

รู้เท่าทัน พัฒนาการเรียน



ทำอย่างไรฉันจะเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



1. แบ่งเวลา

แม้ว่าเราจะชอบเล่นเกม อ่านการ์ตูน เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง ช้อป
ปิ้ง ฯลฯ ขอแค่เรา แบ่งเวลาให้เป็น เวลาไหนเล่นก็เล่น เวลาไหนเรียนก็
เรียน จะเล่นวันละกี่ชั่วโมงก็ได้ แต่ขอเจียดเวลามาเรียน นอกเหนือจากใน
ห้องเรียนสักวันละ 30 นาที – 1 ชั่วโมงก็พอแล้ว (เสาร์-อาทิตย์ไม่ต้องก็ได้)
วิธีทำง่าย ๆ แต่ได้ผล



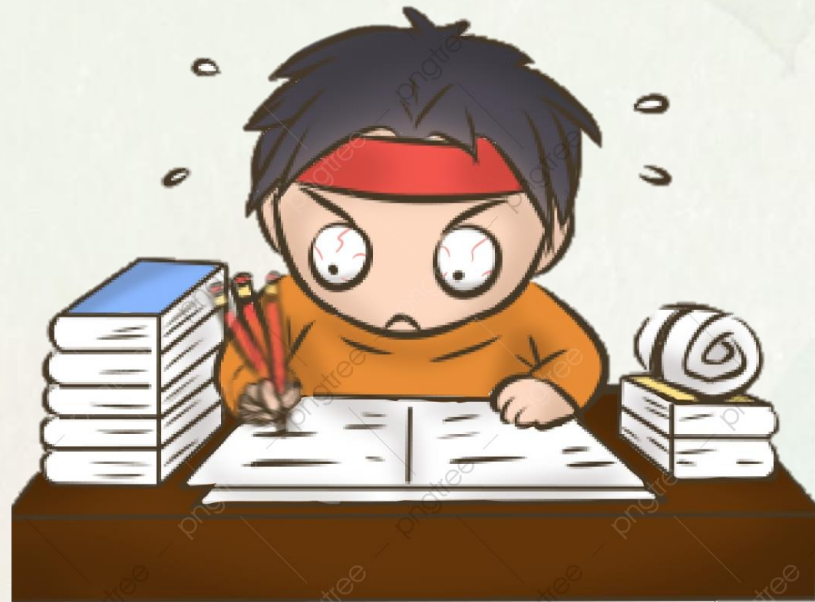
2. ทบทวนล่องหน้า-หลังเรียน เข้าหัวไม่ต้องจำ

เคล็ดล็บง่าย ๆ อ่านล่องหน้าก่อนเข้าห้องเรียนสัก 10-15 นาที อ่านผ่าน ๆ แค่นี้ก็พอว่าวันนี้เราจะเรียนอะไรบ้าง พอตกเรียน ก็อ่านทบทวนผ่าน ๆ อีกรอบว่าวันนี้เราเรียนอะไรไป วันต่อวัน มันจะเข้าไปอยู่ในหัวเอง แคมทำบ่อย ๆ มันจะประติดประต่อกันเองทั้งหมด



3. ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง

แม้หลาย ๆ คนจะรู้อยู่ว่าดินพอกหางหมูไม่ดี แต่ก็เชื่อว่าทุก ๆ คนก็เคย หรือยังมีดินพอกหางหมูอยู่ทั้งนั้น มันลำบากมากที่ต้องมาตามแก้ดินพอกหางหมู บางครั้งใช้เวลา มากกว่าเดิม 3 เท่าบ้าง 4 เท่าบ้าง



4. ไม่เรียนอัดก่อนสอบ


ข้อนี้ตามสองข้อที่แล้วมาติด ๆ ถ้าปล่อยพอกไว้ตั้งแต่ต้นเทอม ยันปลายเทอม แล้วมาอัดอ่านทีเดียว ก่อนสอบ มันจะไม่ทัน ถ้าใครเคยเรียนอัดก่อนสอบคงรู้ว่า อ่าน บทแรกก็ยังไม่อยู่ แต่พออ่านบทสอง ดันลืมบทแรก พออ่านบทสาม ดันลืมบทสอง ๆ ล ๆ แบบนี้เรียกว่า ได้หน้าลืมหลัง

