แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว

หน่วยที่ 1 การศึกษาสู่อนาคต

กิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่ 4 การตัดสินใจและแก้ปัญหา ชื่อเรื่อง : เทคนิคการจำ

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1/ 2561 ชั่วโมงที่ 1

**1. แนวคิดสำคัญ**

ในยุคสมัยนี้เรื่องของการที่เป็นคนเรียนเก่งมีผลเป็นอย่างมาก เพราะจะมีแต่คนยกย่องคนเก่ง และในเรื่องของความจำนั้นก็เป็นเหตุต้นๆที่จะทำให้บุคคลเรียนเก่ง เราจึงต้องมีเทคนิคในการจำในแบบของตนเอง

**2. จุดประสงค์การเรียนรู้**

1. นักเรียนสามารถบอกถึงเทคนิคการจำของตัวเองได้

2. นักเรียนสามารถอฺธิบายถึงเทคนิคหรือวิธีการจำของตนเองได้

**3. แนวปฏิบัติกิจกรรม**

1. ครูสนทนากับนักเรียนถึงเทคนิควิธีการจำในเรื่องของการเรียนได้อย่างคร่าวๆ เช่น การทบทวนบทเรียน การจดประเด็นที่สำคัญหลังจากเรียนเสร็จทันที เป็นต้น

2. ครูอธิบายถึงเทคนิควิธีการจำในเรื่องของการเรียน

3. ครูแจกใบความรู้เรื่อง 8 เทคนิคเพื่อช่วยจำ พร้อมทั้งอธิบายให้นักเรียนฟัง

4. ครูให้นักเรียนครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 – 5 คน ช่วยกันคิดหาเทคนิคการจำ โดยบันทึกลงในใบงาน เรื่อง ทำอย่างไรให้จำ โดยให้เวลา 10 นาที

5. ครูจะให้นักเรียนในแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอเทคนิคการจำหน้าชั้นเรียน โดยให้เวลากลุ่มละ 5 นาที

6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงเทคนิควิธีการจำในเรื่องของการเรียนได้

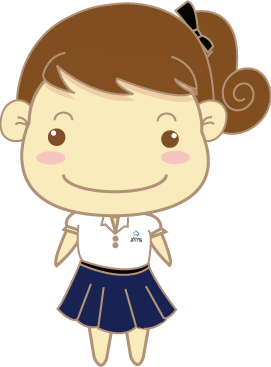
**4. สื่อ/แหล่งการเรียนรู้**

1. ใบความรู้เรื่อง 8 เทคนิคเพื่อช่วยจำ

2. ใบงานเรื่อง ทำอย่างไรให้จำ

**5. การวัดผลประเมินผล**

|  |  |
| --- | --- |
| **เกณฑ์** | **ข้อความบ่งชี้** |
| ผ่าน | นักเรียนสามารถอธิบายถึงเทคนิควิธีการจำของตนเองได้ |
| ไม่ผ่าน | นักเรียนไม่สามารถอธิบายถึงเทคนิควิธีการจำของตนเองได้ |

[](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjOxcLo7azbAhWJOY8KHb4LAK4QjRx6BAgBEAQ&url=https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=jipjip&month=09-10-2008&group=7&gblog=19&psig=AOvVaw2aR8OUpdbkY31hMGcA2bdJ&ust=1527749795697808)**ใบความรู้**

**เรื่อง 8 เทคนิคเพื่อช่วยจำ**

**1. ครุ่นคิดถึงสิ่งนั้น ๆ อย่างน้อย 8 วินาที**

ในทุกวันนี้เรามักจะคิดถึงสิ่งต่างในสมองอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการที่เราจดจ่อ ครุ่นคิดถึงสิ่ง ๆ หนึ่งที่ต้องการจดจำเป็นเวลาอย่างน้อย 8 วินาที จะทำให้สมาธิของเราวนเวียนอยู่กับสิ่งนั้น ๆ ซึ่งจากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ช่วงเวลา 8 วินาทีนั้น ก็คือเวลาขั้นต่ำสุดที่สมองของเราจะย้ายข้อมูลหนึ่ง ๆ จากส่วนความจำระยะสั้น ไปเก็บไว้ยังส่วนความจำระยะยาว

