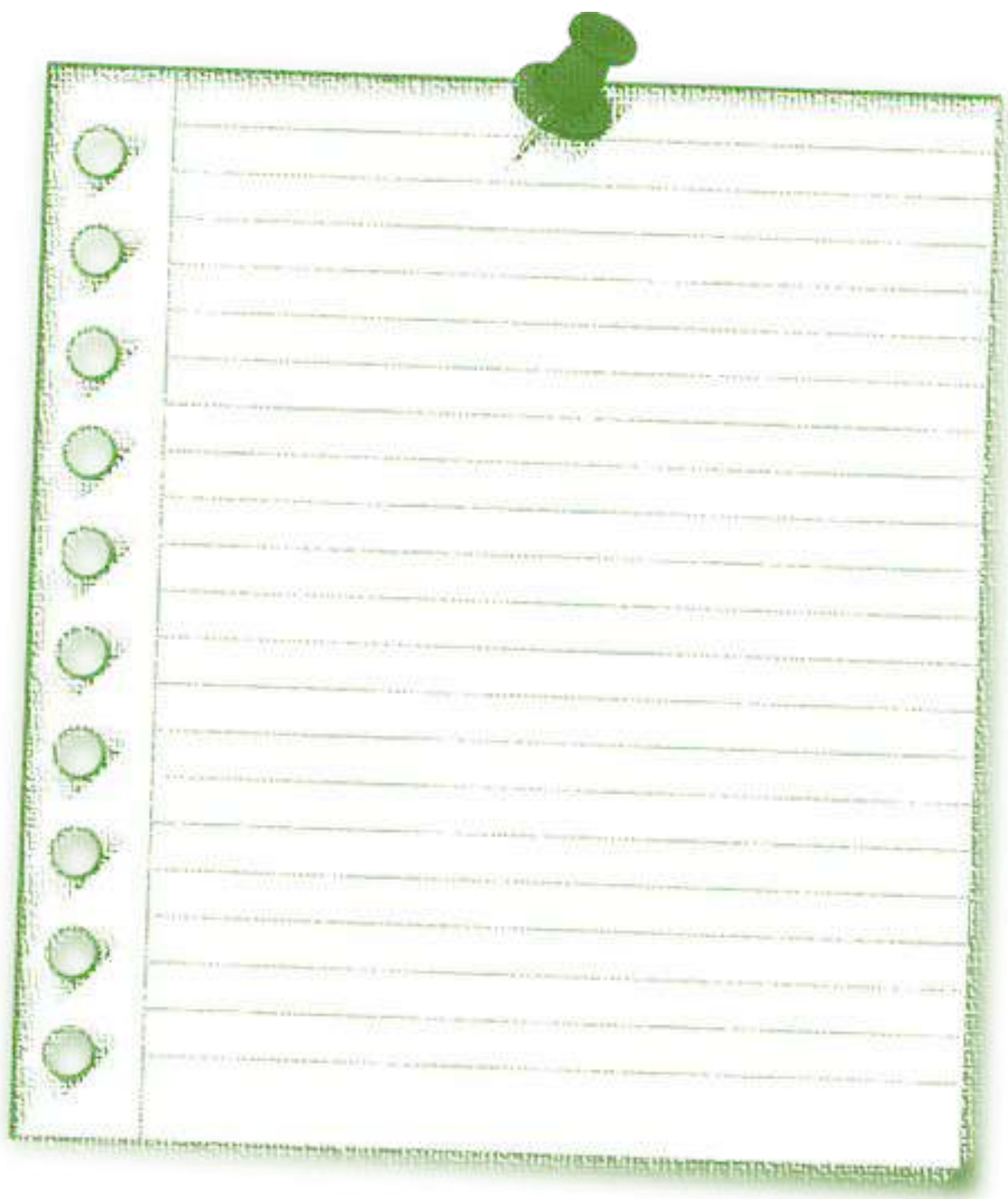
ข้อที่ 3

วันพรุ่งนี้ฉันจะไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน คีนี่ฉันจึงจัดกระเป๋าโดยนำสิ่งจำเป็น
สำหรับการเดินทางใส่ลงไป สังเกตคุณะคะฉันใส่อะไรลงไปในกระเป๋าบ้าง



เมื่อคุณสังเกต และจดจำได้แล้ว ให้เปิดหน้าต่อไปได้เลยค่ะ

จากสิ่งที่คุณเห็น คุณจำได้ไหม ฉันใส่อะไรในกระเป๋าบ้าง นี่ก็ออกแล้ว
จดบันทึกในกระดาษด้านล่างได้เลย (ห้ามแอบดูนะคะ)



ข้อที่ 4

ช่วงพักกลางวัน เพื่อนๆของคุณกำลังวุ่นวายอยู่กับการเตรียมงานประชุม
คุณจึงอาสาไปซื้ออาหารกลางวัน โดยเพื่อนของคุณสั่งอาหารตามรายการต่อไปนี้
(ตั้งใจอ่าน และพยายามจำให้ได้เยอะที่สุด (ห้ามจดใส่กระดาษนะคะ)

เส้นเล็กหมูน้ำใส

กะเพราไก่ไข่ดาว

ยำมะเขือยาวหมูสับ

น่องไก่ทอด

สลัดผักไก่ต้ม

แกงส้มชะอมทอด

ก๋วยเตี๋ยวหลอด

คุณได้บันทึกทุกรายการไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ

(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

จากรายการอาหารเมื่อซักครู่ ลองนึกและจดบันทึกในกระดาน
ด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



ข้อที่ 5

ขณะเดินผ่านร้านค้าริมฟุตบาทคุณพบสิ่งของต่อไปนี้
(ตั้งใจอ่าน และพยายามจำให้ได้เยอะที่สุด (ห้ามจดใส่กระดาษนะคะ)

วิทยุ

รองเท้าผ้าใบ

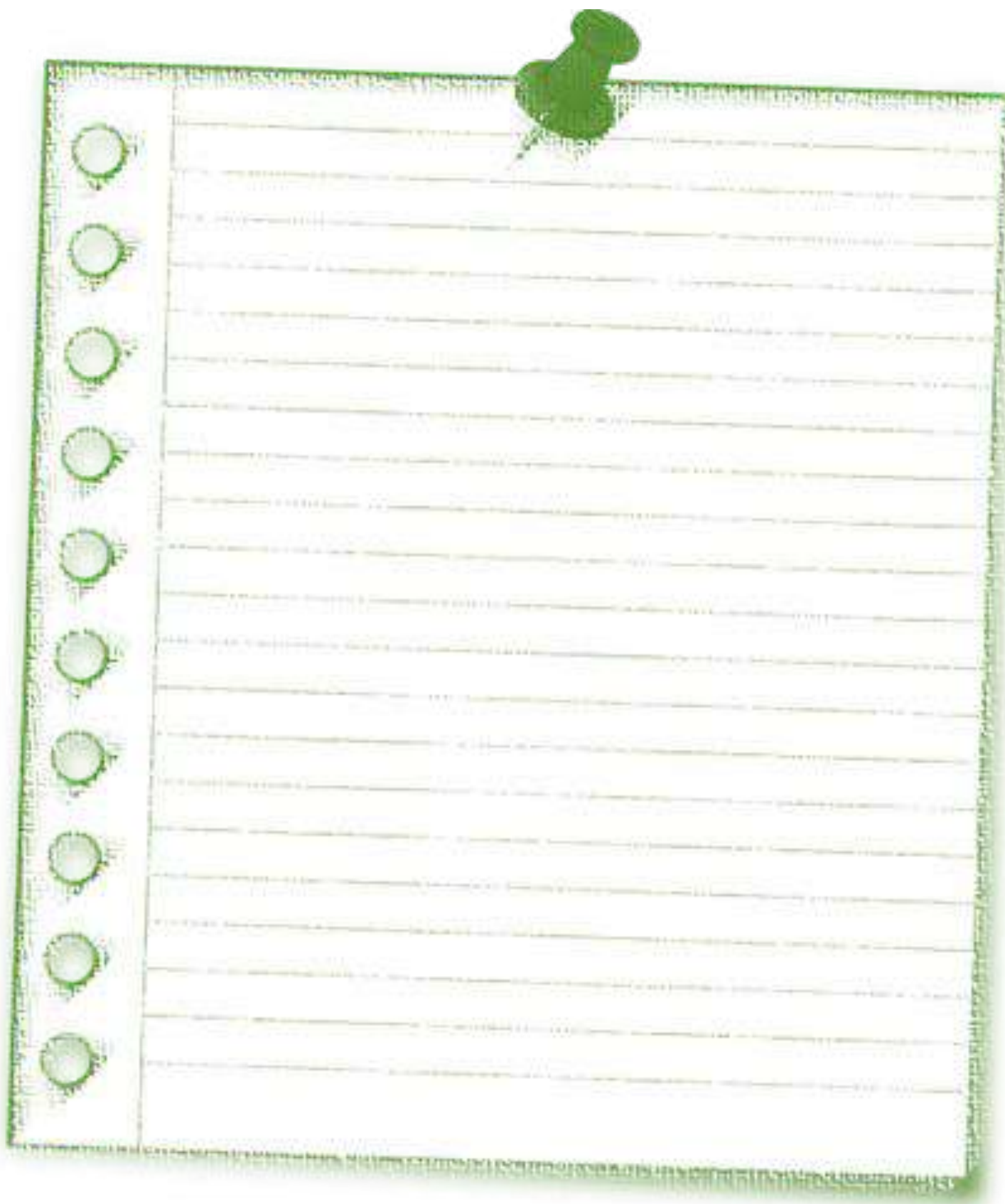
ขวดโซดา

ปากท้องโก๋

ลูกฟุตบอล

คุณได้บันทึกทุกรายการไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ

เมื่อคุณเดินผ่านฟุตบอลเมื่อซักครู่ คุณมองเห็นอะไรบ้าง ลองนึกและจดบันทึก
ในกระดาษด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)

A blank sheet of lined paper with a green pushpin at the top center and a vertical column of ten circles on the left side. The paper has horizontal lines for writing. The circles are arranged in a vertical column on the left side of the page.

ข้อที่ 6

ในสมุดบันทึกของคุณมีคำเหล่านี้ปรากฏอยู่
(ตั้งใจอ่าน และพยายามจำให้ได้เยอะที่สุด (ห้ามจดใส่กระดาษนะคะ)

ยานอวกาศ

เด็กวัด

ลูกขนไก่

น้ำทับทิม

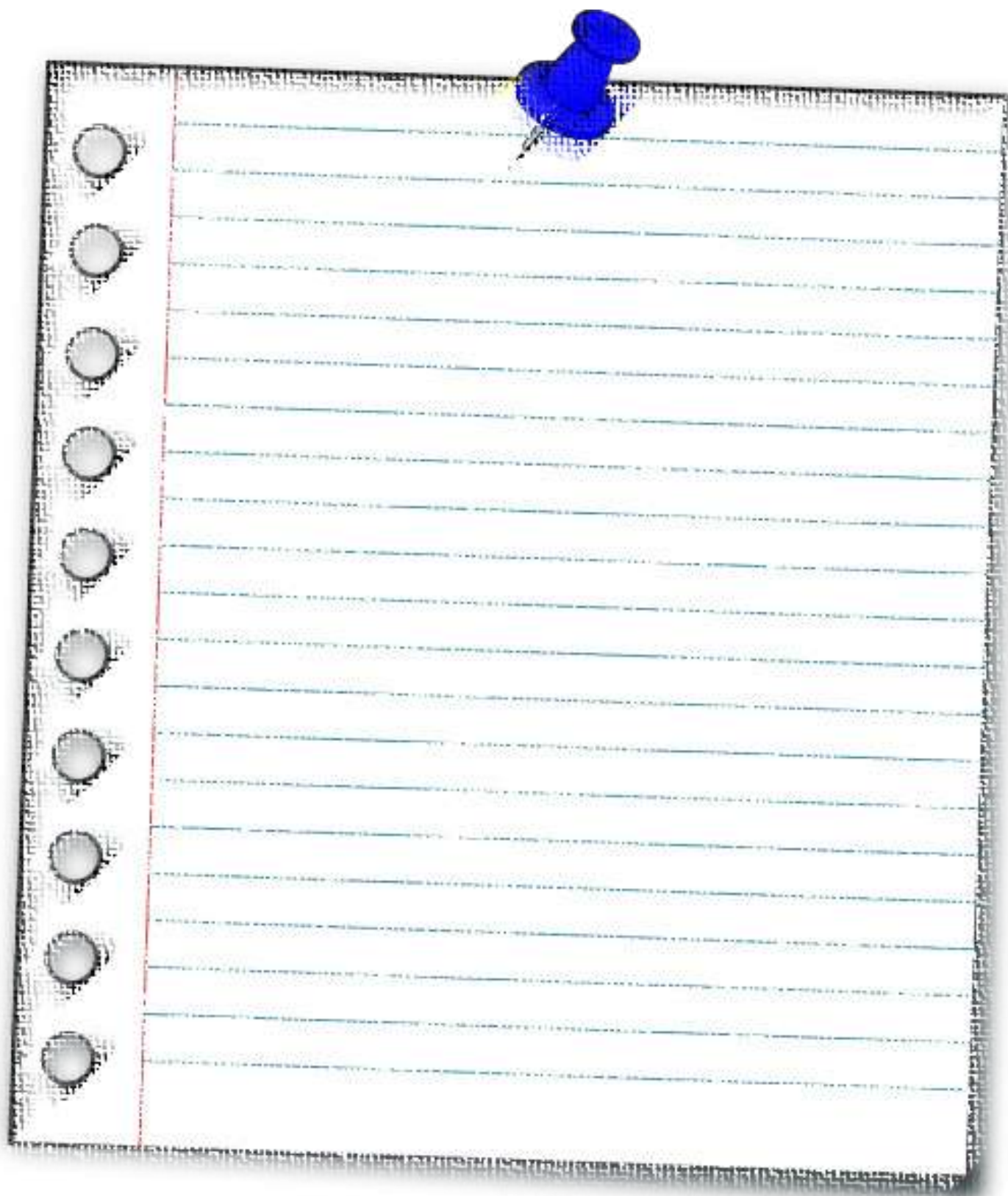
ปูนซีเมนต์

โต๊ะวางของ

นักปีนเขา

คุณได้บันทึกทุกรายการไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

ในสมุดบันทึกของคุณมีคำอะไรปรากฏอยู่บ้าง ลองนึกและจดบันทึก
ในกระดาษด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



