



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ:

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร ครู บุคลากร และนักเรียน
โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร



Naresuan University Secondary Demonstration School
www.safit.nu.ac.th

โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร

วารสารกล้าเสลา

ประจำเดือน มิถุนายน ๒๕๖๒



บรรณาธิการ

ดร.ประสพศักดิ์ ตันติเสนาะ

กองบรรณาธิการ

นางสาวณิชา	ราตรี
นางสาวสร้อยสวัสดิ์	ภูธร
นายจรรุพัฒน์	จำกิจ
นายเอกสิทธิ์	หาแก้ว
นายจาตุรนต์	วัฒนากุล
นายทวีสิน	อำนาจพันธ์วิไล
นางสาววิวรรษา	ภาวะไพบุลย์
นางสุกัญญา	สายทน
นางสาวสาวิตรี	อ่อนทอง
นายเศกสิทธิ์	อัมฝั่ง
นางสาวอัจฉิมา	เมืองชื่น
นายรัฐพงษ์	โพธิ์รังสิยากร
นางสาวกาญจนา	อุทิศ
นางสาวประภัสสร	บำรุงดี
นางพิริยา	วีระมาชา
นายยศวรรธน	บุญธรรม

พิมพ์ที่ : ถ.บรมไตรโลกนารถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000
โทรศัพท์ 0-5521-9646 โทรสาร 0-5521-9647

- ๐๓ คุยกับบรรณาธิการ
- ๐๔ ผลการแข่งขันด้านโครงการวิทยาศาสตร์
- ๐๖ กล้าเสลาสานสัมพันธ์
พี่สร้างสรรค์ น้องร่วมกิจกรรมผูกพันไมตรี
- ๐๗ มุมมองจากประธานค่ายกล้าเสลา ๖๒
- ๐๘ ความประทับใจจากน้องค่าย
- ๐๙ ประมวลภาพ กล้าเสลา เทา-เสด ปี ๒๕๖๒
- ๑๐ ปรับภูมิทัศน์บริเวณโรงเรียน
- ๑๒ ค่ายปรับพื้นฐาน....ห้องเรียนภาษาอังกฤษ
- ๑๓ เจ้าภาพ SCiUS Forum ครั้งที่ ๙
และค่ายเตรียมความพร้อม ห้องเรียนพิเศษ วมว.
- ๑๔ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในศตวรรษที่ ๒๑
- ๑๕ ศิลปะบำบัด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ๑๖ ค่านิยมคนไทยกับการเปลี่ยนแปลง
ของกระแสโลกาภิวัตน์
- ๑๗ กล้าเสลาก้าวไกล :
นางสาวณัฐนิชา เหลาหชัยอรุณ
- ๑๘ อำลาตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน :
รศ.ดร.อรุณี อ่อนสวัสดิ์
- ๑๙ “เปลี่ยนนิสัย ปรับความคิด ช่วย สมองไพบรท์”

TALK

EDITOR'S



วิชาเลือกที่น่าสนใจ
ของโรงเรียนในสมัยนี้ (มีระบบสาย)

367,000 บาท/คน (Grade 9-12) นานาชาติร่วมฤดี (ฤทธิเทพราษฎร์)	001วิทยาศาสตร์ (เฉพาะสายศิลป์)	แฟชั่นดีไซน์ (เฉพาะสายศิลป์)	วิทยาการหุ่นยนต์ (เฉพาะสายศิลป์)
65,000 บาท/คน (เฉลี่ยต่อ 3 ปี) กรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย (ฤทธิเทพราษฎร์)	N ภาษาอังกฤษจาก ภาพยนตร์ Netflix	การเขียนภาพยนตร์ เชิงจีน	อาหารนานาชาติ
30,000 บาท/คน ลาติท เมว ประสานมิตร (ฤทธิเทพราษฎร์)	ระบบของกล้องวงจร ปิด (เฉพาะสายศิลป์/สายศิลป์)	บาร์เทนเดอร์ (เฉพาะสายศิลป์)	พัฒนาระบบเกม (เฉพาะสายศิลป์/สายศิลป์)
26,000 บาท/คน ปทุมธานีวิทยาลัยนครราชสีมา (พูนพัฒน์)	แอนิเมชัน	โยคะ	การค้นคว้ากับ การคิดเชิงสร้างสรรค์
ไม่เสียค่าเทอม เฉพาะโรงเรียนในเครือ โรงเรียนในเครือ (เฉพาะสายศิลป์/สายศิลป์) (สอน 3 ปี) เมทริวิทย์บูรณารักษ์ (เมทริวิทย์)	กลศาสตร์ ควบเป็นเชิงศิลป์	เทคโนโลยี พลังงานทดแทน	ศิลปะการขับ

รู้หรือไม่ว่า? โรงเรียนเมทริวิทย์บูรณารักษ์ เป็นโรงเรียนเฉพาะทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
มีนักเรียนเพียง 240 คนต่อปี โรงเรียนเปิดสอนมา 25 ปี
มีผู้ปกครองเข้าเรียน 13,967 คน คิดเป็นอัตราแข่งขัน 1 : 58

ที่มา : โรงเรียนนานาชาติร่วมฤดี, โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย, โรงเรียนเมทริ เมว ประสานมิตร, โรงเรียนปทุมธานีวิทยาลัยนครราชสีมา, โรงเรียนเมทริวิทย์บูรณารักษ์

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านครับ

วารสารที่ท่านได้รับฉบับนี้ เป็นฉบับแรกของภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ซึ่งทุกท่านคงจะได้รับในวันแจ้งผลคะแนนสอบกลางภาค สำหรับนักเรียนใหม่ ก็ถือว่าเป็นการปรับตัว กับการเรียนที่โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวรแห่งนี้

ในปีการศึกษานี้ โรงเรียนของเรามีอะไรเปลี่ยนแปลงหลายประการ นอกเหนือจากด้านกายภาพแล้ว รองศาสตราจารย์ ดร.อรุณี อ่อนสวัสดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร คนที่ ๔ ก็เพิ่งหมดวาระ

การดำรงตำแหน่งไปเมื่อ ๑๖ มิถุนายนที่ผ่านมา โดยทางมหาวิทยาลัย ได้แต่งตั้ง รองศาสตราจารย์ ดร.วาริรัตน์ แก้วอุไร รองอธิการบดี มารักษาการตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร และกำลังอยู่ในขั้นตอนสรรหาผู้อำนวยการโรงเรียนคนใหม่

การปรับเปลี่ยนหลาย ๆ ประการจะนำมาซึ่งสิ่งที่ดีกว่าเดิม อย่างหลักสูตรวิชาเลือกเสรีที่เราได้มีการเปลี่ยนหลักสูตรไปเมื่อสามปีก่อน ก็ได้ขึ้นอันดับในบางเพจว่าเป็นรายวิชาที่น่าสนใจ เทียบเคียงโรงเรียนชั้นนำโรงเรียนอื่นอีกหลายโรงเรียน

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

ดร.ประเสริฐ ตันติเสนาะ

บรรณาธิการ

วิสัยทัศน์

“เป็นโรงเรียนที่บ่มเพาะผู้เรียนให้มีจิตวิทยาศาสตร์ ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม เพื่อก้าวสู่ระดับโลก”

เอกลักษณ์

ศิลปวิทยาศาสตร์เพื่อชีวิต วิทย์ - คณิต เพื่อการเรียนรู้

อัตลักษณ์

กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออกในทางสร้างสรรค์



ผลการแข่งขันด้านโครงงานวิทยาศาสตร์

ผลการแข่งขันประกวดโครงงานวิทยาศาสตร์ กิจกรรม SciUS Forum ครั้งที่ ๙ ระหว่างวันที่ ๗-๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร คู่ศูนย์มหาวิทยาลัยนเรศวร ส่งโครงงานเข้าประกวดทั้งสิ้น ๑๕ โครงงาน และได้รับรางวัลทั้งหมด ๑๓ โครงงาน ดังต่อไปนี้



▶ รางวัลนำเสนอภาคโปสเตอร์ สาขาชีววิทยาและความหลากหลายทางชีวภาพ

๑. นางสาวเพทาย ชีพธรรม และ นางสาวณัชชา อมรวิริยะ

ชื่อโครงงาน : อิทธิพลของเปลือกถั่วเหลืองที่มีผลต่อการสังเคราะห์แอนโทไซยานินในข้าวไรซ์เบอร์รี่

ได้รับรางวัล : เหรียญเงิน

๒. นางสาวอินทรีรา อินทร์ทรา และ นางสาวนพพร ทากะถา

ชื่อโครงงาน : การศึกษาการแสดงออกของยีนที่มีผลต่อการสังเคราะห์กรดจัสโมนิกในข้าวที่ติดโรคใบไหม้

ได้รับรางวัล : เหรียญทองแดง

▶ รางวัลนำเสนอภาคโปสเตอร์ สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและนิเวศวิทยา

๑. นายรชตะ ดีสังข์ และ นายธีรณัฐ โพธิ์รุ่งเรือง

ชื่อโครงงาน : การประยุกต์ใช้สารลดแรงตึงผิวชีวภาพเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเกาะติดของชีวภัณฑ์ควบคุมศัตรูพืช