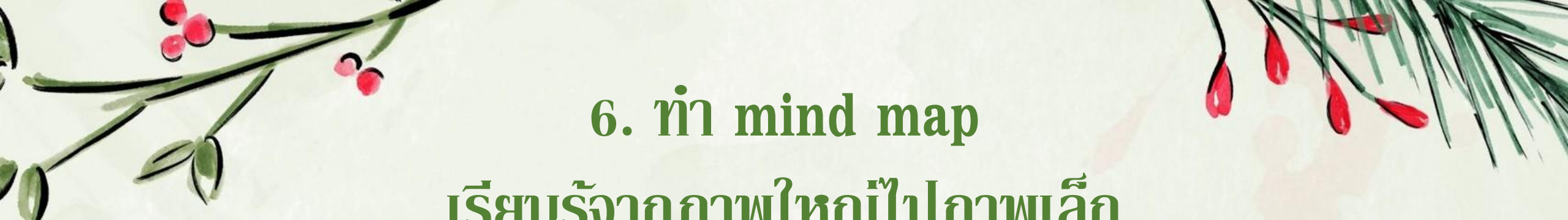
จริง ๆ แล้วมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนอยู่ว่า สมองของคนเรา จะสามารถ จดจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดีโดยค่อย ๆ จดค่อย ๆ จำสะสมไปเรื่อย ๆ ถ้ามาพยายามจดจำในระยะเวลาสั้น ๆ มันจะไม่เข้าหัว



5. ลงมือทำโจทย์ แบบฝึกหัด การบ้าน

หลายคนมองข้ามการทำโจทย์และแบบฝึกหัดต่าง ๆ ไปโดยสิ้นเชิง แล้วกลับไปให้ความสำคัญกับการเรียน เนื้อหา หรือทฤษฎีต่าง ๆ เช่น นักฟุตบอลอย่างเมสซี่ เขาใช้เวลาเรียนทฤษฎีนิดเดียว เอาให้ได้ครบสักรอบสองรอบก็พอ แล้วใช้เวลาที่เหลือไปทุ่มเทให้กับการ ช้อมในสนาม (ทำแบบฝึกหัด) อย่างหนักทุกวัน ๆ ถ้าอยากเรียนเก่งเหมือนเมสซี่เล่นบอลเก่ง เราก็ต้องขยันทำแบบฝึกหัดเยอะ ๆ เข้าไว้






6. ทำ mind map

เรียนรู้จากภาพใหญ่ไปภาพเล็ก

มันจะง่ายกว่าเยอะมากถ้าเรามองความสัมพันธ์ของเนื้อหาทั้งหมด โดยรวม ว่ามันเกี่ยวข้องกับอะไร แล้วมีหัวข้ออะไรบ้าง แต่ละหัวข้อเกี่ยวข้องกับอย่างไร อย่างการทำ mind map นั้น ช่วยได้มาก ๆ ที่สำคัญทำง่ายด้วย






7. ทำสรุป/จดโน้ตด้วยตัวเอง

การทำสรุปหรือจดโน้ตจะเป็นเสมือนการทบทวนและสรุปเนื้อหาด้วยตัวเอง หรือของเพื่อนที่เก่ง ๆ ก็ได้ แต่สำคัญคือให้ทำเวอร์ชันของตัวเองด้วย แต่การทำก็เหมือนว่าได้ทบทวนไปแล้วรอบหนึ่ง

ที่สำคัญคือเมื่อตัวเองมาอ่านสรุปของตัวเองแล้วนั้น มันจะจำได้ชัดเจนมากกว่าการอ่านสรุปของคนอื่น ยิ่งถ้าเขียนสรุปด้วยปากกาหลายสี วาดรูปลงไป บางครั้งในห้องสอบจำได้ด้วยว่าตรงนี้เราสรุปด้วยปากกาสีอะไร วาดรูปอะไรลงไป



