กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

คู่มือ การพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นสำหรับประชาชนทั่วไป



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ที่ปรึกษา

นพ.ปานเนตร	ปางพุฒิพงศ์	รองอธิบดีกรมการแพทย์
ผศ.พญ.สิรินทร	ฉันศิริกาญจน	นายกสมาคมผู้ดูแลผู้ป่วยสมองเสื่อม
นพ.ประพันธ์	พงค์คณิตานนท์	ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ
นางภรณี	ภู่ประเสริฐ	ผู้อำนวยการสำนักประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9)

คณะทำงาน

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ผศ.พญ.สิรินทร	ฉันศิริกาญจน
ผศ.พญ.ดาวชมพู	นาคะวิโร
นางสาวพลินท์ชฎา	พัชราพิสิฐกุล
นางสาวจารุณี	วิทยาจักษุ์

สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ

นางสาวอรวรรณ์	คูหา
นางสาวพิมพ์นารา	ดวงดี

สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9)

นายณัฐพล	ขยันเทศ

บรรณาธิการ

นางสาวพลินท์ชฎา	พัชราพิสิฐกุล
นางสาวจารุณี	วิทยาจักษุ์

คำนำ

การมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง จิตใจแจ่มใส ความคิดลื่นไหล ความจำแม่นยำไม่หลงลืม เป็นที่ปรารถนาของผู้คนทุกเพศ ทุกวัย อันหมายรวมถึงผู้สูงอายุ ซึ่งต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เริ่มพบโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไม่เว้นแม้แต่ปัญหาด้านความคิด ความจำ ลืมง่าย นึกข้อมูลที่ต้องการได้ช้าลง แม้ว่าจะยังไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ก็อาจสร้างความกังวลใจให้กับผู้สูงอายุและครอบครัวบ้างไม่มากก็น้อย อีกทั้งอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงภาวะที่สมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น (Mild Cognitive Impairment : MCI) โดยอาจพบปัญหาในด้านต่างๆ เช่น ความจำ ความสนใจจดจ่อ การคิดตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา เป็นต้น โดยส่วนหนึ่งของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นจะมีความเสื่อมถอยของความสามารถของสมองมากขึ้นที่เข้าได้กับโรคอัลไซเมอร์ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคสมองเสื่อม ดังนั้น การตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสมองตั้งแต่แรกแม้จะเริ่มพบความบกพร่องระยะต้นแล้ว โดยฝึกทำกิจกรรมกระตุ้นการคิด การจำและความสามารถด้านอื่นๆของสมอง ร่วมกับการดูแลรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ มีส่วนสำคัญในการป้องกันและชะลอความเสื่อมถอยของสมอง

คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะแรกสำหรับประชาชน เป็นกิจกรรมกระตุ้นสมองที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ด้วยตนเอง และควรทำอย่างต่อเนื่อง คณะผู้จัดทำหวังว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการดูแลสมรรถภาพสมองต่อไป

คณะทำงาน

สารบัญ

	หน้า
การพัฒนากิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง	4
“สมอง”นั้น สำคัญฉะนี้	5
ทำความรู้จักกับ “สมอง”	6
สมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น	7
กิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง	14
1. กิจกรรมฝึกความสนใจใส่ใจ	14
2. กิจกรรมฝึกความจำ	32
3. กิจกรรมฝึกมิติสัมพันธ์	72
4. กิจกรรมฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน	86
บทส่งท้ายกิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง	128
ภาคผนวก	129

การพัฒนากิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง

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

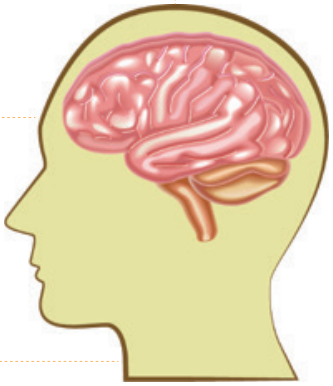
1. ด้านความสนใจใส่ใจ (Attention)
2. ด้านความจำ (Memory)
3. ด้านมิติสัมพันธ์ (Visuospatial function)
4. ด้านการคิด ตัดสินใจ บริหารจัดการ (Executive function)

กิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมองนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางความคิดที่ต้องมีความสนใจใส่ใจในสิ่งที่กำลังทำ มีการจำและเรียนรู้วิธีการทำ การตัดสินใจ แก้ปัญหาเพื่อให้บรรลุจุดหมายโดยเชื่อมโยงกับความรู้ ความสามารถและประสบการณ์เดิมที่แต่ละบุคคลมีอยู่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจะช่วยให้ตระหนักถึงความสามารถที่มีอยู่ และช่วยชะลอความเสื่อมถอยของสมอง

“สมอง” นั้น สำคัญฉะนี้

สมอง

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



สมอง เป็นอวัยวะสำคัญของร่างกาย มีหน้าที่

- ควบคุมความคิด ความจำ การตัดสินใจ
- ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- ควบคุมการเต้นของของหัวใจ
- ควบคุมการหายใจ

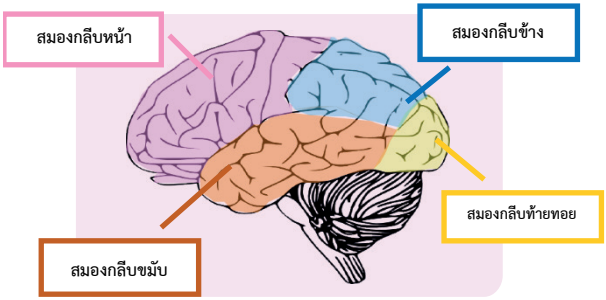
การทำงานของเซลล์ประสาทสมอง

- 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 การตัดสินใจวางแผน และควบคุมร่างกายในการเคลื่อนไหว อารมณ์ความรู้สึก
2. **สมองกลีบข้าง (Parietal lobe)** สมองส่วนนี้จะคอยรวบรวมข้อมูลการรับรู้ ความรู้สึกที่ส่งมาจากส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น รับรู้ความรู้สึกสัมผัสจากฝ่ามือ เป็นต้น การรับรู้เวลา สถานที่ และทิศทาง ก็เป็นการทำงานของสมองส่วนนี้เช่นกัน
3. **สมองกลีบขมับ (Temporal lobe)** สมองส่วนนี้ทำงานเกี่ยวข้องกับการได้ยิน ความเข้าใจทางภาษา การจัดลำดับความสำคัญของข้อมูลเสียงที่ได้รับรู้มา นอกจากนี้ สมองส่วนนี้ยังทำงานเกี่ยวข้องกับความจำด้วย
4. **สมองกลีบท้ายทอย (Occipital lobe)** สมองส่วนนี้จะควบคุมการมองเห็น การจัดการข้อมูลต่างๆจากการมองเห็น เช่น การกะระยะทาง สี รูปทรง ความหมายจากข้อความที่ได้อ่าน เป็นต้น

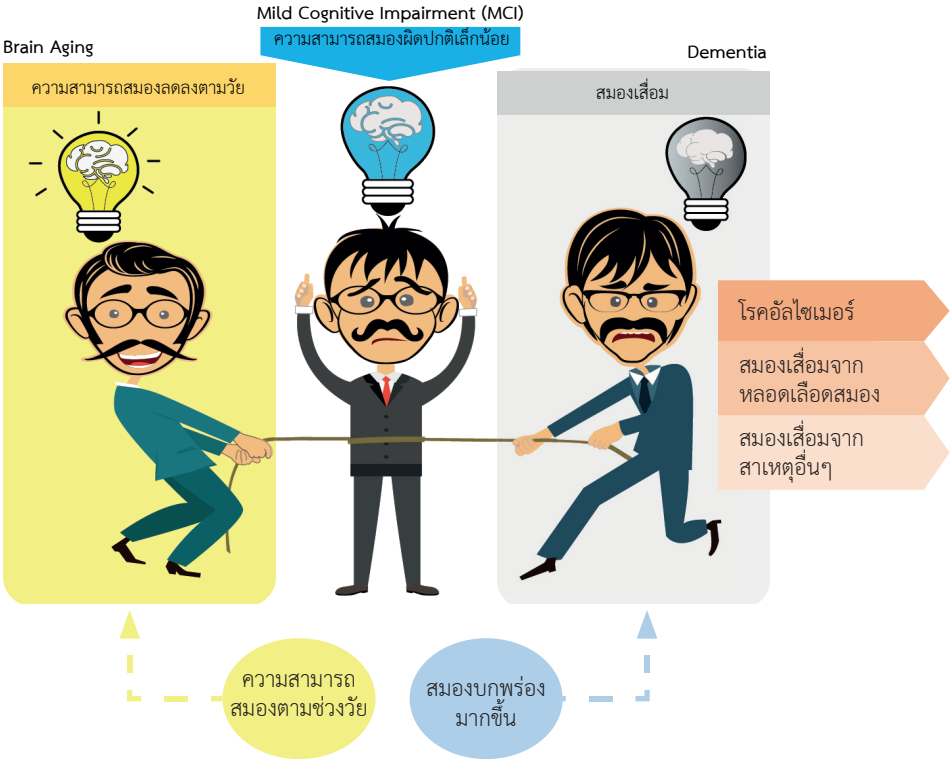


ภาพด้านข้างของซีรีบรัม (Cerebrum)

สมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น
(Mild Cognitive Impairment : MCI)

คือ ความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง เป็นความเปลี่ยนแปลงที่อยู่ ระหว่างความสามารถของสมองที่ลดลงตามอายุ และความสามารถของสมองที่ลดลงเพราะภาวะสมองเสื่อม[2] โดยพบปัญหาความจำ การคิดตัดสินใจ การแก้ไขปัญหามากกว่าผู้สูงอายุ โดยทั่วไปที่วัยใกล้เคียงกัน ความผิดปกตินี้ไม่ได้มีความรุนแรงจนกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

ความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง เป็นปัจจัยเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคสมองเสื่อม[3] ทั้งนี้ความผิดปกติเล็กน้อยของความสามารถของสมอง สามารถชะลอได้[4] ในบางรายมีโอกาสที่จะคงความสามารถของสมองไว้ไม่ให้ลดลง



สัญญาณการเกิดโรค[5]

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

สาเหตุของสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น

แม้จะยังไม่เป็นที่แน่ชัดว่ามาจากสาเหตุใด แต่ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าสาเหตุของสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นนั้นอาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสมองที่เกิดขึ้นในระยะแรกๆ ของโรคอัลไซเมอร์หรือโรคสมองเสื่อมชนิดอื่นๆ

ปัจจัยเสี่ยงของภาวะสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นจะคล้ายกับโรคสมองเสื่อม ไม่ว่าจะเป็นประวัติครอบครัวที่มีโรคอัลไซเมอร์หรือภาวะสมองเสื่อม โรคหัวใจและหลอดเลือด และปัจจัยอื่นที่ส่งเสริมต่อการเกิดโรค[6]

ทราบได้อย่างไรว่า สมรรถภาพของสมองบกพร่องหรือไม่

“ความจำไม่ดีเลย ลืมมากขึ้นอย่างนี้ ใช่สมองเสื่อมหรือเปล่านะ ?” เป็นคำถามที่หลายคนสงสัยและอยากรู้คำตอบ แต่การจะบอกได้ว่าใครป่วยด้วยโรคสมองเสื่อม หรือเข้าข่ายสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้นหรือไม่ จำเป็นต้องผ่านการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์ซึ่งผู้ป่วยและญาติเป็นผู้ให้ข้อมูลในกระบวนการสัมภาษณ์ ตรวจร่างกาย ตรวจทางห้องปฏิบัติการต่างๆ ร่วมกับการเอกซเรย์สมอง เช่น การตรวจเอกซเรย์คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) และเข้ารับการประเมินความสามารถของสมองซึ่งเป็นการทดสอบทางประสาทจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยา ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะนำไปสู่การวินิจฉัยและดูแลรักษาต่อไป

หากมีความสนใจ อยากรู้ว่าการลืมที่เกิดขึ้นกับท่าน หรือผู้สูงอายุที่ท่านห่วงใยว่าสมรรถภาพสมองเสื่อมถอยหรือไม่ อาจลองประเมินได้จากแบบคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม ที่อยู่ในหน้าถัดไป

นอกจากจะทำการประเมินด้วยตนเองแล้ว ยังสามารถให้ญาติ ผู้ดูแลหรือบุคคลใกล้ชิดตอบแบบประเมินนี้ เกี่ยวกับความจำของท่านได้ด้วยเช่นกัน โดยสังเกตและทบทวนความถี่ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามข้อคำถาม

แบบคัดกรองสมรรถภาพความจำ 14 คำถาม[1]

สำหรับคัดกรองเพื่อประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย (/) ตามความจริงในช่องด้านล่าง โดยเลือกตอบตามความถี่ที่เกิดขึ้น

วิธีการให้คะแนน

เลือกช่อง 1 เมื่อเหตุการณ์นั้น แทบไม่เคยเกิดขึ้นเลย หรือเกิดนานๆ ครั้ง ในระยะ เวลา 1 ปี
(ให้1 คะแนน)

เลือกช่อง 2 เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นไม่บ่อยนัก (อาจเกิดเดือนละ 1-2 ครั้ง)
(ให้2 คะแนน)

เลือกช่อง 3 เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย หรืออาจเกิดขึ้นเกือบทุกสัปดาห์
(ให้3 คะแนน)

เลือกช่อง 4 เมื่อเหตุการณ์นั้น เกิดขึ้นเกือบทุกวัน
(ให้4 คะแนน)

คำถามประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อม	1	2	3	4
1. หาของใช้ในบ้านไม่พบ				
2. จำสถานที่ที่เคยไปบ่อย ๆ ไม่ได้				
3. ต้องกลับไปทบทวนงานที่แม้จะตั้งใจทำซ้ำถึง 2 ครั้ง				
4. ลืมของที่ตั้งใจว่าจะนำออกไปนอกบ้านด้วย				
5. ลืมเรื่องที่ได้รับฟังมาเมื่อวานนี้หรือเมื่อสองสามวันก่อน				
6. ลืมเพื่อนสนิทหรือญาติสนิทหรือบุคคลที่คบหากันบ่อยๆ				
7. ไม่สามารถเข้าใจเนื้อเรื่องในหนังสือพิมพ์หรือวารสารที่อ่าน				
8. ลืมบอกข้อความที่คนอื่นวานให้มาบอกอีกคนหนึ่ง				
9. ลืมข้อมูลส่วนตัวของตนเอง เช่น วันเกิด ที่อยู่				
10. สับสนในรายละเอียดของเรื่องที่ได้รับฟังมา				
11. ลืมที่ที่เคยวางสิ่งของนั้นเป็นประจำหรือมองหาสิ่งของนั้นในที่ที่ไม่น่าจะวางไว้				
12. ขณะเดินทางหรือเดินเล่นหรืออยู่ในอาคารที่เคยไปบ่อย มักเกิดเหตุการณ์หลงทิศหรือหลงทาง				
13. ต้องทำกิจวัตรประจำวันบางอย่างซ้ำถึงสองครั้ง เพราะมีความผิดพลาดเกิดขึ้น เช่น ใส่น้ำตาลมากเกินไปในเวลาปรุงอาหารหรือเดินไปหวีผมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อสักครู่เพิ่งได้หวีผมเสร็จ				
14. เล่าเรื่องเดิมซ้ำอีกครั้งซึ่งเมื่อสักครู่เพิ่งได้เล่าเสร็จ				
ผลรวมคะแนน				

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

ผลรวมคะแนน

☐ **14-19 คะแนน**
ท่านมีความจำดีเยี่ยม ไม่มีปัญหาโรคสมองเสื่อมเลย

☐ **20-29 คะแนน**
ความจำดีปานกลาง ซึ่งสามารถฝึกฝนเพื่อปรับปรุงความจำให้ดีขึ้น
เช่น ทบทวนบ่อยๆ จดช่วยจำมีสติในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ก็จะช่วยให้จำได้ดีขึ้น

☐ **30-39 คะแนน**
ความจำของท่านไม่ค่อยดีเท่าไหร่ อาจจะเป็นเพราะสมรรถภาพสมองลดลงจริงๆ หรืออาจเป็นเพราะมีภารกิจมากมายชีวิตวุ่นวายยุ่งเหยิงตลอดเวลา จนไม่มีโอกาสจดจำสิ่งที่กำลังทำอยู่ เพราะฉะนั้นควรฝึกตัวเองเพื่อพัฒนาความจำให้ดีขึ้น

☐ **40-56 คะแนน**
ถ้าคะแนนของท่านอยู่ในระดับนี้ น่าจะมีปัญหาเรื่องการจดจำสิ่งต่างๆ ควรไปปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจดูหน่อย แพทย์จะช่วยวินิจฉัยว่าเกิดจากสาเหตุใด และช่วยแก้ไขให้ได้

อย่างไรก็ตาม แบบประเมินความเสี่ยงภาวะสมองเสื่อมนี้เป็นเสมือนการคัดกรองเบื้องต้น หากมีคะแนนที่อยู่ในระดับที่แสดงถึงปัญหาด้านความจำ หรือพบว่ามีปัญหาด้านความจำแล้ว ควรพบแพทย์เพื่อตรวจประเมินอย่างละเอียดต่อไป

แนวทางการรักษา

ปัจจุบันแนวทางในการรักษามีทั้งแนวทางที่ใช้ยาและไม่ใช้ยา ซึ่งเป็นแนวทางที่มีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยและญาติทั้งนี้การที่แพทย์วินิจฉัยโรคได้เร็วจะทำให้เกิดการระมัดระวังและลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคได้ ประกอบกับการดูแลตัวเอง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การทำกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมที่ส่งเสริมการรู้คิดจะช่วยชะลอภาวะสมองเสื่อมได้

การฝึกสมอง ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองได้อย่างไร

ในช่วงหลายปีมานี้ นักวิจัยต่างให้ความสนใจเป็นอย่างมากในการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมฝึกสมองที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะสมองเสื่อม

จากผลศึกษาการทำกิจกรรมฝึกสมอง[8,9] พบว่า

- ช่วยลดความเสียหายของเซลล์ประสาทสมองที่ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์
- ช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ประสาทสมองขึ้นใหม่
- กระตุ้นให้เซลล์ประสาทสมองทำงานอย่างเป็นระบบและเชื่อมต่อกันมากขึ้น

การฝึกสมองคล้ายกับการออกกำลังกาย โดยทั่วไปคนเรามักออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีการสูบฉีดเลือดดี การฝึกสมองเป็นลักษณะการออกกำลังของสมอง โดยการกระตุ้นสมองอย่างเป็นระบบ ทำกิจกรรมใหม่ๆที่ท้าทายความสามารถ หางานอดิเรกที่ชอบ เช่น งานศิลปะ งานจักสาน อ่านหนังสือ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

การฝึกสมองอยู่เป็นประจำ จะช่วยกระตุ้นให้มีการสร้างเซลล์ประสาทสมองขึ้นมาใหม่คงไว้ซึ่งการทำงานของเซลล์ประสาทสมองให้เชื่อมต่อกันอย่างแข็งแรงและมีประสิทธิภาพ

คำแนะนำในการใช้คู่มือ

ในการทำกิจกรรมแต่ละเกมส์ในคู่มือฉบับนี้ มีคำแนะนำที่จะช่วยเอื้อประโยชน์ต่อผู้เล่นดังต่อไปนี้

☺ **เริ่มจากง่ายไปยาก**

เกมส์กระตุ้นสมรรถภาพสมองในแต่ละด้าน มีการเรียงลำดับจากง่ายไปยาก ซึ่งต้องใช้ความสามารถของสมองมากขึ้น ทำให้ผู้เล่นได้นำทักษะความสามารถที่มีอยู่มาใช้ และเป็นการต่อยอดความสามารถที่ได้รับการกระตุ้นให้ถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง

☺ **มีความตั้งใจในการลงมือทำ**

ความตั้งใจ สนใจจดจ่อในขณะที่ลงมือทำเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี

