

กิจกรรมที่ ๓

คำชี้แจง อ่านสารคดีแล้ว วิเคราะห์สถานการณ์จากสารคดี ที่กำหนดให้ได้อย่างมีเหตุผล และสรุปใจความสำคัญจากสารคดี พร้อมแสดงเหตุผลประกอบได้

ฝึกสมองไปรต์ด้วย ๙ เทคนิค

๑. จิบน้ำบ่อยๆ สมองประกอบด้วยน้ำ ๘๕ เปอร์เซ็นต์ เซลล์สมองก็เหมือนต้นไม้ที่ต้องการน้ำหล่อเลี้ยง ถ้าไม่มีน้ำ ต้นไม้ก็เหี่ยว ถ้าไม่อยากให้เซลล์สมองเหี่ยว ซึ่งส่งผลให้การส่งข้อมูลช้า กลายเป็นคนคิดช้าหรือคิดไม่ค่อยออก แต่ละวันจึงควรดื่มน้ำบ่อยๆ

๒. กินไขมันดี คนไม่ค่อยรู้ว่าสมองคือก้อนไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องมีไขมันดีไปทดแทนส่วนที่สึกหรอ แนะนำให้กินไขมันดีระหว่างวัน จำพวกน้ำมันปลา สารสกัดใบแปะก๊วย ปลาที่มีไขมันดีอย่างปลาแซลมอน นม ถั่วเหลือง วิตามินรวม น้ำมันพริมโรสเป็นน้ำมันดีที่ทำให้เซลล์ชุ่มน้ำ ส่วนวิตามินซีกินแล้วสดชื่น

๓. นั่งสมาธิวันละ ๑๒ นาที หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ตั้งสติและนั่งสมาธิทุกเช้า วันละ ๑๒ นาที เพื่อให้สมองเข้าสู่ช่วงที่มีคลื่น Theta ซึ่งเป็นคลื่นที่ผ่อนคลายสุดๆ ทำให้สมองมี Mental Imagery สามารถจินตนาการเห็นภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ (ถ้าทำไม่ได้ตอนเช้า ให้หัดทำก่อนนอนทุกวัน)

๔. ใส่ความตั้งใจ การตั้งใจในสิ่งใดก็ตาม เหมือนการโปรแกรมสมองว่านี่คือสิ่งที่จะต้องเกิด ระหว่างวันสมองจะปรับพฤติกรรมเราให้ไปสู่เป้าหมายนั้น ทำให้ประสบความสำเร็จในสิ่งต่างๆ เพราะสมองไม่แยกระหว่างสิ่งที่ทำจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งสองอย่างจึงเป็นเสมือนสิ่งเดียวกัน

๕. หัวเราะและยิ้มบ่อยๆ ทุกครั้งที่ยิ้มหรือหัวเราะ จะมีสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้มีความอยากรักและหวังดีต่อคนอื่นไปเรื่อยๆ

๖. เรียนรู้สิ่งใหม่ทุกวัน สิ่งใหม่ในที่นี้หมายถึงสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น กินอาหารร้านใหม่ๆ รู้จักเพื่อนใหม่ อ่านหนังสือเล่มใหม่ คุยกับเพื่อนร่วมงานและเรียนรู้วิธีการทำงานของเขา ฯลฯ เพราะการเรียนรู้สิ่งใหม่ทำให้สมองหลั่งสารเอ็นโดรฟินและโดปามีน ซึ่งเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์ไปเรื่อยๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

๗. ให้อภัยตัวเองทุกวัน ขณะที่การไม่ให้อภัยตัวเอง โกรธคนอื่น โกรธตัวเอง ทำให้เปลืองพลังงานสมอง การให้อภัยตัวเองเป็นการลดภาระของสมอง

๘. เขียนบันทึก Graceful Journal ฝึกเขียนขอบคุณสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวันลงในสมุดบันทึก เช่น ขอบคุณที่มีครอบครัวที่ดี ขอบคุณที่มีสุขภาพดี ขอบคุณที่มีอาชีพที่ทำให้มีความสุข ฯลฯ เพราะการเขียนเรื่องดีๆ ทำให้สมองคิดเชิงบวก พร้อมกับหลั่งสารเคมีที่ดีออกมา ช่วยให้หลับฝันดี ตื่นมาทำสมาธิได้ง่าย มีความคิดสร้างสรรค์

๙. ฝึกหายใจลึกๆ สมองใช้ออกซิเจน ๒๐-๒๕ เปอร์เซ็นต์ของออกซิเจนที่เข้าสู่ร่างกาย การฝึกหายใจเข้าลึกๆ จึงเป็นการส่งพลังงานที่ดีไปยังสมอง ควรนั่งหลังตรงเพื่อให้ออกซิเจน เข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น ถ้านั่งทำงานนานๆ อาจหาเวลายืนหรือเดินยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้ปอดขยายใหญ่ สามารถหายใจเอาออกซิเจนเข้าปอดได้เพิ่มขึ้นอีก ๒๐ เปอร์เซ็นต์

จากสารคดี จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. สมองของคนเราจะมึนน้ำอยู่ประมาณ กี่เปอร์เซ็นต์

ตอบ

๒. ไขมันจากสัตว์น้ำชนิดใด ที่ใช้ทดแทนส่วนที่สึกหรอของไขมัน

ตอบ

๓. ทำไมต้องนั่งสมาธิทุกเช้าวันละ ๑๐ นาที (๑ คะแนน)

ตอบ

๔. สารแห่งความสุขที่หลั่งออกมา เวลาเรายิ้มและหัวเราะ คือสารชนิดใด

ตอบ

๕. สาเหตุที่สมองหลั่งสารเอนโดर्फินและสารโอดามีน เพราะอะไร

ตอบ

๖. เมื่ออ่านสารคดีแล้ว นักเรียนสามารถลดภาระของสมองได้อย่างไร

ตอบ

๗. สารชนิดใดเป็นสารแห่งการเรียนรู้ กระตุ้นให้อยากเรียนรู้และสร้างสรรค์
ไปเรื่อย ๆ เมื่อมีความสุขก็ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

ตอบ

๘. ทำอย่างไรสมองจะคิดเชิงบวกและหลังสารเคมีที่ดีออกมา

ตอบ

๙. ผลที่ได้รับจากการที่สมองคิดเชิงบวกและหลังสารเคมีที่ดีออกมามีผลดีหรือผลเสีย
ต่อร่างกายอย่างไร

ตอบ

๑๐. การหายใจ ๆ ทำไม่รู้สึกลับสบาย สมองปลอดโปร่งเป็นเพราะเหตุใด

ตอบ