**2. ออกกำลังกาย**

นักวิทยาศาสตร์มองว่าการออกกำลังกายเป็นหนทางออกสำหรับทุกปัญหา ซึ่งรวมถึงปัญหาในด้านความจำ เพราะการลงมือกระทำทางกายภาพจะเพิ่มความตื่นตัว และเพิ่มออกซิเจนที่ไปเลี้ยงสมอง ซึ่งอาจช่วยเพิ่มการเจริญเติบโตของเซลล์ในสมองส่วนที่ตอบสนองต่อความทรงจำ โดยจากการศึกษาพบว่า หลังจากการออกกำลังกายเบา ๆ จะทำให้ผู้หญิงสามารถจำจดสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้นกว่าช่วงก่อนออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้หญิงที่ออกกำลังกายมาตลอดช่วง 6 เดือนนั้น จะมีการพัฒนาความจำในส่วนของภาษาและสภาพแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญอีกด้วย

**3. การนอนหลับ**

นักเรียนที่อยู่ในช่วงมัธยมปลายและมหาวิทยาลัยส่วนมาก มักจะใช้เวลาทั้งคืนก่อนสอบใหญ่ไปกับการเคร่งเครียดอ่านหนังสือจนถึงวินาทีสุดท้าย โดยที่พวกเขาอาจจะไม่ทราบว่าแท้จริงแล้ว การนอนให้พอตลอดทั้งคืนนั้นย่อมให้ผลที่ดีกว่าการอ่านหนังสือจนถึงเช้า เพราะจากการศึกษาพบว่า ในขณะที่เราหลับ สมองของเราจะมีกระบวนการประมวลผลความคิดต่าง ๆ ที่ระดมเข้ามา เพื่อละทิ้งข้อมูลที่ไม่สำคัญ และช่วยเพื่อการจดจำข้อมูลที่สำคัญขึ้นเป็น 2 เท่า เช่นเนื้อหาในการสอบวันรุ่งขึ้นของเรา และรวบรวมข้อมูลเหล่านั้นลงไปในส่วนความจำระยะยาว ซึ่งเป็นสิ่งที่สมองไม่สามารถทำได้หากเราฝืนตื่นอ่านหนังสือจนถึงเช้า

**4. เขียนสิ่งที่ต้องทำด้วยมือ**

ขณะที่ทุกวันนี้คนมักจะนิยมการบันทึกข้อมูลทุกอย่างไว้ในโทรศัพท์ หรือในคอมพิวเตอร์ ตั้งแต่เบอร์โทรศัพท์ นัดหมายสำคัญ หรือแม้แต่สิ่งที่ต้องทำ เราจึงไม่รู้ตัวเลยว่าเราแทบจะจดจำข้อมูลเหล่านั้นไม่ได้สักอย่างเดียว ดังนั้นหากเราต้องการจดจำข้อมูลใด ๆ นั้น ขอแนะนำให้เขียนสิ่งเหล่านั้นใส่กระดาษด้วยลายมือของเราเอง ซึ่งแม้ว่าเราจะไม่เคยกลับมาอ่านสิ่งที่เขียนไว้เลย แต่จากการศึกษาก็ได้ชี้ให้เห็นแล้วว่า การที่เราลงมือเขียนข้อมูลบางอย่างนั้น จะช่วยให้เราจดจำข้อมูลเหล่านั้นได้ดีขึ้นอย่างแท้จริง

**5. เลี่ยงการเปิดเพลงขณะเรียนหรือทำงาน**

คงมีหลายคนที่ชอบการเปิดเพลงฟังขณะที่กำลังอ่านหนังสือเรียน หรือในขณะที่กำลังทำงาน เพราะคิดว่าจะช่วยทำให้จำเนื้อหาที่อยู่ตรงหน้าได้ดีขึ้น แต่จริง ๆ แล้ว นักวิจัยพบว่าการรับฟังเสียงรบกวนใด ๆ รวมทั้งการฟังเพลงนั้น จะทำให้เราไขว้เขวจากสิ่งที่อยู่ตรงหน้า และจะทำให้หวนนึกถึงสิ่งที่เราอ่านไปได้น้อยลงในเวลาต่อมา เพราะเสียงเหล่านั้นทำให้เราเสียสมาธิได้ไม่ต่างจากการที่มีคนมาตะโกนข้างหูตลอดเวลา สำหรับคนที่เคยชินกับการฟังเพลงขณะอ่านหนังสือ เราอาจจะรู้สึกแปลก ๆ บ้างหากต้องนั่งอ่านหนังสือท่ามกลางความเงียบสงบ แต่นักวิทยาศาสตร์ได้ยืนยันแล้วว่า ในจะให้ผลที่ดีในระยะยาวอย่างแน่นอน