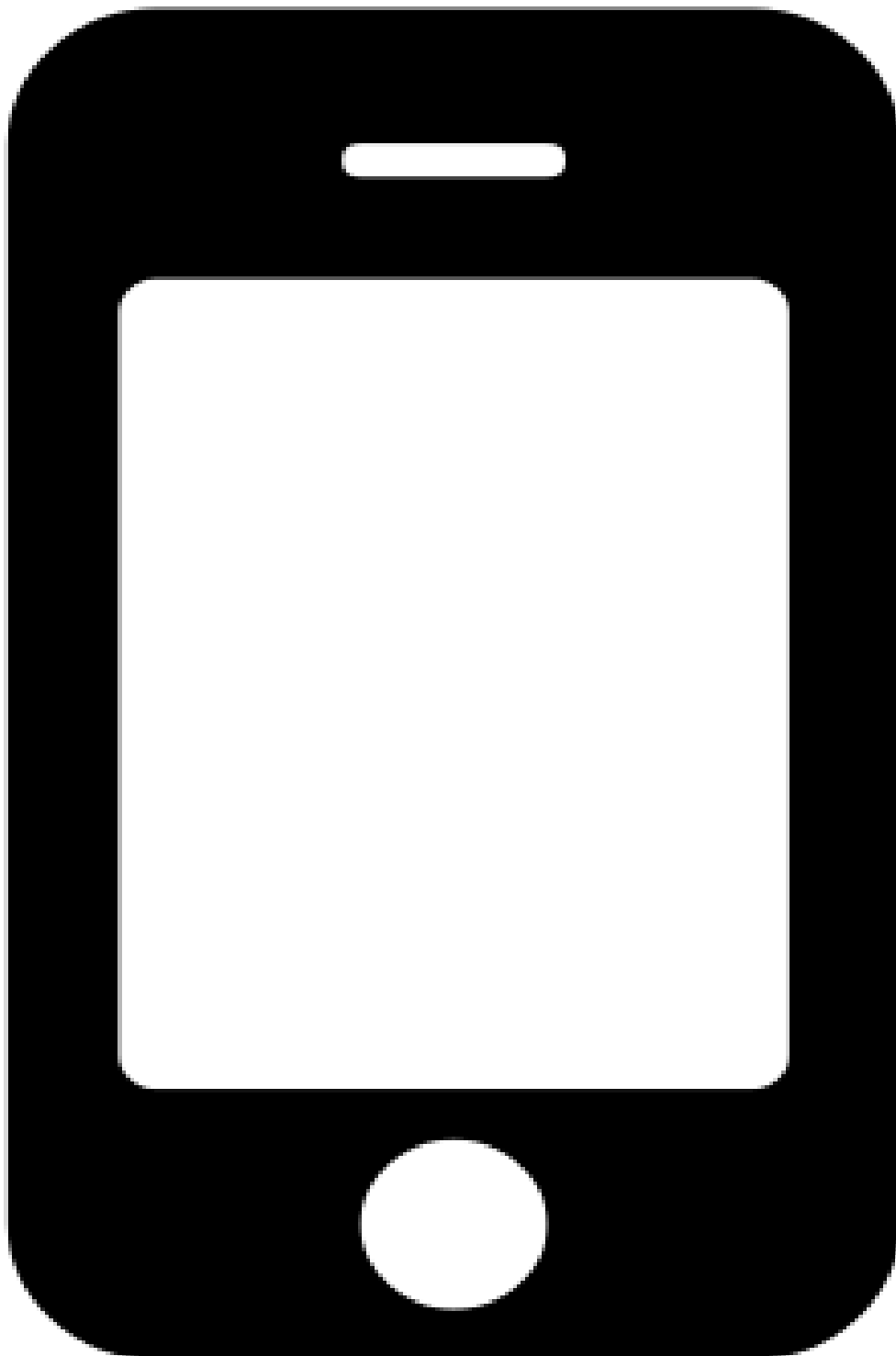
ข้อที่ 7

หมายเลขต่อไปนี้โทรมาหาคุณ



คุณได้บันทึกหมายเลขไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

เมื่อสักครู่หมายเลขใดโทรหาคุณ
ลองนึกและเติมหมายเลขที่ด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



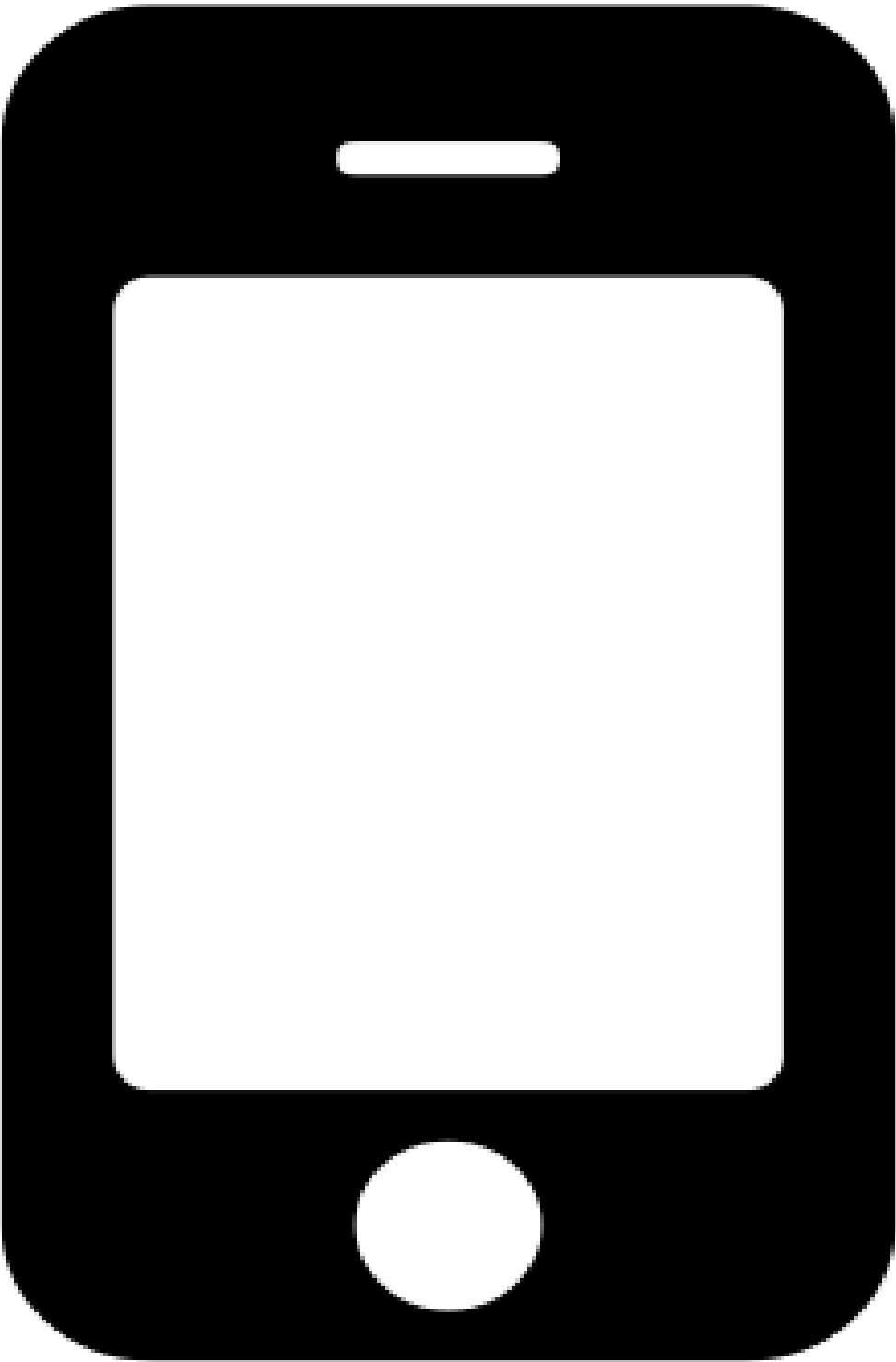
ข้อที่ 8

หมายเลขต่อไปนี้โทรมาหาคุณ



คุณได้บันทึกหมายเลขไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

เมื่อสักครู๋หมายเลขใดโทรหาคุณ
ลองนึกและเติมหมายเลขที่ด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



เคล็ด (ไม่) ลับฝึกความจำ

ในบทนี้มีกิจกรรมที่ให้คุณได้จดจำสิ่งต่างๆทั้งภาพวัตถุ ผัก ผลไม้ ยานพาหนะ และกลุ่มตัวเลขซึ่งในเกมส์ “ดูให้ดี มีให้จำ” มีตัวเลือกเพื่อให้่ายต่อการย้อนนึกถึงภาพวัตถุที่กำหนดให้จำไว้แต่แรก



ส่วนในเกมส์ “จำให้ดี มีคำตอบ” ได้เพิ่มการทำทายความสามารถในการจำ ด้วยการให้จำรายการสิ่งของ รายชื่ออาหาร และชุดคำศัพท์ แล้วจึงเขียนคำตอบในหน้าถัดไป โดยไม่มีตัวเลือกและปราศจากตัวช่วย

ลองสังเกตว่า ท่านจำได้มากน้อยแค่ไหน ใช้วิธีใดในการจำ ซึ่งแต่ละคนมีรูปแบบในการจดจำแตกต่างกันไป บางท่านอาจจำได้จากการมองภาพนั้นๆ ซึ่งเป็นการบันทึกข้อมูลให้อยู่ในลักษณะความจำภาพ หรืออาจใช้การพูดออกเสียงชื่อสิ่งของนั้นๆ ไปด้วย เพื่อเป็นการรับข้อมูลทั้งจากการมองเห็นภาพและได้ยินเสียง ซึ่งเป็นการใช้ประสาทสัมผัสหลายๆทางช่วยในการจดจำ

นอกจากนี้ ยังมีวิธีการอื่นๆที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจำ เช่น การจัดกลุ่มสิ่งของให้เป็นหมวดหมู่ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างภาพ รวมถึงตัวเลขต่างๆ ซึ่งเป็นการสร้างความเกี่ยวข้องให้กับภาพหรือกลุ่มตัวเลข ทั้งนี้สิ่งสำคัญในขณะฝึกการจำ ขอให้มีความตั้งใจ และมีความสนใจจดจ่อต่อกิจกรรมนั้น โดยไม่เคร่งเครียดจนเกินไป



3. กิจกรรมฝึกมิติสัมพันธ์

คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม ?
ขับเลยทาง ลืมกลับรถ เมื่อเริ่มไม่คุ้นทางต้องใช้เวลานึกสักพักจะกลับเข้าทางเดิมได้
นึกเส้นทางได้ช้าลง อธิบายเส้นทางลำบาก ยากในการเดินทางตามแผนที่
สับสนทิศทาง ซ้าย ขวา เริ่มกะระยะลำบาก

อาการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่แสดงถึง
การทำงานอย่างไม่ได้เต็มประสิทธิภาพ
ของความสามารถสมอง
ด้านมิติสัมพันธ์ (Visuospatial)



มิติสัมพันธ์(Visuospatial)
เป็นความสามารถของสมอง ในการรับรู้ทิศทาง การกะระยะ การรับรู้
ตำแหน่งของตัวเองและสิ่งแวดล้อม



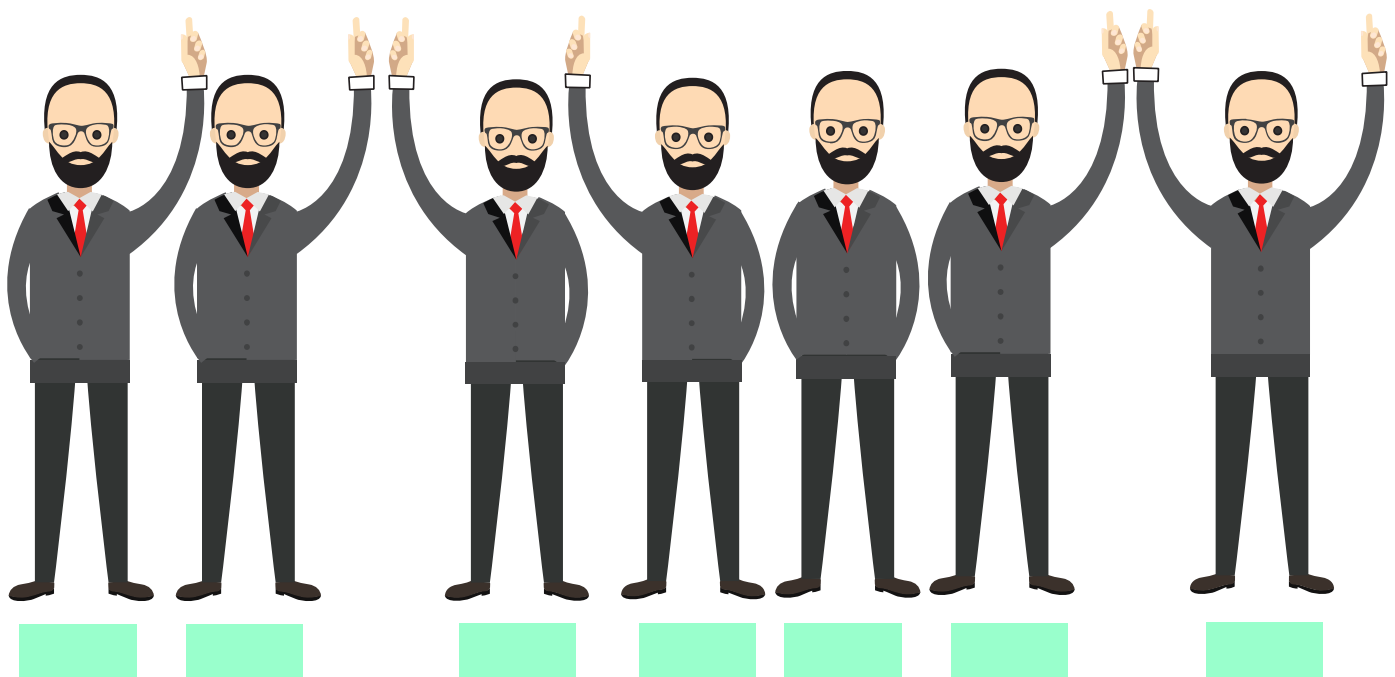
เกมส์ “อยู่ไหน?”

คำชี้แจง

ฝึกรับรู้ตำแหน่งและทิศทางของตัวเอง โดยจินตนาการว่า
คุณอยู่ในภาพ แล้วตอบคำถามด้านล่าง

ตัวอย่าง

หากคุณคือคนในภาพ คุณกำลังยกมือข้างไหน?



ข้อที่ 1

“หากคุณคือคนในภาพ”



คำถาม

1. คุณถือโทรศัพท์ด้วยมือ ?

ตอบ

2. โต๊ะคอมพิวเตอร์อยู่ด้านหน้าของคุณ คุณกำลังหันไปทางใด

ตอบ

ข้อที่ 2

“หากคุณคือผู้หญิงในภาพ”



คำถาม

1. ผู้ชายเดินอยู่ทางด้านไหนของคุณ

ตอบ

2. ผู้ชายใช้มือไหนจับสายจูงสุนัข

ตอบ

3. สุนัขเดินอยู่ใกล้ใครมากกว่า

ตอบ

ข้อที่ 3

“หากคุณคือผู้ชายที่นั่งหันหลังให้ตู้หนังสือ”



คำถาม

1. คนที่อยู่ด้านขวาของคุณคือใคร? (บอกลักษณะ)

ตอบ

2. คนที่อยู่ด้านซ้ายของคุณคือใคร? (บอกลักษณะ)

ตอบ

3. คนที่นั่งตรงกันข้ามกับคุณคือใคร? (บอกลักษณะ)

ตอบ

4. ตู้หนังสือชั้นที่ 2 จากด้านบนลงมา คุณเห็นหนังสือกี่เล่ม

ตอบ

เกมส์ “เข็มทิศ”

คำชี้แจง

ฝึกรับรู้ตำแหน่ง และการรับรู้ทิศทางของตัวเอง ในตาราง
หมายเลข และแน่นอนว่าคุณจะมี “เข็มทิศ” เป็นเครื่องมือใน
การเดินทาง ก่อนอื่นมารู้จักเข็มทิศกันก่อนนะคะ



นี่คือเข็มทิศ

เข็มทิศใช้ในการ
บอกทิศทาง

ทิศเหนือ	อยู่ บน
ทิศใต้	อยู่ ล่าง
ทิศตะวันออก	อยู่ ขวา
ทิศตะวันตก	อยู่ ซ้าย

ข้อที่ 1

“คุณกำลังยืนอยู่บนตารางนี้”

1	2	3
4	5	6
7	8	9



คำถามตัวอย่าง

1. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 5 หันหน้าไปทางทิศเหนือด้านหน้าของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ 2

2. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 5 หันหน้าไปทางทิศใต้ด้านหน้าของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ 8

ข้อที่ 2

1	4	7
2	5	8
3	6	9



คำถาม

1. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 5 หันหน้าไปทางทิศตะวันออก
ด้านหลังของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

2. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 3 หันหน้าไปทางทิศตะวันตก
ด้านขวามือของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

3. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 7 หันหน้าไปทางทิศใต้
ด้านซ้ายมือของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

ข้อที่ 3

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16



คำถาม

1. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 10 หันหน้าไปทางทิศใต้ ด้านหลังของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

2. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 11 หันหน้าไปทางทิศตะวันออก ด้านขวามือของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

3. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 1 หันหน้าไปทางทิศใต้ คุณเดินหน้าไป 2 ช่อง และเดินไปทางซ้าย 1 ช่อง ขณะนี้คุณอยู่ที่หมายเลขใด ?

ตอบ

ข้อที่ 4

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36



1. คุณยืนอยู่ที่หมายเลข 8 หันหน้าไปทางทิศเหนือ เดินหน้าไป 1 ช่อง และเดินไปทางขวา 4 ช่อง ขณะนี้คุณยังหันหน้าไปทางทิศเหนืออยู่ คุณตัดสินใจเดินลงไปทางทิศใต้ของช่องที่คุณยืนอยู่ 4 ช่อง ขณะนี้คุณอยู่ที่หมายเลขใด?

