

แบบจัดเก็บองค์ความรู้

องค์ความรู้ เรื่อง เปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้สนุก...ปลูก EF เด็ก

เจ้าของความรู้ หรือผู้ให้ข้อมูล นางพัชราภรณ์ ปานนิล ตำแหน่ง ครู วิชาเอกปฐมวัย

วันที่บันทึกความรู้ ๘ มกราคม ๒๕๖๘

กระบวนการ/ขั้นตอน/วิธีปฏิบัติ ในการจัดการความรู้

ประโยชน์ของ EF เปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้สนุก

เด็กเลือกเล่นเกม กิจกรรมที่เด็กชอบและสนใจ เหมาะสมกับพัฒนาการเรียนรู้ตามวัยและความสามารถของเด็ก สามารถควบคุมความคิดอารมณ์ พฤติกรรมของตนอดทน ไม่วอกแวกต่อสิ่งเร้า มีความคิดยืดหยุ่น สร้างสรรค์ คิดนอกกรอบ ปรับเปลี่ยนมุมมอง ไม่ยึดติดกับความคิดหรือกิจกรรมแบบเดิม ๆ แก้ปัญหา

เปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้สนุก...ปลูก EF เด็ก ดังนี้

กิจกรรมในชีวิตประจำวัน:

กิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะสมอง EF บนฐานพัฒนาการทั้ง ๔ ด้าน ดังนี้

๑. พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development) ควรใช้กิจกรรม EF ที่ส่งเสริมการควบคุมตัวเอง และการยืดหยุ่นทางความคิด เพื่อฝึกการควบคุมการเคลื่อนไหวและการทำตามคำสั่ง การทำงานเป็นทีม การตัดสินใจ และเสริมสมาธิ เช่น การเล่นเกมแบบทีม

๒. พัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ (Emotional Development) ควรใช้กิจกรรม EF ที่ส่งเสริมการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ฝึกการยั้งคิด เสริมการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งการระบายความรู้สึกและการจัดการความเครียด เช่น เกมหยุด-เดิน การวาดภาพแสดงอารมณ์ การฟังหรือเล่านิทานเกี่ยวกับการแก้ปัญหาทางอารมณ์

๓. พัฒนาการด้านสังคม (Social Development) ควรใช้กิจกรรม EF ที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นทางความคิดและการควบคุมพฤติกรรม ฝึกการสื่อสารและการเข้าใจผู้อื่น ฝึกการฟัง การอดทนรอ การทำงานร่วมกับผู้อื่น และการแก้ปัญหาร่วมกัน เช่น การเล่นเกมบทบาทสมมติ การผลัดกันเล่าเรื่อง การทำงานกลุ่ม

๔. พัฒนาการด้านสติปัญญา (Cognitive Development) ควรใช้กิจกรรม EF ที่ส่งเสริมความจำเพื่อใช้งานและการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การวางแผนและการคิดล่วงหน้า และเสริมทักษะความอยากรู้อยากเห็น เช่น เกมจิ๊กซอว์ เกมกระดานหรือบอร์ดเกม การทดลองวิทยาศาสตร์ง่าย ๆ

การจัดการเรียนการสอนเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้สนุก...ปลูก EF เด็ก :

กิจกรรมเสริมทักษะสมอง EF สำหรับเด็กอายุ ๓ - ๕ ปี เด็กเล็กในวัยนี้ เหมาะอย่างยิ่งที่จะเสริมทักษะด้านการควบคุมตนเอง เนื่องจากเด็กเริ่มโตขึ้น เริ่มมีสังคมเพื่อร่วมชั้นอนุบาล การฝึกให้เด็กรู้จักควบคุมตนเอง รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ ๆ และเสริมสร้างจินตนาการตั้งแต่วัยเยาว์ จึงถือเป็นเรื่องจำเป็นผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เกมที่ต้องเล่นเป็นกลุ่มหรือเป็นคู่ กิจกรรมที่ต้องให้เด็กใช้ความคิดสร้างสรรค์ อย่างเช่น การทำอุปกรณ์ประกอบฉาก การประดิษฐ์ของเล่นจากวัสดุง่าย ๆ เป็นต้น

กิจกรรมเสริมทักษะสมอง EF สำหรับเด็กอายุ ๕ - ๗ ปี เด็กอายุ ๕ ถึง ๗ ปี เป็นช่วงวัยที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมทักษะด้านความจำ ความยืดหยุ่นทางความคิด การปรับตัว การยับยั้งชั่งใจ และเสริมสมาธิผ่านเกมต่าง ๆ เช่น เกมไพ่ เกมกระดาน หรือกิจกรรมที่ต้องมีการวางแผนกลยุทธ์เพื่อบรรลุเป้าหมาย เกมไขปริศนาต่าง ๆ

ลงชื่อ



ผู้บันทึกองค์ความรู้

(นางพัชราภรณ์ ปานนิล)