8. ตัวเป็นกลุ่มกับเพื่อน ผลัดกันถาม ผลัดกันตอบ

การอ่านคนเดียวบางครั้งเราก็มองข้ามเรื่องสำคัญบางเรื่องไป การจับกลุ่มกับเพื่อนตัวหรือผลัดกันถาม-ตอบ ก่อนสอบจะทำให้เราได้ในส่วนที่เรา มองข้ามไป บางครั้งการจับกลุ่มถามตอบก่อนเข้า ห้องสอบไม่กี่ชั่วโมงก็ทำให้เราจำอะไรดีๆ ได้มากกว่าที่คิดอีก



9. มั่นใจในตัวเอง อย่าคิดว่าตัวเองไม่เก่ง เรียนยังไงก็ไม่ได้

ข้อห้ามที่สำคัญมาก ๆ ห้ามคิดว่าตัวเองไม่เก่งแล้วไม่สามารถทำได้
เด็ดขาด เด็กไม่เก่งก็มีวิธีเรียนดีของเด็กไม่เก่งเหมือนกัน ท้อได้แต่ห้ามยอม
แพ้เด็ดขาด



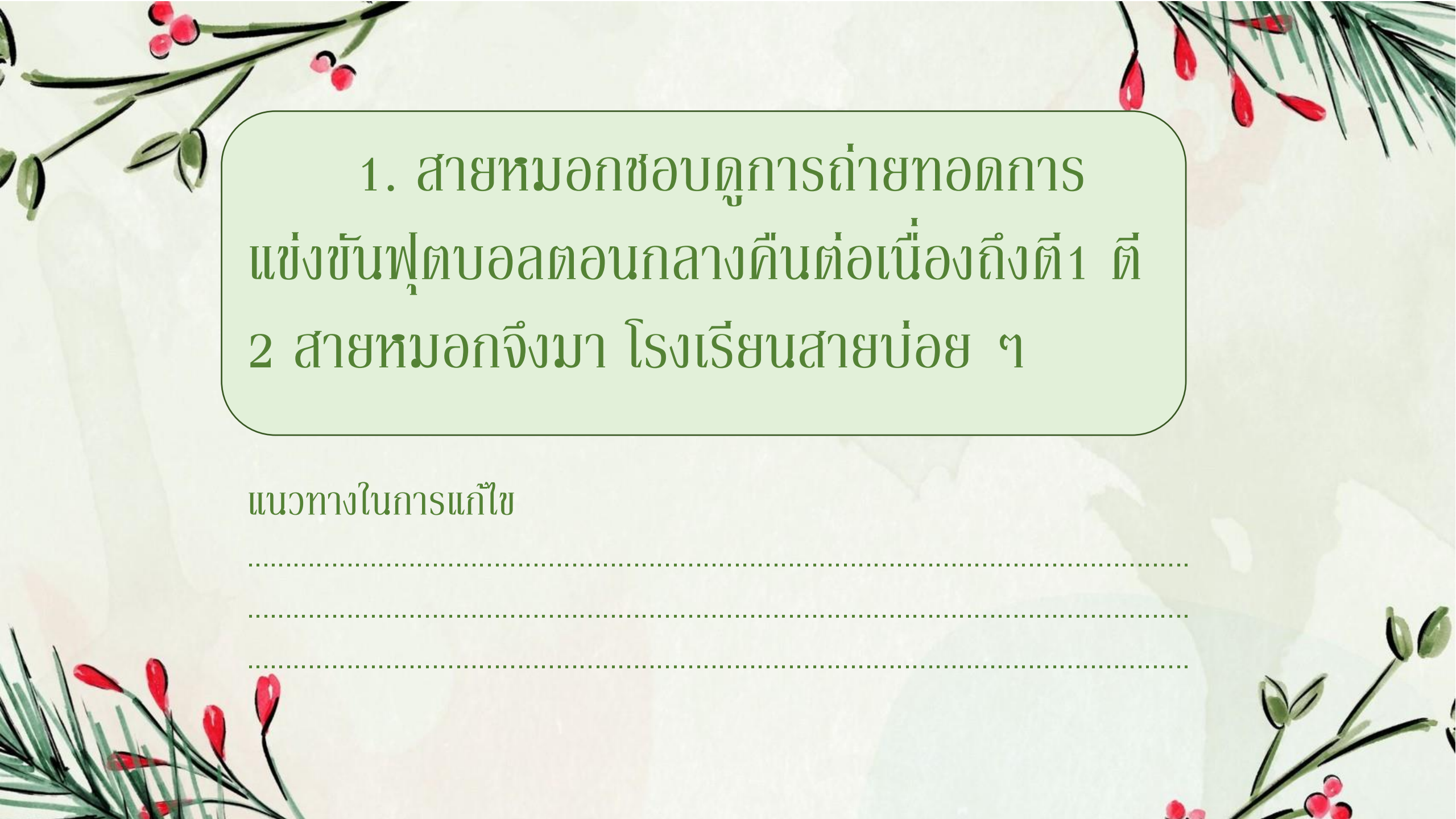
10. ดูแลตัวเอง กินให้พอ นอนให้พอ

หลาย ๆ คนคิดว่านี่คือเคล็ดลับตรงไหน แต่ที่จริงแล้ว เป็นสุดยอดเคล็ดลับจากภายในร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ กินอิ่มนอนหลับ จะส่งผลให้สมองปลอดโปร่งตามไปด้วย พอสมองปลอดโปร่ง จะทำอะไรได้ง่ายกว่า เร็วกว่า เยอะกว่า