ตอบ

2. ให้คุณเริ่มเดินทางจากเลข 31 และ สิ้นสุดที่หมายเลข 6 ตามเส้นทางต่อไปนี้ คุณอยู่ที่หมายเลข 31 หันหน้าไปทางทิศตะวันออก คุณเดินหน้าไป 3 ช่อง แล้วหันหน้ากลับไปทางทิศเหนือ เดินหน้าไป 3 ช่อง หันหน้าไปทางทิศตะวันตกเดินหน้าไป 2 ช่อง และหันหน้าไปทางทิศเหนือเดินหน้าไป 2 ช่อง และหันหน้าไปทางทิศตะวันออก 4 ช่อง คุณก็จะถึงหมายเลข 6 ให้คุณ เขียนตัวเลขในช่องที่คุณเดินผ่านทั้งหมดตามลำดับ

ตอบ

เกมส์ “นักสำรวจ”

คำชี้แจง

คุณเป็นนักสำรวจ ได้รับมอบหมายภารกิจให้สำรวจเมืองใหม่ทั่วโลก แต่ละสถานที่ในเมืองนั้นคุณยังไม่เคยรู้จักมาก่อน คุณต้องค้นหาให้ได้ว่า แต่ละสถานที่ที่มีชื่อว่าอะไร

ตัวอย่าง

“เติมชื่อสถานที่ลงไปในเมืองที่คุณกำลังสำรวจ”



❶ “ธนาคาร” ตึกตรงกลาง อยู่ทางทิศใต้ของสนามกีฬา

❷ “โบสถ์” หลังคาสีแดง อยู่ทาง ตะวันตกเฉียงใต้ของวงเวียน

❸ “โรงเรียน” หลังคาสีชมพูอยู่ ใกล้กับโบสถ์

❹ “สถานีตำรวจ” ติดกับธนาคาร อยู่ใกล้ทางม้าลาย

ข้อที่ 1 “เติมชื่อสถานที่ลงไปในเมืองที่คุณกำลังสำรวจ”



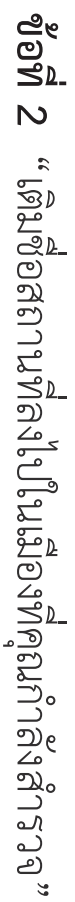
1 “สนามกีฬา” อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของร้านขายของชำ

2 “ไปรษณีย์” อยู่ทางทิศเหนือของร้านขายของชำ

3 “ธนาคาร” อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของร้านขายของชำ

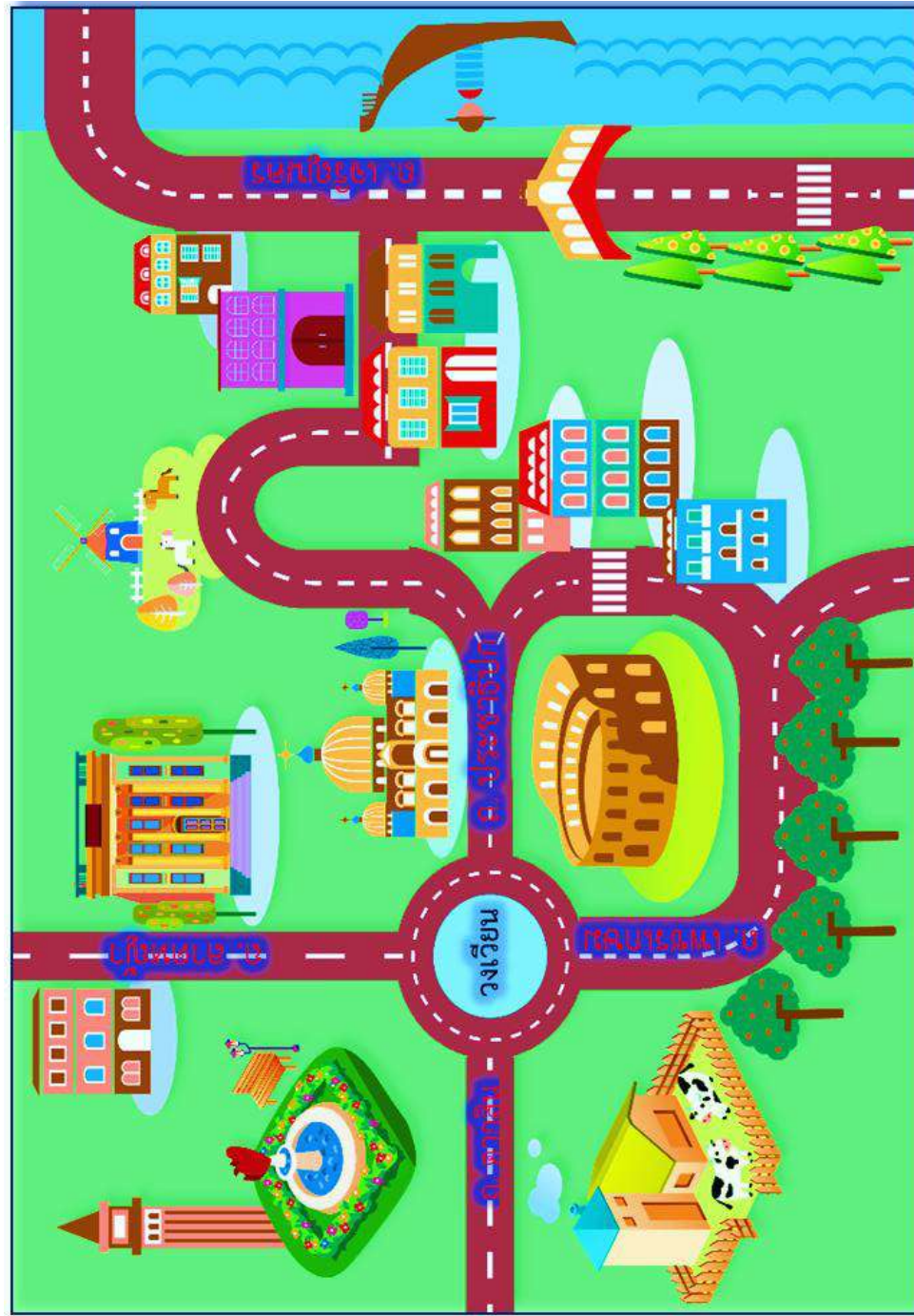
4 “ศาลากลาง” อยู่ทางทิศใต้ของสนามกีฬา ถ้ายืนที่สนามกีฬา มองไปจะเป็นตึกทางซ้ายมือ

5 “โรงเรียน” อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของร้านขายของชำ



-

ข้อที่ 3 “เติมชื่อสถานที่ลงในแผนที่คุณกำลังสำรวจ”



- 1 “สนามม้า” อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของวงเวียน
- 2 “โรงแรม” อยู่บน ถนนประชาธิปไตยตรงข้ามสนามม้า
- 3 “หอสมุด” ตั้งอยู่ด้านซ้ายมือของตลาดหย้า มุ่งไปทางทิศเหนือ
- 4 “ฟาร์มเลี้ยงสัตว์” ตั้งอยู่บน ถนนเพชรเกษม ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของวงเวียน
- 5 “โรงพยาบาล” ตั้งอยู่ทางตะวันออกของสนามม้า ถ้ายืนที่สนามม้า มองไปจะเป็นตึกแรกจากทางขวา

เคล็ด (ไม่) ลับฝึกมิติสัมพันธ์

กิจกรรมในบทนี้มุ่งฝึกการรับรู้ตำแหน่ง ทิศทาง (ซ้าย ขวา หน้า หลัง) รวมถึงทิศต่างๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการรับรู้เกี่ยวกับตำแหน่งของตนเองกับวัตถุ หรือ สถานที่ที่อยู่รอบตัวเราและฝึกการเชื่อมโยงตำแหน่งของสถานที่ต่างๆ ซึ่งได้จำลองเป็นแผนที่เมืองสมมติ

ในเกมส์ “นักสำรวจ” ผู้เล่นต้องเติมชื่อสถานที่ให้ตรงกับตำแหน่งที่ตั้ง



จากคำใบ้ที่ระบุทิศทางและสถานที่ข้างเคียง ในการหาคำตอบ ผู้เล่นจำเป็นต้องรู้ทิศทางและตำแหน่งของตนเอง ณ จุดอ้างอิง ร่วมกับการสังเกตอาคารสิ่งก่อสร้างที่อยู่ใกล้เคียง

เช่น ในข้อ 3 การหาที่ตั้งของ “สนามม้า” จากคำใบ้จึงมองหาที่ตั้งของวงเวียนที่ใช้เป็นจุดอ้างอิง ถ้าหากท่านอยู่ที่วงเวียน และหันหน้าไปทางทิศเหนือ อาคารที่อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของท่าน คือ สนามม้า นั่นเอง

การใส่ใจในตำแหน่งที่ตั้งสถานที่ สังเกตจดจำชื่ออาคารสถานที่ใกล้เคียง ที่เป็นจุดสังเกตเพื่อช่วยในการจดจำเส้นทาง และให้ความสำคัญใส่ใจชื่อถนนด้วย เพื่อประโยชน์ในการเดินทางในชีวิตประจำวันนะคะ



4. กิจกรรมฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน



การคิด ตัดสินใจ วางแผน (Executive Function)

เป็นกระบวนการทางความคิด จากการทำงานของสมองกลีบหน้า เกี่ยวข้องกับ การคิด ตัดสินใจ วางแผน จัดลำดับความสำคัญ ยืดหยุ่น แก้ปัญหา ช่วยให้การดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

ความสามารถสมองที่บกพร่องไป จะส่งผลให้กระบวนการการคิด ตัดสินใจ วางแผน เป็นไปอย่างขาดประสิทธิภาพ และส่งผลต่อการบริหารจัดการทางการเงิน การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าหรือ การตัดสินใจในช่วงเวลาวิกฤต



การฝึกฝนกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ จะช่วยคงไว้ซึ่งความสามารถของสมองส่วนนี้ได้

เกมส์ “ตะลุยกู้ไทย”

คำชี้แจง คุณได้รับมอบหมายจากชมรมผู้สูงอายุ ให้วางแผนเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทย คุณจะได้รับข้อมูลบางส่วนจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ข้อมูลจากประสบการณ์ของคุณ ให้คุณวางแผนการเดินทางและ แนะนำการเตรียมตัวให้กับผู้สูงอายุ (เช่น วันเดินทาง ที่พัก ยานพาหนะ สถานที่ท่องเที่ยว และสิ่งที่ต้องเตรียมเป็นพิเศษ เป็นต้น)

ตัวอย่าง



เที่ยว จ.เชียงราย 2 วัน 1 คืน
ช่วง 16-22 ตุลาคม

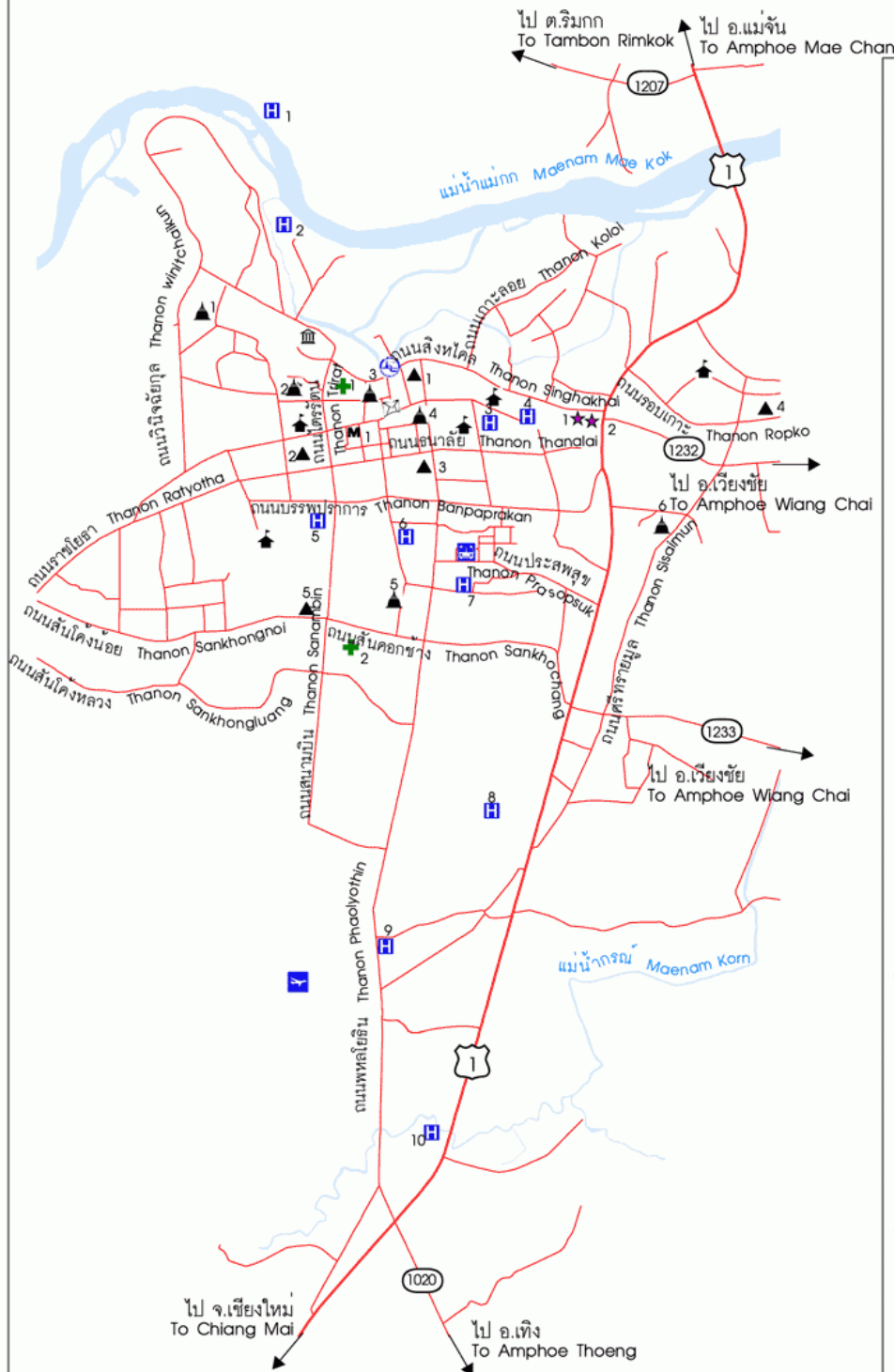
ข้อมูลสภาพอากาศระหว่างเดินทาง อยู่ด้านล่าง
แผนที่ท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงรายอยู่หน้าถัดไป

วางแผนการเดินทาง
และแนะนำการเตรียมตัวเที่ยวครั้งนี้

พยากรณ์อากาศ 7 วัน						
วันนี้ 16/10	พรุ่งนี้ 17/10	พุธ 18/10	พฤหัสบดี 19/10	ศุกร์ 20/10	เสาร์ 21/10	อาทิตย์ 22/10
						
32 °C 24 °C	33 °C 23 °C	32 °C 24 °C	33 °C 24 °C	34 °C 23 °C	34 °C 23 °C	34 °C 23 °C
ฝนฟ้าคะนอง ฝน 60% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 60% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 40% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 40% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 40% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 40% ของพื้นที่	ฝนฟ้าคะนอง ฝน 40% ของพื้นที่



แผนที่ตัวเมืองเชียงราย CHIANG RAI CITY MAP



โรงแรม Hotel

- 1 ริมกก รีสอร์ท Rimkok Resort
- 2 โรงแรมดุสิตไอแลนด์ Dusit Island Hotel
- 3 โรงแรมเชียงรายอินน์ Chiang Rai Inn Hotel
- 4 โรงแรมลานคำ Lankam Hotel
- 5 โรงแรมแสนภู San Phu Hotel
- 6 โรงแรมวังคำ Wang Kham Hotel
- 7 โรงแรมเวียงอินทร์ Wiang Inn Hotel
- 8 โรงแรมบ้านทิวสน Ban thio Son Hotel
- 9 โรงแรมเรือนทิพย์ Ruean Thip Hotel
- 10 โรงแรมลิเติ้ลดัก Little Duck Hotel

วัด Temple (Wat)