☺ **อยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม**

ขณะทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความคิด ควรอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศที่มีความสงบ ไม่ถูกรบกวน รวมถึงมีแสงสว่างเพียงพอเหมาะสม

☺ **ใส่ใจกับการมองเห็น**

ผู้ที่มีปัญหาสายตา ควรใช้แว่นตาเพื่อการมองเห็นที่ชัดเจน หรือในกรณีที่มีปัญหาในการมองเห็น ควรตรวจหาสาเหตุและแก้ไข

☺ **คำนึงถึงกฎ-กติกา**

ปฏิบัติตามคำชี้แจงและกติกาในแต่ละเกมส์ด้วยความซื่อตรงต่อตนเอง เพื่อประสิทธิภาพในการฝึก

☺ **ทำด้วยความผ่อนคลาย**

หากความรู้สึกตึงเครียดเกิดขึ้นขณะทำ หรือคิดไม่ออก ลองเปลี่ยนอิริยาบถ หรือหยุดพักให้ผ่อนคลาย แล้วจึงกลับมาทำต่อ

☺ **สิ่งสำคัญคือการได้คิด ได้ลงมือทำ**

กิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง

1. กิจกรรมฝึกความสนใจใส่ใจ



อาการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่แสดงถึงการทำงานอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพของสมองในด้านความสนใจใส่ใจ

ความสนใจใส่ใจ (attention) คือ การที่สามารถสนใจจดจ่ออยู่กับสิ่งๆหนึ่ง เช่น ข้อมูล, ภาพ, เสียง ภายใต้สิ่งแวดล้อมทั่วไปในชีวิตประจำวัน โดยไม่วอกแวก

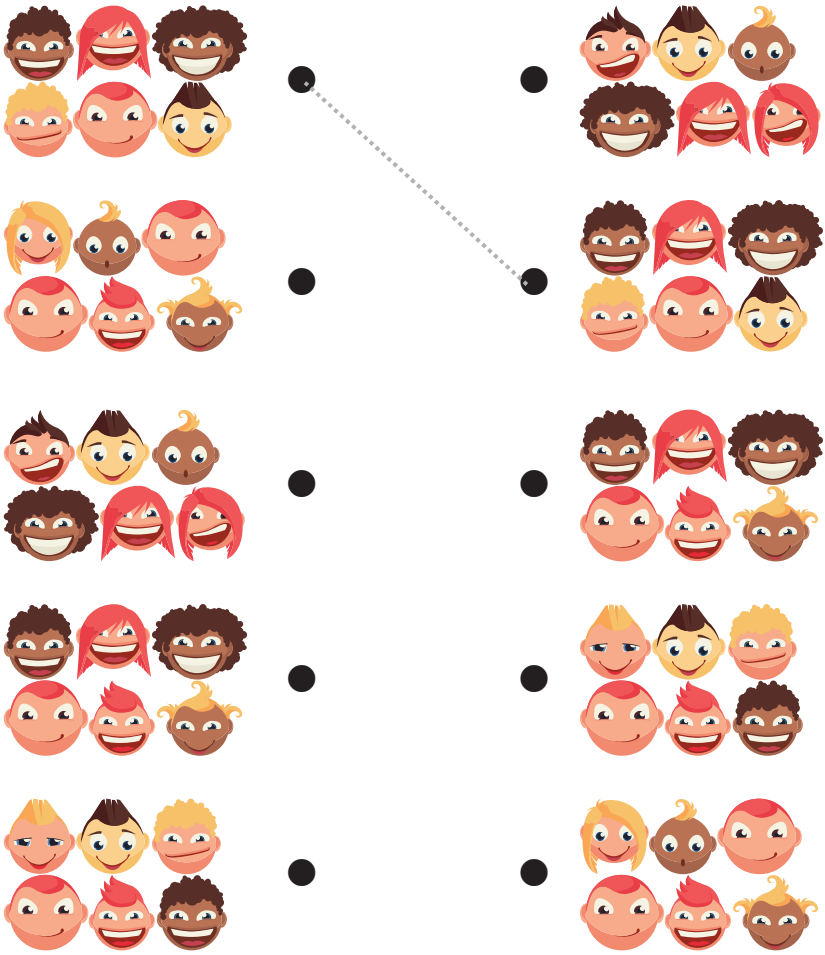
ความสนใจใส่ใจ ถือเป็นพื้นฐานในการจำสิ่งต่างๆ

ความสนใจ ใส่ใจ สามารถฝึกฝนได้ เริ่มต้นจากการเลือกรับข้อมูล หรือสิ่งที่ตั้งใจว่าจะรับรู้ พยายามจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นชั่วขณะหนึ่ง ระหว่างนั้นอาจจะมีใจลอย เมื่อรู้ตัวว่าใจลอย กลับมาสนใจสิ่งที่ทำอยู่อีกครั้ง



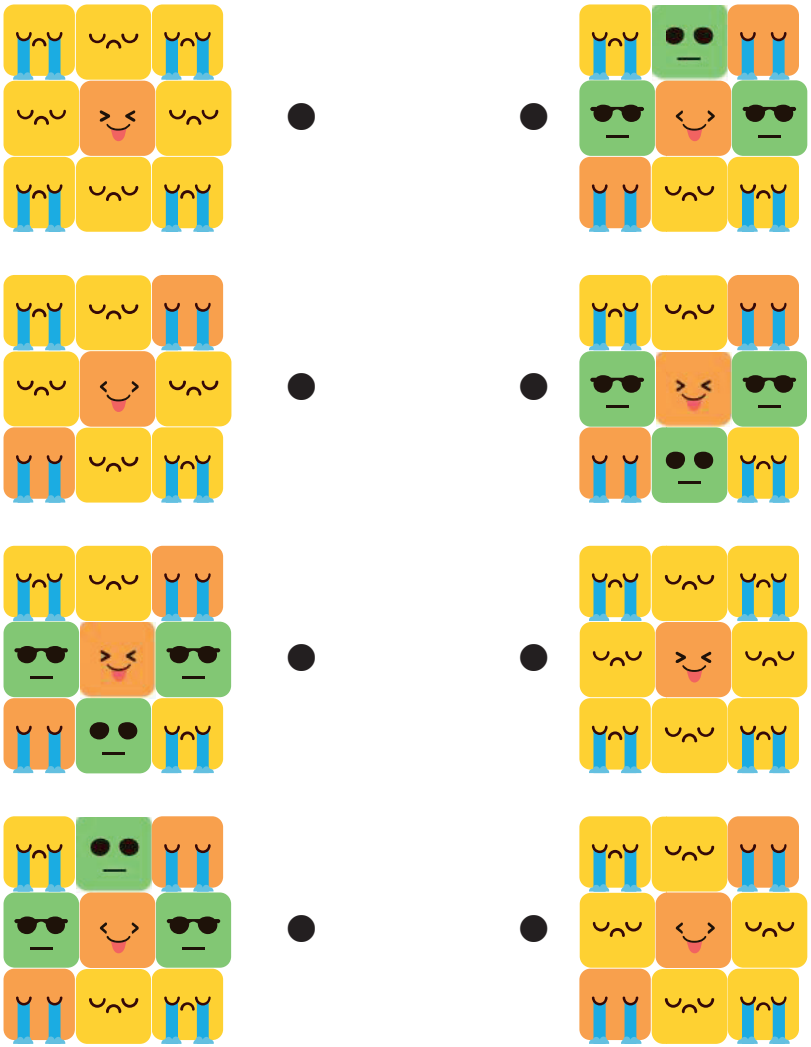
เกมส์“ตามหาฝาแฝด (1)”

คำชี้แจง โยงเส้นจับคู่กลุ่มภาพที่เหมือนกันซึ่งอยู่ในฝั่งตรงข้ามให้ถูกต้อง



เกมส์“ตามหาฝาแฝด (2)”

คำชี้แจง กลุ่มภาพที่ท่านจะได้เห็นในฝั่งซ้ายมือ จะมีกลุ่มภาพที่เหมือนกันอยู่ฝั่งขวามือ โยงเส้นจับคู่ให้ถูกต้อง



เกมส์“เรียงลำดับจับคู่แฝด (1)”

<u>คำชี้แจง</u> ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่เรียงลำดับเหมือนกับกลุ่มตัวอักษรด้านบน

<u>ตัวอย่าง</u> 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 ช ช

ง. ต ฝ 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)”

<u>คำชี้แจง</u> 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 : 1 0 9 4
   - ก. 1 6 0 4
   - ข. 1 0 9 4
   - ค. 1 0 4 9
   - ง. 1 0 6 4

4. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน : 

ก. 

ข. 

ค. 

ง. 

5. ข้อใดเรียงลำดับเหมือน : 

ก. 

ข. 

ค. 

ง. 

จ. 

เกมส์“นับให้ดี มีเท่าไร(1)”

<u>คำชี้แจง</u> ให้ท่านนับจำนวนสิ่งของแต่ละชนิดที่อยู่ด้านล่าง แล้วเติมคำตอบลงในช่องว่าง



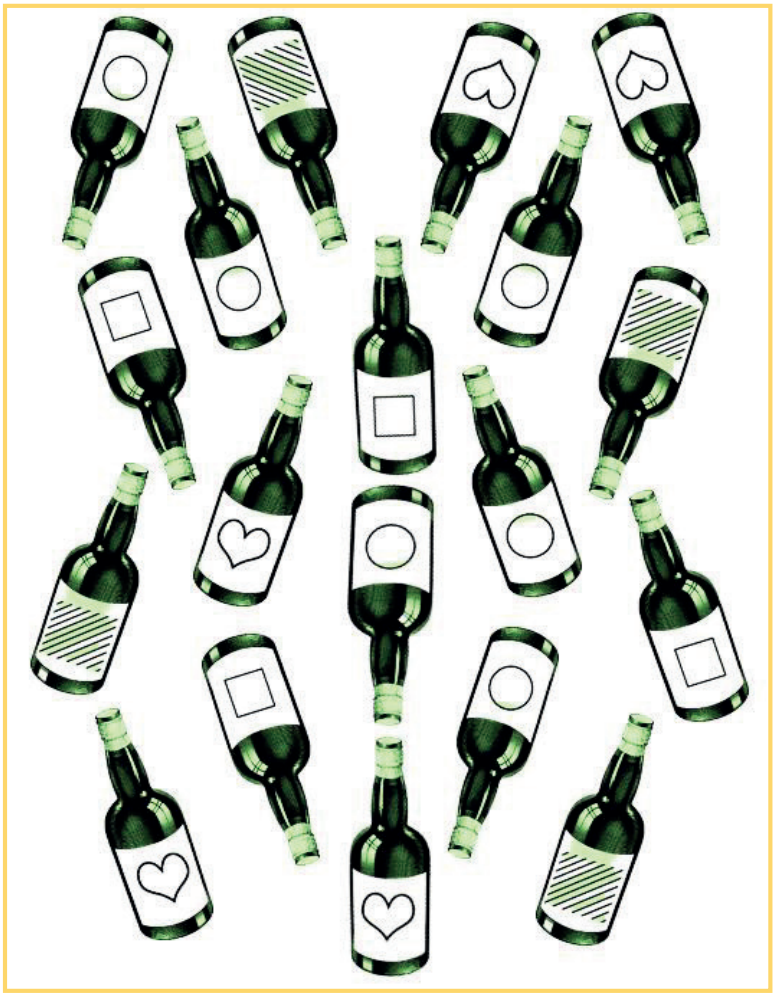
 6





เกมส์“นับให้ดี มีเท่าไร (2)”

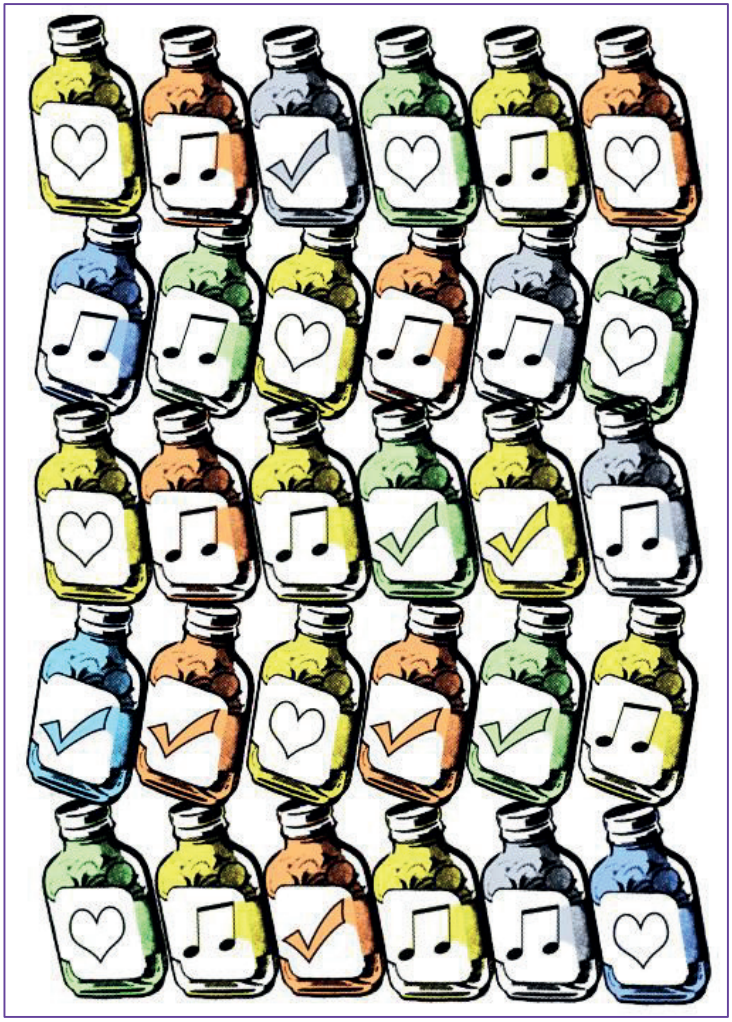
<u>คำชี้แจง</u> ขวดในหน้านี้มีฉลากแตกต่างกัน ทราบหรือไม่ฉลากแต่ละแบบมีจำนวนเท่าไร





เกมส์“นับให้ดี มีเท่าไร(3)”

<u>คำชี้แจง</u> ขวดในหน้านี้มีฉลากแตกต่างกัน ทราบหรือไม่ฉลากแต่ละแบบมีจำนวนเท่าไร





เกมส์“นับให้ดี มีเท่าไร (4)”

<u>คำชี้แจง</u> ให้ท่านนับใบหน้าบุคคลดังต่อไปนี้ แล้วเติมคำตอบลงในช่องว่าง
(ใบหน้าของแต่ละบุคคลอาจจะมีการหันหน้าไปในทิศทางต่างกัน)









เกมส์“กล่องข้อความ”

<u>คำชี้แจง</u> ให้ท่านอ่านข้อความดังต่อไปนี้ให้จบ และ ตอบคำถามด้านล่าง

<u>ตัวอย่าง</u>

สมรตั้งใจจะส่งจดหมายไปหาสมศรี โดยสมร จ่าหน้าซองว่า “กรุณาส่ง สมศรี ดีเสมอ บ้านเลขที่ 39 หมู่5 ต.ห่างไกล อ.ไกลกว่า จ.ประจวบเหมาะ” เมื่อนำจดหมายไปส่งยังที่ทำการไปรษณีย์ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 567 ถ.พระราม6 เจ้าหน้าที่บอกกับสมรว่าให้ระบุที่อยู่ผู้ส่งด้วย สมรจึงเขียนเพิ่มไปที่หน้าซองว่า “จาก สมร นครคีรี บ้านเลขที่ 248 ถ.พระราม6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร”

คำถาม

1. ผลรวมของบ้านเลขที่ ที่ปรากฏในเรื่องนี้ทั้งหมดคือเท่าไร

<u>ตอบ</u> <u>39+567+248 = 854</u>

2. ในเนื้อเรื่องที่ท่านอ่านปรากฏคำว่า “สมร” กี่ครั้ง

<u>ตอบ</u> <u>5 ครั้ง</u>

ข้อที่ 1

"ผลไม้" มีอยู่มากมายหลายชนิด มีชื่อ รูปร่างลักษณะ สีและรสชาติแตกต่างกัน เช่น ส้ม เงาะ ลองกอง แอปเปิ้ล องุ่น แก้วมังกร เป็นต้น ผลไม้บางชนิดช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติลด อาการท้องผูก เช่น มะละกอ ส้ม ลูกพรุน แอปเปิ้ล สับปะรด บางชนิดมีวิตามินซีสูง ป้องกันโรคหวัด เช่น ส้ม ฝรั่ง ลิ้นจี่ ส้มโอ ในการเพาะปลูกผลไม้ในปัจจุบันนั้น อาจมีการใช้สารเคมีเพื่อกำจัดแมลง เพราะฉะนั้นควรล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนนำ มารับประทาน”

คำถาม

1. ในข้อความข้างต้นมีคำว่า “ผลไม้” ทั้งหมดกี่คำ

<u>ตอบ</u>

2. ในข้อความข้างต้นกล่าวถึงผลไม้ทั้งหมดกี่ชนิด

<u>ตอบ</u>

3. ผลไม้ชนิดใดในข้อความข้างต้นถูกกล่าวถึงเกิน1ครั้ง

<u>ตอบ</u>



ข้อที่ 2

"สถานที่ท่องเที่ยวในประเทศไทย น่าไป ไม่แพ้ชาติใดในโลก" เป็นคำกล่าวที่ใช้ได้เสมอ หากท่านนึกที่จะ เดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทยไม่ว่าจะเป็น ป่าเขา น้ำตก ทะเล ซึ่งมีให้เลือกอยู่มากมากที่ยังคงรอคอยการมาเยือน อาทิเขื่อนรัชชประภา (เขื่อนเชี่ยวหลาน) จ.สุราษฎร์ธานี ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติเขาสก หรือที่เรียกกันว่า "กุ้ยหลินเมืองไทย" กับบรรยากาศอ่างเก็บน้ำที่รายล้อมไปด้วยเทือกเขาหินปูน รูปร่างแปลกตาและสวยงาม หากท่านเดินทางลงใต้ไปบ่อยๆแล้ว ลองเปลี่ยนบรรยากาศขึ้นมาสูด ออกซิเจนให้เต็มปอดได้ที่ ดอยเสมอดาว จ.น่าน เป็นอีกสถานที่ที่เหมาะกับการนอนดูดาว ชมทะเลหมอก มองพระอาทิตย์ขึ้นและพระอาทิตย์ตกในมุมเดียวกัน และเมื่อท่านได้ดื่มด่ำกับบรรยากาศสบายๆแล้วอยากเปลี่ยนแนวการเดินทางให้ตื่นเต้นมากขึ้น เขาช้างเผือก อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี อาจเป็นสถานที่น่าสนใจสำหรับท่าน ว่ากันว่าการเดินทางไปเยือนบนสันเขาที่สูงเหนือน้ำทะเล1,249 เมตร เดินแถวเรียงหนึ่งขึ้นไปผ่าน "สันคมมีด" หรือ "สันวัดใจ" มีลักษณะเป็นสันเขาบาง ๆ แคบ ๆ ถึงจะไม่สูงมากแต่ก็เล่นเอาหลายคนใจสั่น เพราะเมื่อมองออกไปทั้งสองข้างจะเห็นเขาลาดลึกลงเป็นเหว เท่านี้ความตื่นเต้นและสุขใจก็รอท่านอยู่ไม่ไกล

คำถาม



1. สถานที่ท่องเที่ยวที่กล่าวถึง อยู่ในภาคใดของประเทศไทยบ้าง

ตอบ

2. มีอุทยานแห่งชาติกี่แห่งในข้อความข้างต้น โปรดระบุชื่อ

ตอบ

3. หากท่านต้องการซื้อไข่เค็ม และหอยนางรม เป็นของฝาก ต้องไปเที่ยวที่สถานที่ใด

ตอบ

4. สถานที่ท่องเที่ยวข้างต้นมีที่ใดบ้าง และสถานที่ใดที่ท่านสนใจมากที่สุด เพราะเหตุใด