**6. จินตนาการ**

การใช้จินตนาการมาช่วยสร้างความจดจำนั้น เป็น 1 ในวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุดในการจำบางสิ่งบางอย่าง เพราะเป็นการที่เรานำข้อมูลต่าง ๆ มาเชื่อมโยงกับภาพที่เรามองเห็น ซึ่งจะมีประสิทธิภาพในการเรียกข้อมูลขนาดใหญ่ซึ่งถูกเรานำมาเชื่อมโยงเป็นภาพที่มองเห็นรายละเอียดได้ชัดเจนในสมองของเรา

**7. ใช้ไฮไลต์เข้าช่วย**

ถ้าหากว่าอ่านหนังสือไปเรื่อยๆ จำได้บ้าง หลุดประเด็นบ้าง สุดท้ายอ่านจบอาจจะพบว่า จำอะไรไม่ได้เลย วิธีการแก้คืออ่านแล้วไฮไลต์ไปด้วย เพราะการไฮไลต์นั้นเป็นการย้ำกับสมองของเราเองว่าประเด็นนี้สำคัญ ประเด็นนี้ต้องรู้ ทำให้สมองได้คิดในประเด็นที่ไฮไลต์ ก่อนที่จะนำไปเก็บไว้ในส่วนความจำของสมองต่อไป การไฮไลต์นั้นนอกจากจะทำให้เราจำเนื้อหาได้ดีขึ้นแล้วนั้นยังทำให้เมื่อเราต้องกลับมาอ่านทบทวนเนื้อหา นั้นสามารถทำได้ง่ายขึ้นอีกด้วย เพราะถ้าเวลาน้อย ก็อ่านเฉพาะประเด็นหลักๆที่เคยไฮไลต์ไว้แล้วได้ไง

**8. ทำสรุปสั้นๆ**

เมื่ออ่านเนื้อหาบทใดบทหนึ่งจบแล้ว ลองทำสรุปเนื้อหาสั้นๆของบทนั้นๆดู จะช่วยให้จำเนื้อหาได้มากเลยละ เพราะคนที่จะสามารถสรุปเนื้อหาได้นอกจากจะต้องจำได้แล้ว ยังต้องเข้าใจ และจับประเด็นที่สำคัญได้ออกด้วย ดังนั้นถ้าหากได้ลองสรุปเนื้อหาก็เปรียบเสมือนการได้ทบทวนเนื้อหาอีกครั้ง เช็คความเข้าใจ และฝึกจับประเด็น ทำขนาดนี้แล้ว จะจำไม่ได้ได้ยังไง

[](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjhzd3dr7HbAhWNfn0KHV2mCzgQjRx6BAgBEAQ&url=https://www.kidneynews.org/kidney-news/cover-story/alzheimer%E2%80%99s-and-kidney-disease-common-molecular-culprit&psig=AOvVaw0sS6Ww5wS4FvMj7oH1D6OT&ust=1527904951070395)

[](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjhzd3dr7HbAhWNfn0KHV2mCzgQjRx6BAgBEAQ&url=http://gotomanager.com/content/%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B9%88-%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%88%E0%B8%B3%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%9F%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%9F%E0%B8%B9%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89/&psig=AOvVaw0sS6Ww5wS4FvMj7oH1D6OT&ust=1527904951070395)**ใบงานเรื่อง ทำอย่างไรให้จำ**

**ชื่อกลุ่ม**……………………………………………………………………………………………………………………… **ชั้น**……………….…

**รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม**

1. ชื่อ…………………………………………………… เลขที่ ………………

2. ชื่อ…………………………………………………… เลขที่ ………………

3. ชื่อ…………………………………………………… เลขที่ ………………

4. ชื่อ…………………………………………………… เลขที่ ………………

5. ชื่อ…………………………………………………… เลขที่ ………………

**คำชี้แจง**: ให้นักเรียนช่วยกันคิดหาเทคนิคการจำมาอย่างน้อยกลุ่มละ 5 เทคนิค พร้อมทั้งอธิบายมาพอสังเขป

1. เทคนิคที่ 1 ……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2. เทคนิคที่ 2 ……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

3. เทคนิคที่ 3 ……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

4. เทคนิคที่ 4 ……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

5. เทคนิคที่ 5 ……………………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**ความคิดเห็นครูที่ปรึกษา**

❑ ผ่าน ❑ ไม่ผ่าน

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

ลงชื่อ ครูที่ปรึกษา

( )