- 1 วัดพระธาตุดอยทอง Wat Phra That Doi Thong
- 2 วัดพระแก้ว Wat Phra Kaew
- 3 วัดพระสิงห์ Wat Phra Sing
- 4 วัดกลางเวียง Wat Klang Wiang
- 5 วัดเจ็ดยอด Wat Chet Yot
- 6 วัดพระนอน (หนองบัว) Wat Phra Non (Nong Bua)

โรงพยาบาล Hospital

- 1 โรงพยาบาลโอเวอร์บรู๊ค Over Brooke Hospital
- 2 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ Chiang Rai Prachanukhro Hospital

ตลาด Market

- 1 ตลาดสดเทศบาล Municipal Market

สถานที่สำคัญ Places

- 1 สถานีตำรวจภูธรจังหวัดเชียงราย Chiang Rai Provincial Police Station
- 2 สำนักงานเทศบาลเมืองเชียงราย Chiang Rai Municipal Office
- 3 ศาลจังหวัดเชียงราย Chiang Rai Law Court
- 4 สนามกีฬาจังหวัดเชียงราย Chiang Rai Stadium
- 5 วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย Chiang Rai Technical College

★ แหล่งท่องเที่ยว Tourist Attraction

- 1 ศูนย์ส่งเสริมสินค้าพื้นเมือง Suvenir Center
- 2 อนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งรายมหาราช King Meng Rai the Great Monument

สัญลักษณ์ Legend

- | | | |
|--|-----------------|-------------------------------|
| | ศาลากลางจังหวัด | City Hall |
| | ไปรษณีย์ | Post Office |
| | สำนักงาน ททท. | Tourism Authority of Thailand |
| | โรงเรียน | School |

- | | | |
|--|------------------|---------------|
| | สนามบิน | Airport |
| | สถานีขนส่ง | Bus Terminal |
| | ทางหลวง | Highway |
| | แม่น้ำ, แหล่งน้ำ | River, Stream |

Scale 1 : 35,000

0.5 0 0.5 1 Kilometres

ตะลุยทั่วไทย

วันที่
18-19 ตุลาคม

จังหวัด
เชียงราย



รายละเอียดการเดินทาง

โรงแรม	เชียงรายอินน์
ยานพาหนะ	รถตู้นำเที่ยว

สภาพอากาศ

ไม่หนาวมาก

อาจมีฝนตก

ตารางท่องเที่ยว

ช่วงเวลา	วันที่ 1	วันที่ 2
เช้า	7.30 น. เดินทางจากสนามบินไปวัดร่องขุน	
	8.00 น. เยี่ยมชมวัดร่องขุน	
	9.00 น. เดินทางจากวัดร่องขุนไปไร่บุญรอด	
	9.20 น. เยี่ยมชมไร่บุญรอด	
	11.00 น. อาหารกลางวัน ณ ไร่บุญรอด	
บ่าย	13.00 น. เดินทางไปไร่แม่ฟ้าหลวง	
	13.30 น. เยี่ยมชมไร่แม่ฟ้าหลวง	
	15.00 น. เข้าที่พัก	
	18.00 น. ไนซ์บาร์ชา และทานอาหารเย็น	
	20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย	

คำแนะนำพิเศษ

อย่าลืมเตรียมร่มไปด้วย ฝนอาจจะตก

ข้อที่ 1

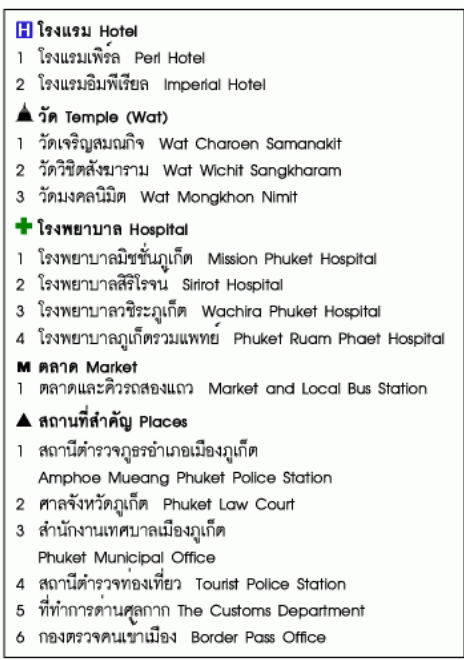
เที่ยว ภูเก็ต 2 วัน 1 คืน
ช่วง 1-7 พฤศจิกายน

ข้อมูลสภาพอากาศระหว่างเดินทาง อยู่ด้านล่าง
แผนที่ท่องเที่ยวในจังหวัดภูเก็ต อยู่หน้าถัดไป

วางแผนการเดินทาง
และแนะนำการเตรียมตัวเที่ยวครั้งนี้



พยากรณ์อากาศ 7 วัน						
1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11
25-33 °C	25-34 °C	25-35 °C	25-33 °C	25-33 °C	24-32 °C	24-32 °C
ฝนฟ้า	ฝนฟ้า	ฝนฟ้า	ฝนฟ้า	ฝนฟ้า	ฝนฟ้า	ฝนฟ้า
คะนอง	คะนอง	คะนอง	คะนอง	คะนอง	คะนอง	คะนอง
ฝน 30%	ฝน 30%	ฝน 30%	ฝน 60%	ฝน 30%	ฝน 60%	ฝน 60%
ของพื้นที่	ของพื้นที่	ของพื้นที่	ของพื้นที่	ของพื้นที่	ของพื้นที่	ของพื้นที่



ศาลากลางจังหวัด	City Hall
สำนักงาน ททท.	Tourism Authority of Thailand
สถานีขนส่ง	Bus Terminal
ทางหลวง	Highway
แม่น้ำ,แหล่งน้ำ	River,Stream

0.5 0 0.5 1 Kilometres

ตะลุยทั่วไทย

จังหวัด

วันที่



รายละเอียดการเดินทาง

โรงแรม

ยานพาหนะ

สภาพอากาศ

ตารางท่องเที่ยว

ช่วงเวลา	วันที่ 1	วันที่ 2
เช้า		
บ่าย		

คำแนะนำพิเศษ

ข้อที่ 2



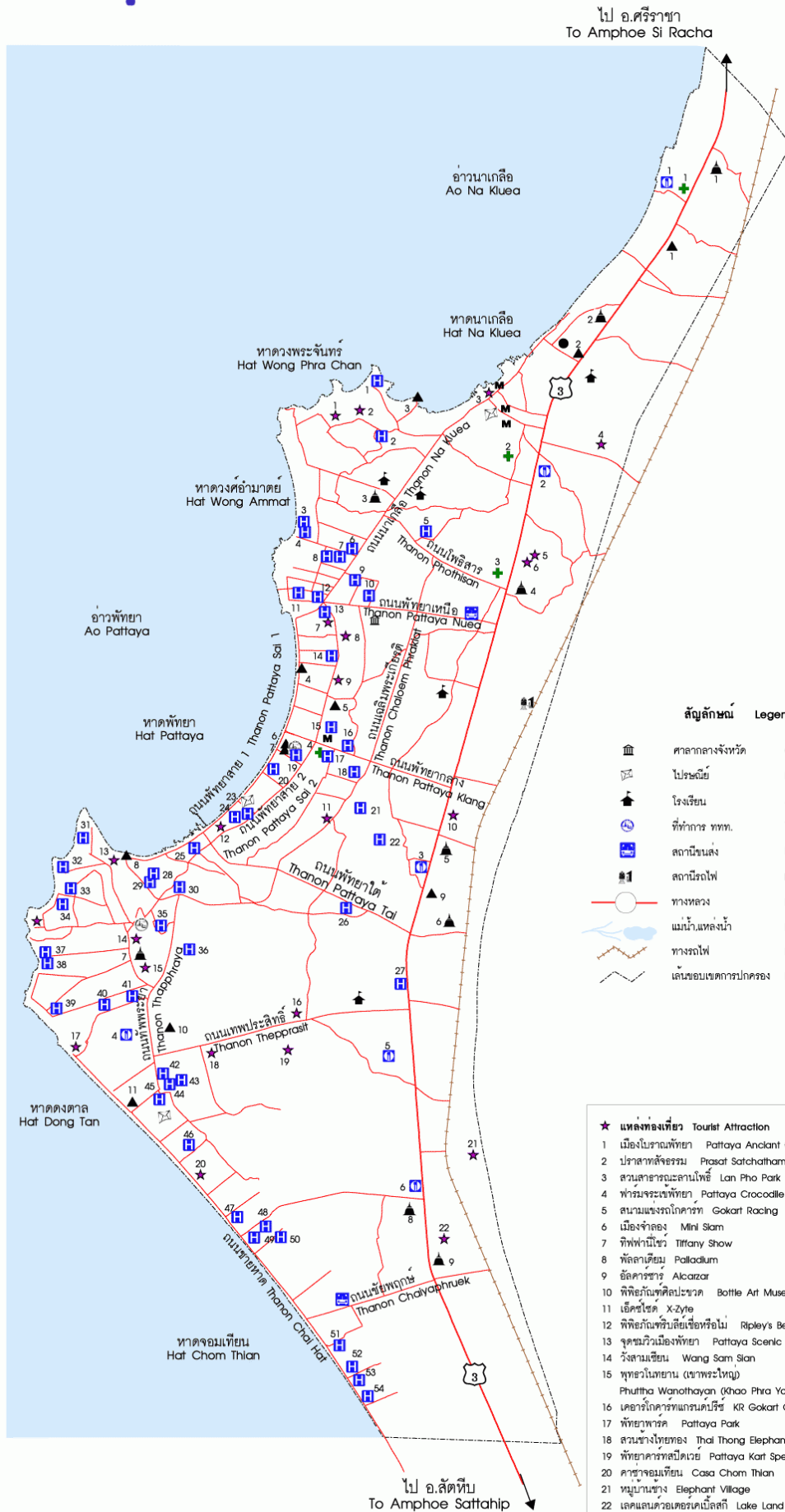
เที่ยว เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี 3 วัน 2 คืน
ช่วง 6 - 12 เมษายน

ข้อมูลสภาพอากาศระหว่างเดินทาง อยู่ด้านล่าง
ข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวบางส่วนอยู่นำถัดไป

วางแผนการเดินทาง
และแนะนำการเตรียมตัวเที่ยวครั้งนี้

พยากรณ์อากาศ 7 วัน						
6/4	7/4	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4
30-36 °C	32-37 °C	33-38 °C	30-36 °C	34-39 °C	34-39 °C	34-36 °C
ท้องฟ้า	มีเมฆมาก	มีแดดจ้า	ฝนฟ้า	ท้องฟ้า	มีเมฆมาก	มีเมฆมาก
แจ่มใส	พบฝน	ตลอดวัน	คะนอง	แจ่มใส	ร้อนอบอ้าว	ร้อนอบอ้าว
มีแดด	20%		ฝน 60%	มีแดด		
ตลอดวัน	ของพื้นที่		ของพื้นที่	ตลอดวัน		

แผนที่ท่องเที่ยวพัทยา PATTAYA TOURIST MAP



สัญลักษณ์ Legend

	ศาลากลางจังหวัด	City Hall
	ไปรษณีย์	Post Office
	โรงเรียน	School
	ที่ทำการ ททท.	Tourism Authority
	สถานีขนส่ง	Bus Terminal
	สถานีรถไฟ	Railway Station
	ทางหลวง	Highway
	แม่น้ำ/คลอง	River/Stream
	ทางรถไฟ	Railway
	เส้นขอบเขตการปกครอง	Political Boundary

★ แหล่งท่องเที่ยว Tourist Attraction

- 1 เมืองโบราณพัทยา Pattaya Ancient City
- 2 ปราสาทสังฆาราม Prasat Satchatham
- 3 สวนสาธารณะลานโพธิ์ Lan Pho Park
- 4 ฟาร์มจระเข้พัทยา Pattaya Crocodile Farm
- 5 สนามแข่งรถโกคาร์ต Gokart Racing
- 6 เมืองจำลอง Mini Siam
- 7 โชว์แฟมิเลีย Tiffany Show
- 8 พัลเลียม Palladium
- 9 อัลคาซาร์ Alcazar
- 10 พิพิธภัณฑ์ศิลปะขวด Bottles Art Museum
- 11 เอ็กซ์ไซด์ X-Zyte
- 12 พิพิธภัณฑ์เชอร์รี่เชอร์รี่ Ripley's Believe It or Not
- 13 จุดชมวิวเมืองพัทยา Pattaya Scenic Point
- 14 วิลลามัน Sam Sam Siam
- 15 พุทธนิมิต (เขาพระใหญ่) Phuttha Wanothayan (Khao Phra Yai)
- 16 เคอร์เซอร์แกรนด์ปาร์ค KR Gokart Grand Prix
- 17 พัทยาพาร์ค Pattaya Park
- 18 สวนช้างไทย Thai Thong Elephant Kral
- 19 พัทยาคาร์ตสปีดเวย์ Pattaya Kart Speedway
- 20 คาซ่าจอมเทียน Casa Chom Thian
- 21 หมู่บ้านช้าง Elephant Village
- 22 เลคแลนด์วอเตอร์เวิลด์ Lake Land Water Cable Ski

🍽️ ร้านอาหาร Restaurant

- 1 ร้านอาหารตั้งเคียว Tang ae Seafood Restaurant
- 2 ร้านอาหารนงพร Nong Porn Restaurant
- 3 ร้านอาหารครัวพระจันทร์ Khrua Tha Phrachan Restaurant
- 4 ร้านอาหารไต้ Nam Restaurant
- 5 ร้านอาหารบึงน้อย Bueng Noi Restaurant
- 6 ร้านอาหารเต่งหนึ่ง Toeng Nueng Restaurant

🏨 โรงแรม Hotel

- 1 โรงแรมการ์เดนวิวรีสอร์ท Garden Sea View Resort Hotel
- 2 โรงแรมการ์เดนพาราไดส์ Garden Paradise Hotel
- 3 โรงแรมเซ็นทรัลบีชคอมมูนิตี้ Central Wong Amnat Beach Hotel
- 4 โรงแรมซีวีรีสอร์ท Sea View Resort Hotel
- 5 โรงแรมสยามซิตี้ Siam City Hotel
- 6 โรงแรมโรมาพาเลส Roma Palace Hotel
- 7 พัทยาสแควร์ไฮเทล Pattaya Square Hotel
- 8 โรงแรมเลนา Lana Hotel
- 9 โรงแรมเวลด์มรีสอร์ท Welcome Resort Hotel
- 10 โรงแรมไทยการ์เดนรีสอร์ท Thai Garden Resort Hotel
- 11 โรงแรมเดอะซันรีสอร์ท The Sun Resort Hotel
- 12 โรงแรมซันไรส์รีสอร์ท Sunshine Resort Hotel
- 13 โรงแรมปาล์มการ์เดน Palm Garden Hotel
- 14 โรงแรมพัทยามิซ์ Pattaya Beach Hotel
- 15 โรงแรมเมอร์ลินพัทยา Merlin Pattaya Hotel
- 16 โรงแรมเซ็นจูรี่พัทยา Century Pattaya Hotel
- 17 โรงแรมเลิฟพัทยา Little Pattaya Hotel
- 18 โรงแรมโกลด์บีชไฮเทล Golden Beach Hotel
- 19 โรงแรมซันชายน Sunshine Hotel
- 20 โรงแรมสยามเบย์วิว Siam Bay View Hotel
- 21 โรงแรมเชียนอินทร์ Chiang In Hotel
- 22 โรงแรมยูโรสตาร์ Euro Star Hotel
- 23 โรงแรมริงบีช Ring Beach Hotel
- 24 มาริออทรีสอร์ท & สปา Marriott Resort & Spa
- 25 โรงแรม 499 ไดมอนด์บีช 499 Diamond Beach Hotel
- 26 โรงแรมชาพรียาปาร์ครีสอร์ท Chao Phraya Park Resort Hotel
- 27 โรงแรมอิมเพเรียลเพลส Imperial Place Hotel
- 28 โรงแรมแชมพ์พัทยา Champ Pattaya Hotel
- 29 โรงแรมเดอะโมนาโก The Monaco Hotel
- 30 โรงแรมสุภาลัย Sula Home Hotel
- 31 โรงแรมรอยัลคลิฟการ์เดน Royal Cliff Garden
- 32 โรงแรมรอยัลคลิฟรีสอร์ท Royal Cliff Resort Hotel
- 33 โรงแรมเมาท์เทนบีช Mountain Beach Hotel
- 34 โรงแรมไอแลนด์วิว Island View Hotel
- 35 โรงแรมมอนติคาลิ Monticarlo Hotel
- 36 โรงแรมจอมเทียนเบย์วิว Chom Thian Bay View Hotel
- 37 โรงแรมคิวบ์พัทยา Qube Pattaya Hotel
- 38 โรงแรมเอเชียพัทยา Aska Pattaya Hotel
- 39 โรงแรมเอเดย์ติกพาเลส Adriatic Palace Hotel
- 40 โรงแรมเคียงทะเลพาเลส Khing Thale Palace Hotel
- 41 โรงแรมจอมเทียนออคิด Chom Thian Orchid Hotel
- 42 โรงแรมเบสิคคอมเมียน Pacific Chom Thian Hotel
- 43 โรงแรมจอมเทียนพาเลส Chom Thian Beach Palace Hotel
- 44 โรงแรมจอมเทียน 2 Chom Thian 2 Hotel
- 45 โรงแรมจอมเทียนปาล์มบีช Chom Thian Palm Beach Hotel
- 46 โรงแรมจอมเทียนคอนโดเทล Chom Thian Condatel Hotel
- 47 โรงแรมวังหิน Wang Hin Hotel
- 48 โรงแรมจอมเทียน Chom Thian Hotel
- 49 โรงแรมแกรนด์จอมเทียนพาเลส Grand Chom Thian Palace Hotel
- 50 โรงแรมเวลด์มคอมเมียนบีช Welcome Chom Thian Beach Hotel
- 51 โรงแรมจอมเทียนมิชพัทยา Chom Thian Beach Paradise Hotel
- 52 โรงแรมเนเชอรัลปาร์ครีสอร์ท Natural Park Resort Hotel
- 53 โรงแรมโคconutบีช Coconut Beach Hotel
- 54 โรงแรมเมโทรจอมเทียน Metro Chom Thian Hotel