ตอบ

ข้อที่ 3

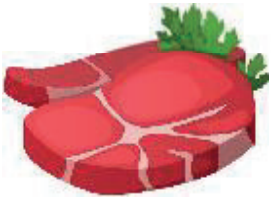
สูตรอาหาร “ผัดซีอิ๊วหมูนุ่ม”

"ผัดซีอิ๊ว" เป็นเมนูอาหารที่ทำง่าย รสชาติอร่อย ทานกี่ครั้งก็ไม่เบื่อ เคล็ดลับความอร่อยของเมนูผัดซีอิ๊วอยู่ที่การผัดเส้นให้เข้ากันดีกับเครื่องปรุง รวมถึงการหมักหมูให้นุ่มและมีรสชาติกลมกล่อม

ส่วนผสม



1. เส้นใหญ่ 1½ ถ้วย (สำหรับ 2จาน)
2. เนื้อหมูหั่นบางและหมัก ½ ถ้วย
3. คะน้า (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.มะนาวผ่าซีก





วิธีหมักเนื้อหมู

นำเนื้อหมูหั่นบางมาหมักด้วย กระเทียมบด น้ำตาล แป้งมัน น้ำปลา อย่างละ ½ ช้อนโต๊ะ, พริกไทยป่น 1/8 ช้อนโต๊ะ, ซอสหอยนางรม และ น้ำมันพืช อย่างละ1 ช้อนโต๊ะ หมักทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที

วิธีทำ

1. คลุกเส้นใหญ่กับซีอิ๊วดำก่อน แล้ววางพักไว้
2. นำคะน้าที่หั่นไปลวกในน้ำเดือดให้พอสุก ตักขึ้นมาแช่น้ำเย็นและนำขึ้นมาพักไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันด้วยไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนใส่ไข่ คนเบาๆให้ไข่เป็นแผ่น
4. ใส่หมูที่หมักแล้ว ผัดจนหมูสุก
5. เร่งเตาเป็นไฟแรงใส่เส้น เต้าเจี้ยว ผัดให้เร็วและต้องผัดเบาๆ ระวังเส้นขาด
6. ผัดจนเส้นหอม ให้ใส่น้ำตาลกับน้ำปลาผัดจนแห้ง ใส่คะน้า ที่ลวกแล้ว ผัดแค่พอเข้ากัน ตักใส่จานโรยพริกไทยป่นเล็กน้อยเสิร์ฟพร้อมกับมะนาว



คำถาม

1. สูตรอาหารนี้สำหรับกี่จาน

ตอบ

2. ถ้าต้องทำทั้งหมด 7จาน ต้องใช้ไข่ไก่กี่ฟอง

ตอบ

3. ถ้าต้องทำทั้งหมด 2 จาน ต้องหมักหมูไว้กี่นาที

ตอบ

4. ในขณะผัด เมื่อเร่งไฟจนแรงแล้ว ให้ทำอะไรต่อ

ตอบ

5. ในสูตรอาหารนี้ใช้พริกไทยตอนไหนบ้าง

ตอบ

6. เคล็ดลับความอร่อยของสูตรอาหารนี้คืออะไร

ตอบ

ข้อที่ 4

ในวันที่ฟ้าครึ้มๆ และอากาศเย็น ฉันยืนรอรถเมล์เพื่อไปโรงพยาบาล ฉันมองเห็นชายคนหนึ่งกำลังยืนอยู่ ท่าทางดูวิตกกังวลรูปร่างของเขาสูงโปร่ง ใส่เสื้อยืดลายขวางและสวมทับด้วยแจ็คเก็ตสุดเท่ห์ ขณะเดียวกันนั้นฉันได้ยินเสียงเห่าแหลมเล็กของเพื่อนสี่ขามันคงเห่าเพื่อทักทายผู้คนที่มันเดินผ่าน ฉันคิดว่าเจ้าของของมัน น่าจะมีธุระที่ไปรษณีย์แน่ๆ ในมือของเธอเต็มไปด้วยซองจดหมาย และของอีกหลายอย่างในกระเป๋าของเธอ แล้วฉันก็รู้สึกว่าฝนกำลังจะตกในไม่ช้า ท้องฟ้าเริ่มมืด เมฆก้อนใหญ่เคลื่อนมาปกคลุมท้องฟ้า ลมแรงขึ้น ผู้ชายที่สวมหมวกไหมพรมรีบกดปิดโทรศัพท์ในมือ และหญิงชรานำร่มที่อยู่ในกระเป๋าของเธอออกมากางรอไว้ ส่วนฉันโชคดีที่มีผ้าพันคอมาด้วย ถ้าฝนตก ผ้าพันคอคงจะช่วยกันฝนให้ฉันได้ ว่าแต่ เมื่อไรรถเมล์ จะมาสักทีนะ



คำถาม

1. มีคนอยู่ในภาพทั้งหมดกี่คน

ตอบ

2. มีคนใส่ผ้าพันคอมากกว่าคนไม่ใส่ผ้าพันคอ กี่คน

ตอบ

3. มีสัตว์ชนิดใดอยู่ในภาพ

ตอบ

4. คุณคิดว่าฉันคือคนใดในภาพ ช่วยบรรยายลักษณะของฉัน

ตอบ

5. มีบุคคลใดในภาพที่ฉันไม่ได้พูดถึง (โปรดระบุลักษณะ)

ตอบ

ข้อที่ 5

ในวันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันต้องออกไปซื้อของกับลูกชายและลูกสะใภ้ เย็นวันนี้ฉันกับลูกสะใภ้จึงช่วยกันจดรายการของที่ต้องซื้อเข้าบ้านประจำสัปดาห์ และของที่ต้องใช้เป็นพิเศษ ซึ่งมีรายการต่อไปนี้ หลอดไฟฟ้า น้ำอัดลม ถุงเท้า ผงซักฟอก ไข่ไก่ สบู่ รองเท้าแตะ ผ้าปูโต๊ะ มะละกอ กุ้งสด ธูป



มะระ หนังสือสวดมนต์ น้ำยาซักผ้า แว่นตา น้ำยาปรับผ้านุ่ม ขนมไหว้พระจันทร์หมูสด แชมพู แป้งเย็น สายไฟ กระเป๋าเดินทาง ส้มเขียวหวาน กระทะ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น องุ่น หวี นาฬิกาปลุก ถ่านไฟฉาย แก้วน้ำพลาสติก เนยสด น่องไก่ ไม้เสียบลูกชิ้น แป้งเย็น แป้งข้าวเหนียว



ผ้าขนหนู ข้าวสาร ตะปู เตารีด ตาข่ายพลาสติก เกลือ หลอดดูดน้ำ น้ำตาล สีทาบ้าน กาแฟ โคมไฟตั้งโต๊ะ กล่องใส่อาหาร และ ดินสอพอง

เมื่อจดรายการของที่จะซื้อเสร็จแล้ว ฉันนึกออกว่าในวันหยุดนี้เป็นวันเกิดของลูกชาย ฉันชวนลูกสะใภ้ทำอาหารเมนูโปรดของลูกชาย คือหมูกระทะ และกล้วยบวชชี จึงต้องซื้อของเพิ่มอีกนิดหน่อย ฉันตกลงกับลูกสะใภ้ว่าจะซื้อ เค้กช็อคโกแลต น้ำแข็ง ปูอัด ถ่าน ตับหมู 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

เคล็ด(ไม่)ลับฝึกความสนใจใส่ใจ



ในกิจกรรมฝึกความสนใจใส่ใจที่ท่านได้ทำก่อนจะมาถึงหน้านี้ มีรูปแบบของการฝึกที่ความหลากหลายซึ่งท่านจะต้องสนใจใส่ใจต่อภาพ ตัวอักษร รวมถึงข้อความที่ปรากฏอยู่มากมาย ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นภาพเป้าหมาย /เนื้อหาข้อความที่เป็นคำตอบ และภาพหรือข้อความที่อยู่แวดล้อม โดยจำเป็นที่ท่านจะต้องเลือกรับรู้ และเลือกสนใจใส่ใจ ต่อภาพหรือข้อความที่เป็นเป้าหมาย และ สามารถคงความสนใจใส่ใจไว้ได้ จนกระทั่งได้คำตอบที่ถูกต้องทั้งนี้ ภาพหรือข้อความส่วนที่เหลือจะเป็นเหมือนตัวรบกวนที่ไม่ได้รับความสนใจ

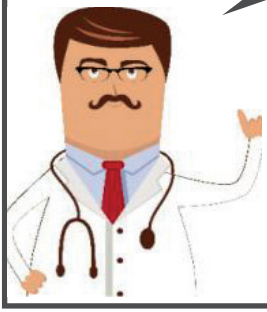
ดังเช่น ในเกมส์ **“เรียงลำดับจับคู่แฝด”** ท่านต้องหาตัวอักษรที่เรียงลำดับให้เหมือนกับต้นแบบที่กำหนดไว้ให้ ท่านจึงใส่ใจกับตัวอักษรและการเรียงลำดับ โดยเลือกใส่ใจกับตัวอักษรที่เหมือนต้นแบบ และคงความสนใจใส่ใจนั้นไปยังตัวอักษรลำดับถัดไปจนจบแถว โดยแถวไหนที่แตกต่างจากต้นแบบจะเป็นเพียงตัวรบกวนที่ท่านไม่สนใจ หรือในเกมส์ **“กล่องข้อความ”** นอกจากความตั้งใจในการอ่านแล้ว ความพยายามในการหาคำตอบยังเป็น อีกเคล็ด (ไม่) ลับฝึกความสนใจใส่ใจ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้ท่านสนใจจดจ่อกับข้อความตรงหน้า รวมทั้งอาจมีกรณีที่กลับไปกวาดสายตามองหาคำตอบ ท่านยังคงต้องมีความสามารถในการสนใจใส่ใจในคำตอบที่ต้องการ (ร่วมกับการใส่ใจในคำถาม) และรักษาความสนใจใส่ใจนั้นจนพบคำตอบ โดยไม่หลงไปกับข้อมูลอื่นๆ เพียงเท่านี้ก็เป็นการเริ่มต้นที่ดี ในการที่ท่านได้ใส่ใจดูแลสมองในด้านความสนใจใส่ใจแล้วนะคะ



2. กิจกรรมฝึกความจำ

คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม ?
บางครั้งไม่แน่ใจว่าล็อครถหรือยัง
ใช้เวลานานกว่าจะนึกออกว่า วางกุญแจ,
รีโมท,แว่นตา,มือถือ ไว้ที่ไหน
นึกรหัสบัตรเอทีเอ็มนาน

อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณ
เตือนว่าคุณเริ่มมีปัญหา
ด้าน “ความจำ”(memory)



ความจำ(memory)

คือ ความสามารถของสมองในการจัดเก็บข้อมูลที่ได้รับ ผ่านระบบประสาทสัมผัสต่างๆ เข้าไป และดึงข้อมูลนั้นออกมาใช้ได้เมื่อต้องการ

ความจำ สัมพันธ์กับ **ความสนใจใส่ใจ** ในขณะที่รับข้อมูล ถ้าขาดความสนใจใส่ใจข้อมูลที่เข้ามาจะไม่ชัดเจน หรือกระท่อนกระแท่น ทำให้กระบวนการจัดเก็บไม่สมบูรณ์ ส่งผลให้ดึงข้อมูลออกมาลำบาก และเก็บข้อมูลได้ไม่นาน

แม้ว่าความจำจะเสื่อมถอยไปตามวัย แต่เราชะลอไว้ได้ผ่านกระบวนการฝึกจำอย่างเป็นระบบ ขณะรับรู้ข้อมูลที่ต้องการจำให้ตั้งใจแล้วจดจ่อกับข้อมูลตรงหน้า ใช้ประสาทสัมผัสในการรับรู้หลายส่วนร่วมกัน ทำความเข้าใจกับข้อมูลนั้น แล้วทบทวนซ้ำเมื่อมีโอกาส

เกมส์ “ดูให้ดี มีให้จำ”

<u>คำชี้แจง</u> ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของที่อยู่ในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด) จากนั้น วงกลม (◯) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่ได้จำไว้ซึ่งอยู่ในหน้าถัดไป (เมื่อเปิดหน้าถัดไปแล้ว ห้ามเปิดย้อนกลับมาดูอีก)

<u>ตัวอย่าง</u>



เตารีด



เครื่องคิดเลข

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่ให้จำ













ข้อที่ 1

ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของที่อยู่ในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



ถ้วย



ช้อน



ตะปู



ค้อน

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่ให้จำ
(ห้ามแอบดู)





ข้อที่ 2

ให้ดูภาพและอ่านชื่อยานพาหนะในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



เฮลิคอปเตอร์



รถตักดิน



รถส่งของ



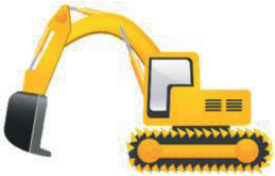
จักรยาน



รถเก๋ง

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบภาพยานพาหนะที่จำไว้แล้ว
(ห้ามแอบดู)












ข้อที่ 3

ให้ดูภาพและอ่านชื่อผักผลไม้ในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



สับปะรด



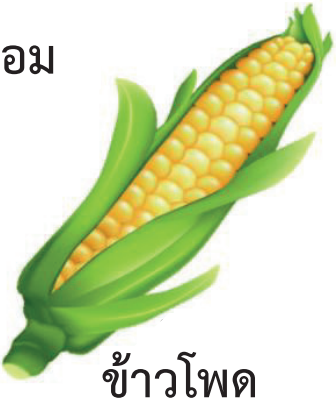
มะเขือเทศ



หอมหัวใหญ่



กล้วยหอม



ข้าวโพด



ทับทิม

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบภาพผัก ผลไม้ที่จำไว้แล้ว
(ห้ามแอบดู)














ข้อที่ 4

ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)



หมวก



โคมไฟ



แหวน



จักรเย็บผ้า



ถ้วยกาแฟ



เก้าอี้

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบภาพสิ่งของที่จำไว้แล้ว
(ห้ามแอบดู)














ข้อที่ 5

อ่านคำต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)

หนอน
ไม้ยืนต้น
อีกา
เลื่อย

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบคำที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

วิหค

หนอน

เลื่อย

ต้นไม้ยืน

ไม้ยืนต้น

อีกา

ขวาน

ข้อที่ 6

อ่านคำต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)

กระเป๋า
ถังน้ำ
โทรศัพท์
หลอดไฟ

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบคำที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

กระป๋อง

หลอดไฟ

กระแป๋ง

กระเป๋า

ขันน้ำ

ถังน้ำ

โอ่ง

โทรทัศน์

โทรศัพท์

โคมไฟ

ข้อที่ 7

อ่านคำต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)

ไก่

เห็ด

ปลา

น้ำส้ม

หมูยอ

ห่อหมก

กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบคำที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

ไข่

ปลา

เป็ด

ห่อหมก

หล่นปู

เห็ด

ไก่

น้ำส้ม

หมูหยอง

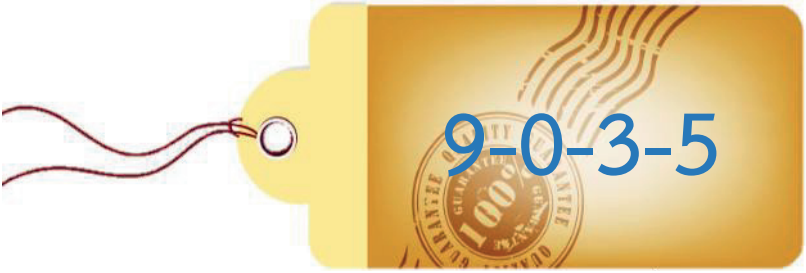
หมูยอ

ข้อที่ 8

อ่านตัวเลขต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)







กรุณาวงกลม (◯) ล้อมรอบกลุ่มตัวเลขที่ให้จำไว้
(ห้ามแอบดู)

6-5-4-3
3-4-5-6
1-2-3-4

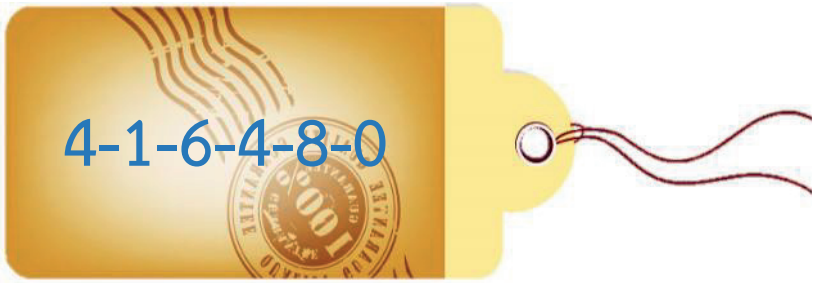
4-6-2-1
6-2-1-4
6-4-2-1

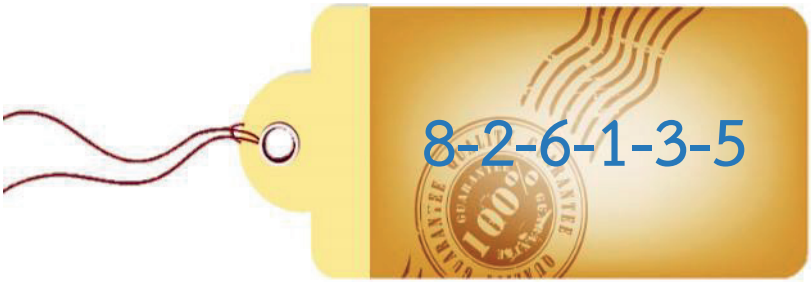
9-0-3-5
9-0-5-3
5-0-9-3

ข้อที่ 9

อ่านตัวเลขต่อไปนี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด)







กรุณาวงกลม (◯) 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

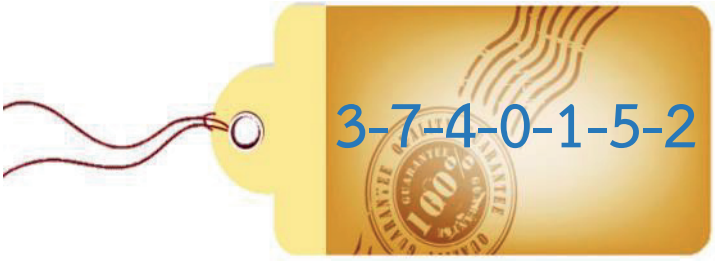
8-6-2-3-1-5
8-2-6-1-3-5
8-3-5-2-3-5

ข้อที่ 10

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

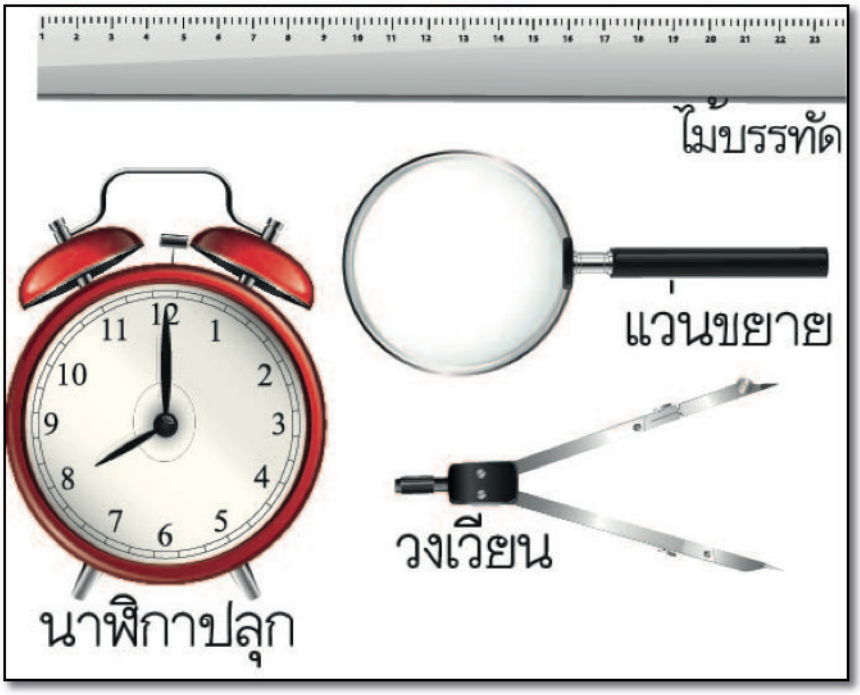
7-4-3-0-1-5-2
2-0-2-9-5-1-4
3-7-4-0-1-5-2

