



บัณฑิตวิทยาลัย Graduate School

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
“พัฒนาการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและบูรณาการ
องค์ความรู้สู่การพัฒนาท้องถิ่น”

November

ปีที่ 4 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2558

Graduate News

นานาสาระ:

ความเชื่อผิดๆ ว่าดีของเรื่องสมอง

สมองเป็นอวัยวะที่สำคัญของระบบประสาทที่ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย การเรียนรู้ก็เกิดจากการทำหน้าที่ของสมอง ดังนั้น เรื่องสมองจึงเป็นเรื่องที่ถูกถกเถียงกันให้ถกเถียงกันมากทีเดียว โดยเฉพาะในแง่ของการศึกษา แต่อย่างไรก็ตาม มีการนำผลสรุปงานวิจัยทางประสาทวิทยามาตีความที่เข้าใจผิดจนกลายเป็นเรื่องลึกลับและลึกลับจนเกินไป และข้อสรุปบางอย่างก็ไม่ได้มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์ใดๆ แต่ก็มีคนนำไปใช้ในหนังสือเรียน จัดทำทศวรรษของสมองชุดความรู้อื่นๆ และเผยแพร่ทางสื่อมวลชนจนทำให้มีการเชื่อเรื่องว่าการทำงานของสมองกับการเรียนรู้ที่ไม่มีชื่อเรื่องจริง (neuromyth) เผยแพร่ออกไปในวงกว้าง มาดูกันว่าผิดตรงไหนบ้าง

- สมองมีความยืดหยุ่นสำหรับการรับข้อมูลทางชนิดอื่นในช่วงเวลาวิกฤตเท่านั้น ดังนั้น ช่วงชีวิต 3 ปีแรกจะเป็นช่วงที่รับการพัฒนาด้านการรับรู้มากที่สุด และเมื่อถึงช่วงต้นของชีวิตแล้ว เมื่อผ่านช่วงเวลานี้ไปแล้ว บางสิ่งบางอย่างจะไม่สามารถเรียนรู้ได้อีก
- เด็กเล็กจะต้องมีการกระตุ้นระบบประสาทสัมผัส (sensory stimulation) เพียงพอ และเพลงคลาสสิก (classical music) เป็นสิ่งที่จำเป็นมาก สำหรับการพัฒนาการสมองของเด็ก ทำให้เด็กฉลาดขึ้น
- เรายังทำงานสมองเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น
- ฉันทันทีพบสมองซีกซ้าย 100 เป็นพบสมองซีกขวา
- เมื่อเวลาเด็กโตไปแล้วสมองจะหยุดการพัฒนา
- สมองไม่สามารถสร้างเซลล์ประสาทขึ้นมาใหม่ได้อีก
- การเพิ่มสิ่งแวดล้อม (enriched environments) เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การเพิ่มสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ หรือการมีสื่อการเรียนรู้แบบต่างๆ ช่วยเพิ่มความสามารถของสมองในการเรียนรู้ การเพิ่มสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่มีต่อกระตุ้นจำนวนมากเหล่านี้ ช่วยพัฒนาสมองให้เด็กเล็ก
- การเรียนรู้สองภาษาพร้อมกัน จะเร่งพัฒนาการใช้ทรัพยากรของสมอง ดังนั้น เด็กจะต้องเรียนรู้ภาษาที่สองให้เร็วให้ได้ก่อน จึงจะสามารถเรียนรู้ภาษาที่สองได้ หากไม่เป็นลำดับเช่นนี้ เด็กก็ไม่สามารถเรียนรู้ได้ทั้งสองภาษา
- ทนรอจะเรียนรู้ได้เร็วขึ้น เมื่อได้รับข้อมูลในรูปแบบการเรียนรู้ที่เข้าใจง่าย เช่น ซอมนิ่ง ซอมนวด ซอมนวดนอนในใจ
- การได้บอกกล่าวถึงภาษาประสาทการทำงานของคนอื่นเป็นเรื่องที่ดีที่ช่วยกระตุ้นระบบสั่งการและการเรียนรู้ จะช่วยเพิ่มการประสานการทำงานกันของสมองทั้งสองซีก และช่วยพัฒนาการออกนอกกรอบคิด
- เด็กจะมีสมาธิสั้นใจลอย ภายหลังจากบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล หรือของว่าง
- การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล 3 และ 6 ทำให้เด็กประสพความเครียดด้านวิชาการ
- ถ้าเด็กนักเรียนไม่ได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ จำนวน 6-8 ชั่วโมง จะทำให้เด็กสมองหยุดทำงานได้
- คนที่มีสมองขนาดใหญ่ ฉลาดมากกว่าคนที่สมองขนาดเล็ก