ได้รับรางวัล : เหรียญเงิน

▶ รางวัลนำเสนอภาคโปสเตอร์ สาขาคณิตศาสตร์และสถิติ

๑. นายดุลยรัตน์ โปร่งสันเทียะ และ นายพัทธดนย์ นาคสุวรรณ

ชื่อโครงงาน : ผลบวกของสมาชิกเล็กสุดและใหญ่สุดของเซตย่อยขนาด r

ได้รับรางวัล : เหรียญเงิน

▶ รางวัลนำเสนอภาคโปสเตอร์ สาขาเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์

๑. นายดิษฐ์ชพล พลายชุม และ นายวิภพ ปัญญาทิพย์สกุล

ชื่อโครงงาน : ฟาร์มอัจฉริยะสำหรับผักไฮโดรโปนิคส์และเห็ดชนิดก้อนเชื้อ

ได้รับรางวัล : เหรียญเงิน

๒. นายปวีณวัช ศรีมุข และ นายภูมา ไชยชนะ

ชื่อโครงงาน : การพัฒนาเครื่องดักจับแมลงวันอัจฉริยะบนระบบอินเทอร์เน็ตของสรรพสิ่ง

ได้รับรางวัล : เหรียญทองแดง

▶ รางวัลนำเสนอภาคบรรยาย (Oral Presentation) สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและนิเวศวิทยา

๑. Ms.Arunlak Tabtipwattana and Ms.Bantita Hunbanditkul

ชื่อโครงงาน : The effect of rice bran oil on gene expression associated with adipogenesis in ๓T๓-L๑ adipocytes

ได้รับรางวัล : เหรียญทอง

๒. Mr.Kunrapat Suree and Mr.Sikkawat Watcharasoonthonkit

ชื่อโครงงาน : Inhibitory Effect of Home-grown Vegetable on α -Glucosidases Activities

ได้รับรางวัล : เหรียญเงิน

▶ รางวัลนำเสนอภาคบรรยาย (Oral Presentation) สาขาเคมี

- Ms.Thanakarn Phusit
Mr.Nitipoom Sankaew

ชื่อโครงการ : Development of porous hydrogel system; the effect of sulfonate for medical Applications

ได้รับรางวัล : เหรียญทอง

- Ms.Yanisa Jantaramin
Ms.Papiychaya Dee-in

ชื่อโครงการ : Hydrogel scaffold of PHEMA/SS potential for skin tissue regeneration

ได้รับรางวัล : เหรียญทอง



▶ รางวัลนำเสนอภาคบรรยาย (Oral Presentation) สาขาคณิตศาสตร์และสถิติ

- Ms.Thanaporn Chuchuy and Ms.Phitchayatida Sawasdee

ชื่อโครงการ : General Form of Monty Hall Problem

ได้รับรางวัล : เหรียญเงิน

▶ รางวัลนำเสนอภาคบรรยาย (Oral Presentation) สาขาฟิสิกส์และดาราศาสตร์

- Mr.Theeraphong Sricharoen and Mr.Nontanat Tualue

ชื่อโครงการ : Smart motorcycle with anti-theft system

ได้รับรางวัล : เหรียญทองแดง

▶ รางวัลนำเสนอภาคบรรยาย (Oral Presentation) สาขาเทคโนโลยีและคอมพิวเตอร์

- Ms.Kunlasatree Teerapong and Ms.Naphisa Paingam

ชื่อโครงการ : Notification devise of fall in elderly by embedded system

ได้รับรางวัล : เหรียญทองแดง

เมื่อวันที่ ๒๓-๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ที่ผ่านมา โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้นำนักเรียนเข้าร่วมนำเสนอโครงการจำนวน ๓ โครงการ ในงานวิทยาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ ๑๑ ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยได้รับรางวัล ดังนี้

▶ รางวัลการนำเสนอผลงานแบบบรรยาย (Oral Presentation)

- Ms.Yanisa Jantaramin
Ms.Papiychaya Dee-in

ชื่อโครงการ : Hydrogel scaffold of PHEMA/SS potential for skin tissue regeneration

ได้รับรางวัล : ดีเด่น



*** ขอแสดงความยินดีกับเพชรกล้าเสลาทุกคน ***



กล้าเสลาสานสัมพันธ์

พี่สร้างสรรค์ น้องร่วมกิจกรรมผูกพันไมตรี

ขอต้อนรับนักเรียนปีการศึกษา ๒๕๖๒ ทุกคนเข้าสู่รั้วโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ด้วยความยินดียิ่ง หากย้อนกลับไปช่วงก่อนเปิดภาคเรียน ทางโรงเรียนได้จัดโครงการค่ายกล้าเสลา เทา - แสด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง ในการหลอมรวมสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียว ทำให้รุ่นพี่กับรุ่นน้องได้มีโอกาสรู้จักกันจากการทำกิจกรรมร่วมกัน ในโครงการจัดแยกเป็น ๒ กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ ๑ รอบรั้วเสลาและกิจกรรมที่ ๒ สุขภาพดีถ้วนหน้า ซึ่งกิจกรรมที่ ๑ จัดขึ้นในวันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒ โดยมีคณะกรรมการนักเรียนเป็นแกนนำในการคิดวางแผนกิจกรรมพร้อมด้วยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ และ ๖ เป็นผู้ดำเนินงานกิจกรรมทั้งหมดตั้งแต่ฝึกซ้อม เช่นกิจกรรมฝ่ายสันทนาการเพื่อสร้างความบันเทิงและความสนุกสนานในกิจกรรม ฝ่ายพี่บ้าน มีหน้าที่ในการดูแลน้องในบ้านของตนเอง ฝ่ายสวัสดิการดูแลเรื่องอาหารและน้ำดื่ม ฝ่ายพยาบาล เป็นต้น ทุกฝ่ายจะต้องวางแผนงานของแต่ละฝ่ายตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งการดำเนินงานในกิจกรรมที่ ๑ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี กิจกรรมที่ ๒ จัดขึ้นในวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๒ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔ ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนเรศวร

โครงการค่ายกล้าเสลาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน ร่วมกันเป็นทีมของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิตฯ สร้างความสัมพันธ์อันดีของรุ่นพี่กับรุ่นน้องที่มีโอกาสได้ทำความรู้จักกัน เพื่อนใหม่ได้รู้จักก่อนเปิดภาคเรียน เป็นการสร้างมิตรภาพที่ดีต่อกัน นอกจากนี้ นักเรียนใหม่จะมีโอกาสได้พบกับอาจารย์ประจำชั้นของตนเองและอาจารย์ทุกคนที่ช่วยดูแลช่วยเหลือ นักเรียนตลอดทุกกิจกรรมโครงการค่ายกล้าเสลา เทา - แสด นี้จะเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างความสัมพันธ์อันดีของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิตฯ ตลอดไป

ว่าที่ร้อยตรีระชนิณ อินพาเพียร
รองผู้อำนวยการงานกิจการนักเรียน



มุมมองจากประธานค่าย กล้าเสลา เทา-แสด ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒



สวัสดีครับ ผมนายกุลพัฒน์ สุรีย์ ประธานนักเรียนวาระปีการศึกษา ๒๕๖๑ ในปีนี้โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มีการเปลี่ยนแปลงสภาพของโรงเรียน จากที่ตอนนี้โรงเรียนของเรากำลังอยู่ในระหว่างการก่อสร้าง ไม่ว่าจะเป็นการทำโรงอาหารใหม่ ปรับปรุงหอพักและสาธารณูปโภคต่าง ๆ ดังนั้นการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะต้องใช้โรงเรียนเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมจึงมีข้อจำกัดในด้านสถานที่ ทำให้ไม่สามารถใช้สถานที่ได้ในบางบริเวณ หนึ่งในกิจกรรมที่มีความสำคัญและมีมาอย่างต่อเนื่อง ก็คือค่ายกล้าเสลา เทา-แสด หรือค่ายรับน้องนั่นเอง ค่ายนี้จะเป็นค่ายที่ปรับสภาพนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๔ ที่เข้ามาเป็นนักเรียนใหม่ในรั้วกล้าเสลาแห่งนี้ ซึ่งในปีนี้ก็เป็นที่ ๑๔ แล้ว โดยที่คณะกรรมการนักเรียนจะเป็นผู้ที่ได้รับหน้าที่ในการจัดกิจกรรมค่ายเป็นหลัก ในปีที่ผ่านมา ๆ มา ค่ายกล้าเสลา เทา-แสด จะถูกจัดขึ้นในระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน แต่เนื่องจากปีนี้โรงเรียนของเรามีข้อจำกัดด้านสถานที่และเวลา ทำให้มีความจำเป็นที่จะต้องลดระยะเวลาของค่ายเหลือเพียง ๑ วันเท่านั้น ผมในฐานะประธานค่ายยอมรับว่าทุกคนมีความกดดันกับการทำค่ายนี้ เพราะกิจกรรมต่าง ๆ จะต้องถูกรวมไว้ใน ๑ วันเท่านั้น ซึ่งผมก็เคยเป็นหนึ่งในนักเรียนใหม่ที่เคยเข้าค่ายกล้าเสลา เทา-แสด มาก่อน ในตอนนั้นพี่ ๆ สตาฟทำค่ายได้อย่างน่าประทับใจมาก พวกเขาจึงความกังวลว่าจะทำให้ออกมาได้ดีเท่ากับรุ่นพี่ก่อน ๆ ไหม? แต่เมื่อพอถึงวันค่ายจริง ทุก ๆ คนที่เป็นพี่สตาฟต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น พี่บ้าน พี่สันตนาการ พี่สวัสดิการ และฝ่ายโสตทัศนอุปกรณ์ ได้ทำงานออกมาได้อย่างดีมาก ๆ โดยที่ในช่วงเช้าจะเป็นช่วงของพิธีการที่ให้ผู้อำนวยการของโรงเรียนกล่าวต้อนรับนักเรียนใหม่ หลังจากนั้นก็จะเป็นการสนทนาการเพื่อเป็นการต้อนรับน้อง ๆ และเป็นการละลายพฤติกรรมของน้อง ๆ ด้วย กิจกรรมในช่วงบ่ายก็จะให้น้อง ๆ ได้เล่นเกมส่วนตามฐานต่าง ๆ เพื่อเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างพี่ ๆ และน้อง ๆ หลังจากนั้นก็จะเข้าสู่กิจกรรมสรุปค่าย และสุดท้ายก็เป็นกิจกรรมผูกสายสัญญาณให้กับน้อง ๆ เพื่อเป็นการต้อนรับน้อง ๆ เข้าสู่รั้วกล้าเสลาแห่งนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการได้เห็นน้องทุกคนยิ้มอย่างมีความสุขตลอดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ถึงแม้ว่าค่ายจะเหลือเพียงแค่ ๑ วันเท่านั้น แต่พวกเราต่างก็ช่วยกันทำค่ายนี้จนสำเร็จไปได้ นี่จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่ทำให้พวกเราทุกคนได้เรียนรู้การทำงาน ฝึกประสบการณ์ และฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้น