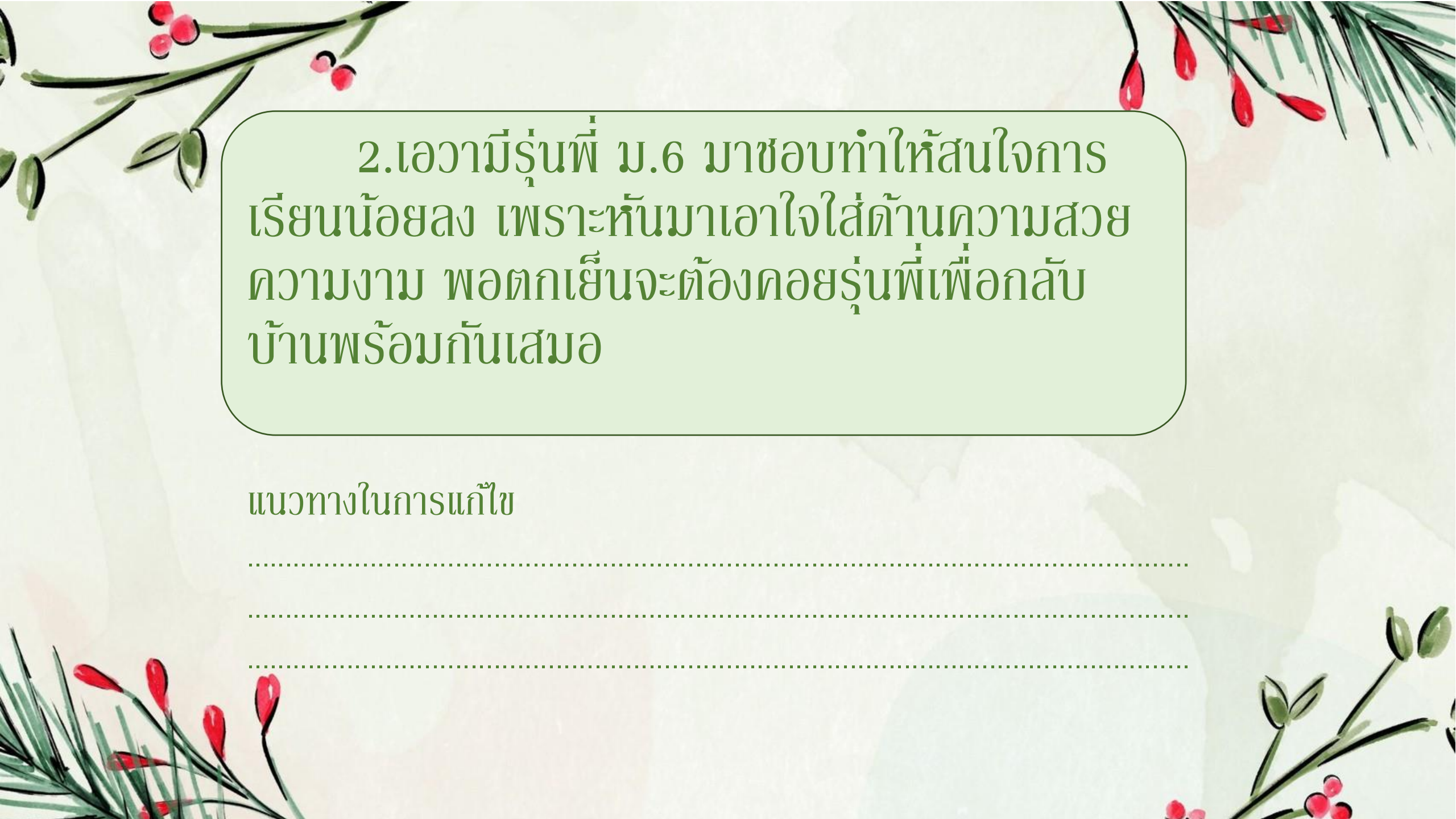
ตัวอย่างสถานการณ์





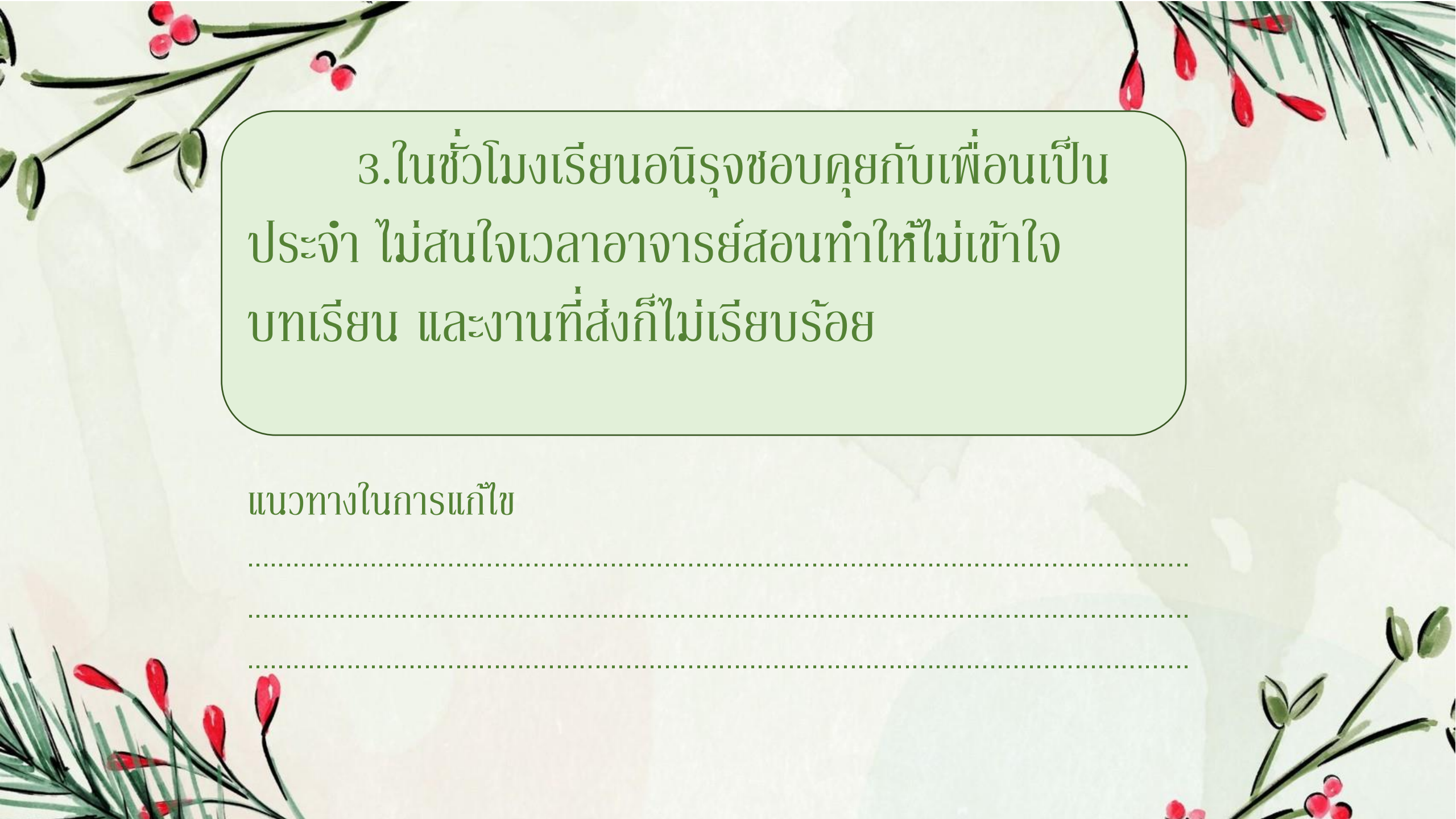
1. สายหมอกชอบดูการถ่ายทอดการ
แข่งขันฟุตบอลตอนกลางคืนต่อเนื่องถึงตี 1 ตี
2 สายหมอกจึงมา โรงเรียนสายบ่อขย ๑