ถ้ามีข้อหนึ่งข้อใดที่ดูน่าเชื่อฟังๆ ว่า เราได้คิดได้แล้ว และถูกเก็บชื่อคนที่ใจว่า มันเป็นอย่างนี้จริงๆ มันคือ neuromyth แต่อย่างไรก็ตามเชื่อสิ่งที่เขียนมาทั้งหมดนี้ คุณอาจจะต้องสืบค้นข้อมูลเพิ่มอีก เนื่องจากเกิดจากความเข้าใจที่ผิดๆ ประชุมกันจนได้ข้อสรุปบางอย่างที่ผิดๆ หรือการนำผลสรุปงานวิจัยทางประสาทวิทยาที่ตีความที่เข้าใจผิดจนเกินไป และข้อสรุปบางอย่างก็ไม่ได้มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์ใดๆ แต่ก็มีคนนำไปใช้ในหนังสือเรียน จัดทำทศวรรษของสมองชุดความรู้อื่นๆ และเผยแพร่ทางสื่อมวลชนจนทำให้มีการเชื่อเรื่องว่าการทำงานของสมองกับการเรียนรู้ที่ไม่มีชื่อเรื่องจริง (neuromyth) เผยแพร่ออกไปในวงกว้าง มาดูกันว่าผิดตรงไหนบ้าง

เรื่องความเชื่อ neuromyth นี้ เกิดขึ้นในหลายประเทศทั่วโลกมาเป็นเวลาเกือบ 100 ปีแล้ว นับเป็นประเด็นที่สำคัญมากจนหน่วยงานระดับโลกอย่าง OECD ที่ทำงานร่วมกับรัฐบาลของประเทศต่างๆ ทั่วโลก ต้องจัดตั้งโครงการ OECD Brain and Learning Project เพื่อตรวจสอบความเข้าใจที่ถูกต้อง ส่งเสริมการเรียนรู้ และการสอนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่นำชื่อคือ

ขอขอบคุณที่มาบทความของ ดร.ดิเรกพงษ์ ประสงค์ทิษิน จาก นิตยสารคนรัก วันที 19 พฤศจิกายน 2558 <http://www.kroobannok.com/77100>

ที่ปรึกษา :

- ผศ.ดร.พิริวีร์ฉิม จิระเดชประไพ
- ดร.กิตติพงษ์ ชาติดอ

กองบรรณาธิการ :

- นางพรพรรณ ออนพินัด
- นางธาวาปโกษา ทลัษณิล
- นายสุเทพ เกตุประไพ
- นางธาวาปโกษา ทลัษณิล
- นางธาวาปโกษา ทลัษณิล

เรียบเรียงข่าว :

- นางธาวาปโกษา ทลัษณิล

สถานที่ติดต่อ :

อาคารนักศึกษาศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ๓.หน้ามีเอง ๑.มีเอง จ.ราชบุรี 74000
 โทรศัพท์ : (038) 500000 ต่อ 6350, 6352, 6355 สายตรง : (038) 535430
 Fax : (038) 535430
 E-mail : grad.rru@gmail.com
 www.facebook.com/grad.rru



grad.rru.ac.th



บัณฑิตวิทยาลัย Graduate School

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
“พัฒนาการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและบูรณาการ
องค์ความรู้สู่การพัฒนาท้องถิ่น”

11
November

ปีที่ 4 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2558

Graduate News

บทความสาระน่ารู้

ความเชื่อผิดๆ ว่าถั่วเขียวเองผสมอง



เมล็ดถั่วเขียวงอก มากมายด้วยคุณค่าทางอาหารเมล็ดธัญพืชงอก ถือเป็นอาหารที่มีการนำมาบริโภคกันมานาน ที่รู้จักกันเป็นอย่างดี คือ ถั่วเขียว ซึ่งเป็นผลผลิตมาจากถั่วเขียว โดยถั่วเขียวมีการนำมาทำเป็นเมนูอาหารได้ อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นผัด ตำ หรือทานสดๆ และที่โด่งดังกันสุดๆ คือ จี๊วถั่วเขียวงอกที่อุดมไปด้วยสารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นสาร GABA (gamma aminobutyric acid) ที่มีคุณสมบัติช่วยลดความเครียดต่างๆ เช่น โรตัม-เร็ง เมทาโดน ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว และที่สำคัญช่วยลดน้ำตาลในเลือด ทำให้ช่วยลดการเกิดโรคเบาหวาน ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจ หรืออัลไซเมอร์นั่นเอง รวมถึงยังช่วยป้องกันโรตัม-เร็ง (Phytic acid) วิตามินซี วิตามินอี

ล่าสุดมีข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับเมล็ดธัญพืชอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเรารู้จักกันเป็นอย่างดี นั่นคือ “ถั่วเขียว” แม้ที่ผ่านมาเรารู้จักประโยชน์ของเมล็ดถั่วเขียวซึ่งมีเปลือกหุ้ม มีการสกัดน้ำมันจากเมล็ดโดยน้ำมันถั่วเขียวมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงสามารถนำไปใช้ในการประกอบอาหาร