เกมส์ “จำให้ดี มีคำตอบ”

<u>คำชี้แจง</u> ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด(ห้ามจด) ปฏิบัติตามคำสั่งในแต่ละข้อให้สำเร็จ โดยไม่เปิดย้อนกลับมาดูอีก

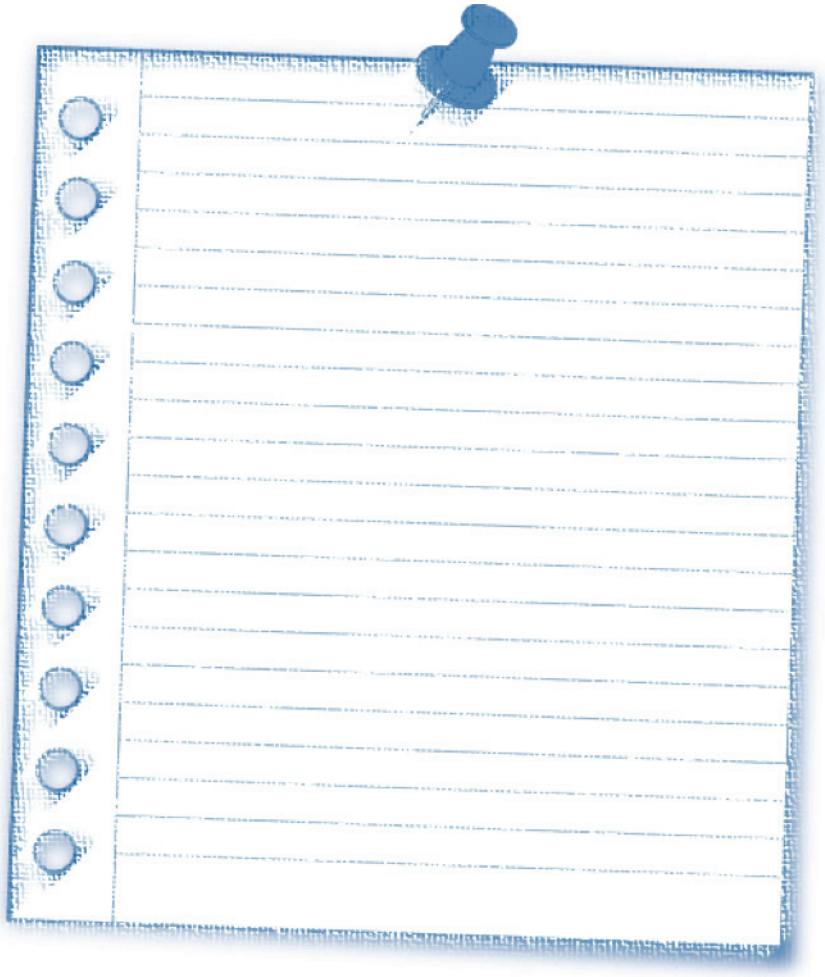
ข้อที่ 1

บนโต๊ะทำงานของฉันมีสิ่งของเหล่านี้อยู่บนโต๊ะเสมอ สังเกตดูนะคะ ว่าฉันมีอะไรอยู่บนโต๊ะบ้าง



เมื่อคุณสังเกต และจดจำได้แล้ว ให้เปิดหน้าต่อไปได้เลยค่ะ

จากสิ่งของที่คุณเห็น คุณจำได้ไหม ฉันมีอะไรอยู่บนโต๊ะทำงานบ้าง
นึกออกแล้วจดบันทึกในกระดาษด้านล่างได้เลย (ห้ามแอบดูนะคะ)



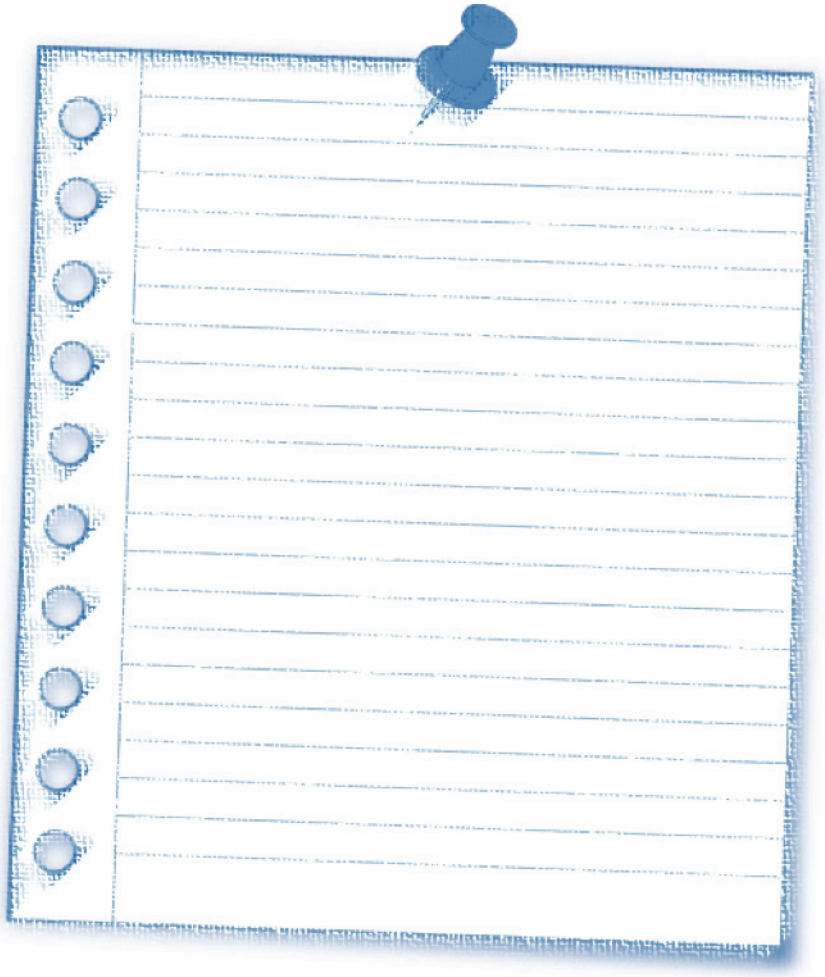
ข้อที่ 2

วันนี้ฉันไปซื้อของที่ตลาด ได้ของมาเต็มตะกร้าเลย ดูสิคะ ฉันซื้ออะไรมาบ้าง



เมื่อคุณสังเกต และจดจำได้แล้ว ให้เปิดหน้าต่อไปได้เลยค่ะ

จากสิ่งที่คุณเห็น คุณจำได้ไหม ฉันซื้อ”ผัก ผลไม้” อะไรบ้าง นึกออกแล้ว
จดบันทึกในกระดาษด้านล่างได้เลย (ห้ามแอบดูนะคะ)



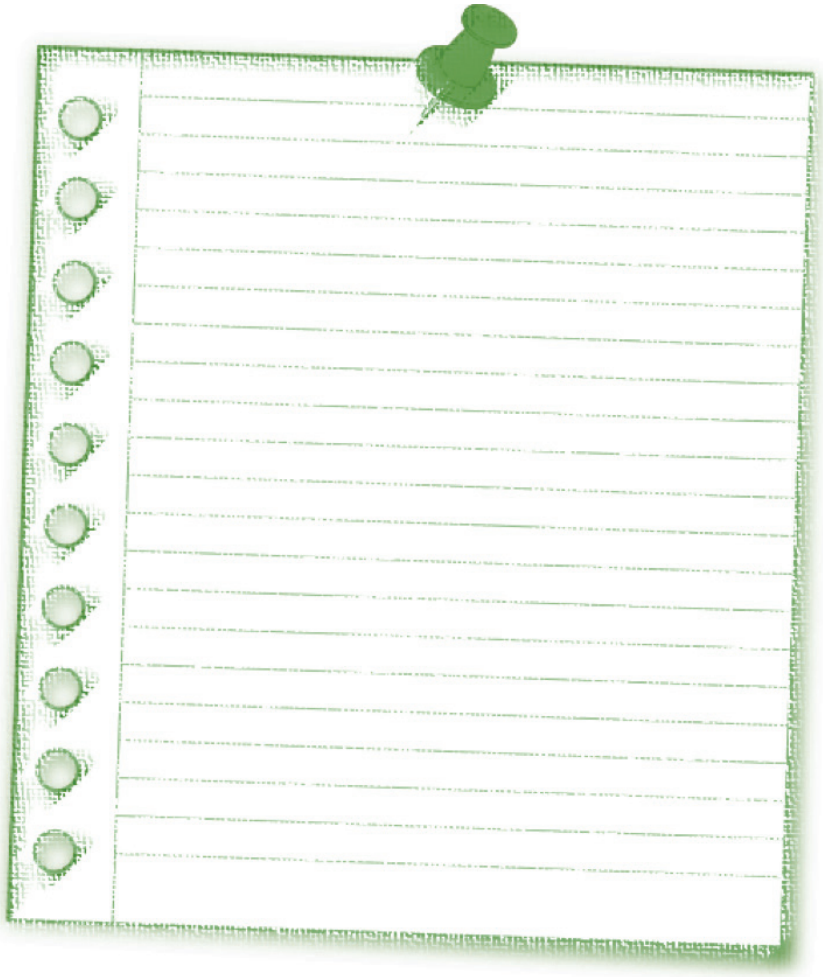
ข้อที่ 3

วันพรุ่งนี้ฉันจะไปเที่ยวต่างจังหวัดกับเพื่อน คืนนี้ฉันจึงจัดกระเป๋าโดยนำสิ่งจำเป็นสำหรับการเดินทางใส่ลงไป สังเกตดูนะคะ ฉันใส่อะไรลงไปในกระเป๋าบ้าง



เมื่อคุณสังเกต และจดจำได้แล้ว ให้เปิดหน้าต่อไปได้เลยค่ะ

จากสิ่งที่คุณเห็น คุณจำได้ไหม ฉันใส่อะไรในกระเป๋าบ้าง นึกออกแล้ว
จดบันทึกในกระดาษด้านล่างได้เลย (ห้ามแอบดูนะคะ)



ข้อที่ 4

ช่วงพักกลางวัน เพื่อนๆของคุณกำลังวุ่นวายอยู่กับการเตรียมงานประชุม คุณจึงอาสาไปซื้ออาหารกลางวัน โดยเพื่อนของคุณสั่งอาหารตามรายการต่อไปนี้ (ตั้งใจอ่าน และพยายามจำให้ได้เยอะที่สุด ห้ามจดใส่กระดาษนะคะ)

เส้นเล็กหมูน้ำใส
กะเพราไก่ไข่ดาว
ยำมะเขือยาวหมูสับ
น่องไก่ทอด
สลัดผักไก่ต้ม
แกงส้มชะอมทอด
ก๋วยเตี๋ยวหลอด

คุณได้บันทึกทุกรายการไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

จากรายการอาหารเมื่อซักครู่ ลองนึกและจดบันทึกในกระดาษ
ด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



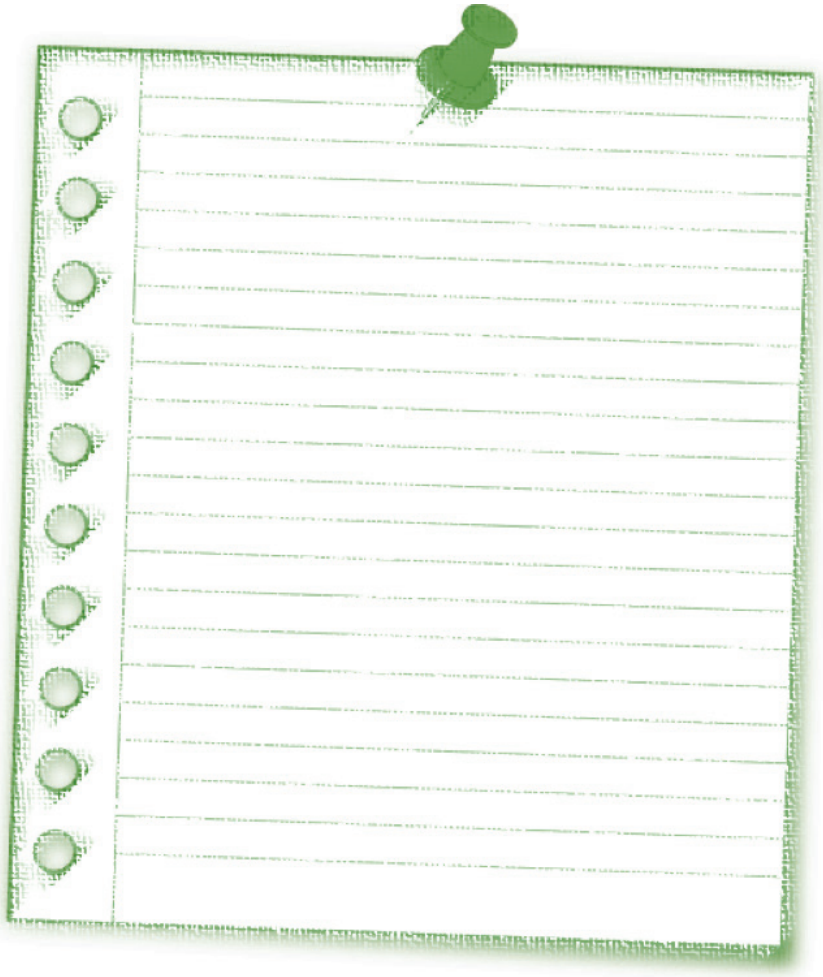
ข้อที่ 5

ขณะเดินผ่านร้านค้าริมฟุตบาทคุณพบสิ่งของต่อไปนี้
(ตั้งใจอ่าน และพยายามจำให้ได้เยอะที่สุด ห้ามจดใส่กระดาษนะคะ)

วิทยุ
รองเท้าผ้าใบ
ขวดโซดา
ปาท่องโก๋
ลูกฟุตบอล

คุณได้บันทึกทุกรายการไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

เมื่อคุณเดินผ่านฟุตบาทเมื่อซักครู่ คุณมองเห็นอะไรบ้าง ลองนึกและจดบันทึกในกระดาษด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



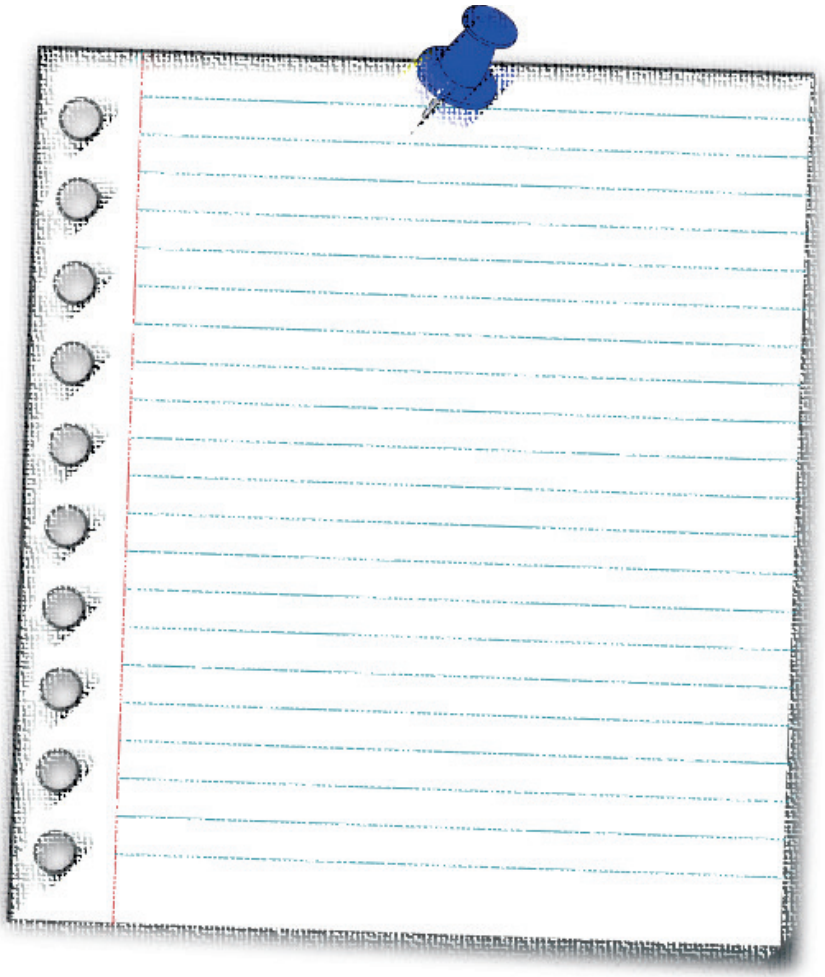
ข้อที่ 6

ในสมุดบันทึกของคุณมีคำเหล่านี้ปรากฏอยู่
(ตั้งใจอ่าน และพยายามจำให้ได้เยอะที่สุด ห้ามจดใส่กระดาษนะคะ)

ยานอวกาศ
เด็กวัด
ลูกขนไก่
น้ำทับทิม
ปูนซีเมนต์
โต๊ะวางของ
นักปีนเขา

คุณได้บันทึกทุกรายการไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

ในสมุดบันทึกของคุณมีคำอะไรปรากฏอยู่บ้าง ลองนึกและจดบันทึกใน
กระดาษด้านล่าง (ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



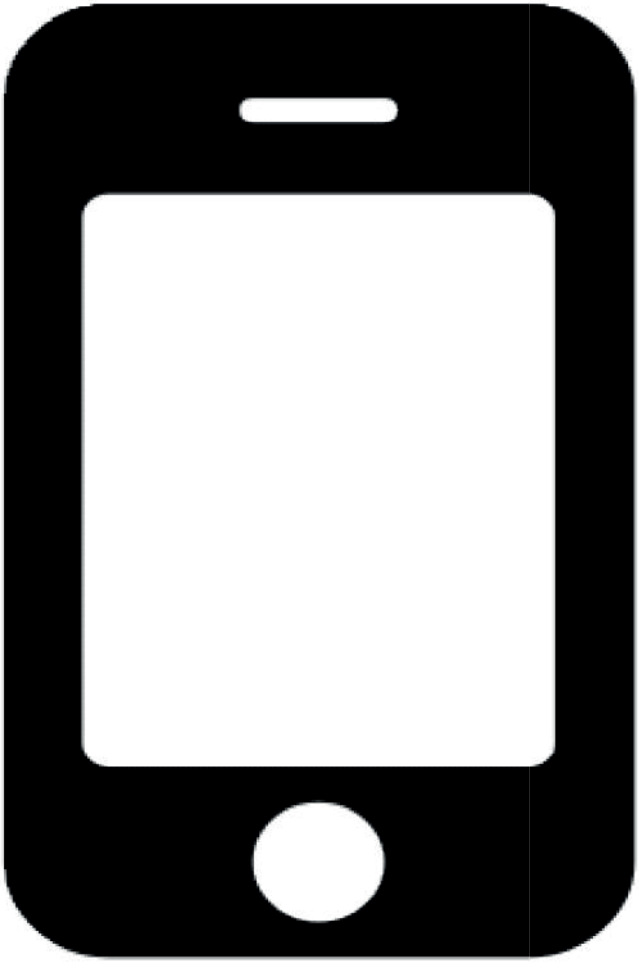
ข้อที่ 7

หมายเลขต่อไปนี้โทรไปหาคุณ



คุณได้บันทึกหมายเลขไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

เมื่อสักครู่หมายเลขใดโทรหาคุณ ลองนึกและเติมหมายเลขที่ด้านล่าง
(ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



