**ลำดับที่ 1 จังหวัดสมุทรปราการ**

**สำนักงาน กศน. จังหวัด : สมุทรปราการ สถานศึกษา : กศน.อำเภอเมืองสมุทรปราการ**

**กิจกรรมกระตุ้นสมอง “แบบรายบุคคล”**

กิจกรรมกระตุ้นสมอง **“เซียมซีบอกคำ”** เป็นกิจกรรมให้ผู้สูงอายุและผู้ป่วยสมองเสื่อมได้รับการกระตุ้นและฝึกสมอง เพื่อพยายามรักษาระดับความสามารถของสมองในด้านต่างๆ รวมถึงสมาธิ ความจำ การเรียนรู้ การรับรู้และการตอบสนอง ดังนั้นกิจกรรม**“เซียมซีบอกคำ”**เหมาะสําหรับการช่วยกระตุ้นและฝึกสมองผู้สูงอายุ ฝึกสมาธิ ความจํา การเรียนรู้ การมองเห็นและตอบสนอง การวางแผน การตัดสินใจ และยังช่วยเพิ่มความภูมิใจให้ผู้สูงอายุมั่นใจในความสามารถของตนเองด้วยการเอาชนะความจำ และการคิด จากคำถามและคำตอบของเกมที่กำหนด **โดยเมื่อผู้สูงอายุเล่นเกมและตอบคำถามได้ จะมีความรู้สึกภาคภูมิในตัวเอง รู้สึกมั่นใจในการทำหรือตัดสินใจอะไรได้ดีขึ้น”อีกทั้งได้รับกำลังใจ เสียงเชียร์กับเพื่อนๆที่ร่วมเล่นกิจกรรม** เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนในกลุ่มและทำให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี มีความภูมิใจในตนเอง

**1. ชื่อกิจกรรม**

“เซียมซีบอกคำ”

**2. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม**

กระตุ้นความสามารถสมองด้านความจำกระตุ้นการรับรู้ทางสายตา และการได้ยิน

**3. กลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมาย**

ผู้สูงอายุทั่วไป ไม่มีปัญหาด้านความจำไม่ชอบเข้าสังคมอาจมีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว แต่ยังใช้มือได้

**4. สื่อและอุปกรณ์**

**-** เซียมซีตัวอักษร

- บัตรคำถาม (ให้ผู้สูงอายุเลือกเมื่อเสี่ยงเซียมซีแล้ว)

- กระดาษ

- ดินสอ

**5. วิธีการดำเนินกิจกรรม**

1) ดำเนินกิจกรรมเตรียมความพร้อมของร่างกาย และกระตุ้นความตื่นตัว ด้วยกิจกรรม “ตบมือ” โดยฝึกให้

ผู้สูงอายุท่องบทกลอนดังต่อไปนี้

- “มือ มือ ตบอก ตบมือ ตบมือ ตบไหล่ แล้วสลับแล้วสลับกันไป(ซ้ำ2รอบ) ตบอก ตบไหล่ ตบมือ ตบมือ”

ฝึกให้ผู้สูงอายุท่องจนคล่อง จากนั้นสอนการทำท่าทางประกอบ

- โดยมีท่าทางดังนี้ https://www.youtube.com/watch?v=Voci0iGct64

- ครูและผู้สูงอายุช่วยกันร้องเพลงและทำท่าประกอบไปด้วยกัน (เมื่อผู้สูงอายุคล่องแล้วสามารถเพิ่มจังหวะ

ให้เร็วขึ้น)

2) เข้าสู่กิจกรรมกระตุ้นความจำ โดยครูกศน.บอกผู้สูงอายุว่า “วันนี้เราจะทำกิจกรรมกระตุ้นความจำ ครูจะชวนผู้สูงอายุมาเล่นเซียมซีบอกคำกันนะคะ ” หลังจากนั้นเริ่มดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. อธิบายกติกาให้ผู้สูงอายุทราบดังนี้

- ให้ผู้สูงอายุเสี่ยงเซียมซีตัวอักษรมา1ตัว

- เลือกบัตรคำถาม 1 ใบ

(ถ้าผู้สูงอายุได้บัตรคำถามที่ให้จำคำศัพท์จากครู ให้ครูบอกศัพท์ให้ผู้สูงอายุจำ แล้วเสี่ยงเซียมซีและตอบคำถามในข้อต่อไปก่อน แล้วค่อยให้ผู้สูงอายุกลับมานึกว่าในข้อที่ให้จำคำศัพท์นั้นมีคำว่าอะไรบ้าง)

- ตอบคำถามให้ถูกต้อง

2. เริ่มให้ผู้สูงอายุนำกล่องเซียมซีมาเขย่าจนได้พยัญชนะ มา 1 ตัวอักษร

3. ผู้เล่นหยิบบัตรคำถาม ที่คุณครู1ใบ

4. ตอบคำถามบนบัตรคำถาม

5. ชวนผู้สูงอายุเสี่ยงเซียมซี และตอบคำถามจนครบ 10 ข้อ

**หมายเหตุ :** 1.ให้เล่นกิจกรรมนี้จนครบทุกคน

2.อาจจะกำหนดให้เล่น คนละ 2 ครั้ง

3.หากผู้เล่นทำได้ดี จะได้รับรางวัล

**ผู้จัดทำ กลุ่มที่ 1**

กศน.อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

1.นางผกาทิพย์ ภู่มีสุข

2.นายชนาสิทธิ์ บัวหงษ์

ภาพประกอบกิจกรรม