แม้ข้อมูลจากการศึกษาและวิจัยพบว่า ต้นอ่อนของเมล็ดถั่วเขียว มีโปรตีนสูงกว่าถั่วเขียวแห้ง มีวิตามินเอ และ วิตามินอีสูง มีไขมันต่ำ มีคาร์โบไฮเดรตต่ำ มีใยอาหารสูง มีวิตามิน บี 1 บี 6 โคลีน 3 โคลีน 6 โคลีน 9 ซึ่งช่วยลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคเบาหวาน (อัลไซเมอร์) และสุขภาพดี

นอกจากนี้ต้นอ่อนถั่วเขียว ยังมีสารอาหารอื่นๆ อีกหลายตัวด้วยกัน เช่น วิตามินเอ วิตามินอี โปรตีน ฯลฯ ต้นอ่อนถั่วเขียวจึงเหมาะในการนำมาปรุงเป็นอาหารสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง โดยเมนูอาหารก็สามารถทำได้เหมือน ถั่วเขียว ไม่ว่าจะเป็น ผัด ตำ ใส่น้ำพริก ฯลฯ

<http://www.kroobannok.com/73453>

ที่ปรึกษา :

- ผศ.ดร.พิริฉัตร จิระเดชประไพ
- ดร.กัญฉวี ใสใส

กองบรรณาธิการ :

- นางพรพรรณ อ่อนพินิต
- นางศาวภา โสภณ
- นายสุเทพ เกตุประไพ
- นางศาวภา โสภณ
- นางศาวภา โสภณ

วิทยากร :

- นางศาวภา โสภณ

สถานที่ติดต่อ :

อาคารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ถนนน้ำแม่อง ๑.แม่อง จ.นครราชสีมา 24000
 โทรศัพท์ : (038) 500000 ต่อ 6350, 6352, 6355 โทรสาร : (038) 535430
 Fax : (038) 535430
 E-mail : grad.rru@gmail.com
 www.facebook.com/grad.rru



grad.rru.ac.th



บัณฑิตวิทยาลัย Graduate School

มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
“พัฒนาการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาและบูรณาการ
องค์ความรู้สู่การพัฒนาท้องถิ่น”

11
November

ปีที่ 4 ฉบับที่ 11 เดือนพฤศจิกายน 2558

Graduate News

ข่าวการเผยแพร่ผลงานวิจัย

ที่ปรึกษา :

- ผศ.ดร.ศิริวิวัฒน์ จิระเดชประไพ
- ดร.กิตติวงศ์ ใสใส

กองบรรณาธิการ :

- นางพรพรรณ ออนพนัด
- นางดาวประกาย ดลวิมล
- นายสุเทพ เกตุประไพ
- นางดาวดวงจันทร์ นุญญา
- นางดาววิมล ไชยมงคล

ริชมวิจัยข่าว :

- นางดาวประกาย ดลวิมล

สถานที่ติดต่อ :

อาคารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย
ราชภัฏราชนครินทร์ ๓.หน้ามีเอง ๑.มีเอง
จ.ราชบุรี 24000
โทรศัพท์ : (038) 500000 ต่อ 6350,
6352, 6355 สายตรง : (038) 535430
Fax : (038) 535430
E-mail : grad.rru@gmail.com
www.facebook.com/grad.rru



grad.rru.ac.th

- ❖ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี การเกษตรและสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี วันที่ 7 ในวันที่ 23 มิถุนายน 2559 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ภาควิชาวันที่ 31 มกราคม 2559 ติดต่อสอบถามรายละเอียด โทร 074-200-300 ต่อ 108 โทรสาร 074-200-316 <http://www.hu.ac.th/Conference2016>
- ❖ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง การเกษตรและสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง วันที่ 4 ในวันที่ 1 มีนาคม 2559 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จ.ราชบุรี ภาควิชาวันที่ 8 มกราคม 2559 ติดต่อสอบถามรายละเอียด โทร 032-261-790-7 ต่อ 1200-3 <http://irdmcrumcru.ac.th>
- ❖ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี การเกษตรและสัตวศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี วันที่ 2 ในวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2559 ณ ศูนย์ประชุมแสดงสินค้านานาชาติ จังหวัดฉะเชิงเทรา ติดต่อสอบถามรายละเอียด โทร 053-921-444 ต่อ 2685 <http://balajhss.com>

ปฏิทินวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา เดือนธันวาคม

- 5-6 ธันวาคม 2558 - **หยุด วันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**
- 12-13 ธันวาคม 2558 - **ริชมตามปกติ**
- 19-20 ธันวาคม 2558 - **ริชมตามปกติ**
- 26-27 ธันวาคม 2558 - **ริชมตามปกติ**
- **วันสุดท้ายของการขอขมาลี้ภัยวิชา ภาควิชาวันที่ 1/2558**