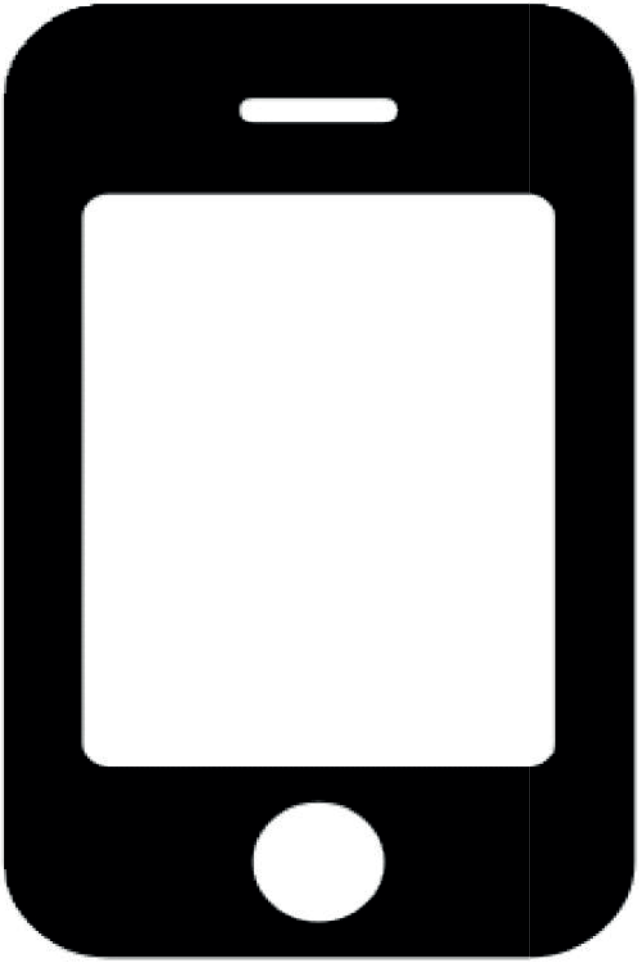
ข้อที่ 8

หมายเลขต่อไปนี้โทรไปหาคุณ



คุณได้บันทึกหมายเลขไว้ในใจแล้วใช่ไหมคะ
(เปิดไปหน้าต่อไปเพื่อทำภารกิจได้เลยค่ะ)

เมื่อสักครู่หมายเลขใดโทรหาคุณ ลองนึกและเติมหมายเลขที่ด้านล่าง
(ห้ามกลับไปเปิดดูนะคะ)



เคล็ดลับฝึกความจำ

ในบทนี้มีกิจกรรมที่ให้ท่านได้จดจำสิ่งต่างๆทั้งภาพวัตถุ ผัก ผลไม้ ยานพาหนะ และกลุ่มตัวเลข ซึ่งในเกมส์“ดูให้ดี มีให้จำ” มีตัวเลือกเพื่อให้ง่ายต่อการย้อนนึกถึงภาพวัตถุที่กำหนดให้จำไว้แต่แรก



ส่วนในเกมส์“จำให้ดี มีคำตอบ” ได้เพิ่มการ ท้าทายความสามารถในการจำด้วยการให้จำรายการสิ่งของ รายชื่ออาหารและชุดคำศัพท์ แล้วจึง เขียนคำ ตอบในหน้าถัดไป โดยไม่มีตัวเลือกและปราศจากตัวช่วย

ลองสังเกตว่า ท่านจำได้มากน้อยแค่ไหน ใช้วิธีใดในการจำ ซึ่งแต่ละคนมีรูปแบบในการจดจำแตกต่างกันไป บางท่านอาจจำได้จากการมองภาพนั้นๆ ซึ่งเป็นการบันทึกข้อมูลให้อยู่ในลักษณะความจำภาพ หรืออาจใช้การพูดออกเสียงชื่อสิ่งของนั้นๆไปด้วย เพื่อเป็นการรับข้อมูลทั้งจากการมองเห็นภาพและได้ยินเสียง ซึ่งเป็นการใช้ประสาทสัมผัสหลายๆทางช่วยในการจดจำ

นอกจากนี้ ยังมีวิธีการอื่นๆที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจำ เช่น การจัดกลุ่มสิ่งของให้เป็นหมวดหมู่ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างภาพ รวมถึงตัวเลขต่างๆ ซึ่งเป็นการสร้างความเกี่ยวข้องให้กับภาพหรือกลุ่มตัวเลข



ทั้งนี้สิ่งสำคัญในขณะฝึกการจำ ขอให้มีความตั้งใจ และมีความสนใจจดจ่อต่อกิจกรรมนั้นโดยไม่เคร่งเครียดจนเกินไป

3. กิจกรรมฝึกมิติสัมพันธ์

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

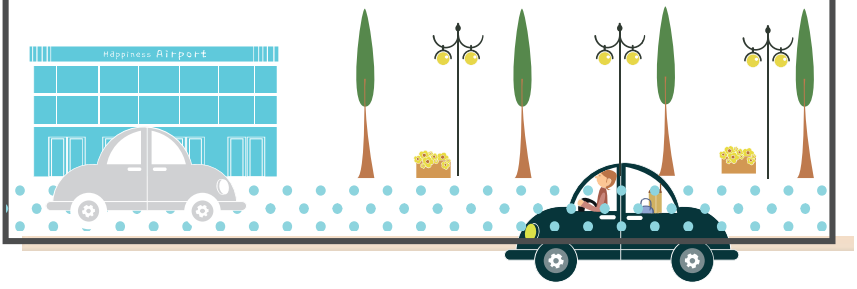
อาการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่แสดงถึงการทำงานอย่างไม่เต็มประสิทธิภาพของความสามารถสมอง ด้านมิติสัมพันธ์ (Visuospatial)



มิติสัมพันธ์(Visuospatial)

เป็นความสามารถของสมอง ในการรับรู้ทิศทาง การกะระยะ การรับรู้ตำแหน่งของตัวเองและสิ่งแวดล้อม

การเดินทางในเส้นทางใหม่ๆ พร้อมทั้งสังเกตและใส่ใจเส้นทาง สถานที่ และสถานที่ข้างเคียง การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ต้องอาศัยความแม่นยำ จะช่วยคงความสามารถของสมองด้านนี้ได้



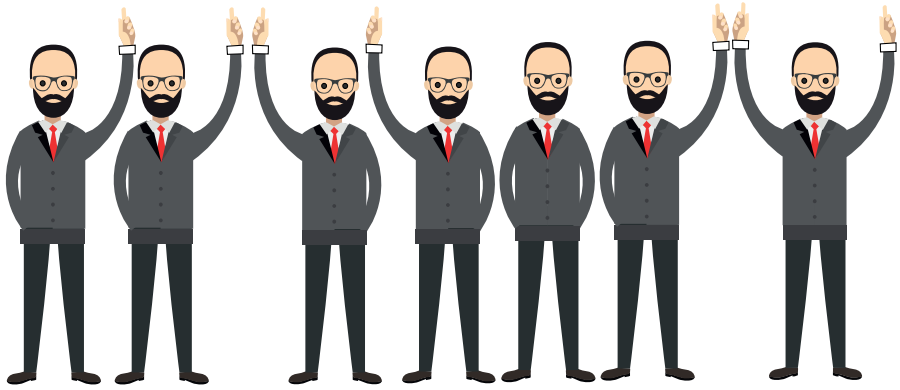
เกมส์“อยู่ไหน?”

คำชี้แจง ฝึกรับรู้ตำแหน่งและทิศทางของตัวคุณเอง โดยจินตนาการว่าคุณอยู่ในภาพ แล้วตอบคำถามด้านล่าง

ตัวอย่าง

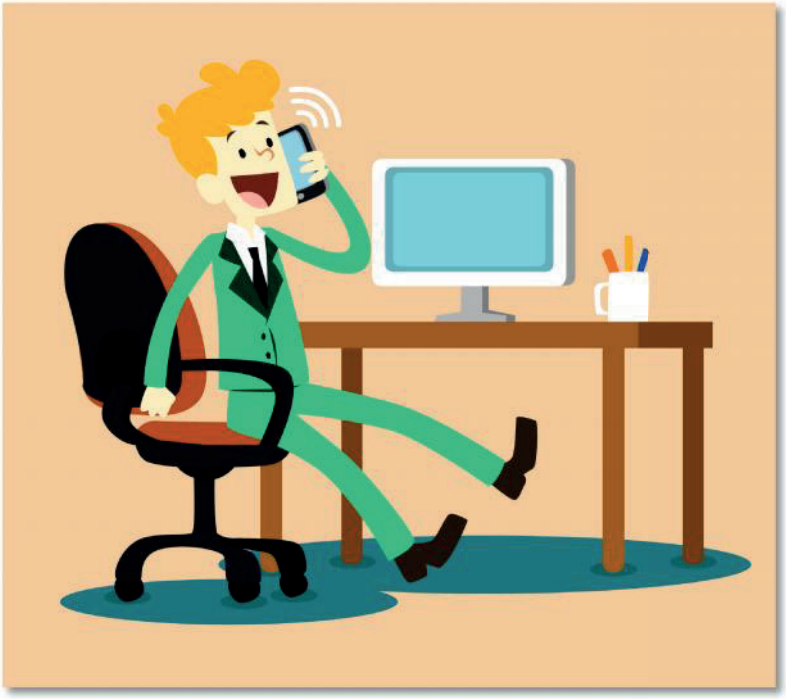


สองข้าง | ขวา | ไม่ยก | ซ้าย |



ข้อที่ 1

“หากคุณคือคนในภาพ”



คำถาม

1. คุณถือโทรศัพท์ด้วยมือ ?

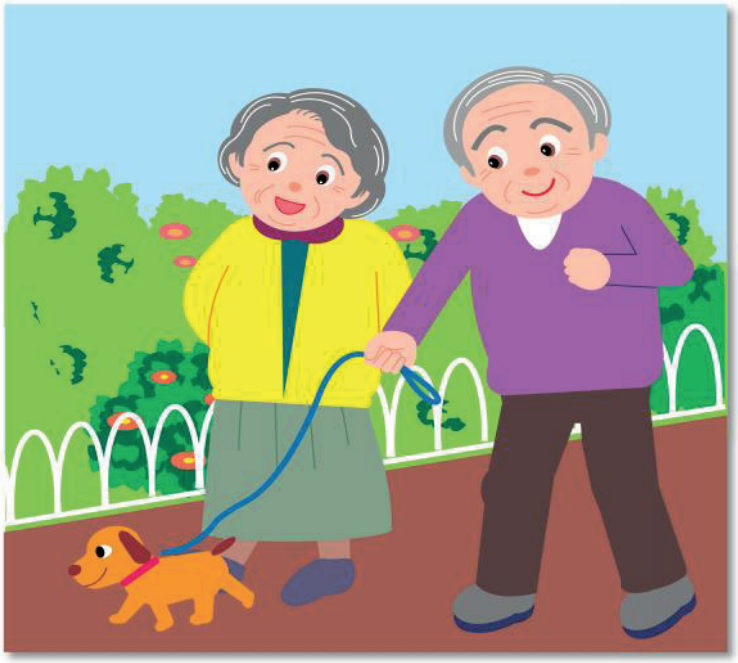
ตอบ

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

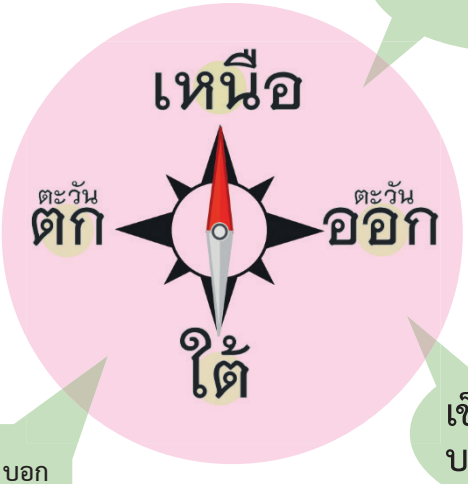
4. ตู้หนังสือชั้นที่ 2 จากด้านบนลงมา คุณเห็นหนังสือกี่เล่ม

ตอบ

เกมส์“เข็มทิศ”

<u>คำชี้แจง</u> ฝึกรับรู้ตำแหน่ง และการรับรู้ทิศทางของตัวคุณเอง ในตารางหมายเลข และแน่นอนว่าคุณจะมี “เข็มทิศ” เป็นเครื่องมือในการเดินทาง ก่อนอื่นมารู้จักเข็มทิศกันก่อนนะคะ

นี่คือเข็มทิศ



เข็มทิศใช้ในการบอกทิศทาง

ทิศเหนือ	อยู่ บน บอก
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 หันหน้าไปทางทิศเหนือ ด้านหน้าของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ 2

2. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 5 หันหน้าไปทางทิศใต้ด้านหน้าของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ 8

ข้อที่ 2

“คุณกำลังยืนอยู่บนตารางนี้”

1	4	7
2	5	8
3	6	9



คำถามตัวอย่าง

1. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 5 หันหน้าไปทางทิศตะวันออกด้านหน้าของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

2. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 3 หันหน้าไปทางทิศตะวันตกด้านขวามือของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

3. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 7 หันหน้าไปทางทิศใต้ด้านซ้ายมือของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

ข้อที่ 3

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



คำถามตัวอย่าง

1. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 10 หันหน้าไปทางทิศใต้ ด้านหลังของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

2. หากตอนนี้คุณยืนอยู่ที่เลข 11 หันหน้าไปทางทิศตะวันออกด้านขวามือของคุณจะเป็นหมายเลข ?

ตอบ

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

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



คำถามตัวอย่าง

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

ตอบ

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

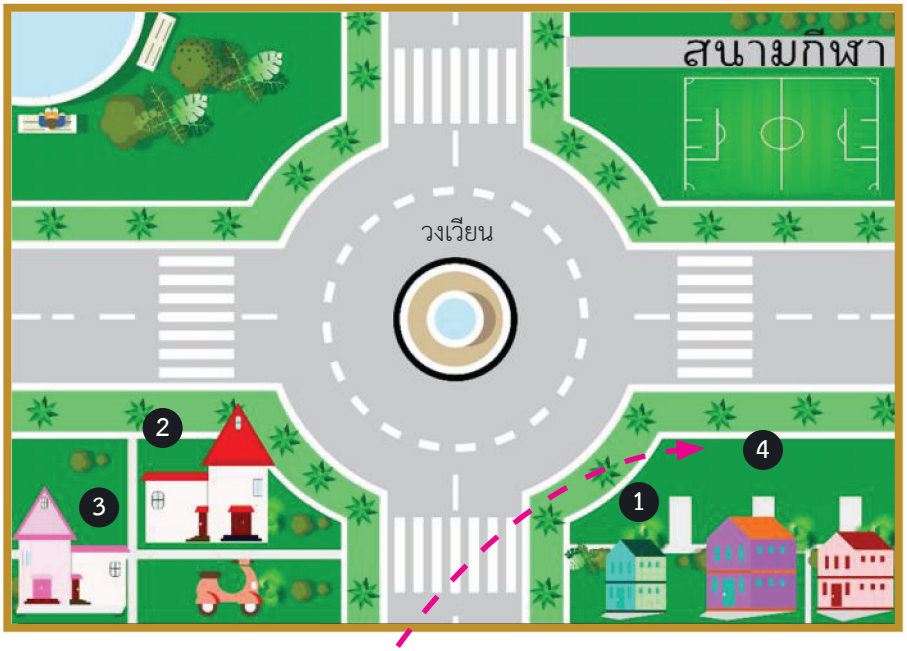
ตอบ

เกมส์“นักสำรวจ”

คำชี้แจง คุณเป็นนักสำรวจ ได้รับมอบหมายภารกิจให้สำรวจเมืองใหม่ทั่วโลก แต่ละสถานที่ในเมืองนั้นคุณยังไม่เคยรู้จักมาก่อน คุณต้องค้นหาให้ได้ว่า แต่ละสถานที่มีชื่อว่าอะไร

ตัวอย่าง **“เติมชื่อสถานที่ลงไปในเมืองที่คุณกำลังสำรวจ”**





1 **"ธนาคาร"** ตึกตรงกลาง อยู่ทางทิศใต้ของสนามกีฬา

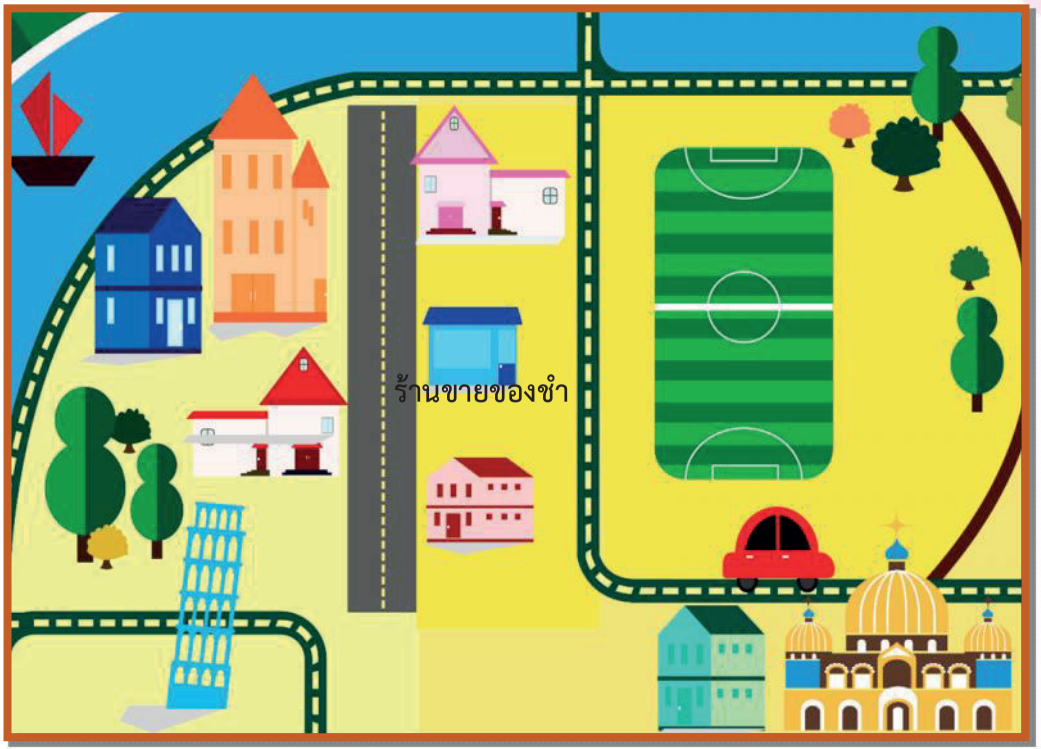
2 **"โบสถ์"** หลังคาสีแดง อยู่ทางตะวันออกเฉียงใต้ของวงเวียน

3 **"โรงเรียน"** หลังคาสีชมพู อยู่ใกล้กับโบสถ์

4 **"สถานีตำรวจ"** ติดกับธนาคาร อยู่ใกล้ทางม้าลาย

ข้อที่ 1 “เติมชื่อสถานที่ลงไปในเมืองที่คุณกำลังสำรวจ”





❶ “**สนามกีฬา**” อยู่ทางทิศตะวันออก ของร้านขายของชำ

❷ “**ไปรษณีย์**” อยู่ทางทิศเหนือ ของร้านขายของชำ

❸ “**ธนาคาร**”อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ ของร้านขายของชำ

❹ “**ศาลากลาง**”อยู่ทางทิศใต้ของสนามกีฬา ถ้ายืนที่สนามกีฬามองไปจะเป็นตึกทางซ้ายมือ

❺ “**โรงเรียน**”อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ของร้านขายของชำ

ผู้เล่น 2 คน "ให้ผู้เล่นคนหนึ่งเป็นผู้บอกทางและอีกคนเป็นผู้ตาม"

1. ผู้เล่นคนที่ 1 บอกทางจากบ้านของฉันไปยังโรงเรียน
2. ผู้เล่นคนที่ 2 ฟังและวาดเส้นทางตามที่ได้ยิน
3. ผู้เล่นคนที่ 1 และผู้เล่นคนที่ 2 เปรียบเทียบภาพวาดของผู้เล่นคนที่ 2 กับแผนที่ของผู้เล่นคนที่ 1
4. ผู้เล่นคนที่ 2 บอกทางจากโรงเรียนไปยังสถานีตำรวจ
5. ผู้เล่นคนที่ 1 และผู้เล่นคนที่ 2 เปรียบเทียบภาพวาดของผู้เล่นคนที่ 2 กับแผนที่ของผู้เล่นคนที่ 1