🏯 วัด Temple (Wat)

- 1 วัดพุทธาวาราม (กระทิงลาย) Wat Phutthawararam (Kathinglay)
- 2 วัดชลอม Wat Chong Lom
- 3 วัดโพธิ์สัมพันธ์ Wat Phothisamphan
- 4 วัดหนองใหญ่ Wat Nong Yai
- 5 วัดบุญสัมพันธ์ Wat Bun Samphan
- 6 วัดธรรมสามัคคี Wat Tham Samakkhi
- 7 วัดพระใหญ่ Wat Phra Yai
- 8 วัดบุญกัญจนาราม Wat Bun Kanchanaram
- 9 วัดอินทาราม Wat Inthanaram

🏥 โรงพยาบาล Hospital

- 1 โรงพยาบาลจิตตภาวันวิทยาลัยเมืองพัทยา Chittaphavan Withthayalai Hospital
- 2 โรงพยาบาลบางละมุง Bang Lamung Hospital
- 3 โรงพยาบาลกรุงเทพพัทยา Bangkok Pattaya Hospital
- 4 โรงพยาบาลพัทยามิเมเรียล Pattaya Memorial Hospital

📍 สถานที่สำคัญ Places

- 1 สถานีตำรวจภูธรจังหวัดชลบุรี (เขต 2) Chon Buri Provincial Police Station (Region 2)
- 2 สถานีตำรวจอาชญากรรม Amphoe Bang Lamung Police Station
- 3 ท่าเรือประมง Fishery Port
- 4 หมอเจ้าหน้า Marine Sub Station
- 5 สถานีตำรวจท่องเที่ยวพัทยา Pattaya Tourism Police Station
- 6 คำนวณตรวจเข้าเมืองพัทยา Pattaya Border Pass
- 7 สถานีตำรวจภูธรตำบลพัทยา Pattaya Police Station
- 8 ท่าเรือท่องเที่ยว Tourist Port
- 9 หมอหลวงสวนตำรวจทางหลวงพัทยา Pattaya Highway Sub Station
- 10 ศาลจังหวัดพัทยา Pattaya Law Court
- 11 สถานีตำรวจภูธรตำบลพัทยา สาขาสงขลา Dong Tan Police Station

Scale 1 : 55,000
0 1 2 Kilometres

ตะลุยทั่วไทย

จังหวัด

วันที่



รายละเอียดการเดินทาง

โรงแรม

ยานพาหนะ

สภาพอากาศ

ตารางท่องเที่ยว

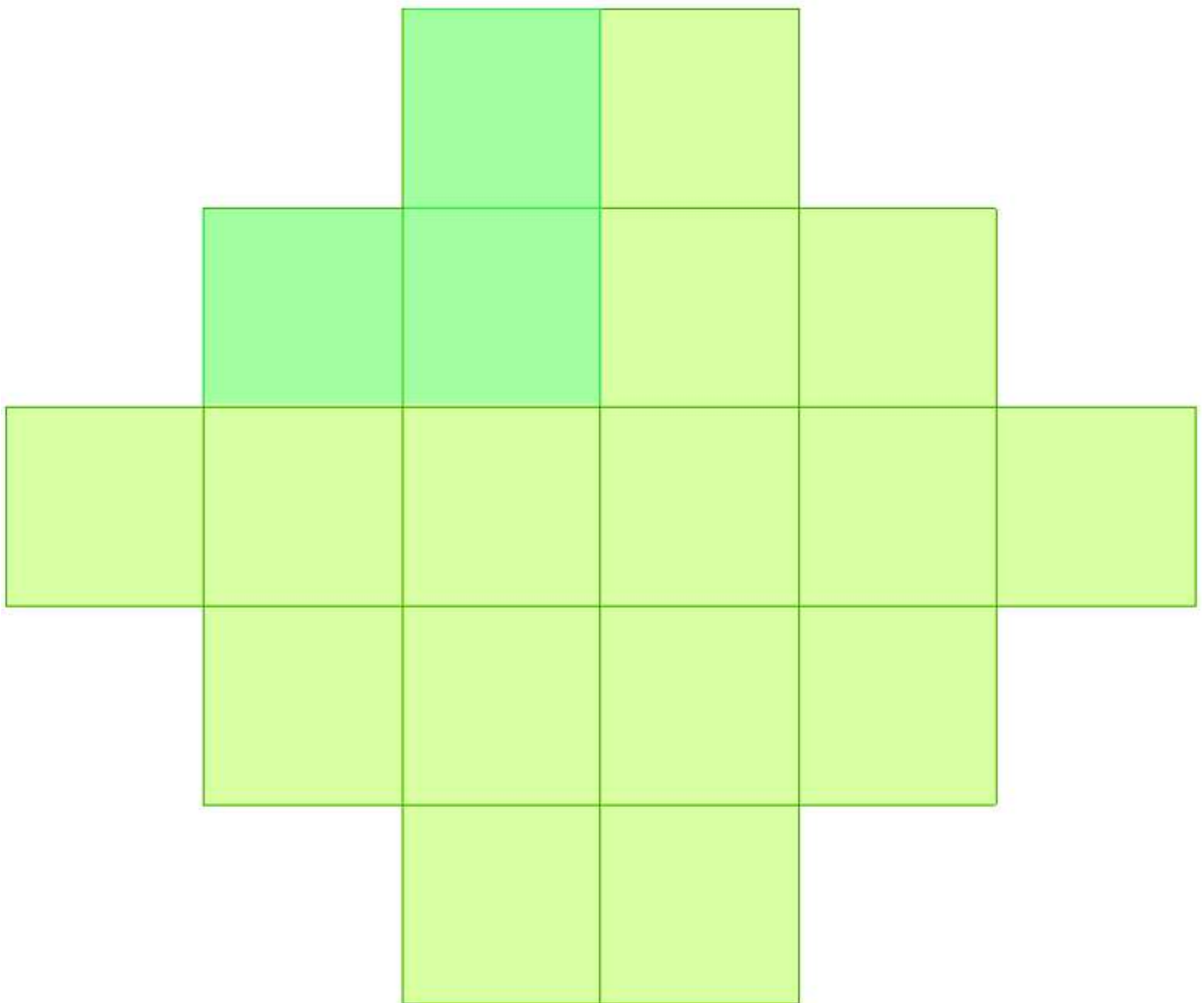
ช่วงเวลา	วันที่ 1	วันที่ 2
เช้า		
บ่าย		

คำแนะนำพิเศษ

เกมส์ “ไขปริศนา”

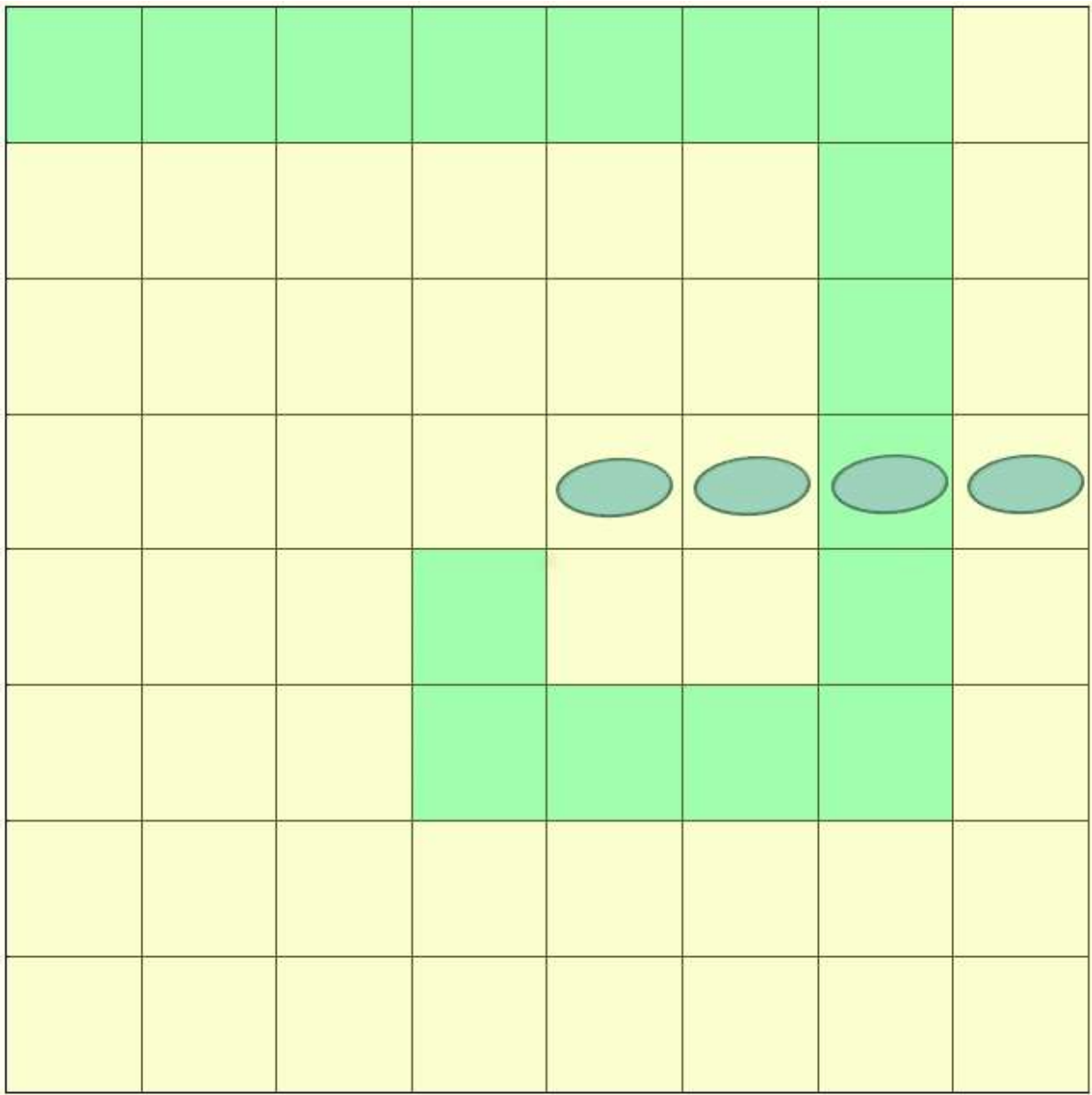
ข้อที่ 1

ชาวนา 6 คนต้องการแบ่งที่นาด้วยกัน พื้นที่ทั้งหมดมี 18 แปลง โดยมีเงื่อนไขว่า นาแต่ละผืนที่แบ่งกัน ต้องมีพื้นที่เท่ากันคือ และมีรูปร่างเหมือนกัน ชาวนาคนที่ 1 ได้แบ่งที่นาไปแล้วตามรูป ให้คุณแบ่งที่นาให้ชาวนาที่เหลือ



ข้อที่ 2

ชาวนา 4 คนต้องการแบ่งที่นากัน พื้นที่ทั้งหมดมี 64 แปลง โดยมีเงื่อนไขว่า
นาแต่ละผืนที่แบ่งกัน ต้องมีพื้นที่เท่ากันคือ 16 แปลง มีบ่อน้ำ 1 บ่อ และที่สำคัญคือ
นาแต่ละผืนต้องมีรูปร่างเหมือนกัน ชาวนาคนที่ 1 ได้แบ่งที่นาไปแล้วตามรูป ให้คุณ
แบ่งที่นาให้ชาวนาที่เหลือ

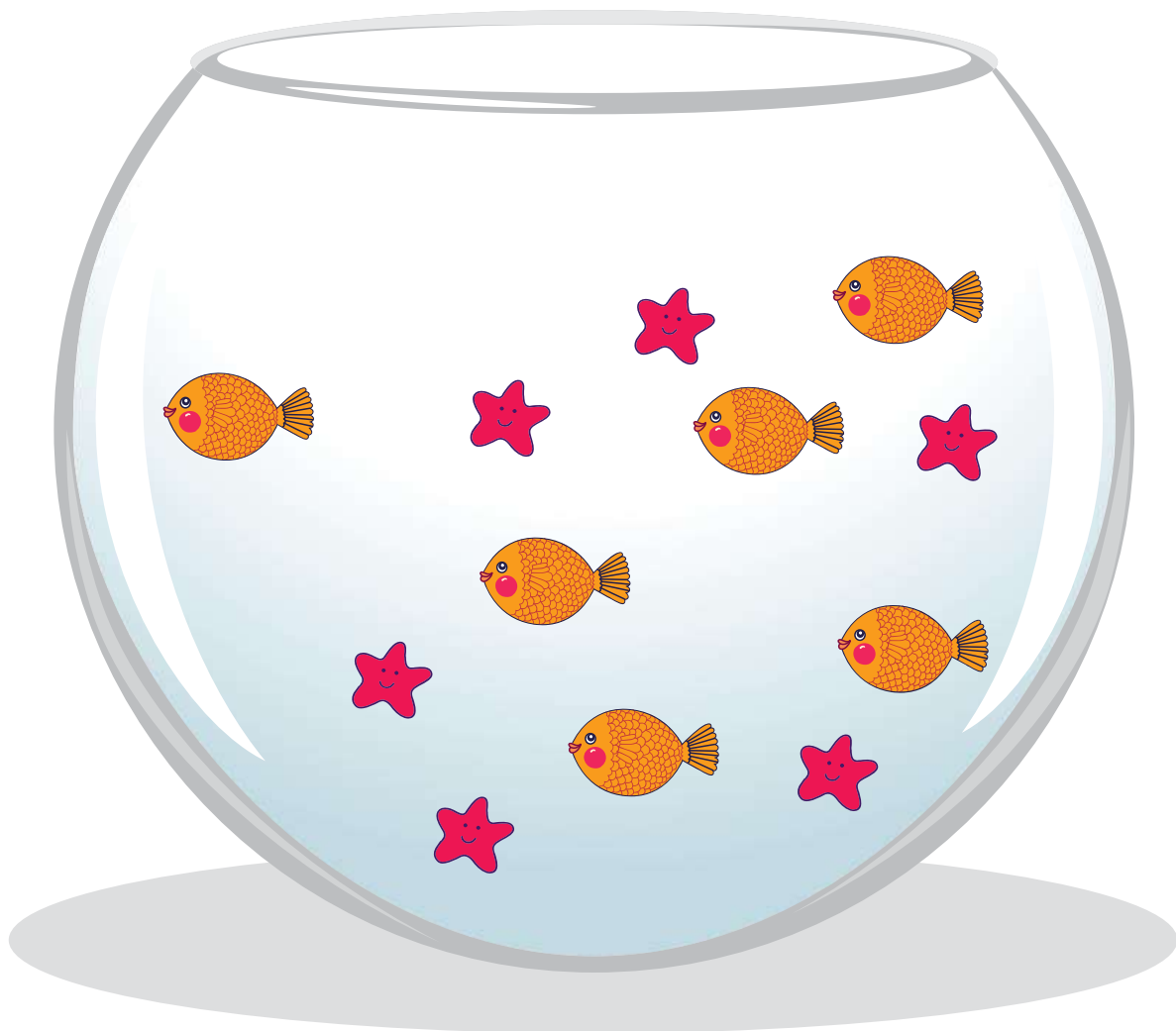


ข้อที่ 3

1. คิดตัวเลขอะไรก็ได้ที่ชอบมา 1 ตัว แล้วเอาตัวเลขนั้น คูณ 2 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง	
2. นำคำตอบจากข้อที่ 1 บวก 12 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง	
3. นำคำตอบจากข้อที่ 2 ลบ 3 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง	
4. นำคำตอบจากข้อที่ 3 บวก 5 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง	
5. นำคำตอบจากข้อที่ 4 หาร 2 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง	
6. ตัวเลขตัวแรกที่คุณคิด คือเลข อะไร	