ความประทับใจต่อ “ค่ายกล้าเสลา เทา-แสด”

ค่ายกล้าเสลา เทา - แสด ครั้งที่ ๑๔ Villain Rangers Camp เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นระยะเวลาสั้น ๆ เพียง ๑ วัน แต่ภาพความทรงจำ ความสนุกสนาน ความประทับใจยังคงอยู่ในค่ายนี้ผมได้รู้จักกับเพื่อนใหม่หลายคนที่มาจากต่างโรงเรียน ต่างจังหวัด ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามฐาน ได้เล่นเกมที่สนุกสนานตามฐานต่าง ๆ ที่พี่ ๆ ได้ตั้งใจเตรียมไว้ให้ ทุก ๆ กิจกรรมนอกจากจะให้ความสนุกสนาน มีการแข่งขันแพ้งบ ชนบั้ง ก็ถือว่าเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน ๆ รวมทั้งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างรุ่นพี่ และรุ่นน้อง ตลอดทั้งวันรุ่นพี่ที่ทุกฝ่ายต่างช่วยกันทำงานและได้ดูแลน้อง ๆ เป็นอย่างดี เพื่อนบางคนอาจจะเหนื่อยในการทำกิจกรรมบ้าง แต่ก็ยังสนุก ยังยิ้ม ยังหัวเราะได้ กิจกรรมที่น้องคล้อยดวงใจและบุมกล้าเสลาของพี่ ๆ ทำให้พวกเราเด็กใหม่รู้สึกอบอุ่นและไม่โดดเดี่ยวในบ้านหลังใหม่ และพวกเราพร้อมแล้วที่จะก้าวเข้ามาเป็นกล้าเสลารุ่นที่ ๑๔ ที่จะเติบโตเป็นไม้ใหญ่ในรั้วเทาแสดแห่งนี้



ด.ช.สิริภพ เจียมศักดิ์
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.๑



ค่ายกล้าเสลา เทา - แสด ค่ายนี้เหมือนเป็นสิ่งสร้างสัมพันธ์อันดี ระหว่างพี่ค่ายกับน้องที่มาเข้าค่าย หรือน้อง ๆ ในค่ายด้วยกันเอง หนูเป็นหนึ่งในน้องที่เข้าค่าย สิ่งแรกที่คิดก่อนการเข้าค่าย คือมันต้องสนุกมากแน่ ๆ เพราะเพียงแค่นี้ก็รู้สึกสนุกแล้ว พอเข้ามาที่ ๆ ทุกคนดูแลดี เอาใจใส่ ช่วยเหลือทุกอย่าง พี่สันทนาการทำกิจกรรมสนุกมากเหมือนเป็นการละลายพฤติกรรมของตัวเองไปเลย พี่เป็นกันเองกับพวกเรามากจนนึกว่าเป็นพี่แท้ ๆ ของตัวเองไปกันเลยทีเดียว ค่ายนี้ทำให้หนูมีเพื่อนใหม่ที่มาจากต่างที่กัน แต่ถึงจะมาจากต่างที่ ต่างโรงเรียน แต่ก็ทำให้พวกเราสนิทกันมาก มันคือสายสัมพันธ์ความเป็นเพื่อนที่เกิดขึ้นมาใหม่จนทำให้สนิทกันจนถึงทุกวันนี้ ในฐานต่าง ๆ พี่ทุกคนสร้างสรรคฐานให้มีสาระความรู้ ความสนุก และก่อนที่จะปิดค่าย พี่ ๆ บวมต้อนรับน้องใหม่ในปีนี การบวมของพี่ ๆ คือสิ่งที่สร้างความตื่นเต้นใจมาก เพราะพี่ตั้งใจบวมน้อง ๆ เหมือนเราเป็นครอบครัวเดียวกัน นั่นคือสิ่งที่หนูประทับใจทั้งหมด เป็นสิ่งที่จดจำถึงทุกวันนี้

ด.ญ.วีริสา สานสี
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.๒

มุมมองจากน้องค่าย

เรียบเรียงโดย อาจารย์อัจจิมา เมืองขึ้น
ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์



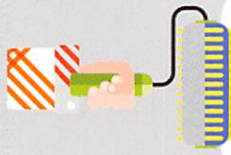
ความรู้สึกแรกตั้งแต่ที่ได้เดินทางมาเข้าค่ายคือ รู้สึกตื่นเต้นปนกับความกลัวนิดหน่อย เพราะเพิ่งเคยมาเข้าค่ายที่ต่างจังหวัดเป็นครั้งแรก แต่พอได้มาเข้าค่ายจริง ๆ ผมจึงเห็นว่าค่ายนี้เป็นค่ายที่สนุกมาก แม้จะเป็นเพียงค่ายแคว้นเดียวก็ตาม พี่ค่ายมีความกระตือรือร้น เต็มกันสนุกสนาน กิจกรรมทั้งเช้าและบ่ายก็สนุก และมีการดูแลเรื่องอาหารการกินอย่างดีจากพี่ ๆ ที่ดูแลค่ายด้วยครับ โดยรวมผมให้ค่ายนี้เป็นที่สุดในชีวิตวันหนึ่งของผมเลย

นายวิศรุต คำเมืองใจ ม.๔

เป็นการเข้าค่ายที่สนุกมาก ๆ ครับ ถึงจะไม่เหมือนปีก่อน ๆ ที่ผ่านมาก็เข้าค่ายกัน ๓ วัน ๒ คืน แต่มันก็เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกดี ๆ จากพี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ ในค่าย กิจกรรมแต่ละอย่างก็มีความสุข และให้ข้อคิดที่แตกต่างกันไป รวมไปถึงการตรวจสุขภาพก็แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนก็ใส่ใจเด็ก เป็นสิ่งที่เรียกว่าประทับใจที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิตครับ

นายภัทรภูมิ พรหมน้อย ม.๔





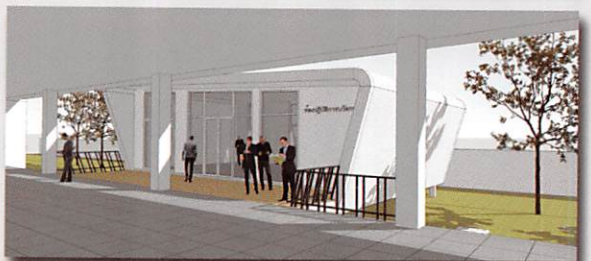
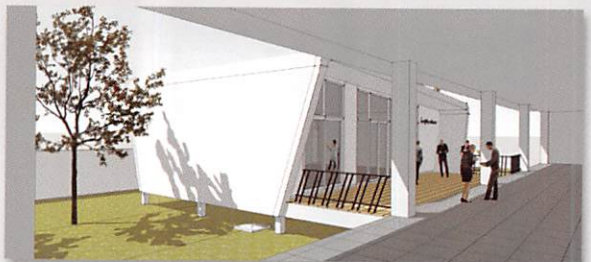
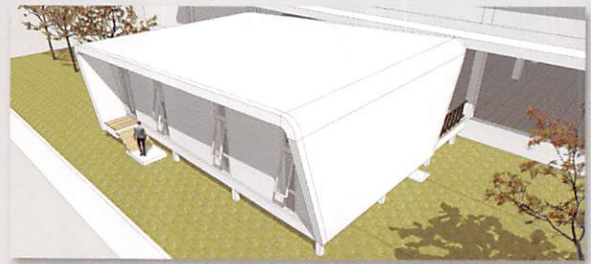
ปรับ เปลี่ยน ปัง