แนวทางในการแก้ไข



2.เอวามีรุ่นพี่ น.6 มาชอบทำให้สนใจการ
เรียนน้อยลง เพราะหันมาเอาใจใส่ด้านความสวย
ความงาม พอตกเย็นจะต้องคอยรุ่นพี่เพื่อกลับ
บ้านพร้อมกันเสมอ

แนวทางในการแก้ไข

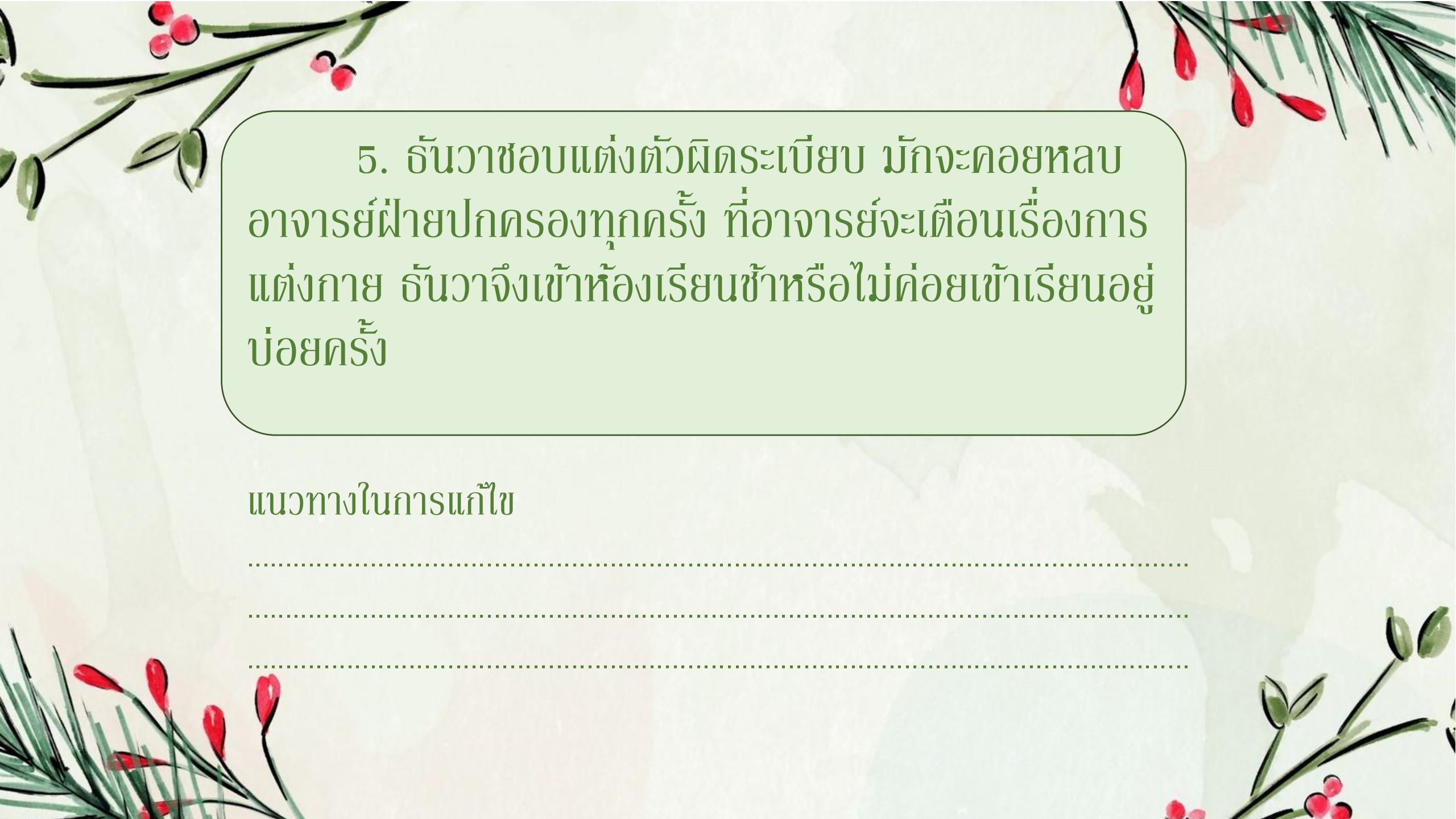


3. ในชั่วโมงเรียนอนิรุจชอบคุยกับเพื่อนเป็น
ประจำ ไม่สนใจเวลาอาจารย์สอนทำให้ไม่เข้าใจ
บทเรียน และงานที่ส่งก็ไม่เรียบร้อย

แนวทางในการแก้ไข


4.ไบข้าวเป็นนักเรียนที่เรียนช้า และเรียนตามเพื่อนไม่ทัน ลลิตาไม่ชอบถามครู และมักจะขอลอกการบ้านจากเพื่อนที่เรียนเก่งอยู่เสมอเวลาสอบจึงได้ศูนย์คะแนนเป็นประจำ

แนวทางในการแก้ไข



5. ธันวาคมชอบแต่งตัวผิดระเบียบ มักจะคอยหลบ
อาจารย์ฝ่ายปกครองทุกครั้ง ที่อาจารย์จะเตือนเรื่องการ
แต่งกาย ธันวาคมจึงเข้าห้องเรียนช้าหรือไม่ค่อยเข้าเรียนอยู่
บ่อยครั้ง

แนวทางในการแก้ไข



6. ลินต้องช่วยแม่ทำงานตั้งแต่หลังเลิกเรียน
จนถึง 3 ทุ่ม และต้องตื่นตี 5 ทำให้เธอต้องอดหลับอด
นอนทำการบ้านและงานที่ครูสั่ง บางครั้งก็ส่งช้า และงาน
ที่ส่งก็ไม่เรียบร้อย

แนวทางในการแก้ไข



The background is a soft, watercolor-style illustration. It features several hands in various shades of light green and pale pink, reaching out from the corners. Interspersed with the hands are sprigs of holly leaves and bright red berries. The overall aesthetic is gentle and celebratory.

THANK YOU