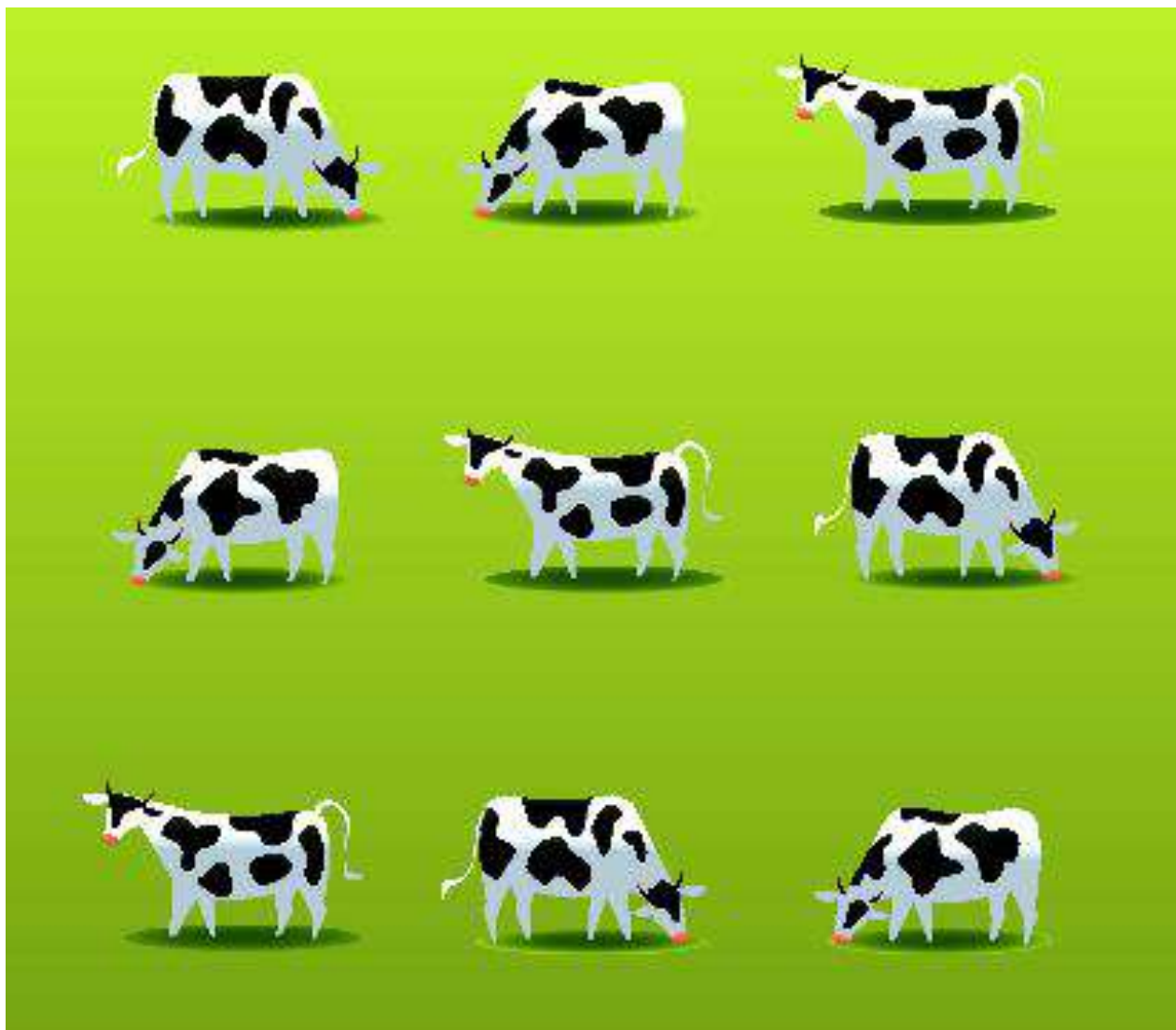
ข้อที่ 4

หนูนิดมีปลาเลี้ยงไว้ในโถ หนูนิดอยากแบ่งปลาให้กับเพื่อนที่โรงเรียน ให้คุณช่วยหนูนิดแบ่งปลาให้เพื่อน โดยใช้ดินสอลาก “เส้นตรง” 2 เส้น เพื่อแบ่งปลาออกเป็น 3 ส่วน ในแต่ละส่วนให้มี “ปลา 2 ตัว ปลาดาว 2 ตัว”



ข้อที่ 5

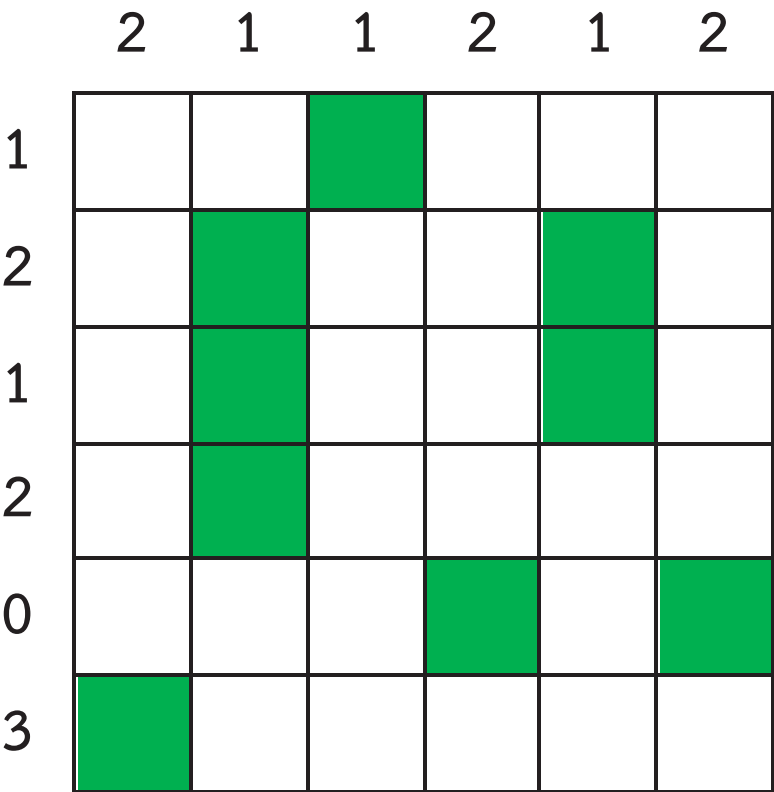
มีวัว 9 ตัวกำลังยืนกินหญ้าในทุ่งนา คนเลี้ยงวัวต้องการกั้นคอกให้วัวทั้ง 9 ตัว
ตัวละ 1 คอก ให้ท่านช่วยคนเลี้ยงวัววางแผนการกั้นคอกครั้งนี้ โดยใช้ดินสอวาด
“สี่เหลี่ยม” 3 รูปล้อมรอบวัว เพื่อกั้นคอก (อย่าลืมนะคะ คอกละ 1 ตัว และ วาด
สี่เหลี่ยมได้แค่ 3 รูป เท่านั้น)



ข้อที่ 6

วาดรูปดาว (★) ลงในช่องว่างด้านล่าง ตามข้อกำหนดต่อไปนี้

- 1. ติดกับช่องสี่เหลี่ยมจะมี ดาว (★) อยู่ 1ดวง อาจจะเป็นแนวตั้ง หรือแนวนอน
- 2. ดาว (★) จะไม่อยู่ติดกัน ทั้งในแนวตั้ง แนวนอน และ แนวทแยง
- 3. ตัวเลขด้านข้างและด้านบน จะบอกจำนวนดาว (★) ที่มีอยู่ในแต่ละช่อง และแต่ละแถว



เกมส์ “ล้วงกระเป๋า”

คำชี้แจง การวางแผนทางการเงินเกิดขึ้นอย่างเป็นประจำในชีวิตประจำวัน หากคุณต้องเจอกับเงื่อนไขในการใช้เงินหลากหลายรูปแบบ คุณจะจัดการอย่างไร

ข้อที่ 1

วันพรุ่งนี้เป็นวันเกิดของคุณ คุณตั้งใจจะทำ “ไข่พะโล้” “ผัดผักกูดสด” และ “กล้วยบวชชี” ไปใส่บาตร

มีเงื่อนไขดังนี้

- เขียนวัตถุดิบและเครื่องปรุงของอาหารทั้ง 3 อย่าง
- งบประมาณ 700 บาท
- เลือกซื้อวัตถุดิบและเครื่องปรุง ในแค็ตตาล็อก (หน้า 128 - 143)
- เขียนชื่อและราคาของสินค้า เสร็จแล้วรวมยอดเงิน

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

<u>ไข่พะโล้</u>	<u>ผัดผักกูดสด</u>	<u>กล้วยบวชชี</u>
		

ข้อที่ 2

ถึงเวลาซื้อของประจำสัปดาห์แล้วคุณมีแผนจะทำแกงเลียง น้ำพริก หมูทอด ไก่อบ ไ่วทานระหว่างสัปดาห์ด้วยนะคะ ลองวางแผนดูนะคะว่าจะซื้ออะไรเข้าตู้เย็นบ้าง

มีเงื่อนไขดังนี้

- เขียนรายการที่คาดว่าจะซื้อ
- มีงบประมาณ 1,100 บาท
- เลือกซื้อสินค้าในแค็ตตาล็อก(หน้า 127-140)
- เขียนชื่อและราคาของสินค้า เสร็จแล้วรวมยอดเงิน



รายการสินค้าที่เลือกซื้อในแค็ตตาล็อก

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ชิ้น	ราคารวม
งบรวม			ราคารวมทั้งหมด	

งบประมาณ บาท

ใช้เงินไป บาท

คงเหลือ บาท

ข้อที่ 3

คุณจะไปเที่ยวจังหวัดแม่ฮ่องสอนกับเพื่อนๆ 3 วัน 2 คืน คุณจะไปในช่วง
อากาศหนาว และอาจจะมีฝนตก ในแต่ละวันจะมีกิจกรรมแตกต่างกันไป วันนี้คุณ
จะสั่งซื้อเสื้อผ้าเพื่อไปเที่ยวโดยเฉพาะ วางแผนว่าคุณจะซื้ออะไรบ้าง
มีเงื่อนไขดังนี้

- ให้คุณพิจารณาการซื้อเสื้อผ้า จากตารางกิจกรรม
- เขียนรายการที่คาดว่าจะซื้อ มีงบประมาณ 5,000 บาท
- เลือกซื้อสินค้าในแค็ตตาล็อกเขียนราคาของสินค้า แล้วรวมยอดเงิน
(หน้า 127-140)

ทัวร์แม่ฮ่องสอน - เชียงใหม่ 3 วัน 2 คืน		
วันที่ 1 (อาจมีฝน)	วันที่ 2 (อากาศเย็นจัด)	วันที่ 3 (อากาศเย็น)
10.00 น. อุทยานแห่งชาติออบหลวง 14.30 น. ถ้าแก้วโกมลเพื่อดูความงาม สุดจินตนาการในถ้ำ 16.30 น. แช่โคลน ที่ภูโคลน	6.00 น. ตลาดสายหยุดสัมผัสวิถีชีวิต ชาวไทยใหญ่ 8.30 น. วัดจองคำ จองกลาง สักการะหลวงพ่โต 10.00 น. หมู่บ้านรักไทยชิมชาเที่ยว ชมวิถีชีวิตวัฒนธรรม 16.30 น. ชมพระอาทิตย์ตกที่ปาย 20.30 น. เที่ยวชมถนนคนเดินปาย	8.30น. วัดน้ำฮูและพระธาตุแม่เย็น 09.30 น. หมู่บ้านจีนสันติชลชิมชาจีน และ ชมบ้านดินแบบญวน 10.30น. ถ่ายรูปสวยๆ กองแลน 11.00 น. ชมสะพานประวัติศาสตร์ 14.00 น. โป่งน้ำร้อนท่าปาย (อาบน้ำแร่แช่น้ำร้อนกัน) โป่งน้ำร้อนท่าปาย

รายการที่จะซื้อ



รายการสินค้าที่เลือกซื้อในแค็ตตาล็อก

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ชิ้น	ราคารวม
งบประมาณ บาท ใช้เงินไป บาท คงเหลือ <u>.....</u> บาท				ราคารวมทั้งหมด

ข้อที่ 4

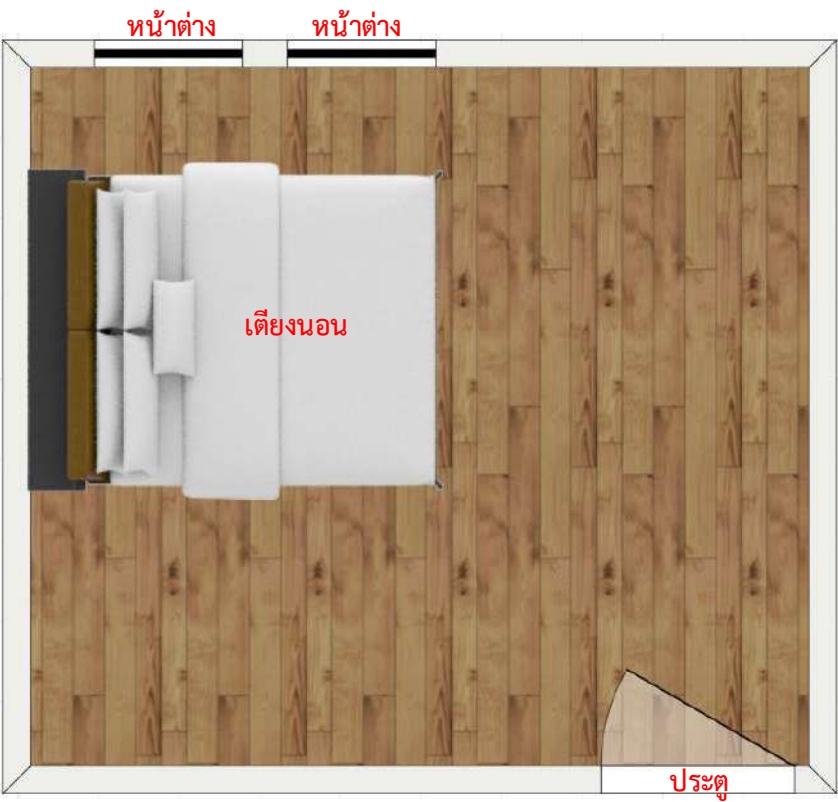
“นี่คือห้องนอนใหม่ของคุณในห้องนอนของคุณมีเพียงเตียงนอน ถึงเวลาต้องซื้อข้าวของ เครื่องใช้ใหม่เข้าห้องแล้วค่ะ”

มีเงื่อนไขดังนี้

- ให้คุณวางแผนว่าจะซื้ออะไรเข้าห้อง
- เลือกตำแหน่งในการวางข้าวของเครื่องใช้
- เลือกซื้อข้าวของเครื่องใช้ในแค็ตตาล็อกที่มีให้(หน้า 127-140)
- งบประมาณ ไม่เกิน 25,000 บาท (ต้องใช้เงิน 15,000 บาทขึ้นไป)
- เขียนราคาของสินค้า และรวมยอดเงิน



ภาพห้องนอน



ภาพแผนผังห้องนอน

รายการที่จะซื้อ

รายการสินค้าที่เลือกซื้อในแค็ตตาล็อก

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ชิ้น	ราคารวม
ราคารวมทั้งหมด				

งบประมาณ

.....