ห้องนวัตกรรมปฏิบัติการ

ดำเนินการสร้าง : เดือน กันยายน ปี 2562

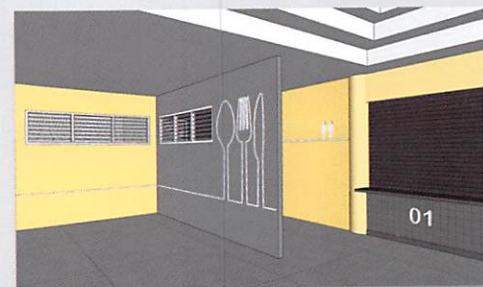
สถานที่ : บริเวณหลังอาคาร 4

- ❗ เพื่อรองรับการสร้างชิ้นงาน สิ่งประดิษฐ์ ด้านนวัตกรรม
- ❗ มีเครื่องมือพื้นฐาน ได้แก่ เครื่องมือช่าง Laser Cut และ 3D Printing
- ❗ มีห้องปฏิบัติการคอมพิวเตอร์
- ❗ มีเจ้าหน้าที่ วิศวกร คอยดูแล และให้คำปรึกษา
- ❗ ได้รับการสนับสนุนจากกระทรวง การอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม



อาคารโภชนาการ

- ❗ มีการปรับปรุงใหม่ ทั้งระบบแสงสว่าง และระบบสุขภัณฑ์
- ❗ มีการปรับเปลี่ยนห้องน้ำ และเพิ่มห้องน้ำสำหรับผู้พิการ
- ❗ เพิ่มทางเข้าออกและทางลาดสำหรับผู้พิการ
- ❗ เพิ่มร้านค้า 3 ร้าน





ค่ายปรับพื้นฐาน...ห้องเรียนภาษาอังกฤษ



ค่ายปรับพื้นฐานสำหรับห้องเรียนที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร จัดขึ้นเพื่อเพิ่มศักยภาพและเตรียมความพร้อมในใช้ภาษาอังกฤษสื่อสารให้กับนักเรียน โดยได้รับแรงสนับสนุนและความร่วมมือจากผู้ปกครองนักเรียนในการจัดค่ายนี้ขึ้น ซึ่งค่ายนี้จัดขึ้นในระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๒ ณ วนธารา รีสอร์ท อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก โดยมีทีมวิทยากรที่เชี่ยวชาญและมีความสามารถมาดำเนินกิจกรรมจาก Kingston House Academy of English นำทีมโดย Teacher Aod and Teacher PooH ซึ่งภายในค่ายมีกิจกรรมหลายหลายที่ฝึกให้นักเรียนได้ใช้ภาษาอังกฤษสื่อสารในชีวิตประจำวัน ควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากมาย ที่ทำให้นักเรียนรู้สึกสนุกสนานเหมือนกับการมาพักผ่อนและมาเที่ยวกับเพื่อน เช่น กิจกรรม Cinema Movie Time, Treasure Hunt, Outdoor Adventure, Creative decision making, Pajama Party, Creative Artwork เป็นต้น



It's great. We got to know each other and our juniors too.
The activities're the best. Also, the teachers're wonderful.
Nithit Vadsuntad M.2.6

I really like this camp. I want to go to the camp again next year.

Prame Pongcharoen M.2.6



This camp's wonderful. I was very happy when I was with my friends and juniors

Thatpong Poonsawat M.2.6



เจ้าภาพกิจกรรม SCiUS Forum ครั้งที่ ๙



กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีร่วมกับคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้เป็นเจ้าภาพจัดกิจกรรม SCiUS Forum ครั้งที่ ๙ ขึ้นระหว่างวันที่ ๗ - ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ให้กับนักเรียนในการนำเสนอผลงานวิชาการและการประกวดโครงงานวิทยาศาสตร์ รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำงานวิจัย โครงงานวิทยาศาสตร์กับนักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย รวมถึงอาจารย์และนักเรียนโครงการ วมว. ด้วยกัน ซึ่งกิจกรรมประกอบด้วย ๒ ส่วนหลัก คือ การประกวดโครงงานวิทยาศาสตร์ของนักเรียน โครงการ วมว. ชั้น ม.๕ และการบรรยายพิเศษ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยนักวิทยาศาสตร์ นักวิจัยที่ประสบความสำเร็จมีผลงานโดดเด่น โดยมีนักเรียนและบุคลากรโครงการ วมว. ของทั้ง ๑๖ มหาวิทยาลัย ๑๗ โรงเรียน (๒๒ ห้องเรียน) เป็นผู้เข้าร่วมโครงการ

ค่ายเตรียมความพร้อมสำหรับนักเรียน ห้องเรียนพิเศษ วมว.



วันที่ ๒๙ -๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวรและโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้ร่วมกันจัดโครงการค่ายเตรียมความพร้อมสำหรับนักเรียนห้องเรียนพิเศษ วมว. ชั้น ม.๔ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๒ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้สัมผัสเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ภายในค่าย อาทิ เช่น การฟังบรรยายพิเศษ เรื่องจริยธรรมด้านการทำวิจัยสำหรับนักเรียน เยี่ยมชมห้องปฏิบัติการตามคณะต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย กิจกรรมสานสัมพันธ์พี่น้อง วมว. เรียนรู้ทักษะการใช้เครื่องมือวิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์และเทคโนโลยีผ่านกิจกรรมฐานการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งนักเรียนได้รับความรู้และความสนุกสนานเป็นอย่างมาก



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในศตวรรษที่ ๒๑



สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปมากจากเดิมเริ่มตั้งแต่พฤติกรรมการใช้ชีวิตตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป สถิติการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากการศึกษาภาวะโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.๒๕๕๖ ของสำนักโรคไม่ติดต่อ ประเมินการสูญเสียด้านสุขภาพ หรือช่องว่างสุขภาพ (HEALTH GAP) ในหน่วย “ปีสุขภาพที่สูญเสีย” พบว่า ความสูญเสียปีสุขภาพของประชากรไทย (DALY) พ.ศ.๒๕๕๖ มีค่า ๑๐.๖ ล้านปี โดยเพศชายมีความสูญเสียมากกว่าเพศหญิง ๑.๔ เท่า (๖.๑ ล้านปีในเพศชาย และ ๔.๕ ล้านปีในเพศหญิง) สาเหตุหลักของการสูญเสียปีสุขภาพในเพศชายคือ การติดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รองลงมาอุบัติเหตุทางถนน และโรคหลอดเลือดสมอง คิดเป็นร้อยละ ๘.๘, ๘.๐ และ ๖.๙ ตามลำดับ ส่วนในเพศหญิงคือ โรคหลอดเลือดสมอง รองลงมาคือโรคเบาหวาน และโรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ ๘.๒, ๗.๘ และ ๕.๔ ตามลำดับ จึงทำให้เกิดกระแสการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น เนื่องจากไม่ต้องการเกิดการเจ็บป่วย ในขณะที่การสร้างเสริมสุขภาพทวีความสำคัญในงานสาธารณสุขของประเทศไทย เช่นเดียวกับวิถีการพัฒนาสาธารณสุขทั่วโลก

เราขอเสนอแนะวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในศตวรรษที่ ๒๑ ด้วยการประเมินด้วยตัวเองแบบง่ายสาเหตุที่ทำให้เราอ่อนหรือลดความอ่อนไม่ได้ ทุกครั้งที่เรายืนอยู่หน้ากระจกแผ่นใหญ่ไม่ว่าที่บ้านหรือที่ศูนย์การค้าเราเคยคิดบ้างไหม นอกจากดูแล้วเข้าข้างตัวเองนิด ๆ ว่า “เรานี้ก็ไม่เลว หล่อ/สวย ใช้ได้เหมือนกัน” เพราะร่างกายพยายามจะบอกเราบางอย่างว่าถ้าเมื่อไหร่เราเห็นเงาสสะท้อนมาว่าเราท้วม (อ้วน) ขึ้น มีไขมันพอกบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ใต้คาง แขน รอบเอว สะโพก ต้นขา นั่นคือเราเริ่มไม่แข็งแรงหรือสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็นแล้ว เพราะฉะนั้นการที่มีไขมันพอกเกินตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เท่ากับร่างกายเริ่มบ่นหรือบอกเราทางอ้อมว่า “มีปัญหาเกี่ยวกับตัวเราก็คงแล้ว!!” ก่อนที่เราจะเริ่มตกใจกับการที่น้ำหนักขึ้นเอาขึ้นเอา เรามีเคล็ดลับมาฝาก พวกเราในฐานะคนธรรมดาที่ควรจะทำตัวเองเสมอ ๆ ทุกวันเพื่อตรวจสอบสุขภาพตนเอง (จากนพ.วีระชัย สิทธิพิยะสกุล) ดังนี้

นอน “เรานอนหลับพักผ่อนเพียงพอหรือไม่ใน ๑ วัน” ซึ่งแน่นอนต้องให้ได้อย่างน้อย ๗ ชั่วโมงครึ่งถึง ๘ ชั่วโมงถ้วน ถ้าร่างกายไม่ได้พักผ่อนนอนหลับ (ซึ่งเป็นช่วงของการซ่อมแซมร่างกายส่วน ต่าง ๆ ในเวลาที่เราอนหลับ) ก็จะเกิดความเครียดกับทุกระบบในร่างกาย ซึ่งในนั้นรวมถึงระบบการเผาผลาญพลังงานด้วย เพราะฉะนั้นถ้าคนอยากผอมหรือน้ำหนักลดต้องนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายได้ดำเนินระบบให้เป็นไปตามปกติควรเป็น