1. **"สนามม้า"** อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของวงเวียน
2. **"โรงละคร"** อยู่บน ถ.ประชาธิปก ตรงข้ามสนามม้า
3. **"หอสมุด"** ตั้งอยู่ด้านซ้ายมือของ ถ.ลาดหญ้า มุ่งไปทางทิศเหนือ
4. **"ฟาร์มเลี้ยงสัตว์"** ตั้งอยู่บน ถ.เพชรเกษม ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ ของวงเวียน
5. **"โรงพยาบาล"** ตั้งอยู่ทางตะวันออกของสนามม้า ถ้ายืนที่สนามม้ามองไปจะเป็นตึกแรกจากทางขวา

เคล็ด(ไม่)ลับฝึกความสนใจใส่ใจ

กิจกรรมในบทนี้มุ่งฝึกการรับรู้ตำแหน่ง ทิศทาง (ซ้าย ขวา หน้า หลัง) รวมถึงทิศต่างๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการรับรู้เกี่ยวกับตำแหน่งของตนเองกับวัตถุ หรือสถานที่ที่อยู่รอบตัวเราและฝึกการเชื่อมโยงตำแหน่งของสถานที่ต่างๆ ซึ่งได้จำลองเป็นแผนที่เมืองสมมติ

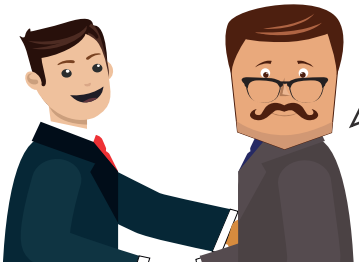


ในเกมส์“นักสำรวจ” ผู้เล่นต้องเติมชื่อสถานที่ให้ตรงกับตำแหน่งที่ตั้ง จากคำใบ้ที่ระบุทิศทางและสถานที่ข้างเคียงในการหาคำตอบ ผู้เล่นจำเป็นต้องรู้ทิศทางและตำแหน่งของตนเอง ณ จุดอ้างอิงร่วมกับการสังเกตอาคารสิ่งก่อสร้างที่อยู่ใกล้เคียง เช่น ในข้อ 3 การหาที่ตั้งของ“สนามม้า” จากคำใบ้จึงมองหาที่ตั้งของวงเวียนที่ใช้เป็นจุดอ้างอิง ถ้าหากท่านอยู่ที่วงเวียน และหันหน้าไปทางทิศเหนือ อาคารที่อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ของท่าน คือ สนามม้านั่นเอง

การใส่ใจในตำแหน่งที่ตั้งสถานที่ สังเกตจดจำชื่ออาคารสถานที่ใกล้เคียงที่เป็นจุดสังเกตเพื่อช่วยในการจดจำเส้นทาง และให้ความสำคัญใส่ใจชื่อถนนด้วยเพื่อประโยชน์ในการเดินทางในชีวิตประจำวันนะคะ



4. กิจกรรมฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน



คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม ?
เริ่มตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆช้าลง
ยากลำบากในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
การวางแผนทำกิจกรรมต่างๆไม่เหมาะสม

เกมส์“ตะลุยทั่วไทย”

คำชี้แจง คุณได้รับมอบหมายจากชมรมผู้สูงอายุ ให้วางแผนเดินทางท่องเที่ยวในประเทศ คุณจะได้รับข้อมูลบางส่วนจากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ข้อมูลจากประสบการณ์ของคุณ ให้คุณวางแผนการเดินทาง และ แนะนำการเตรียมตัวให้กับผู้สูงอายุ (เช่น วันเดินทาง, ที่พัก, ยานพาหนะ, สถานที่ท่องเที่ยว และสิ่งที่ต้องเตรียมเป็นพิเศษ เป็นต้น)

ตัวอย่าง

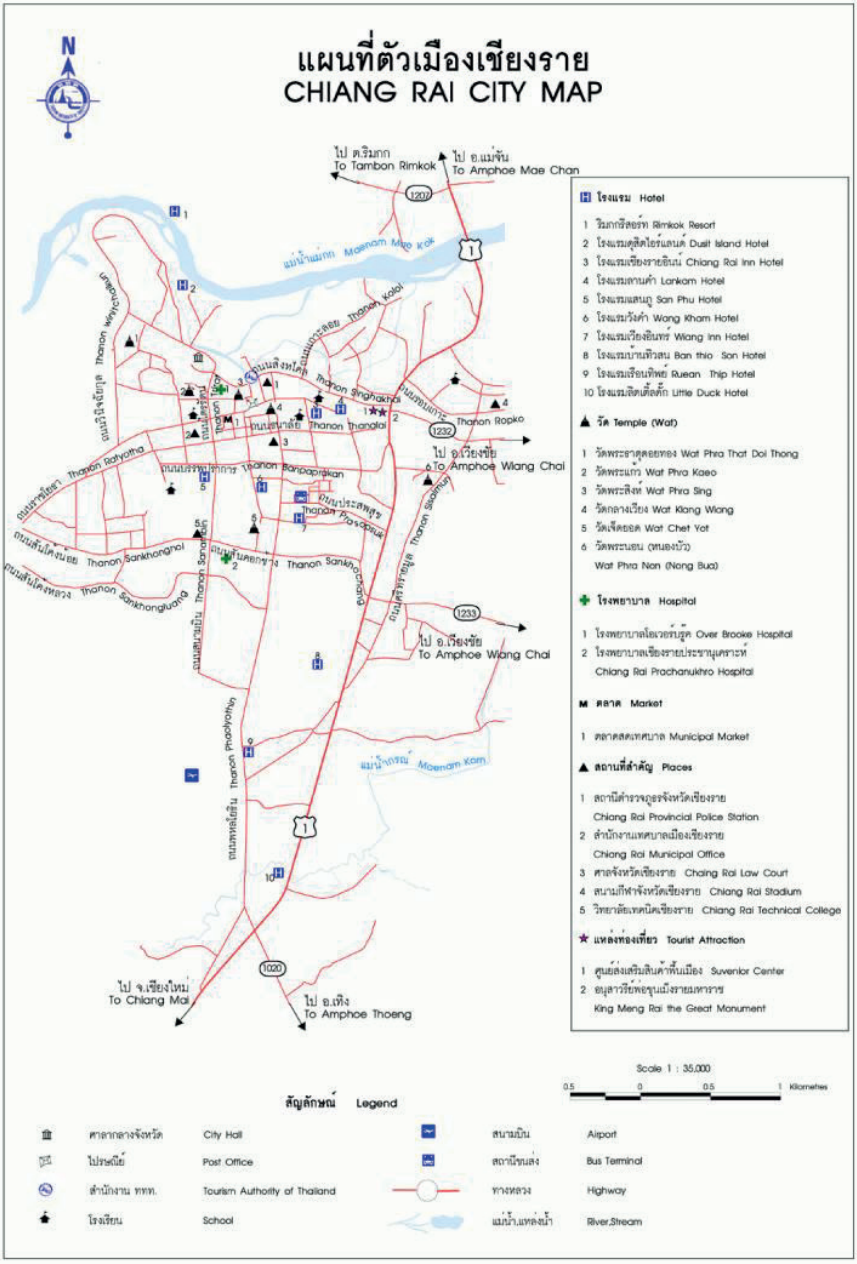


เที่ยว จ.เชียงราย **2 วัน 1 คืน**
ช่วง 16-22 ตุลาคม

ข้อมูลสภาพอากาศระหว่างเดินทาง
อยู่ด้านล่างแผนที่ท่องเที่ยว
ในจังหวัดเชียงราย อยู่หน้าถัดไป

วางแผนการเดินทาง
และแนะนำการเตรียมตัวเที่ยงครั้งนี้




แผนที่ตัวเมืองเชียงราย
CHIANG RAI CITY MAP
N
ไป ต.ริมกก
To Tambon Rimkok
ไป อ.แม่จัน
To Amphoe Mae Chan
แม่น้ำแม่กก Maenam Mae Kok
ถนนสิงหไคล Thanon Singhakhla
ถนนธนาลัย Thanon Thanalai
ถนนโรจบุรณะ Thanon Ropko
ไป อ.เวียงชัย
To Amphoe Wiang Chai
ถนนรัตโนทัย Thanon Rattanothai
ถนนบรรพปราการ Thanon Banpapraikan
ถนนประสพสุข Thanon Prasopsuk
ถนนสันโค้งน้อย Thanon Sankhongnoi
ถนนสันโค้งหลวง Thanon Sankhonghluang
ถนนสันทรายกลาง Thanon Sansai Klang
ถนนสันกองแดง Thanon Sankhongdang
ถนนเศรษฐกิจ Thanon Sasetthakit
ถนนพหลโยธิน Thanon Phahonyothin
แม่น้ำกกรณ์ Maenam Kok
ไป จ.เชียงใหม่
To Chang Mai
ไป อ.เทิง
To Amphoe Thoeng
โรงแรม Hotel
1 ริมกกรีสอร์ท Rimkok Resort
2 โรงแรมดุสิตไอร์แลนด์ 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 โรงแรมลิตเติ้ลดั๊ก Little Duck Hotel
วัด Temple (Wat)
1 วัดพระธาตุดอยทอง Wat Phra That Doi Thong
2 วัดพระแก้ว Wat Phra Kaeo
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 โรงพยาบาลโอเวอร์บรุ๊ค 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 Chaing Rai Law Court
4 สนามกีฬาจังหวัดเชียงราย Chiang Rai Stadium
5 วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย Chiang Rai Technical College
แหล่งท่องเที่ยว Tourist Attraction
1 ศูนย์ส่งเสริมสินค้าพื้นเมือง Suvenior Center
2 อนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งรายมหาราช
King Meng Rai the Great Monument
Scale 1 : 35,000
0.5 0 0.5 1 Kilometres
สัญลักษณ์ Legend
ศาลากลางจังหวัด City Hall
ไปรษณีย์ Post Office
สำนักงาน ททท. Tourism Authority of Thailand
โรงเรียน School
สนามบิน Airport
สถานีขนส่ง Bus Terminal
ทางหลวง Highway
แม่น้ำ,ห้วย,ลำน้ำ River,Stream

ตะลุยทั่วไทย

วันที่	จังหวัด
18-19 ตุลาคม	เชียงราย



รายละเอียดการเดินทาง	
โรงแรม	เชียงรายอินน์
พานพาหนะ	รถตู้นำเที่ยว

ช่วงเวลา	วันที่ 1	วันที่ 2
เช้า	7.30 น. เดินทางจากสนามบินไปวัดร่องขุ่น	
	8.00 น. เยี่ยมชมวัดร่องขุ่น	
	9.00 น. เดินทางจากวัดร่องขุ่นไปไร่บุญรอด	
	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. ไนซ์บาร์ซา และทานอาหารเย็น	
	20.00 น. พักผ่อนตามอัธยาศัย	

คำแนะนำพิเศษ

อย่าลืมเตรียมร่มไปด้วย ฝนอาจจะตก

ข้อที่ 1

เที่ยว ภูเก็ต **2 วัน 1 คืน**
ช่วง 1-7 พฤศจิกายน



ข้อมูลสภาพอากาศระหว่างเดินทาง
อยู่ด้านล่าง แผนที่ท่องเที่ยวในจังหวัด
ภูเก็ต อยู่หน้าถัดไป

วางแผนการเดินทาง
และแนะนำการเตรียมตัวเที่ยวครั้งนี้

พยากรณ์อากาศ 7 วัน						
1/11	2/11	3/11	4/11	5/11	6/11	7/11
25-33 ℃ ฝนฟ้าคะนอง ฝน 30% ของพื้นที่	25-34 ℃ ฝนฟ้าคะนอง ฝน 30% ของพื้นที่	25-35 ℃ ฝนฟ้าคะนอง ฝน 30% ของพื้นที่	25-33 ℃ ฝนฟ้าคะนอง ฝน 60% ของพื้นที่	25-33 ℃ ฝนฟ้าคะนอง ฝน 30% ของพื้นที่	24-32 ℃ ฝนฟ้าคะนอง ฝน 60% ของพื้นที่	24-32 ℃ ฝนฟ้าคะนอง ฝน 60% ของพื้นที่



N
แผนที่ตัวเมืองภูเก็ต
PHUKET CITY MAP
ไป อ.ถลาง
To Amphoe Thalang
ไป สะพานสารสิน To Saphan Sarasin
ไป หาดสุรินทร์ To Hat Surin
ไป หาดในยาง To Hat Nai Yang
ไป สนามกอล์ฟ To Golf Course
ไป หาดกมลา To Hat Kamala
ไป เขาพระแทว To Khao Phrathaeo
402
2098
4020
4022
4021
2074
ไปหาดป่าตอง
To Hat PaTong
Thanon Yaowarat
Thanon Thep Kasattri
Thanon Nakhon
Thanon Chumphon
Thanon Satun
Thanon Suthat
Thanon Tochae
Thanon Damrong
Thanon Ratsadanuson
Thanon Phang Nga
Thanon Narison
Thanon Maeluan
Thanon Wichit Songkhram
Thanon Surin
Thanon Sisuthat
Thanon Wirat Hongyok
Thanon Si Sena
Thanon Chana Charoen
Thanon Ong Sim Fai
Thanon Phunphon
Thanon Chaofa
Thanon Phuket
Thanon Kra
Thanon Rattanakosin 200 Pi
Thanon Sakdidet
ไป เกาะสิเหร่
To Ko Sire
ไป แพปลา
To Phae P
อ่าวภูเก็ต Ao Phuket
ไป อ่าวฉลอง To Ao Chalong
ไป หาดราไวย์ To Hat Rawai
ไป หาดกะตะ To Hat Kata
ไป หาดในหาน To Hat Nai Han
ไป แหลมกา To Laem Ka
ไป แหลมพรหมเทพ To Laem Phromthep
ไป บ้านนาบอน
To Ban Nabon
ไป อ่าวมะขาม
To Ao Makham
โรงแรม Hotel
1 โรงแรมเพิร์ล Perl Hotel
2 โรงแรมอิมพีเรียล Imperial Hotel
วัด Temple (Wat)
1 วัดเจริญสมณกิจ Wat Charoen Samanakit
2 วัดวิชิตสังฆาราม Wat Wichit Sangkharam
3 วัดมงคลนิมิต Wat Mongkhon Nimit
โรงพยาบาล Hospital
1 โรงพยาบาลมิชชั่นภูเก็ต Mission Phuket Hospital
2 โรงพยาบาลสิริโรจน์ Sirrot Hospital
3 โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต Wachira Phuket Hospital
4 โรงพยาบาลภูเก็ตรวมแพทย์ Phuket Ruam Phaet Hospital
M ตลาด Market
1 ตลาดและคิวรถสองแถว Market and Local Bus Station
สถานที่สำคัญ Places
1 สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองภูเก็ต
Amphoe Mueang Phuket Police Station
2 ศาลจังหวัดภูเก็ต Phuket Law Court
3 สำนักงานเทศบาลเมืองภูเก็ต
Phuket Municipal Office
4 สถานีตำรวจท่องเที่ยว Tourist Police Station
5 ที่ทำการด่านศุลกากร The Customs Department
6 กองตรวจคนเข้าเมือง Border Pass Office
สัญลักษณ์ Legend
ศาลากลางจังหวัด City Hall
สำนักงาน ททท. Tourism Authority of Thailand
สถานีขนส่ง Bus Terminal
ทางหลวง Highway
แม่น้ำ,แหล่งน้ำ River,Stream
Scale 1 : 35,000
0.5 0 0.5 1 Kilometres

ตะลุยทั่วไทย

วันที่	จังหวัด



รายละเอียดการเดินทาง	
โรงแรม	
พานพาหนะ	

ช่วงเวลา	วันที่ 1	วันที่ 2
เช้า		
บ่าย		

คำแนะนำพิเศษ

ข้อที่ 2

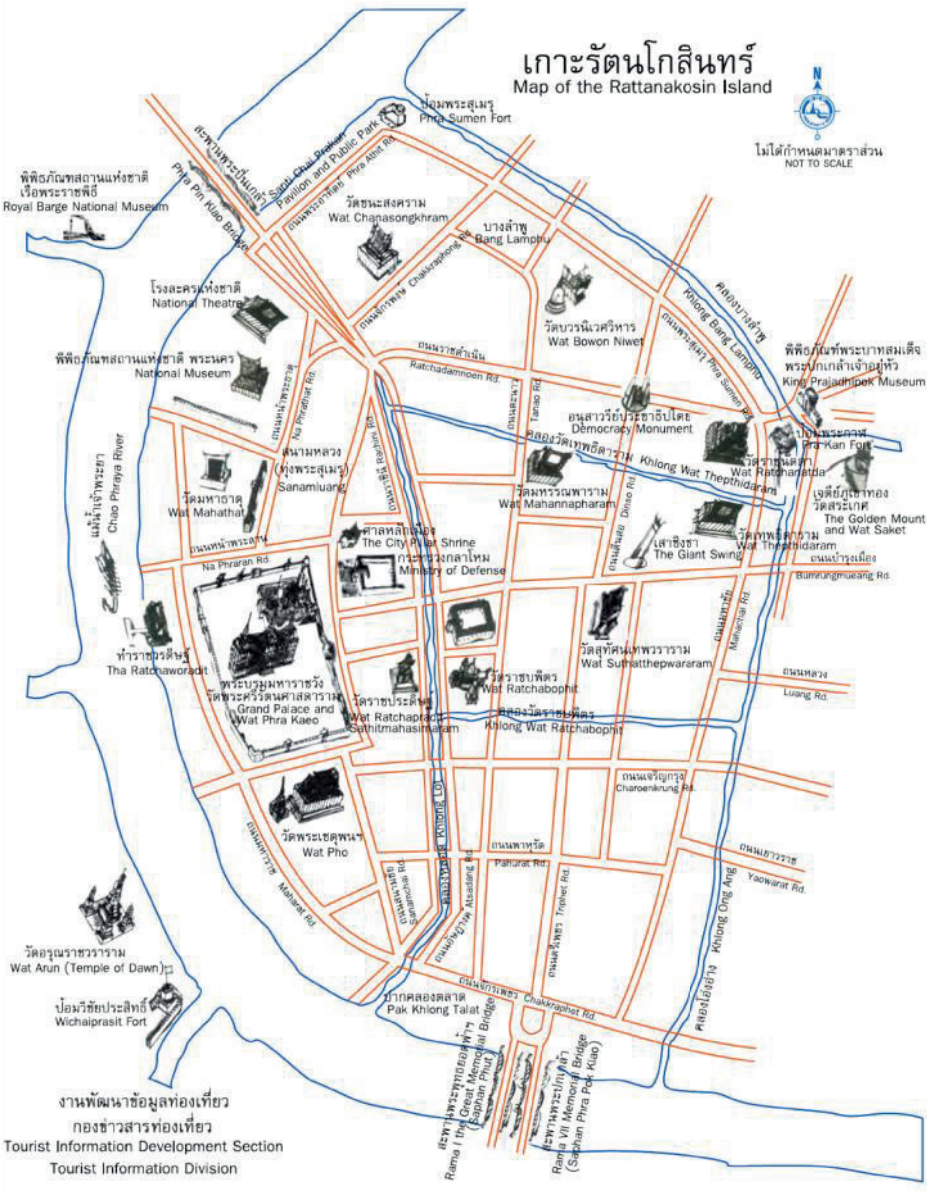
เที่ยว กรุงเทพมหานคร **3 วัน 2 คืน**
ช่วง 6 -12 เมษายน



ข้อมูลสภาพอากาศระหว่างเดินทาง
อยู่ด้านล่างข้อมูลสถานที่ท่องเที่ยวบาง
ส่วน อยู่หน้าถัดไป