บาท

ใช้เงินไป

.....

บาท

คงเหลือ

.....

บาท

ข้อที่ 5

“หากคุณจะมีรายรับ – รายจ่าย ต่อเดือนดังต่อไปนี้ คุณจะบริหาร
การเงินอย่างไร”

-	ค่าน้ำประปา (วันที่ 25)	200	บาท
-	ค่าไฟฟ้า (วันที่ 25)	1,000	บาท
-	เงินบำนาญ (วันที่ 25)	15,000	บาท
-	ค่าอาหาร (วันที่ 1,9,17,26)	800	บาท/สัปดาห์
-	ค่าของใช้ส่วนตัว (วันที่ 17)	700	บาท/เดือน
-	ค่าโทรศัพท์-อินเทอร์เน็ต (วันที่ 10)	430	บาท/เดือน
-	ค่าเดินทาง	2,000	บาท/เดือน
-	เงินปันผลจากการให้เช่าอสังหาริมทรัพย์	7,000	บาท/เดือน
-	ค่ารักษาพยาบาล	600	บาท/เดือน
-	ลงทุนทำขนม 3 ครั้ง/เดือน	500	บาท/ครั้ง
-	กำไรจากการขายขนม	600	บาท/ครั้ง
-	ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	1,000	บาท/เดือน
-	ค่าใช้จ่ายที่ไม่ได้คาดการณ์	1,500	บาท/เดือน

ให้คุณจัดการการเงินดังต่อไปนี้

- ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
- รายรับและรายจ่ายของคุณสมดุลกันหรือไม่
- คุณคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงการใช้เงินให้เหมาะสมขึ้นได้อย่างไร



เครื่องนึ่งไฟฟ้า 2,750 บาท



พัดลม 990 บาท



เครื่องปิ้งขนมปัง 550 บาท



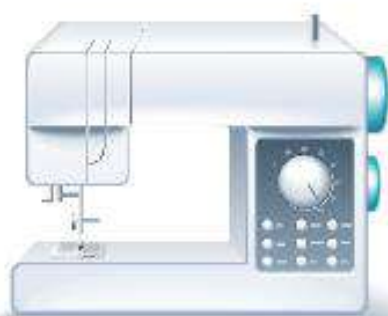
เครื่องซักผ้า 27,550 บาท



เครื่องดูดฝุ่น 1,550 บาท



กาต้มน้ำไฟฟ้า 850 บาท



จักรเย็บผ้าไฟฟ้า 7,550 บาท



เครื่องซักผ้า 47,550 บาท

คุณคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงการใช้เงินให้เหมาะสมขึ้นได้อย่างไร

A blank sheet of lined paper with a red vertical margin line on the left and three binder holes. The paper has horizontal blue lines for writing.

เค็ตตาล็อกสินค้า



สะโพกหมู

135 บาท/กิโลกรัม



สะโพกหมูติดหนัง

125 บาท/กิโลกรัม



หัวไหล่หมู

145 บาท/กิโลกรัม



สันคอหมู

140 บาท/กิโลกรัม



สันนอกหมู

128 บาท/กิโลกรัม



สันในหมู

132 บาท/กิโลกรัม



หมูสามชั้น

135 บาท/กิโลกรัม



หมูสามชั้นลอกหนัง

140 บาท/กิโลกรัม



หมูสามชั้นติดกระดูก

130 บาท/กิโลกรัม



น่องไก่ **75** บาท/กิโลกรัม



น่องไก่ติดสะโพก **80** บาท/กิโลกรัม



สะโพกไก่ติดกระดูก **65** บาท/กิโลกรัม



อกไก่เนื้อล้วน **68** บาท/กิโลกรัม



อกไก่เนื้อล้วนลอกหนัง **75** บาท/กิโลกรัม



สะโพกไก่เนื้อล้วน **70** บาท/กิโลกรัม



สันในไก่ **50** บาท/กิโลกรัม



ปีกบนไก่ **70** บาท/กิโลกรัม



ปีกเต็มไก่ **80** บาท/กิโลกรัม



ปีกกลางไก่ **75** บาท/กิโลกรัม



ปีกปลายไก่ **75** บาท/กิโลกรัม



ปลายปีกไก่ **60** บาท/กิโลกรัม



โครงไก่ **28** บาท/กิโลกรัม



เอ็นข้อไก่ **75** บาท/กิโลกรัม



หนังไก่



ปลาหิมะ
150 บาท/กิโลกรัม



ปลาซาบะนอร์เวย์
150 บาท/กิโลกรัม



ปลาซาบะญี่ปุ่น
150 บาท/กิโลกรัม



ปลาทุ
70 บาท/กิโลกรัม



ปลาสำลี
80 บาท/กิโลกรัม



ปลากระบอก
85 บาท/กิโลกรัม



ปลาไซ
90 บาท/กิโลกรัม



ปลาแซลมอน
150 บาท/กิโลกรัม



ปลานิล
50 บาท/กิโลกรัม



ปลาสดแดดเดียว
200 บาท/กิโลกรัม



ปูม้า
320 บาท/กิโลกรัม



ปลาหมึกกล้วย
110 บาท/กิโลกรัม



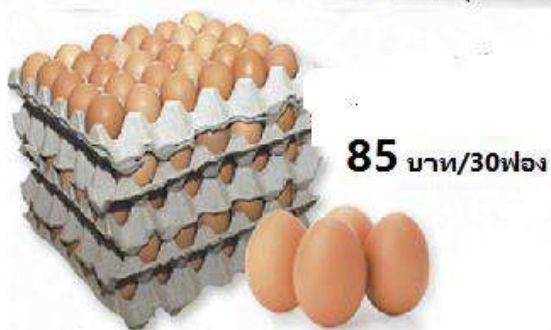
ปลาแซลมอนแร่เนื้อ
230 บาท/กิโลกรัม



กุ้งขาว
268 บาท/กิโลกรัม

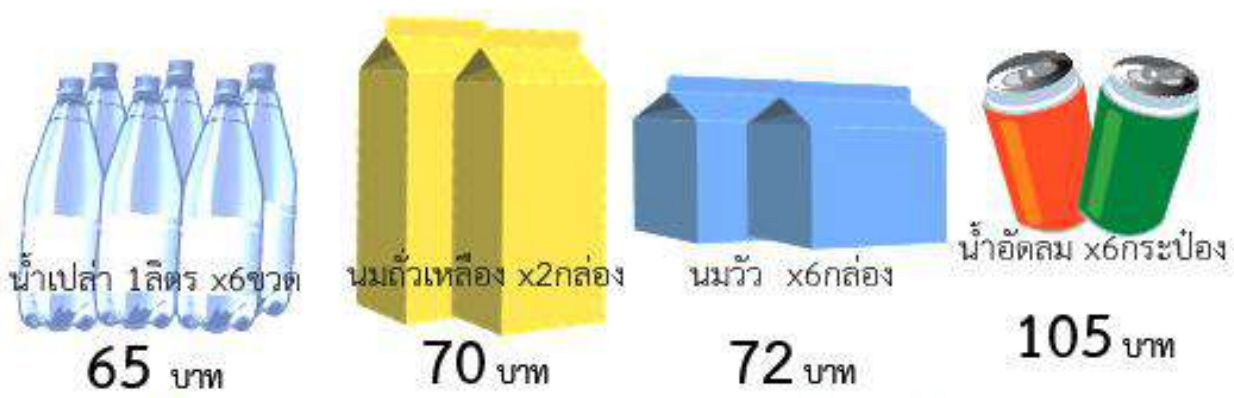


หอยแมลงภู่
55 บาท/กิโลกรัม



ใบมะกรูด 30 บาท/ถุง
 พริกไทยอ่อน 40 บาท/ถุง
 พริกชี้ฟ้าแดง 20 บาท/ถุง
 ใบโหระพา 40 บาท/ถุง
 กระชายฝอย 60 บาท/ถุง
 ตะไคร้ 30 บาท/ถุง
 ขมิ้น 60 บาท/ถุง
 ข่า 60 บาท/ถุง
 พริกแห้ง 50 บาท/ถุง
 ลูกมะกรูด 30 บาท/5ลูก
 พริกชี้หนู 20 บาท/ถุง
 กระเทียม 80 บาท/กิโลกรัม
 หอมหัวแดง 85 บาท/กิโลกรัม







โต๊ะวางทีวี 1,250 บาท
โทรทัศน์ 22" 2,250 บาท

ชุดโต๊ะและเก้าอี้ 4 ตัว 1,900 บาท



ชุดคอมพิวเตอร์ 9,300 บาท
ชุดโต๊ะทำงาน 2,800 บาท

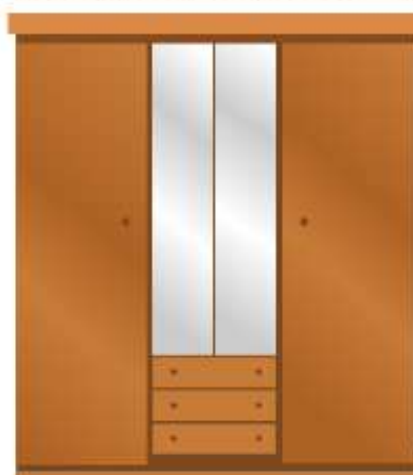


ตู้เสื้อผ้ากระจก 8,750 บาท

ตู้หนังสือ 750 บาท



ตู้ลิ้นชัก 1,300 บาท



ตู้เสื้อผ้า 6,750 บาท



โคมไฟ 400 บาท



ตู้ลิ้นชัก 1,000 บาท

แจกัน 200 บาท

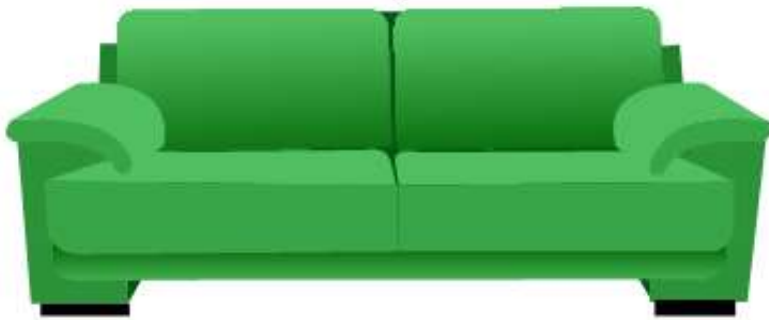


โต๊ะพับ 600 บาท



โต๊ะกระจก 1,100 บาท

โซฟา2ที่นั่ง 5,000 บาท



โซฟา1ที่นั่ง 2,000 บาท



โซฟา1ที่นั่ง 1,800 บาท



ชุดโต๊ะกินข้าว 4,800 บาท



กระจก 650 บาท

โคมไฟ 500 บาท



เก้าอี้ 250 บาท



เก้าอี้โยก 1,550 บาท



ผ้าปูที่นอน 1,350 บาท

โทรศัพท์ 1,550 บาท



จักรเย็บผ้า 3,550 บาท



เครื่องนึ่งไฟฟ้า 2,750 บาท



พัดลม 990 บาท



เครื่องปิ้งขนมปัง 550 บาท



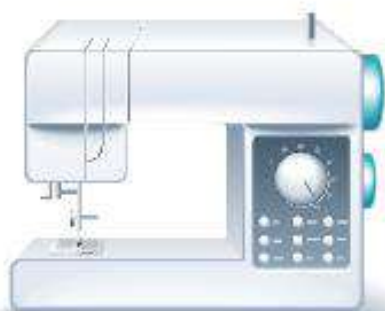
เครื่องซักผ้า 27,550 บาท



เครื่องดูดฝุ่น 1,550 บาท



กาต้มน้ำไฟฟ้า 850 บาท



จักรเย็บผ้าไฟฟ้า 7,550 บาท



เครื่องซักผ้า 47,550 บาท



รองเท้าผ้าใบ 900 บาท

รองเท้าผ้าใบหุ้มข้อ 1,100 บาท



รองเท้าสตรี 350 บาท



รองเท้าบู๊ท 650 บาท

รองเท้าแตะ 150 บาท



ถุงเท้าข้อสั้น 30 บาท

ถุงเท้าข้อยาว 60 บาท



หมวกปีกกว้าง 350 บาท

หมวกแก๊ป 199 บาท



หมวกไหมพรม 199 บาท

ถุงมือไหมพรม 49 บาท



ร่มกัน UV (น้ำเงิน, ดำ, เขียว, เหลือง)

359 บาท



กระเป๋าเป้

959 บาท

ผ้าเช็ดหน้า 4 ผืน 199 บาท



กระโปรง 400 บาท



กางเกงขาสั้น 350 บาท



กางเกงขาสั้น 350 บาท



เสื้อคลุม 700 บาท



เสื้อกล้าม 100 บาท



เสื้อลำลองสตรี 300 บาท



เสื้อโปโล 590 บาท



เสื้อโปโล 590 บาท



เสื้อยืดคอกกลม 250 บาท



เสื้อเชิ้ตแขนยาว

790 บาท



เสื้อเชิ้ตแขนยาว

790 บาท



เสื้อเชิ้ตแขนสั้น

690 บาท



เสื้อเชิ้ตแขนสั้น

690 บาท



เสื้อกั๊กผ้าไหม

990 บาท



เสื้อกั๊กผ้าขนสัตว์

890 บาท



เสื้อกันหนาวผ้าไหม

1,990 บาท



เสื้อกันหนาวผ้าขนสัตว์

1,890 บาท



เสื้อกันหนาว

1,590 บาท



เสื้อกันหนาวไหมพรม

1,190 บาท



เสื้อกันหนาวผ้าขนสัตว์

1,890 บาท



เสื้อโค้ทกันหนาว

2,590 บาท



ชุดแขนยาวลำลอง

990 บาท



ชุดแขนยาวลำลอง

990 บาท



ชุดนอน

790 บาท

ชุดลำลองบุรุษ1
เสื้อไหมพรม
กางเกงผ้าซาวยาว
รองเท้าผ้าใบ(ขาว)



1,290 บาท

ชุดลำลองบุรุษ2
เสื้อเชิ้ตแขนยาว
กางเกงผ้าซาวยาว
รองเท้าหนัง(น้ำตาล)



1,590 บาท

ชุดลำลองบุรุษ3
เสื้อเชิ้ตแขนยาว
กางเกงผ้าซาวยาว
รองเท้าหนัง(น้ำตาล)



2,890 บาท



กางเกงผ้า

990 บาท



กางเกงยีน

1,290 บาท



กางเกงผ้าลำลอง

490 บาท



กางเกงผ้ารัดรูป

450 บาท



กางเกงผ้าสตรี

990 บาท



กางเกงยีนเอด้า

1,290 บาท



ชุดเดรสสตรี1

890 บาท



ชุดเดรสสตรี2

990 บาท



ชุดเดรสสตรี3

790 บาท



ชุดลำลองสตรี1

990 บาท



ชุดลำลองสตรี2

1,390 บาท



ชุดลำลองสตรี3

1,290 บาท

ชุดลำลองบุรุษ4
เสื้อเชิ้ตแขนยาว
กางเกงผ้าขายาว
รองเท้าผ้าใบ(ขาว)

1,590 บาท



ชุดลำลองบุรุษ5
เสื้อโปโลแขนสั้น
กางเกงผ้าขายาว
รองเท้าหนัง(ดำ)

1,050 บาท

ชุดลำลองบุรุษ6
เสื้อเชิ้ตแขนยาว
ชุดสูท กางเกง
รองเท้าผ้าใบ(ขาว)

1,830 บาท



เสื้อกันหนาว

1,690 บาท



เสื้อโค้ทกันหนาว

2,290 บาท



ชุดแขนยาวลำลอง

990 บาท



เสื้อลำลองสตรี 300 บาท



ชุดแขนยาวลำลอง

990 บาท



เสื้อลำลองสตรี 400 บาท

เคล็ด (ไม่) ลับฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน

การคิด ตัดสินใจ วางแผนเป็นความสามารถของสมองชั้นสูง นับเป็นความสามารถในการบริหารจัดการ (Executive function) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมถอยได้เช่นเดียวกัน แต่สามารถฝึกกระตุ้นได้โดยการคิด ฝึกการวางแผนจัดการ ภายใต้สถานการณ์ที่มีเงื่อนไขจำกัด เช่นเดียวกับที่ท่านได้ลงมือทำในกิจกรรมที่ผ่านมา