น้ำ “เราดื่มน้ำเพียงพอหรือไม่ใน ๑ วัน” ร่างกายเราต้องการน้ำปริมาณลิตรครึ่งถึง ๒ ลิตรต่อวัน เพราะร่างกายคนเราประกอบด้วยน้ำกว่าร้อยละ ๗๐ ถ้าพื้นฐานร่างกายไม่ได้น้ำ ๒ ลิตรต่อวัน ก็เกิดความเครียดกับร่างกาย รบกวนระบบทุกอย่างในร่างกาย ผลก็คือระบบเผาผลาญพลังงานไม่ทำงานหรือทำงานไม่ได้ตามปกติแต่จะเป็นการสะสมพลังงานเพื่อเตรียมพร้อมร่างกายต่อภาวะเครียดของระบบร่างกาย เช่นกันครับ คนที่อยากลดน้ำหนักหรือไม่อยากอ้วนต้องดื่มน้ำให้พอต่อวัน จึงจะผอมได้ และที่ขอบอกไว้คือเมื่อใดเรารู้สึกกระหายน้ำเชื่อไหมครับว่าร่างกายขาดน้ำไปอย่างน้อย ๑ ลิตรแล้วครับ เพราะฉะนั้นอย่ารีรอให้ร่างกายบอกว่า “หิวน้ำแล้ว” เลย

อาหาร “เรากินอาหารผิดวิธีหรือเปล่า” เช่น ไม่ยอมกินมื้อเช้าเพราะคิดว่าจะได้ผอมดี ผมขอเรียนให้ทราบว่า เป็นความคิดที่ผิดมากถ้าคนอยากผอมหรือลดน้ำหนักต้องไม่ขาดมื้อเช้า เพราะเป็นมื้อที่สำคัญกับระบบการทำงานและการเผาผลาญของร่างกาย หลังจากนอนหลับแบบอดอาหารมา ๗ - ๘ ชั่วโมง ร่างกายต้องการพลังงานจากอาหารเช้า ถ้าไม่กินมื้อเช้าร่างกายจะถูกสอนให้สะสมพลังงานในรูปแบบไขมันพอกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะ “พุง” นี่คือสัญญาณอันตรายที่ร่างกายพยายามบอกเรา เพราะฉะนั้นมื้อไหนไม่กินไม่ว่าแต่ถ้าจะลดน้ำหนักมื้อเช้าต้องไม่ขาดครับผม

อีกอย่างคือการกินแล้วต้องเมื่อเวลาให้ร่างกายเผาผลาญซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ เพราะฉะนั้นหลักคือหลังกินอาหารแล้วต้องเมื่อเวลาอย่างน้อย ๓ - ๔ ชั่วโมงถึงจะเข้านอนได้ ไม่กินกินอาหารแล้วนอน ร่างกายก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็เก็บพอกไว้ที่พุงเท่านั้นนอน หรือกินจุกกินจิบกินบ่อย ๆ ในช่วงเวลาสั้น ๆ แลไม่เลือกขอกินแต่อาหารหวาน มันอร่อย ครั้งละปริมาณมาก ๆ แบบนี้อย่าหวังว่าจะลดน้ำหนักได้ครับ

ออกกำลังกาย “เราออกกำลังกายถูกต้องหรือเปล่า” เพราะการออกกำลังกายไม่ใช่เพียงแค่เดินเล่น ๆ ไปเรื่อย ๆ แต่การออกกำลังกายที่ถูกต้องต้องประกอบด้วย ๓ ส่วนใหญ่ ๆ คือ ๑. การยืดเหยียดเป็นการเตรียมสภาพร่างกายและกล้ามเนื้อให้เตรียมพร้อมก่อนออกกำลังกาย เป็นการลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ หลังจากนั้นเข้าสู่ระยะที่ ๒ คือ แอโรบิก หรือ “คาร์ดิโอ” ซึ่งจะต้องให้หัวใจเต้นถึงร้อยละ ๗๐ - ๘๐ ของความสามารถสูงสุดของการเต้นของหัวใจเพื่อฝึกให้หัวใจสามารถทนต่อสภาวะเครียดต่าง ๆ ของระบบในร่างกาย แล้วจะมีผลให้สุขภาพดีในที่สุด และขณะเดียวกันนอกจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเราต้องออกกำลังกายแบบที่ ๓ ควบคู่ไปด้วย ให้ครบทั้ง ๓ อย่าง คือ การออกกำลังกายเพื่อสร้างกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนักหรือการเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการเผาผลาญพลังงานให้สมบูรณ์ และแน่นอนหลังออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอก็ก็ต้องมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายก่อนเลิกการออกกำลังกาย (cool down) เพราะฉะนั้นออกกำลังกายถูกต้องในแต่ละครั้งต้องมีครบ ๓ องค์ประกอบก็จะผอมหรือลดน้ำหนักได้ครับ สรุปง่าย ๆ ออกกำลังกายแล้วไม่มีเหงื่อออกโชกไม่เหนียวขนาดหายใจหอบนิด ๆ พูดไปหอบไปเล็ก ๆ เท่ากับไม่ได้ออกกำลังกาย (ที่จะมีผลดีกับสุขภาพ)



แรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย จริงๆ คงต้องใช้คำว่าจุดเปลี่ยนจะตรงกว่า เพราะเมื่อย้อนกลับไปประมาณ ๖ ปีที่แล้ว เกิดอุบัติเหตุจากความประมาทของตนเอง ทำให้กระดูกข้อเท้าซ้ายหัก ต้องทำการผ่าตัดและพักฟื้นเป็นเวลาอย่างน้อย ๓ เดือน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สภาพร่างกายและสภาพจิตใจแย่มากๆ จึงเกิดความคิดว่า เราควรจะออกกำลังกาย เราจะได้มีสุขภาพแข็งแรงและเจ็บป่วยน้อยลง ไม่เป็นภาระกับบุคคลอื่น ดังนั้น เมื่อหายดีแล้ว จึงเริ่มต้นออกกำลังกายมาจนถึงวันนี้ค่ะ

อาจารย์สรวิดี ภูกร

ขอฝากทุกท่านมาดูแลสุขภาพกันตั้งแต่ตอนนี้เป็นต้นไป สุขภาพดีไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงินทอง อยากมีสุขภาพที่ดีต้องเริ่มที่ตัวเราแล้วลงมือทำครับ...

แหล่งอ้างอิง : หนังสือกรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ สร้างสุข หุ่นสวย ด้วยตัวเรา ศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก



ศิลปะบำบัด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



วันนี้จะมาพูดถึง “ศิลปะบำบัด” มีประโยชน์ในการพัฒนาอารมณ์ ความประพฤติ สติปัญญา สมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก และการประสานงานการเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วย กระตุ้นการสื่อสาร และเสริมสร้างทักษะสังคมด้วย

ศิลปะบำบัด เป็นการนำกระบวนการทางศิลปะมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและปรับสมดุลให้กับผู้ที่ทำงานศิลปะ โดยแต่ละคนก็จะมีความเป็นปัจเจกบุคคล ในการบำบัดนั้น นักศิลปะบำบัดจะพิจารณาปัญหาที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล เพื่อหากระบวนการที่เหมาะสมในการนำศิลปะมาใช้ในการบำบัด จึงสามารถเยียวยาความรู้สึกหรือจิตใจของผู้คนได้ตรงจุด บนพื้นฐานปัญหาที่มีหลายระดับ อาจจะเริ่มที่การวาดภาพธรรมชาติ วาดภาพสิ่งที่ตัวเองรู้สึกดี วาดแล้วผ่อนคลาย เช่น ลองใช้สีในโทนที่อบอุ่นวาดวิวพระอาทิตย์ตก เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและเกิดสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ หรือ กิจกรรมที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อใช้ในการบำบัด จึงนับได้ว่าศิลปะเป็นทางเลือกเพื่อใช้บำบัดได้



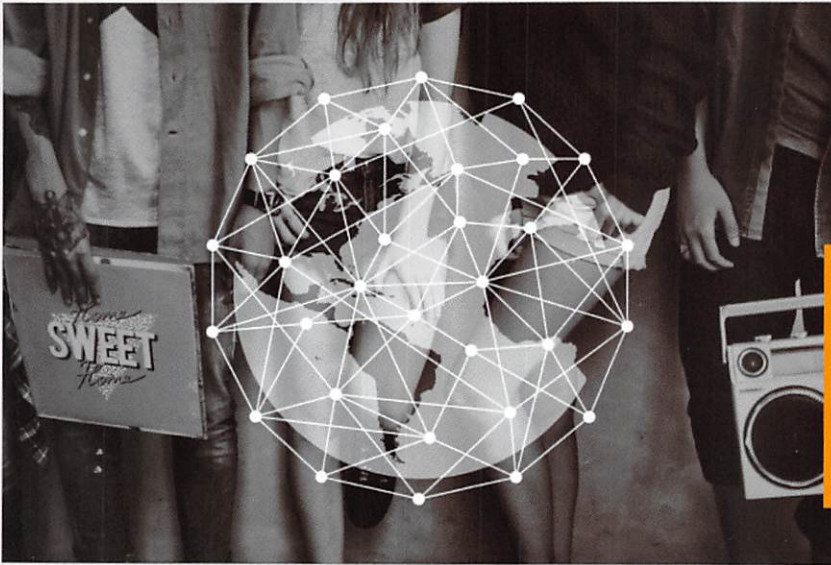
ตัวอย่าง การใช้ประโยชน์จากศิลปะบำบัดในชีวิตประจำวัน เช่นว่าปัจจุบัน มีเด็กหลายคนมีอาการสมาธิสั้น ความอดทนน้อย ทำให้การปรับตัวเข้ากับคนอื่นมีความยากลำบาก โดยระบบสมองและการใช้ความคิดของเด็กที่สมาธิสั้นนั้นจะทำงานอย่างหนัก แต่ระบบการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างกล้ามเนื้อ แขน และขา กลับอ่อนแอ อาการเหล่านี้เริ่มพบเห็นได้มากในปัจจุบัน จากการติดเล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ตและมือถือ ทำให้สมองของเด็ก ๆ รับรู้ข้อมูลอย่างรวดเร็ว แต่พัฒนาการทางร่างกายกลับไม่ได้รับการกระตุ้นด้วยวิธีการเล่นตามธรรมชาติอย่างการออกไปวิ่งเล่นข้างนอก