วางแผนการเดินทาง
และแนะนำการเตรียมตัวเที่ยวครั้งนี้

พยากรณ์อากาศ 7 วัน						
6/4	7/4	8/4	9/4	10/4	11/4	12/4
30-36 ˚C ท้องฟ้าแจ่มใส มีแดดตลอดวัน	32-37˚C มีเมฆมาก พบฝน 20% ของพื้นที่	33-38˚C มีแดดจ้าตลอดวัน	30-36˚C ฝนฟ้าคะนอง ฝน 60% ของพื้นที่	34-39˚C ท้องฟ้าแจ่มใส มีแดดตลอดวัน	34-39˚C มีเมฆมาก ร้อนอบอ้าว	34-36˚C มีเมฆมาก ร้อนอบอ้าว


เกาะรัตนโกสินทร์
Map of the Rattanakosin Island
ไม่ได้กำหนดมาตราส่วน
NOT TO SCALE
N
ป้อมพระสุเมรุ
Phra Sumen Fort
สวนสราญรมย์
Suan Chai Phakon Pavilion and Public Park
ถนนพระสุเมรุ Phra Athit Rd.
พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ เรือพระราชพิธี
Royal Barge National Museum
Phra Pin Klao Bridge
วัดชนะสงคราม
Wat Chanasongkhram
บางลำพู
Bang Lamphu
ถนนจักรพงษ์ Chakraphong Rd.
โรงละครแห่งชาติ
National Theatre
วัดบวรนิเวศวิหาร
Wat Bowon Niwet
คลองบางลำพู
Khlong Bang Lamphu
ถนนพระสุเมรุ Phra Sumen Rd.
พิพิธภัณฑ์พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว
King Prajadhipok Museum
พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ พระนคร
National Museum
ถนนราชดำเนิน
Ratchadamnoen Rd.
ถนนตานี Tanao Rd.
อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย
Democracy Monument
ป้อมพระกาฬ
Phra Kan Fort
ถนนหน้าพระธาตุ Na Phrathat Rd.
ถนนราชินี Ratchini Rd.
สนามหลวง (ทุ่งพระสุเมรุ)
Sanamluang
คลองวัดเทพธิดาราม Khlong Wat Thepthidaram
วัดราชนัดดา
Wat Ratchanatda
วัดมหรรณพาราม
Wat Mahannapharam
ถนนดินสอ Dinso Rd.
เจดีย์ภูเขาทอง วัดสระเกศ
The Golden Mount and Wat Saket
แม่น้ำเจ้าพระยา
Chao Phraya River
วัดมหาธาตุ
Wat Mahathat
ถนนหน้าพระลาน Na Phraran Rd.
ศาลหลักเมือง
The City Pillar Shrine
กระทรวงกลาโหม
Ministry of Defense
เสาชิงช้า
The Giant Swing
วัดเทพธิดาราม
Wat Thepthidaram
ถนนบำรุงเมือง Bumrungmueang Rd.
ท่าราชวรดิษฐ์
Tha Ratchawaradit
พระบรมมหาราชวัง วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
Grand Palace and Wat Phra Kaeo
วัดสุทัศนเทพวราราม
Wat Suthatthepwararam
ถนนมหาไชย Mahachai Rd.
ถนนหลวง Luang Rd.
วัดราชบพิตร
Wat Ratchabophit
วัดราชประดิษฐ์
Wat Ratchapradit Sathitmahasimaram
คลองวัดราชบพิตร
Khlong Wat Ratchabophit
ถนนเจริญกรุง Charoenkrung Rd.
วัดโพธิ์
Wat Pho
ถนนมหาราช Maharat Rd.
ถนนพาหุรัด Pahurat Rd.
ถนนเยาวราช Yaowarat Rd.
ถนนตรีเพชร Trithet Rd.
ถนนจักรเพชร Chakkraphet Rd.
คลองโอ่งอ่าง Khlong Ong Ang
วัดอรุณราชวราราม
Wat Arun (Temple of Dawn)
ป้อมวิชัยประสิทธิ์
Wichaiprasit Fort
ปากคลองตลาด
Pak Khlong Talat
สะพานพระพุทธยอดฟ้า (สะพานผ่านฟ้าฯ)
Rama I the Great Memorial Bridge (Saphan Phut)
สะพานพระปกเกล้า
Rama VII Memorial Bridge (Saphan Phra Pok Klao)
งานพัฒนาข้อมูลท่องเที่ยว
กองข่าวสารท่องเที่ยว
Tourist Information Development Section
Tourist Information Division

ตะลุยทั่วไทย

วันที่	จังหวัด



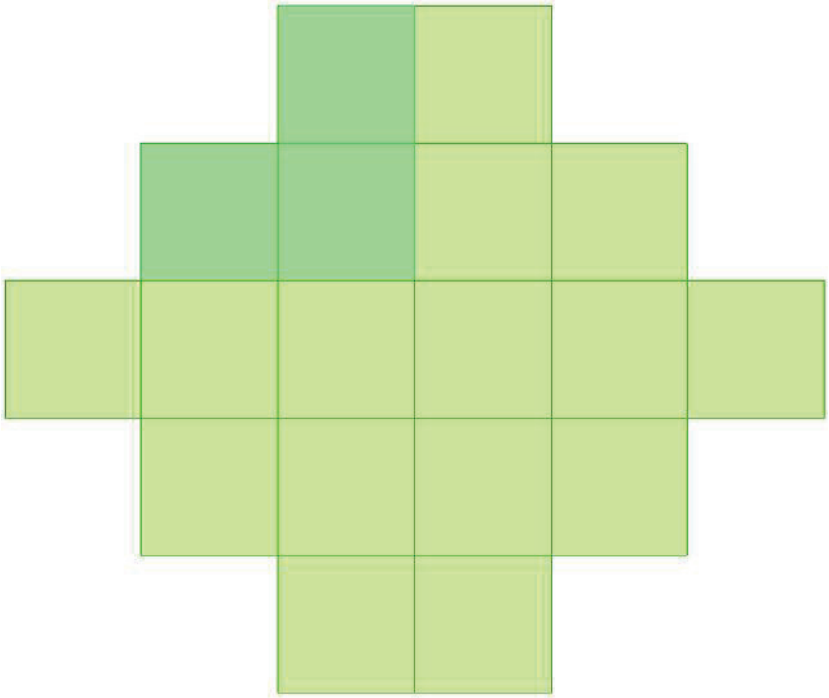
รายละเอียดการเดินทาง	
โรงแรม	
พานพาหนะ	

ช่วงเวลา	วันที่ 1	วันที่ 2
เช้า		
บ่าย		

คำแนะนำพิเศษ

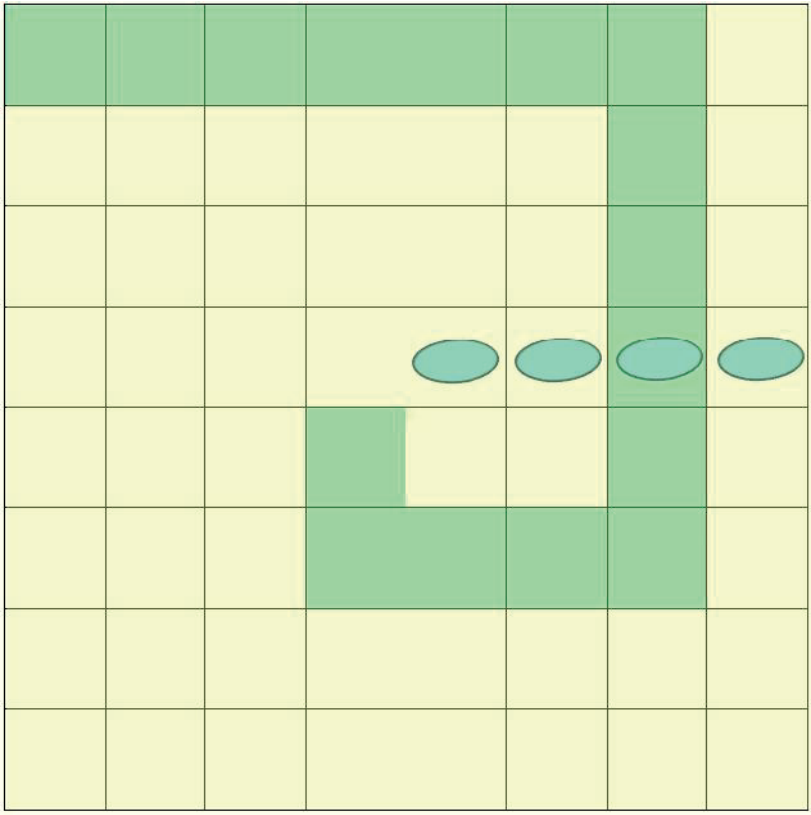
ข้อที่ 1

ชาวนา 6 คนต้องการแบ่งที่นากัน พื้นที่ทั้งหมดมี 18 แปลง โดยมีเงื่อนไขว่า นาแต่ละผืนที่แบ่งกันต้องมีพื้นที่เท่ากันคือ และมีรูปร่างเหมือนกัน ชาวนาคนที่ 1 ได้แบ่งที่นาไปแล้วตามรูป ให้คุณแบ่งที่นาให้ชาวนาที่เหลือ



ข้อที่ 2

ชาวนา 4 คนต้องการแบ่งที่นากัน พื้นที่ทั้งหมดมี 64 แปลง โดยมีเงื่อนไขว่า นาแต่ละผืนที่แบ่งกันต้องมีพื้นที่เท่ากันคือ 16 แปลง มีบ่อน้ำ 1 บ่อ และที่สำคัญคือนาแต่ละผืนต้องมีรูปร่างเหมือนกัน ชาวนาคนที่ 1 ได้แบ่งที่นาไปแล้ว ตามรูป ให้คุณแบ่งที่นาให้ชาวนาที่เหลือ



ข้อที่ 3

1. คิดตัวเลขอะไรก็ได้ที่ชอบมา 1 ตัว แล้วเอาตัวเลขนั้น คูณ 2 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง

2. นำคำตอบจากข้อที่1 บวก 12 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง

3. นำคำตอบจากข้อที่ 2 ลบ 3 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง

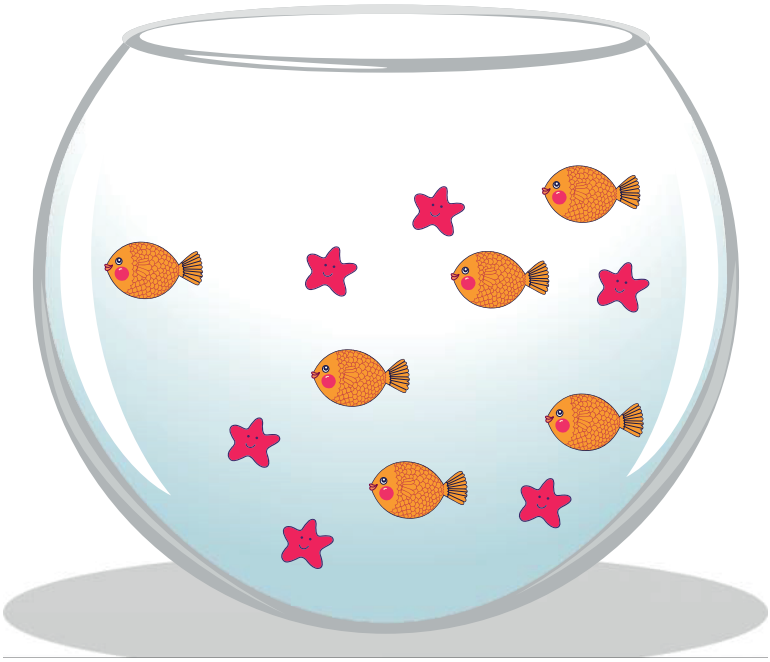
4. นำคำตอบจากข้อที่3 บวก 5 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง

5. นำคำตอบจากข้อที่ 4 หาร 2 เขียนคำตอบลงในช่องว่าง

6. ตัวเลขตัวแรกที่คุณคิด คือเลขอะไร

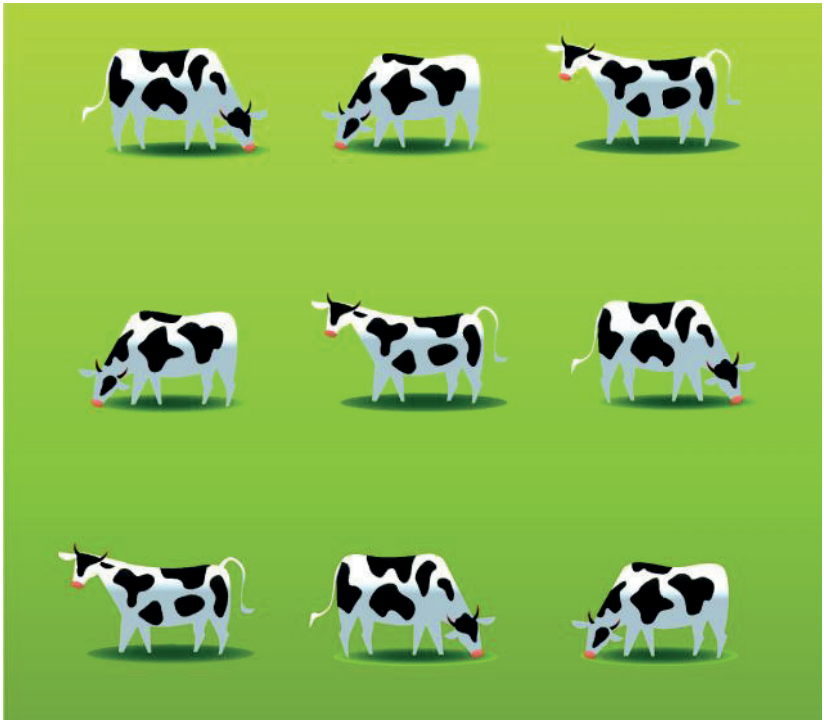
ข้อที่ 4

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



ข้อที่ 5

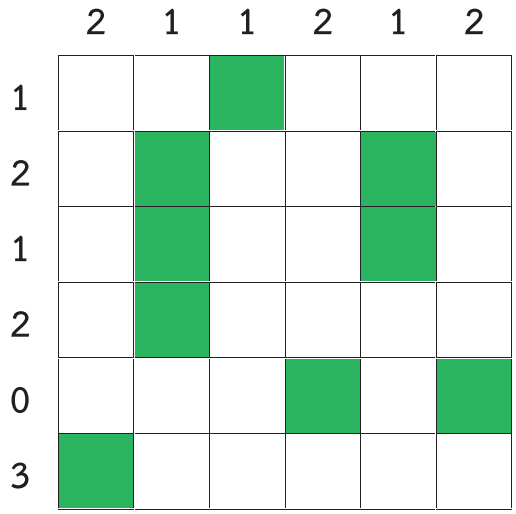
มีวัว 9 ตัวกำลังยืนกินหญ้าในทุ่งนา คนเลี้ยงวัวต้องการกั้นคอกให้วัวทั้ง 9 ตัว ตัวละ 1 คอก ให้ท่านช่วยคนเลี้ยงวัววางแผนการกั้นคอกครั้งนี้ โดยใช้ดินสอวาด “สี่เหลี่ยม” 3 รูป ล้อมรอบวัว เพื่อกั้นคอก (อย่าลืมนะคะ คอกละ 1 ตัว และวาดสี่เหลี่ยมได้แค่ 3 รูป เท่านั้น)



ข้อที่ 6

วาดรูปดาว (★) ลงในช่องว่างด้านล่าง ตามข้อกำหนดต่อไปนี้

1. ติดกับช่องสีเขียวจะมี ดาว (★) อยู่ 1 ดวง อาจจะเป็นแนวตั้งหรือแนวนอน
2. ดาว (★) จะไม่อยู่ติดกัน ทั้งในแนวตั้ง แนวนอน และ แนวทแยง
3. ตัวเลขด้านข้างและด้านบน จะบอกจำนวนดาว (★) ที่มีอยู่ในแต่ละช่องและแต่ละแถว



เกมส์“ล้วงกระเป๋า”

คำชี้แจง การวางแผนทางการเงินเกิดขึ้นอย่างเป็นประจำในชีวิตประจำวัน หากคุณต้องเจอกับเงื่อนไขในการใช้เงินหลากหลายรูปแบบ คุณจะจัดการอย่างไร

ข้อที่ 1

วันพรุ่งนี้เป็นวันเกิดของคุณ คุณตั้งใจจะทำ“ไข่พะโล้” “ผัดผักกุ้งสด” และ “กล้วยบวชชี” ไปใส่บาตรมีเงื่อนไขดังนี้

- เขียนวัตถุดิบและเครื่องปรุงของอาหารทั้ง 3 อย่าง
- งบประมาณ 700 บาท
- เลือกซื้อวัตถุดิบและเครื่องปรุง ในแค็ตตาล็อก (หน้า 113-126)
- เขียนชื่อและราคาของสินค้า เสร็จแล้วรวมยอดเงิน

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ไข่พะโล้	ผัดผักกุ้งสด	กล้วยบวชชี
		

รายการสินค้าที่เลือกซื้อในแค็ตตาล็อก

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ชิ้น	ราคารวม
			ราคารวมทั้งหมด	

งบประมาณ ..... บาท

ใช้เงินไป ..... บาท

คงเหลือ ..... บาท

ข้อที่ 2

ถึงเวลาซื้อของประจำสัปดาห์แล้ว คุณมีแผนจะทำแกงเลียง น้ำพริกหมูทอด ไก่อบ ไว้ทานระหว่างสัปดาห์ด้วยนะคะ ลองวางแผนดูนะคะว่าจะซื้ออะไรเข้าตู้เย็นบ้าง มีเงื่อนไขดังนี้

- เขียนรายการที่คาดว่าจะซื้อ
- มีงบประมาณ 1,100 บาท
- เลือกซื้อสินค้าในแค็ตตาล็อก (หน้า 113-126)
- เขียนชื่อและราคาของสินค้า เสร็จแล้วรวมยอดเงิน

รายการที่จะซื้อ



ภาพตู้เย็นของคุณในวันนี้

รายการสินค้าที่เลือกซื้อในแค็ตตาล็อก

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ชิ้น	ราคารวม
			ราคารวมทั้งหมด	

งบประมาณ	.....	บาท
ใช้เงินไป	.....	บาท
คงเหลือ	.....	บาท

ข้อที่ 3

คุณจะไปเที่ยวจังหวัดแม่ฮ่องสอนกับเพื่อนๆ 3 วัน 2 คืน คุณจะไปในช่วงอากาศหนาว และอาจจะมีฝนตก ในแต่ละวันจะมีกิจกรรมแตกต่างกันไป วันนี้คุณจะสั่งซื้อเสื้อผ้าเพื่อไปเที่ยวโดยเฉพาะ วางแผนดูนะคะว่าจะซื้ออะไรบ้าง มีเงื่อนไขดังนี้

- ให้คุณพิจารณาการซื้อเสื้อผ้า จากตารางกิจกรรม
- เขียนรายการที่คาดว่าจะซื้อ มีงบประมาณ 5,000 บาท
- เลือกซื้อสินค้าในแค็ตตาล็อก เขียนราคาของสินค้า แล้วรวมยอดเงิน (หน้า 113-126)

ทัวร์แม่ฮ่องสอน - เชียงใหม่ 3 วัน 2 คืน		
วันที่ 1 (อาจมีฝน)	**วันที่ 2 (อากาศเย็นจัด)**	**วันที่ 3 (อากาศเย็น)**
10.00 น. อุทยานแห่งชาติออบหลวง 14.30 น. ถ้ำแก้วโกมล เพื่อดูความงามสุดจินตนาการในถ้ำ 16.30 น. แช่โคลน ที่ภูโคลน	6.00 น. ตลาดสายหยุด สัมผัสวิถีชีวิตชาวไทยใหญ่ 8.30 น. วัดจองคำ จองกลาง สักการะหลวงพ่อโต 10.00 น. หมู่บ้านรักไทย ชิมชาเที่ยวชมวิถีชีวิตวัฒนธรรม 16.30 น. ชมพระอาทิตย์ตกที่ปาย 20.30 น. เที่ยวชมถนนคนเดินปาย	8.30น. วัดน้ำฮู และพระธาตุแม่เย็น 09.30 น. หมู่บ้านจีนสันติชล ชิมชาจีน และ ชมบ้านดินแบบยูนาน 10.30 น. ถ่ายรูปสวยๆ กองแลน 11.00 น. ชมสะพานประวัติศาสตร์ 14.00 น. โป่งน้ำร้อนท่าปาย (อาบน้ำแร่แช่น้ำร้อนกัน) โป่งน้ำร้อนท่าปาย