ดังเช่นในเกมส์ “ตะลุยทั่วไทย” เป็นการวางแผนการท่องเที่ยวจากข้อมูลที่กำหนดให้ ซึ่งมีเงื่อนไขที่ต้องคำนึงถึงในการจัดการทั้งสภาพอากาศ การเดินทาง ที่พัก ซึ่งจะมีผลต่อการจัดเตรียมเสื้อผ้า เครื่องใช้และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆที่จะนำติดตัวไปด้วย หรือเกมส์ “ล้วงกระเป๋า” เป็นกิจกรรมที่ชวนให้คิดถึงการวางแผนจัดการทางการเงิน ในรูปแบบการจับจ่ายซื้อของ โดยมีข้อจำกัดที่จะทำให้ท่านทบทวนการซื้อและเลือกสิ่งของให้อยู่ภายในงบประมาณที่จำกัด กิจกรรมเหล่านี้จะเปิดโอกาสให้ท่านได้คิดแก้ปัญหาโดยตัดสินใจเลือกซื้อ และพิจารณาเงื่อนไขที่กำหนดอย่างรอบคอบรอบคอบ



การเลือกซื้อสินค้า หรือไปท่องเที่ยวครั้งต่อไปของท่าน ลองนำสิ่งที่ได้ฝึกนี้ไปใช้ช่วยวางแผน ตัดสินใจ เพื่อฝึกการคิดด้วยก็ได้นะคะ

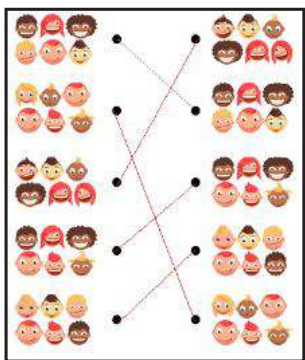
บทส่งท้ายกิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง

กิจกรรมกระตุ้นความสามารถของสมองในด้านต่างๆ สำหรับผู้ที่มีการรู้คิดบกพร่องเล็กน้อย เกิดขึ้นจากองค์ความรู้ หลักเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งการฝึกในด้านการคิด การจำที่มีความสนใจใส่ใจเป็นพื้นฐานนั้น ควรมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอและไม่เคร่งเครียดจนเกินไป ทั้งนี้ การกระตุ้นความสามารถของสมองในด้านความสนใจใส่ใจ ความจำ มิติสัมพันธ์ และการคิด ตัดสินใจ วางแผน ผ่านกิจกรรมในรูปแบบเกมส์ เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการฝึกความสามารถของสมอง ยังมีกิจกรรมที่ใช้ความคิดในรูปแบบอื่นๆ ที่จะสร้างเสริมความสามารถของสมอง

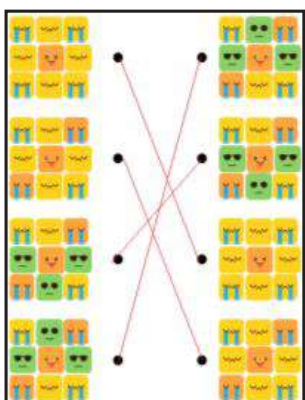
นอกจากนี้ควรนำสิ่งที่ได้ฝึกนี้ปรับใช้ในชีวิตประจำวันเช่นการตั้งใจ มีความสนใจใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำ ณ เวลานั้น ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เป็นตัวรบกวนและกลับมาใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำได้จนจบ หรือจดบันทึกรายการสิ่งของที่ต้องการซื้อแล้วทดลองจำ ซึ่งท่านสามารถตรวจสอบได้ว่าซื้อได้ครบหรือไม่เมื่อเทียบกับรายการสิ่งของที่ตั้งใจไว้ วางแผนการเดินทาง ก่อนออกจากบ้าน สังเกตเส้นทางที่ผ่าน เป็นต้น ซึ่งนับเป็นประโยชน์อย่างมากในการฝึกกระตุ้นศักยภาพของสมองผ่านการปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

เฉลย

หน้า 23



หน้า 24



หน้า 25

1. ข 2. ก 3. ง 4. ค 5. จ

หน้า 28

1. ค 2. จ 3. ข 4. ค 5. ง

หน้า 31



หน้า 32



หน้า 33



หน้า 34



หน้า 36

1. 4
2. 12
3. สัม แอปเปิล

หน้า 38

1. ใต้ เหนือ กลาง
2. 2 แห่ง อุทยานแห่งชาติเขาสก อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ
3. เชื้อนรัชชประภา จ.สุราษฎร์ธานี

หน้า 41

- 1. 2 จาน
- 2. 3 ฟองครึ่ง
- 3. 15 นาที
- 4. ใส่เส้น เต้าเจี้ยว ผัดให้เร็ว
- 5. หมักหมู และโรยก่อนเสิร์ฟ
- 6. ผัดเส้นให้เข้ากันดีกับเครื่องปรุง หมักหมู ให้นุ่มและมีรสชาติกลมกล่อม

หน้า 43

- 1. 6 คน
- 2. เท่ากัน
- 3. สุนัข
- 4. ผู้หญิงผมฟูใส่แว่นตา สวมหมวก และพัน ผ้าพันคอ ใส่เสื้อกันหนาวหนา และกางเกง สีดำ
- 5. ผู้หญิงที่ใส่เสื้อแขนยาว และกางเกงขาสั้น ผอมของเธอยาวและหยักศก

หน้า 45

1. เนื้อสัตว์	กุ้งสด, หมูสด, น่องไก่, ปูอัด, ตับหมู, ปลาหมึกกรอบ, ปลาหมึก, เบคอน
ผัก	มะละกอ, มะระ, ผักกาดขาว, แครอท
ผลไม้	ส้มเขียวหวาน, องุ่น, กัลยน้ำร่ำ
อาหารแห้ง	น้ำอัดลม, ขนมไหว้พระจันทร์, แป้งข้าวเหนียว, ข้าวสาร, เกล็ด, น้ำตาล, กาแฟ
ของใช้ทั่วไป	ถุงเท้า, ผงซักฟอก, รองเท้าแตะ, ผ้าปูโต๊ะ, หนู, น้ยาซักผ้า, สบู่, แชมพู, แป้งเย็น, หวี, แก้วน้ำพลาสติก, ถ่านไฟฉาย, แป้งเย็น, ผ้าขนหนู, หลอดดูดน้ำ, ถ่าน, น้ำยาปรับผ้านุ่ม

- 2. หลอดไฟฟ้า สายไฟ ตะปู ตาข่ายพลาสติก สีทาบ้าน
- 3. 61 รายการ
- 4. ไข่ไก่ หนังสือสวดมนต์ แว่นตา กระเป๋าเดินทาง กระทะ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น นาฬิกาปลุก เนยสด ไม้เสียบลูกชิ้น เตาไรด์ โคมไฟตั้งโต๊ะ กล่องใส่อาหาร ดินสอพอง เค้กช็อคโกแลต น้ำแข็ง กะทิสด

หน้า 51



หน้า 53



หน้า 55





- ไซ่
- ปลา
- เปิด
- ห่อหมก
- หล่นปู
- เห็ด
- ไก่
- น้ำส้ม
- หมูหยอง
- หมูยอ

- วิหค
- หนอน
- เลื่อย
- ต้นไม้ยืน
- ไม้ยืนต้น
- อีกา
- ขวาน

6-5-4-3

3-4-5-6

1-2-3-4

4-6-2-1

6-2-1-4

6-4-2-1

9-0-3-5

9-0-5-3

5-0-9-3

- กระป๋อง
- หลอดไฟ
- กระแบ่ง
- กระเป่า
- ขันน้ำ
- ถังน้ำ
- โอ่ง
- โทรทัศน์
- โทรศัพท์
- คอมไฟ

6-5-4-3-2-1

1-2-3-4-6-5

1-2-3-4-5-6

4-1-6-4-8-0

4-8-0-4-1-6

6-1-4-4-8-0

8-6-2-3-1-5

8-2-6-1-3-5

8-3-5-2-3-5

หน้า 69

4-3-1-0-9-3-8
4-3-1-0-3-9-8
4-3-1-3-0-9-8

2-0-2-5-9-1-4
4-8-0-9-4-1-6
4-3-1-0-2-9-8

7-4-3-0-1-5-2
2-0-2-9-5-1-4
3-7-4-0-1-5-2

หน้า 71

ไม้บรรทัด แวนชยาย วงเวียน นาฬิกาปลุก

หน้า 73

ส้ม แตงโม ทุเรียน สับปะรด กล้วยหอม ชีอิ้ว
ต้นหอม

หน้า 75

สมุดบันทึก ดินสอ ปากกา หมวก ถุงเท้า
กางเกงใน ผ้าขนหนู หวี แวนตากันแดด ยาสีฟัน
แปรงสีฟัน กล้องถ่ายรูป กางเกง

หน้า 77

เส้นเล็กหมูน้ำใส กะเพราไก่ไข่ดาว ยำมะเขือยาว
หมูสับ น่องไก่ทอด สลัดผักไก่ต้ม แกงส้มชะอมทอด
กล้วยเตี๋ยวทอด

หน้า 79

วิทย์ รองเท้าผ้าใบ ขวดโซดา ปาท่องโก๋
ลูกฟุตบอล

หน้า 90

1. ซ้าย
2. ขวา
3. ผู้หญิง

หน้า 91

1. ผู้ชายผมสีน้ำตาล กางเกงสีกรมท่า
2. ผู้ชายใส่แว่นตา กางเกงสีเหลือง
3. ผู้หญิงผมหยิก
4. 10

หน้า 93

1. 2
2. 8

หน้า 94

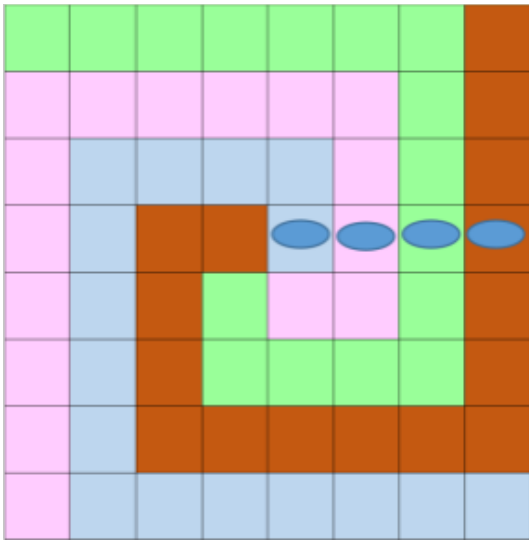
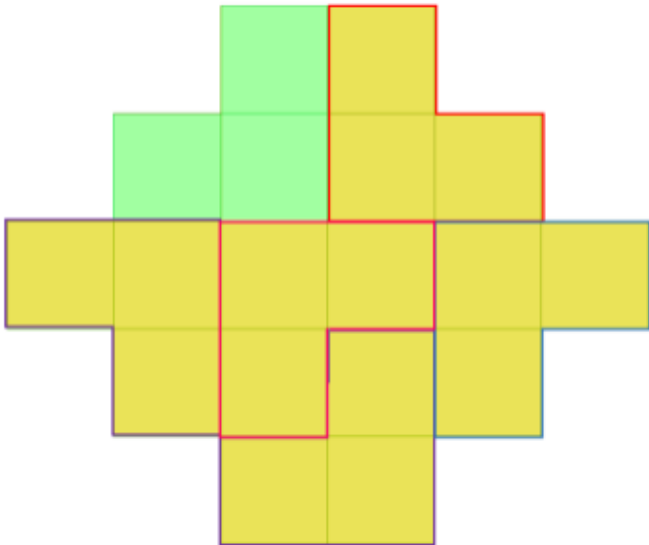
1. 8
2. 2
3. ไม่มี

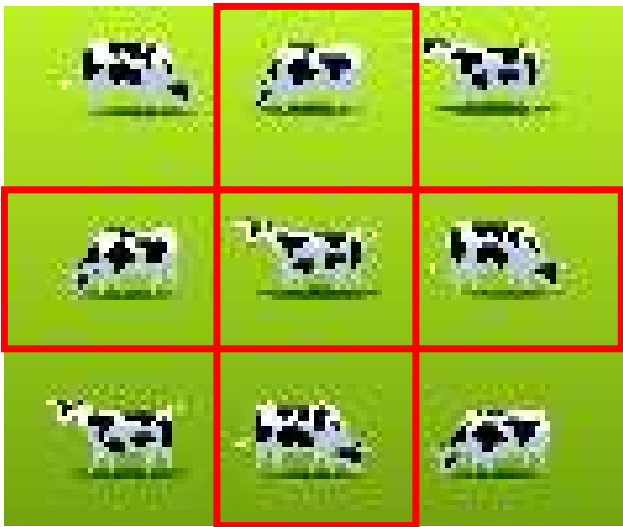
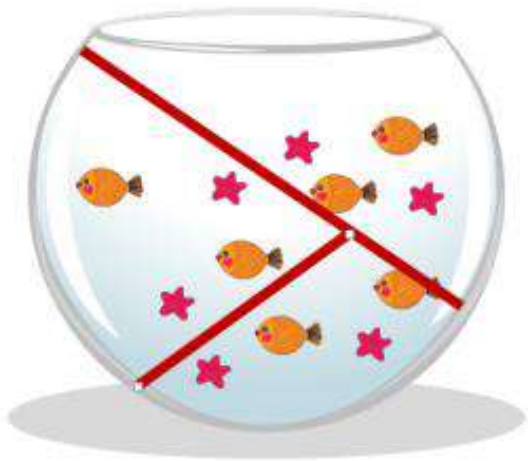
หน้า 95

1. 6
2. 15
3. 10

หน้า 96

1. 30
2. 31 32 33 34 28 22 16 15 14 8 2 3 4
5 6





	2	1	1	2	1	2
1				★		
2	★					★
1			★			
2	★				★	
0						
3		★		★		★

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี สมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น. กรุงเทพฯ: ไชเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป; 2559.
2. Kelley, B. J., Petersen, R. C. Alzheimer's disease and mild cognitive Impairment. *NeurolClin* 2007; 25(3): 577–609. [cited 2017 Dec 18] Available from: [http://www.neurologic.theclinics.com/article/S0733-8619\(07\)00054-0/pdf](http://www.neurologic.theclinics.com/article/S0733-8619(07)00054-0/pdf)
3. Lopez, O. L. Mild Cognitive Impairment [review article]. *Continuum (Minneapolis)* 2013; 19(2), 411–424. [cited 2017 Dec 10] Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3915547/pdf/20130400.0-0014.pdf>
4. Huckans, M., Hutson, L., Twamley, E., Jak, A., Kaye, J., Storzbach, D. Efficacy of cognitive rehabilitation therapies for mild cognitive impairment (MCI) in older adults: Working toward a theoretical model and evidence-based interventions [review]. *Neuropsychol Rev* 2013; 23(1): 63–80. [cited 2017 Dec 10] Available from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11065-013-9230-9.pdf>
5. Rodda, J., Fryer, T. What is mild cognitive impairment (MCI)? [internet]. 2015 [cited 2017 Dec 17]. Available from: https://www.alzheimers.org.uk/info/20007/types_of_dementia/16/mild_cognitive_impairment_mci/2.
6. Vega, J. N., Newhouse, P. A. Mild cognitive impairment: diagnosis, longitudinal course, and emerging treatments. *Curr Psychiatry Rep* 2014; 16: 490. [cited 2017 Dec 9] Available from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11920-014-0490-8.pdf>
7. สิริธรณฉัตรศิริกาญจน. คู่มือยืดอายุสมอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี; 2556.
8. Küster, O. C., Fissler, P., Laptinskaya, D., Thurm, F., Scharpf, A., Woll, A. et al. Cognitive change is more positively associated with an active lifestyle than with training interventions in older adults at risk of dementia: a controlled interventional clinical trial. *BMC Psychiatry* 2016; 16: 315–326. [cited 2017 Dec 18] Available from: <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12888-016-1018-z?site=bmcp psychiatry.biomedcentral.com>
9. Willis, S. L., Tennstedt, S. L., Marsiske, M., Ball, K., Elias, J., Koepke, K. M, et al. Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults. *JAMA* 2006; 296(23), 2805–2814. [cited 2017 Dec 9] Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/204643>