หรือปีนป่ายต้นไม้ เป็นต้น ด้วยปัจจัยเหล่านี้ จะทำให้เด็ก ๆ อยู่ในวังวนของระบบความคิดของตัวเอง

การใช้ศิลปะบำบัดที่เหมาะสมสำหรับเด็กลักษณะนี้ จึงควรมุ่งเน้นไปที่การทำให้เขาได้เคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การลากเส้นตามรูปแบบที่กำหนดให้ โดยใช้มือทั้งสองข้างพร้อมกัน หรือการให้ระบายสีน้ำและสังเกตลักษณะสีที่ผสมกันเข้าหากันของสีสองสีเพื่อให้เรียนรู้การก้าวเข้าไปหาคนอื่นและยอมให้คนอื่นก้าวเข้ามาหาด้วยเช่นกัน ส่วนเด็กที่ขี้อายและไม่มั่นใจในตนเอง งานศิลปะแทบทุกอย่างสามารถช่วยส่งเสริมความมั่นใจให้เด็ก ๆ เหล่านี้ได้ ด้วยการให้เด็ก ๆ ได้ลองทำและได้ชื่นชมผลงานของตัวเอง ส่วนหน้าที่ของผู้ใหญ่ก็คือการให้กำลังใจ และคอยส่งเสริมให้พวกเขากล้าคิด กล้าลอง และกล้าที่จะเป็นตัวเอง โดยไม่ไปตัดสินว่าถูกหรือผิด สวยหรือไม่สวย สิ่งนี้จะช่วยให้เด็กมั่นใจและมีจิตใจที่มั่นคงมากขึ้น

กล่าวคือ การใช้ศิลปะบำบัดนั้นไม่เพียงแต่จะเน้นที่กิจกรรมเพียงเท่านั้น นักกิจกรรมบำบัด ครู และผู้ปกครองจะต้องมีส่วนร่วมช่วยเสริมแรง ให้เกิดกำลังใจ ชื่นชมผลงานและแบ่งเวลาเพื่อเด็กกลุ่มนี้ เพื่อให้การบำบัดมีผลลัพธ์ที่ดีและตรงเป้าหมายอย่างแท้จริง

(ที่มาของภาพ <https://sukkaphap-d.com/>)



ค่านิยมคนไทย กับการเปลี่ยนแปลง ของกระแสโลกาภิวัตน์

กระแสโลกาภิวัตน์มีอิทธิพลต่อทุกคนในสังคมมากในปัจจุบัน ซึ่งส่งผลต่อค่านิยมของคนไทยไม่มากนักน้อย โดยเฉพาะการแสดงออกของนักแสดงหรือดาราที่มีชื่อเสียงจะมีอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างมาก ซึ่งถ้าหากจะกล่าวถึงสภาพของสังคมไทยในปัจจุบันนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมากตามสภาพของสิ่งแวดล้อมและกาลเวลา ในอดีตนั้นสังคมไทยเป็นสังคมที่นับถือความดีงามด้านคุณธรรม จริยธรรมมากกว่าวัตถุและเทคโนโลยีแต่ทุกวันนี้กระแสการบริโภคนิยมทำให้พฤติกรรมของคนในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด จนทำให้เกิดการใช้จ่ายที่มากเกินไปจนทำให้ได้มาซึ่งวัตถุที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น โดยค่านิยมผิด ๆ

สังคมไทยเปลี่ยนไปเป็น สังคมยุคสารสนเทศ ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและเศรษฐกิจ เกิดกระแสทุนนิยม บริโภคนิยม และวัตถุนิยมมากขึ้นตามลำดับอันมีผลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมที่ไม่เหมาะสมขึ้น กล่าวคือ สังคมไทยมีกลุ่มบุคคลที่มีค่านิยมขัดต่อมาตรฐานอันดีงามทั่วไปในสังคม เป็นสังคมที่ทำลายคุณค่าของความเป็น “คน” (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์, ๒๕๓๙) ซึ่งค่านิยมที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อสังคมเกิดปัญหาสังคมขึ้นอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเด็กรู้อายุที่หยั่งรากลึกฝังอยู่ในสังคมมานานและปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ จนกลายเป็นปัญหา ระดับชาติ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม ยาเสพติด ซึ่งมีผลกระทบต่อพัฒนาประเทศ และความมั่นคงของชาติที่เราคงต้องตระหนักรับรู้และร่วมกันในการพัฒนาค่านิยมให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

ด้านกระแสบริโภคนิยม “แบรนดเนม” คงจะเป็นที่รู้จักในนามสินค้าที่ได้รับความนิยมจากคนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในวงกว้างและกลายเป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมนำมาวัดค่าของคนจากวัตถุหรือสิ่งของ ถ้าหากสังคมไทยยังยึดติดและนำสินค้านั้นมาเป็นเครื่องวัดความมั่งมี วัตถุคุณธรรม จริยธรรม ความน่าเคารพ ยกย่องของคนในสังคม สิ่งนี้ถือเป็นวิกฤติทางด้านจิตใจ ที่ทุกคนในสังคมต้องเร่งระงับและให้การแก้ไขโดยด่วน เพราะทุกวันนี้ คนในสังคมต่างยึดติดอยู่กับค่านิยมทางวัตถุ คนที่มีความประพฤติดีไม่มีบทบาท ขาดโอกาสในการทำประโยชน์เพื่อสังคมจึงเป็นเหตุให้หลาย ๆ คนที่ขาดสติความยั้งคิด เลือกเดินตามทางผิดประพฤติดันไม่เหมาะสม

ค่านิยมเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อวิถีชีวิตคนไทยเพราะฉะนั้นเราทุกคนในสังคมไทยจะต้องมีการเสริมสร้างค่านิยมที่ดีแก่เด็กเยาวชน ค่านิยมที่ไม่ควรปลูกฝังให้กับประชาชนและเยาวชนในสังคมไทย คือค่านิยมที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการขาดระเบียบวินัย นับถือวัตถุมากกว่าคุณธรรม จริยธรรม เทินทางศีลธรรม แต่ควรปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมกับสภาพของสังคมไทย โดยเฉพาะวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของไทย ไม่ว่าจะเป็น การรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ การอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของสังคมไทยเอาไว้



เรียบเรียงโดย ดร.ประเสริฐ ตันติเสนา
หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย



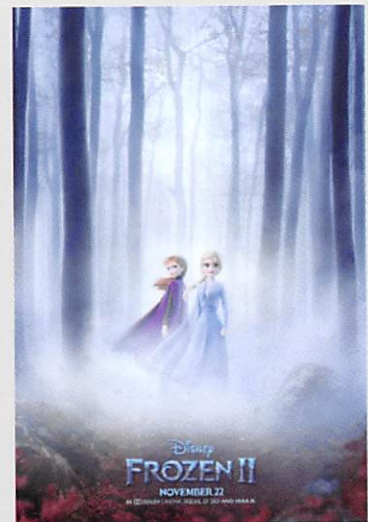
สวีตีค่ะ ที่ชื่อ นางสาวณัฐนิชา เทลาหัชชัยอรุณ ชื่อเล่น โฟม จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นรุ่นที่ ๒ จากนั้น เข้ารับการศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะวิทยาลัย ศิลปะ สื่อ และเทคโนโลยี สาขา แอนิเมชัน อยู่ ๒ ปี แล้วย้ายมาศึกษาต่อที่อเมริกา รัฐแคลิฟอร์เนีย เมืองซานฟรานซิสโก Academy of Art University คณะ 3D Animation & Visual Effects เรียนอีก ๔ ปี จนจบการศึกษาค่ะ ปัจจุบัน ทำงานในตำแหน่ง Character Technical Director at Walt Disney Animation Studios ค่ะ