<u>รายการที่จะซื้อ</u>



รายการสินค้าที่เลือกซื้อในแค็ตตาล็อก

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ชิ้น	ราคารวม
			ราคารวมทั้งหมด	

งบประมาณ	.....	บาท
ใช้เงินไป	.....	บาท
คงเหลือ	.....	บาท

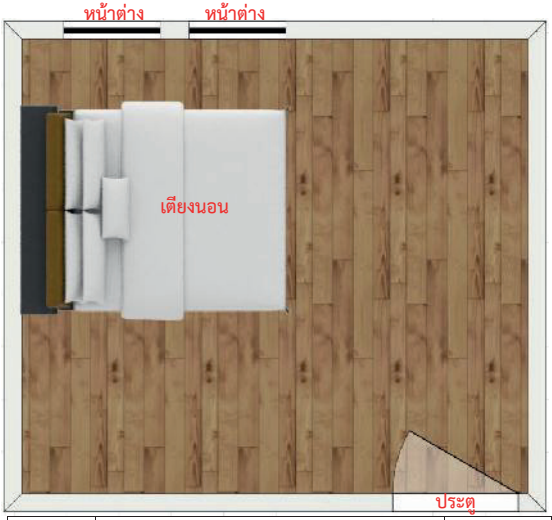
ข้อที่ 4

“นี่คือห้องนอนใหม่ของคุณ ในห้องนอนของคุณมีเพียงเตียงนอน ถึงเวลาต้องซื้อข้าวของเครื่องใช้ใหม่เข้าห้องแล้วค่ะ” มีเงื่อนไขดังนี้

- ให้คุณวางแผนว่าจะซื้ออะไรเข้าห้อง
- เลือกตำแหน่งในการวางข้าวของเครื่องใช้
- เลือกซื้อข้าวของเครื่องใช้ในแค็ตตาล็อกที่มีให้(หน้า 113-126)
- งบประมาณ ไม่เกิน 25,000 บาท (ต้องใช้เงิน 15,000 บาทขึ้นไป)
- เขียนราคาของสินค้า และรวมยอดเงิน



ภาพห้องนอน



ภาพแผนผังห้องนอน

รายการที่จะซื้อ

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ราคา/ชิ้น	ราคารวม
			ราคารวมทั้งหมด	

งบประมาณ ..... บาท
ใช้เงินไป ..... บาท
คงเหลือ ..... บาท

ข้อที่ 5

“หากคุณจะมีรายรับ –รายจ่าย ต่อเดือนดังต่อไปนี้ คุณจะบริหารการใช้เงินอย่างไร”

- ค่าน้ำประปา (วันที่ 25)	200 บาท
- ค่าไฟฟ้า (วันที่ 25)	1,000 บาท
- เงินบำนาญ (วันที่ 25)	15,000 บาท
- ค่าอาหาร (วันที่1,9,17,26)	800 บาท/สัปดาห์
- ค่าของใช้ส่วนตัว (วันที่17)	700 บาท/เดือน
- ค่าโทรศัพท์-อินเตอร์เน็ต (วันที่10)	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

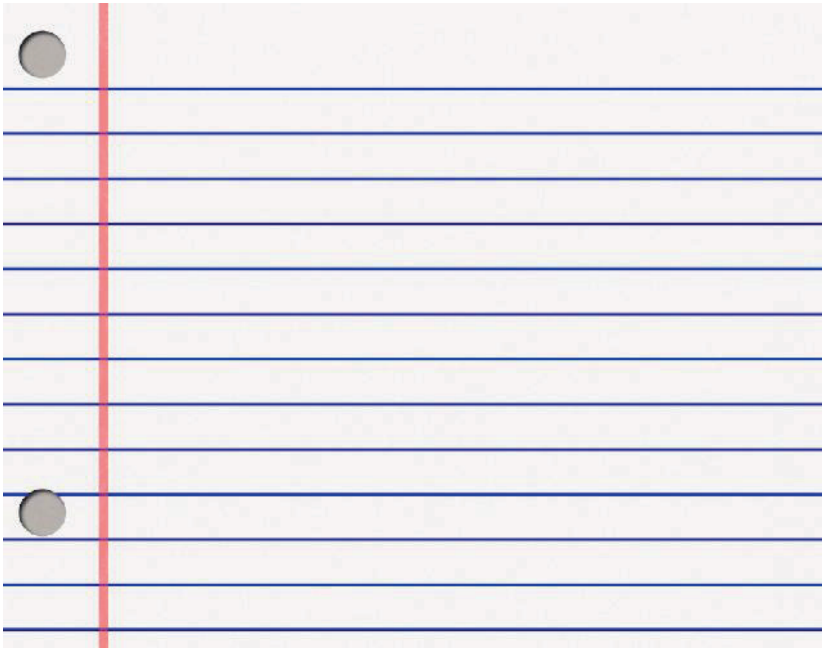
- ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย
- รายรับและรายจ่ายของคุณสมดุลกันหรือไม่
- คุณคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงการใช้เงินให้เหมาะสมขึ้นได้อย่างไร

บัญชีรายรับ-รายจ่าย

ลำดับ	วันที่	รายการ	รายรับ	รายจ่าย
		<u>รวมค่าใช้จ่าย</u>		

รายรับและรายจ่ายของคุณสมดุลกันหรือไม่ .....

คุณคิดว่าจะเปลี่ยนแปลงการใช้เงินให้เหมาะสมขึ้นได้อย่างไร



แค็ตตาล็อกสินค้า





น่องไก่ 75 บาท/กิโลกรัม



น่องไก่ติดสะโพก 80 บาท/กิโลกรัม



สะโพกไก่ติดกระดูก 65 บาท/กิโลกรัม



อกไก่เนื้อล้วน 68 บาท/กิโลกรัม



อกไก่เนื้อล้วนเลอกหนัง 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



ปลาทู

70 บาท/กิโลกรัม



ปลาสำลี

80 บาท/กิโลกรัม



ปลากระบอก

85 บาท/กิโลกรัม



ปลาไข่

90 บาท/กิโลกรัม



ปลาแซลมอน

150 บาท/กิโลกรัม



ปลานิล

50 บาท/กิโลกรัม



ปลาสลิดแดดเดียว

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
พริกขี้หนู **20** บาท/ถุง
กระเทียม **80** บาท/กิโลกรัม
หอมหัวแดง **85** บาท/กิโลกรัม

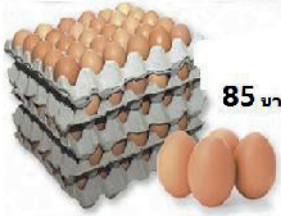


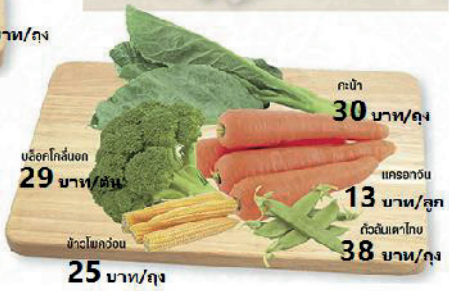














น้ำเปล่า 1ลิตร x6ขวด

65 บาท



นมถั่วเหลือง x2กล่อง

70 บาท



นมวัว x6กล่อง

72 บาท



น้ำอัดลม x6กระป๋อง

105 บาท



กาแฟ 3in1 x30ซอง

90 บาท



ขนมปัง

35บาท



ซอสปรุงรส 37บาท

ซีอิ๊วขาว 35บาท

น้ำมันหอย 38บาท



ข้าวหอมมะลิ100% 5ลิตร

230 บาท



ไอศกรีม x 3ชิ้น

70 บาท



โยเกิร์ต x 6ชิ้น

52 บาท



ส้มโชกุน	75 บาท/กิโลกรัม	แตงโม	32 บาท/ลูก
สับปะรด	30 บาท/กิโลกรัม	กล้วยหอม	50 บาท/หวี
ข้าวโพด	40 บาท/กิโลกรัม		

โต๊ะวางทีวี 1,250 บาท

โทรทัศน์22" 2,250 บาท



ชุดคอมพิวเตอร์9,300 บาท

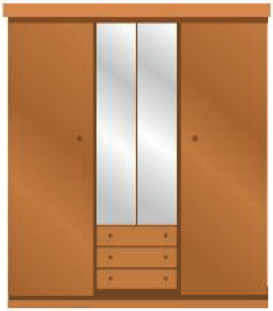
ชุดโต๊ะทำงาน 2,800 บาท



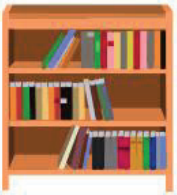
ชุดโต๊ะและเก้าอี้ 4 ตัว 1,900 บาท



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





โต๊ะกระจก 1,100 บาท



โต๊ะพับ 600 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

โทรทัศน์ 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 350บาท



รองเท้าบูท 650บาท

รองเท้าแตะ 150บาท





ถุงเท้าข้อสั้น 30บาท

ถุงเท้าข้อยาว 60บาท



หมวกปีกกว้าง 350บาท

หมวกแก๊บ 199บาท





หมวกไหมพรม 199บาท

ถุงมือไหมพรม 49บาท





ร่มกัน UV (น้ำเงิน,ดำ,เขียว,เหลือง)

359บาท



กระเป๋าเป้

959บาท



ผ้าเช็ดหน้า 4ผืน 199บาท



กระโปรง 400 บาท



กางเกงขาสั้น 350 บาท



กางเกงขาสั้น 350 บาท



เสื้อคลุม 700 บาท



เสื้อกล้าม 100 บาท



เสื้อลำลองสตรี 300 บาท



เสื้อโปโล 590 บาท



เสื้อโปโล 590 บาท



เสื้อยืดคอกลม 250 บาท



เสื้อเชิ๊ตแขนยาว

790 บาท



เสื้อเชิ๊ตแขนยาว

790 บาท



เสื้อเชิ๊ตแขนสั้น

690 บาท



เสื้อเชิ๊ตแขนสั้น

690 บาท



เสื้อกั๊กผ้าร่ม

990 บาท



เสื้อกั๊กผ้าขนสัตว์

890 บาท



เสื้อกันหนาวผ้าร่ม

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
กางเกงผ้าขายาว
รองเท้าผ้าใบ(ขาว)

1,290 บาท



ชุดลำลองบุรุษ2
เสื้อเชิ๊ตแขนยาว
กางเกงผ้าขายาว
รองเท้าหนัง(น้ำตาล)

1,590 บาท



ชุดลำลองบุรุษ3
เสื้อเชิ๊ตแขนยาว
กางเกงผ้าขายาว
รองเท้าหนัง(น้ำตาล)

2,890 บาท





กางเกงผ้า

990 บาท



กางเกงยีน

1,290 บาท



กางเกงผ้าลำลอง

490 บาท



กางเกงผ้ารัดรูป

450 บาท



กางเกงผ้าสตรี

990 บาท



กางเกงยีนเอวต่ำ

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 วางแผนเป็นความสามารถของสมองขั้นสูง นับเป็นความสามารถในการบริหารจัดการ (Executive function) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อมถอยได้เช่นเดียวกัน แต่สามารถฝึกกระตุ้นได้โดยการคิด ฝึกการวางแผนจัดการ ภายใต้สถานการณ์ที่มีเงื่อนไขจำกัด เช่นเดียวกับที่ท่านได้ลงมือทำในกิจกรรมที่ผ่านมา

ดังเช่นในเกมส์ **“ตะลุยทั่วไทย”** เป็นการวางแผนการท่องเที่ยวจากข้อมูลที่กำหนดให้ ซึ่งมีเงื่อนไขที่ต้องคำนึงถึงในการจัดการทั้งสภาพอากาศ การเดินทาง ที่พัก ซึ่งจะมีผลต่อการจัดเตรียมเสื้อผ้า เครื่องใช้และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆที่จะนำติดตัวไปด้วย หรือเกมส์ **“ล้วงกระเป๋า”** เป็นกิจกรรมที่ชวนให้คิดถึงการวางแผนจัดการทางการเงิน ในรูปการจับจ่ายซื้อของ โดยมีข้อจำกัดที่จะทำให้ท่านทบทวนการซื้อและเลือกสิ่งของให้อยู่ภายในงบประมาณที่จำกัด กิจกรรมเหล่านี้จะเปิดโอกาสให้ท่านได้คิดแก้ปัญหาโดยตัดสินใจเลือกซื้อ และพิจารณาเงื่อนไขที่กำหนดอย่างรอบคอบ

การเลือกซื้อสินค้า หรือไปท่องเที่ยวครั้งต่อไปของท่าน ลองนำสิ่งที่ได้ฝึกนี้ไปใช้ช่วยวางแผนตัดสินใจ เพื่อฝึกการคิดด้วยก็ได้นะคะ



บทส่งท้ายกิจกรรมกระตุ้นศักยภาพสมอง

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

นอกจากนี้ ควรนำสิ่งที่ได้ฝึกนี้ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การตั้งใจ มีความสนใจใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำ ณ เวลานั้น ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เป็นตัวรบกวนและกลับมาใส่ใจกับสิ่งที่กำลังทำได้จนจบ หรือจดบันทึกรายการสิ่งของที่ต้องการซื้อแล้วทดลองจำ ซึ่งท่านสามารถตรวจสอบได้ว่าซื้อได้ครบหรือไม่เมื่อเทียบกับรายการสิ่งของที่ตั้งใจไว้ วางแผนการเดินทางก่อนออกจากบ้าน สังเกตเส้นทางที่ผ่าน เป็นต้น ซึ่งนับเป็นประโยชน์อย่างมากในการฝึกกระตุ้นศักยภาพของสมองผ่านการปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

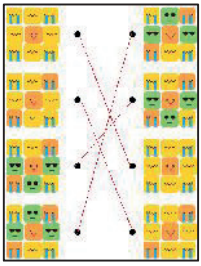
ภาคผนวก

เฉลย

หน้า12



หน้า13



หน้า14

1. ข 2.ก 3.ง 4.ค 5.จ

หน้า17

1. ค 2.จ 3.ข 4.ค 5.ง

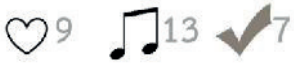
หน้า20



หน้า20



หน้า22



หน้า23



หน้า25

1. 4
2. 12
3. ส้ม แอปเปิล

หน้า27

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

หน้า30

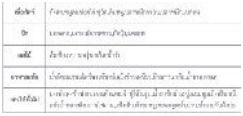
1. 2จาน
2. 3 ฟองครึ่ง
3. 15 นาที
4. ใส่เส้น เต้าเจี้ยว ผัดให้เร็ว
5. หมักหมู และโรยก่อนเสิร์ฟ
6. ผัดเส้นให้เข้ากันดีกับเครื่องปรุง ,หมักหมูให้นุ่มและมีรสชาติกลมกล่อม

หน้า32

1. 6 คน
2. เท่ากัน
3. สุนัข
4. ผู้หญิงผมฟูใส่แว่นตา สวมหมวก และพันผ้าพันคอ ใส่เสื้อกันหนาวหนา และกางเกงสีดำ

5. ผู้หญิงที่ใส่เสื้อแขนยาวสีขาวและกางเกงขาสั้น ผมของเธอยาวและหยักศก

หน้า34

1. 
2. หลอดไฟฟ้า,สายไฟ,ตะปู,ตาข่ายพลาสติก ,สีทาบ้าน
3. 61 รายการ
4. ไข่ไก่ หนังสือสวดมนต์ แว่นตา กระเป๋าเดินทาง กระทะ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น นาฬิกาปลุก เนยสด ไม้เสียบลูกชิ้น เตารีด โคมไฟตั้งโต๊ะ กล่องใส่อาหาร ดินสอพอง เค้กช็อคโกแลต น้ำแข็ง กะทิสด

หน้า40





หน้า42



หน้า44



หน้า46



หน้า48

วิหค

หนอน

เลื้อย

ต้นไม้ยืน

ไม้ยืนต้น

อีกา

ขวาน

หน้า50

กระป๋อง
หลอดไฟ
กระแป้ง
กระเป๋า
ขันน้ำ
ถังน้ำ
โอ่ง
โทรทัศน์
โทรศัพท์
โคมไฟ

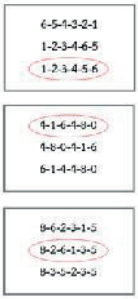
หน้า52

ไข่
ปลา
เป็ด
ห่อหมก
หล่นปู
เห็ด
ไก่
น้ำส้ม
หมูหยอง
หมูยอ

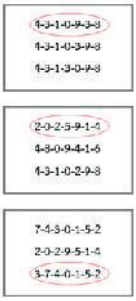
หน้า54



หน้า56



หน้า58



หน้า60

ไม้บรรทัด แว่นขยาย วงเวียน นาฬิกาปลุก

หน้า62

ส้ม แตงโม หมูสด สับปะรด กล้วยหอม ชีอิ๊ว ต้นหอม

หน้า64

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

หน้า66

เส้นเล็กหมูน้ำใส กะเพราไก่ไข่ดาว ยำมะเขือยาว หมูสับ น่องไก่ทอด สลัดผักไก่ต้ม แกงส้มชะอม ทอด ก๋วยเตี๋ยวหลอด

หน้า68

วิทยุ รองเท้าผ้าใบ ขวดโซดา ปาท่องโก๋ ลูกฟุตบอล

หน้า70

ยานอวกาศ เด็กวัด ลูกขนไก่ น้ำทับทิม ปูนซีเมนต์ โต๊ะวางของ นักปีนเขา

หน้า72

022010256

หน้า74

556892031

หน้า77

สองข้าง ซ้าย ซ้าย ขวา ขวา ไม่ยก ซ้าย สองข้าง

หน้า78

1. ซ้าย
2. ขวา

หน้า79

1. ซ้าย
2. ขวา
3. ผู้หญิง

หน้า80

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

หน้า82

1. 2
2. 8

หน้า83

1. 8
2. 2
3. ไม่มี

หน้า84

1. 6
2. 15
3. 10

หน้า85

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

หน้า87



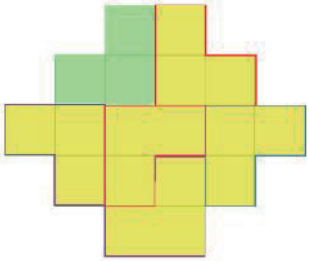
หน้า88



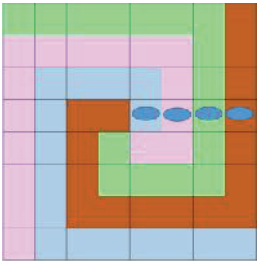
หน้า89



หน้า101



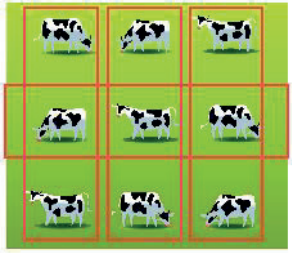
หน้า102



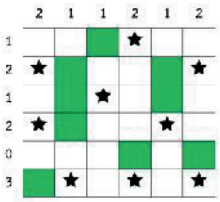
หน้า104



หน้า105



หน้า106



เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, สมาคมผู้ดูแล ผู้ป่วยสมองเสื่อม, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีสมรรถภาพสมองบกพร่องในระยะต้น. กรุงเทพฯ: ไซเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป; 2559.
2. Kelley, B. J., Petersen, R. C. Alzheimer's disease and mild cognitive Impairment. Neurol Clin 2007; 25(3): 577–609. [cited 2017 Dec 18] Available from: http://www.neurologic.theclinics.com/article/S0733-8619(07)00054-0/pdf
3. Lopez, O. L. Mild Cognitive Impairment [review article]. Continuum (Minneap Minn) 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. สิรินทร ฉันศิริกาญจน. 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://bmcpsychiatry.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12888-016-1018-z?site=bmcpsychiatry.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