ที่โฟมอยากเล่าถึงจากคนที่ไม่มีเป้าหมายชีวิต เรียน ๆ เล่น ๆ ไปวัน ๆ อยู่มาวันหนึ่งเกิดไปเจอแรงบันดาลใจจนทำให้เดินมาถึงวันนี้ได้ค่ะ โฟมเกิดและเติบโตมาในจังหวัดเล็ก ๆ คือพิจิตรค่ะ เป็นคนชอบดูการ์ตูนมาตั้งแต่จำความได้แล้วค่ะ คุณพ่อเป็นคนทันสมัยมากค่ะ ตอนเด็ก ๆ จำความได้ว่าอะไรมาใหม่ในโลกของสื่อโทรทัศน์เทคโนโลยี คุณพ่อก็จะรับหามาที่บ้านค่ะ ก็เลยได้อ่านหนังสือได้เรียนรู้และได้ดูหนังการ์ตูนทั้งของไทยและของต่างประเทศค่ะ ก็ใช้ชีวิตมาเหมือนเด็กทั่ว ๆ ไป ไม่ได้เรียนเก่ง ไม่ได้เด่นด้านกีฬา ทุกอย่างก็กลาง ๆ พอผ่านเกณฑ์

จนกระทั่งถึงช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เรานักเรียน ม.ปลายต้องเลือกคณะในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เมื่อก่อนคุณพ่อเป็นคนเข้มงวดมากค่ะ คุณพ่อก็อยากให้เรียนหมอค่ะ แต่ตอนนั้นโฟมก็พอรู้ ๆ แล้วว่าไม่ได้ชอบการท่องจำ โฟมสามารถเรียนรู้ได้ถ้าเป็นเรื่องของตรรกะกับจินตนาการมากกว่า ก็เลยชอบเรียนวิชาคอมพิวเตอร์กับศิลปะมาก ๆ ค่ะ ตอนที่ต้องเลือกคณะเนี่ย จริง ๆ แล้วสามารถเลือกได้ ๓ อันดับ แต่โฟมก็เลือกไปแค่ ๒ อันดับ ซึ่งอันดับ ๑ ก็ต้องเป็นคณะแพทยศาสตร์แล้วเลือกอันดับ ๒ เป็นแอนิเมชันของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพราะเห็นเพิ่งเปิดก็เลยสนใจค่ะ แต่จริง ๆ อยากเข้าคณะแอนิเมชันของมหาวิทยาลัยรังสิตมากกว่าค่ะเพราะได้อินชื่อเสียงมานาน

ผลสอบออกมาที่นั่นแหละค่ะติดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้เรียนคณะที่อยากเรียน เรียนมาได้ ๒ ปีก็เริ่มรู้สึกว่าจะอยากเรียนต่อที่ญี่ปุ่นเพราะตอนนั้นชอบดูการ์ตูนญี่ปุ่นมาก ก็เลยลองปรึกษากับคุณพ่อ แต่คุณพ่อกำลังไกลและอยากให้เราเรียนต่อที่อเมริกามากกว่า ก็เลยเชื่อท่านแล้วก็ได้มาต่อที่ Academy of Art University ที่ซานฟรานซิสโก ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนผันในชีวิตค่ะ มีเพื่อนสนิทที่ได้เจอกันแล้วเขาอยากจะทำหน้าที่ Pixar Animation มากค่ะ สำหรับโฟมก็ไม่ได้มีความรู้สึกอยากเหมือนเขาค่ะ แคร่รู้สึกว่ามีที่ถ้าได้ทำที่นั่นบ้างเพราะก็ดูแอนิเมชันของพิกซาร์ทุกเรื่อง อีกอย่างพิกซาร์ก็เป็นบริษัทชั้นนำ เรื่องที่ตั้ง ๆ ก็เช่น Toy Story ใครจะไม่อยากได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งบ้างล่ะคะ เพื่อนคนนี้เป็นหนึ่งในแรงบันดาลใจเรื่อยมาค่ะ

จากตอนแรกที่มีความฝันและเป้าหมายของตัวเองยังไม่ชัดเจน จนในปี ๒๐๑๓ ซึ่งเป็นปีที่ Frozen ของดิสนีย์ได้ฉายเป็นครั้งแรก แล้วได้เข้าไปดูก็เกิดเหมือนโดนอะไรชนแล้วความรู้สึกที่อยากจะเป็นส่วนหนึ่งของผู้คนที่สร้างเรื่องนี้ขึ้นมาก็ฉายชัดในใจ เกิดเป็นแรงผลักดัน แล้วจากนั้นก็เริ่มหาช่องทางศึกษาว่าทำอย่างไรจะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งกับดิสนีย์ได้ค่ะ ต่อมาก็มองของดิสนีย์ออกมาชื่อ Zootopia เรื่องนี้เป็นตัวอย่างเปรียบเทียบได้ดีมากค่ะ ตัวเอกที่ชื่อजूดีเป็นกระต่ายที่เป็นผู้หญิงแล้วเธอต้องการจะเป็นตำรวจค่ะ หนึ่งเปรียบเทียบให้ดูว่าถึงจะไม่เคยมีคนที่ทำอะไรมาก่อน แต่ก็อย่ากลัวที่สิ่งนั้นที่ตนต้องการจะเป็นไปไม่ได้ จูดีก็ออกเดินทางมาจากชนบทและเข้ามาเมืองหลวงไปเพื่อนตามความฝันของตัวเองค่ะ ยิ่งได้ดูเรื่องนี้ก็เกิดแรงผลักดันเพิ่มมากขึ้นค่ะ ก็ตั้งใจเตรียมตัวเพื่อจะสมัครเข้าดิสนีย์ให้ได้ค่ะ แต่ความฝันที่จะได้เข้าไปทำงานก็ไม่ได้ไปด้วยกลับกลายเป็นในหนังกะ โฟมใช้เวลาเรียน ป.ตรี ทั้งหมด ๖ ปี หลังจากเรียนจบก็ตกงานมาประมาณ ๘ เดือน ไม่มีใครรับเข้าทำงานเลยคะ มีแต่จดหมายปฏิเสธที่เค้าเลือกคนที่เก่งกว่าเรา บางทีก็ไม่ตอบกลับเลยคะ ตอนนั้นจะทำให้ไหนก็ได้แล้วคะ ขอแค่ให้ได้ทำงานก็พอ ก็เกิดเป็นช่วงที่เครียดเพราะถ้าไม่มีงานทำก็จะต้องกลับประเทศไทยคะ แต่โฟมก็ไม่ละความพยายามคะ ก็พยายามพัฒนาตัวเองเรื่อยมาคะ ในที่สุด ๘ เดือนอันทรมาณก็ผ่านพ้นไปแล้วดิสนีย์ก็ติดต่อมาบอกว่าอยากให้เราเข้าไปเป็นเด็กฝึกงานคะ ซึ่งนี่ก็เป็นจุดเริ่มต้นของบทใหม่ในชีวิตคะ ปัจจุบันก็ยังทำงานอยู่ที่ดิสนีย์และได้เป็นส่วนหนึ่งของ Frozen 2 ตามความฝันคะ



อยากจะทำกันบ้าง ๆ ว่า เวลาในการค้นหาตัวเองของแต่ละคนไม่เท่ากันคะ ค่อย ๆ เรียนรู้ตัวเอง ไม่มีคำว่าสายเกินไปคะ การท้อแท้และการทำผิดพลาดเป็นเรื่องปกติแต่อย่าให้มันมาเป็นแรงดั่งงของเรารเรียนรู้และใช้มันผลึกเราไปข้างหน้า ถ้ามีความมุ่งมั่นอย่างแท้จริงความฝันยังไงก็ไม่ไกลเกินเอื้อมคะ ถ้าน้อง ๆ อยากติดตามพูดคุยด้วยก็ส่งอีเมลหรือแอดเฟซบุ๊กมาคุยกันต่อได้นะคะ

E-mail: foamlao@gmail.com

Facebook: Foam Natnicha Laohachairoon

ประสบการณ์การทำงานสตูดิโอของโฟม

Walt Disney Animation Studios

- Ralph Breaks the Internet
- Frozen 2

Pixar Animation Studios

- The Incredibles 2

The Monk Studios

- Kingsglaive: Final Fantasy XV



ปรับ...เปลี่ยน...



ในช่วงเวลาระหว่าง ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ จนถึง ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๒ โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน เพื่อตอบสนองต่อนโยบายและความต้องการของหลาย ๆ ฝ่าย การเปลี่ยนแปลงแรก ที่เห็นได้ชัด คือ หลังจากที่มีมหาวิทยาลัยได้สร้างอาคารเรียนที่เรียกว่า “อาคารพัฒนา ความเป็นอัจฉริยะด้านวิทยาศาสตร์ภาคเหนือตอนล่าง” (อาคาร ๔) ทำให้โรงเรียน มีห้องเรียนและห้องปฏิบัติการเพิ่มขึ้น ผนวกกับสถิติที่มีนักเรียนสนใจสมัครสอบ คัดเลือกเข้าเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวรเพิ่มขึ้น จึงเป็นเหตุให้ในปีการศึกษา ๒๕๕๙ มีการรับนักเรียนชั้น ม. ๑ เพิ่มขึ้น จากที่เคยรับนักเรียน ระดับชั้นละ ๔ ห้อง เป็นจำนวน ๖ ห้อง

ต่อมาศาสตราจารย์พิเศษ ดร.กาญจนา เกรียงซี อธิการบดีมหาวิทยาลัยนเรศวร มีนโยบายให้รับนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ที่ประสงค์จะเข้าเรียนต่อโรงเรียนเดิมเข้าเรียนต่อระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ได้โดยไม่ต้อง สอบคัดเลือก ดังนั้นในปีการศึกษา ๒๕๖๑ จึงเปิดห้องเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ เป็น วิทย์ - คณิต ๓ ห้อง และห้องศิลป์ - คำนวณ ๑ ห้อง เพื่อรองรับนักเรียนที่สนใจเรียนในแผนการเรียนที่ต่างกัน ประกอบกับจากสภาพสังคม ที่สามารถติดต่อถึงกันได้สะดวกและรวดเร็ว โดยมีภาษากลางที่ใช้ติดต่อสื่อสารได้กว้างขวาง อธิการบดีฯ จึงมอบนโยบาย ให้เปิดห้องเรียนที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร โดยเริ่มรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๑ ห้องเรียน ห้องเรียนนี้ ไม่ใช่ห้อง EP เหมือนที่หลายคนเข้าใจ หากแต่เป็นหลักสูตรที่เน้นวิทย์ - คณิต เช่นเดียวกับทุกห้อง หากแต่ใช้ ภาษาอังกฤษในการสื่อสารและใช้ทรัพยากรบุคคลจากมหาวิทยาลัยร่วมกับอาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษาฯ จึงไม่มีการเก็บ ค่าธรรมเนียมการศึกษาสูงกว่าห้องเรียนปกติ

ปีการศึกษา ๒๕๖๑ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีมติให้คณะวิทยาศาสตร์ขยายห้องเรียน โครงการ วมว. จาก ปีละ ๑ ห้อง เป็นปีละ ๒ ห้อง ดังนั้นจำนวนนักเรียนของโรงเรียนจึงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องแบบ ค่อยเป็นค่อยไปตามสถานการณ์ นอกจากนี้มหาวิทยาลัยยังมีนโยบาย ให้โอกาสนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย สามารถสมัครเข้ารับการศึกษาในคณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยนเรศวรได้ตามความถนัดและความสนใจ ของนักเรียน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเกณฑ์การรับและโควตาที่แต่ละคณะกำหนด จึงอาจกล่าวได้ว่านักเรียนสอบคัดเลือกเข้าเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนมัธยมศึกษาฯ สามารถศึกษาต่อได้ถึงระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยนเรศวรและหากมี ความสามารถไปต่อก็อาจได้รับทุนศึกษาต่อระดับปริญญาโทและเอกได้ต่อไป

จากความหลากหลายของหลักสูตรในโรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ย่อมจะช่วยให้นักเรียนได้เลือก เรียนตามความสนใจ ศักยภาพและความถนัด ดังนั้นนักเรียนจะต้องรู้จักตนเองและตัดสินใจเลือกเรียนในแผนการเรียน ที่ชอบและถนัด ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ มีความเจริญก้าวหน้าไปถึงความฝันของนักเรียน ได้ทุกคน ท้ายนี้ครูขออำนวยการให้นักเรียนมีความสุขและประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังเพราะคนเราสามารถพัฒนา ได้ไร้ขีดจำกัด



“เปลี่ยนนิสัย ปรับความคิด ช่วยสมองไบรท์”

อารมณ์และความคิดมีผลต่อความฉลาดของสมอง มีงานวิจัยที่ศึกษาพบว่าเมื่อคนเราจินตนาการถึงเรื่องร้าย และเป็นคนเจ้าอารมณ์ เกรี้ยวกราดเสมอ หรือซึมเศร้าบ่อย ๆ สมองส่วนซีรีบรัมและซีรีบเบลลัม รวมถึงสมองซีกซ้ายจะยุบตัวลง ตรงกันข้ามกับเมื่อเราจินตนาการถึงเรื่องที่ ดี มีความสุข ความภาคภูมิใจ หรือเป็นคนอารมณ์ดี ใจเย็น รอบคอบ สมองทั้งสามส่วนนั้นก็จะมีพองตัวขึ้นคุณหมอเดเนียล จี.เอเมน ผู้เขียนหนังสือ *Making a Good Brain Great* ได้แนะนำวิธีปรับฮอโมนที่มีผลต่ออารมณ์ในสมอง รวมถึงวิถีคิดของสมองเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองดังนี้

๑. อย่าหลงเชื่อความคิดวูบแรก

เมื่อรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสแรกส่งข้อมูลมาถึงสมอง สมองจะเชื่อมโยงสิ่งทั้งหมดเหล่านี้เข้ากับประสบการณ์เดิมที่เคยเกิด เราจึงรู้สึกกับบางสถานการณ์หรือเรื่องราวตรงหน้ามากหรือน้อยเกินไป ซึ่งล้วนแต่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ คุณหมอเอเมนกล่าวว่าทางที่ดีที่สุดเราควรหาเหตุผลของสถานการณ์หรือเรื่องราวที่เพิ่งเกิดขึ้น เพื่อบันทึกไว้เป็นข้อมูลในเชิงเหตุผลที่ถูกต้องมากกว่าด้านอารมณ์และความรู้สึก

๒. เชื่อว่าความคิดของเรามีพลังพิเศษ

เมื่อเราคิดแต่ละครั้ง สมองจะปล่อยสารเคมีบางอย่างออกมา เช่น ถ้าคิดในเชิงบวก เป็นเรื่องสุข เป็นเรื่องที่มีความหวัง สมองจะปล่อยสารเคมีที่ทำให้เรารู้สึกดี และระบบการทำงานของสมองก็จะมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามถ้าคิดในทางลบ เป็นเรื่องผิดหวัง เศร้าเสียใจ สมองจะปล่อยสารเคมีที่ทำให้อารมณ์เราย่ำแย่ หดหู่ ไม่มีความสุข ระบบการทำงานของสมองก็จะมีประสิทธิภาพ ฉะนั้นลองชี้ทิศทางให้สมองขับเคลื่อนไปด้วยพลังบวกก็จะมีผลดีกว่า

๓. ท้นที่ที่เกิดความคิดลบ ความสุขก็หมดลงโดยพลัน

ผู้คนจำนวนหนึ่งต้องทนทรมานกับความกดดัน กระวนกระวายใจและวิตกกังวลอย่างหนัก นั่นเป็นเพราะเขาป่วยด้วยอาการ Automatic Negative Thoughts หรือ ANTs คนกลุ่มนี้มักตั้งใจและจดจ่ออยู่กับแง่มุมด้านลบของสถานการณ์หรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น และความคิดแบบนี้มักจะดูพลังชีวิตไปจากสมอง ถ้าใครมีอาการแบบนี้ต้องพยายามพาตัวเองขึ้นมาจากกับดักหลุมดำในจิตใจของเรา โดยวิธีง่าย ๆ คือ ท้นที่ที่ความรู้สึกด้านลบเกิดขึ้นให้รีบเขียนสิ่งที่อยู่ในความคิดขณะนั้น และคุณก็จะพบความคิดไร้เหตุผลมากมาย กำลังจู่โจมทำร้ายเรา จากนั้นก็ใช้ความคิดบวกเข้ามาแทนที่และเยียวยาจิตใจตนเอง คุณหมอเอเมนกล่าวว่า “จงทำลาย ANTs เปลี่ยนสมองกันเถอะ”

๔. ลองหลอกตัวเองบ้าง

ท้นที่ที่สมองคิดในเชิงคาดหวัง สถานการณ์หรือเรื่องราวก็อาจเกิดขึ้นจริง โดยหากสมองคิดลบ สถานการณ์หรือเรื่องราวในทางลบก็เป็นจริง ตรงกันข้ามหากสมองคิดบวก สถานการณ์หรือเรื่องราวในทางบวกก็เกิดขึ้น ในทางการแพทย์พบว่า การสร้างความคาดหวังและความหวังคือเครื่องมือสำคัญในการบำบัดผู้ป่วย มีพลังถึงหนึ่งในสี่หรือสองในสามของการใช้มอร์ฟินบำบัดอาการปวด และมีผู้ป่วยถึงหนึ่งในสามที่ใช้ความคิดหลอกแล้วได้ผล นั่นเป็นเพราะความคิดหลอกสามารถเปลี่ยนปฏิกิริยาและสารเคมีในร่างกาย จากตัวร้ายกลายเป็นตัวดีได้จริง เมื่อร่างกายสบายขึ้น ระบบการทำงานของสมองก็เปลี่ยนไปในทางที่ดี

๕. สั่งสมองปรับนิสัย เพื่อให้สมหวัง

เราใช้สมองส่วนคอร์เท็กซ์เมื่อต้องวางแผนชีวิต โดยสมองส่วนนี้จะทำหน้าที่ในการหาข้อมูลและวิธีการ เพื่อให้แผนที่วางไว้สำเร็จลุล่วงได้ ฉะนั้นการตั้งเป้าหมายในชีวิตแล้วปรับเปลี่ยนนิสัยเพื่อให้ได้มา จึงเป็นเรื่องที่ทำได้จริงเมื่อสมองคิดอย่างไร สถานการณ์หรือเรื่องราวนั้นก็เกิดขึ้นได้

...เมื่อความคิดสามารถกำหนดคุณภาพสมองได้ เรามาฝึกคิดดี มองทุกอย่างในเชิงบวก เพื่อให้สมองเรามีคุณภาพที่ดีตลอดไป...
เรียบเรียงจาก <http://www.goodlifeupdate.com>

เปลี่ยน แปรง เป็น

