EIMATHS THAILAND

โตกับ AI

ไม่ใช่ โตด้วย AI

เลี้ยงลูกให้*คิดเองได้*ในโลกที่ AI ตอบให้ทุกอย่าง



ทุกคำตอบมีค่า เมื่อลูกหามันเจอเอง

ฉบับอ้างอิงงานวิจัย · อ่านจบใน 6 นาทีต่อบท

eimaths
Excellent Innovative Maths Approach

แจกฟรี · ฟังเสียงได้ทุกบท

สารบัญ

อ่านตามอายุลูกได้เลย

ไม่ต้องอ่านเรียงหน้า — เริ่มจากบทที่ตรงกับอายุลูกคุณก่อน · ท้ายบท 2–7 มีเช็กลิสต์ “บ้านเราผ่านกี่ข้อ?”

–	คำนำ		3
1	เลี้ยงลูกในยุค AI	หลักคิด	4
2	วัยเตาะแตะ	1–2 ปี	7
3	วัยอนุบาล	3–4 ปี	12
4	ก้าวเข้าสู่โรงเรียน	5–6 ปี	17
5	ประถมต้น	7–8 ปี · ป.2–ป.3	22
6	ช่วงเปลี่ยนผ่าน (บทพิเศษ)	9–10 ปี · ป.4–ป.5	28
7	ก้าวสู่วัยรุ่น	11–12 ปี · ป.6–ม.1	35
8	7 หลักการเลี้ยงลูกยุค AI	ทุกวัย	42
★	ชุดเครื่องมือพ่อแม่	Prompt · สัญญาครอบครัว	46
–	บทสรุป · แหล่งอ้างอิง		49

โตกับ AI ≠ โตด้วย AI

เด็กที่ใช้ AI เป็นเครื่องมือ · ไม่ใช่เด็กที่ถูก AI ใช้

คำนำ · ทำไมเล่มนี้สำคัญกับคุณ

ฟังบทนี้แทนการอ่าน
สแกน QR หรือแตะ · 1:24 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง



ในฐานะพ่อแม่ในยุคที่เทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าทุกครั้งในประวัติศาสตร์ เราทุกคนอยากเห็นลูกเติบโตอย่างแข็งแรง มีความสุข และมั่นใจพอจะเผชิญโลกใบนี้ แต่การเลี้ยงลูกไม่มีคู่มือสำเร็จรูป — ทุกช่วงอายุต้องการสิ่งที่ต่างกัน และวันนี้ยังมีโจทย์ใหม่ที่พ่อแม่รุ่นก่อนไม่เคยเจอ นั่นคือ **การเลี้ยงลูกในยุคที่ AI เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน**

หนังสือเล่มนี้เขียนเพื่อคุณพ่อคุณแม่ชาวไทยที่มีลูกอายุ 1–12 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาทองของพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยยึด **4 เสาหลัก** ในทุกช่วงวัย:

1. **สุขภาพ** — ร่างกายที่แข็งแรงเป็นรากฐานของทุกสิ่ง
2. **กรอบความคิด** — วิธีที่ลูกมองโลกและตัวเองจะกำหนดอนาคตของเขา
3. **โภชนาการ** — อาหารที่ถูกต้องในวัยที่เหมาะสมช่วยพัฒนาสมองและร่างกาย
4. **รู้เท่าทัน AI** — ทักษะที่แยกเด็กที่ "ใช้ AI เป็น" ออกจากเด็กที่ "ถูก AI ใช้"

และเน้นพิเศษเรื่อง **คณิตศาสตร์ช่วง ป.4–ป.5** — จุดเปลี่ยนที่ส่งผลถึงการเรียนระดับสูงขึ้น

01

บทที่ 1 · หลักคิด

ทำความเข้าใจ "เลี้ยงลูกในยุค AI"

3 หลักการที่จะเป็นเข็มทิศตลอดเล่ม



เริ่มจากพื้นฐาน ก่อนเริ่มจากเทคโนโลยี

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 2:57 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

1.1 สมองของลูกถูก "เดินสายไฟ" ในช่วงปีแรก ๆ ของชีวิต

สมองเด็กสร้างเส้นทางประสาท (synapse) เร็วที่สุดใน **3 ปีแรก** และยังพัฒนาอย่างเข้มข้นต่อเนื่องตลอดวัยประถม ทุกการพูดคุย ทุกการเล่น ทุกมื้ออาหาร ทุกครั้งที่ลูกได้สัมผัสและทดลองโลก ล้วนเป็นการ "เดินสายไฟ" ในสมอง

สิ่งที่เกิดขึ้นช่วงนี้จึงสำคัญมาก — ไม่ใช่เพราะลูกจะจำได้ แต่เพราะมันกลายเป็น "พื้นฐาน" ที่ทุกอย่างจะถูกสร้างต่อจากตรงนั้น

1.2 AI ไม่ใช่ศัตรู แต่ก็ไม่ใช่ครู

คำถามของพ่อแม่ยุคนี้ไม่ใช่ "ควรให้ลูกใช้ AI หรือไม่" — เพราะลูกจะโตในโลกที่มี AI อยู่รอบตัวแน่นอน คำถามที่ถูกคือ **"ลูกจะเป็นเจ้านายของ AI หรือเป็นทาสของมัน?"**

เด็กที่ "โตด้วย AI"	เด็กที่ "โตกับ AI"
รอ AI คิดแทนทุกครั้งที่เจอปัญหา	คิดวิเคราะห์เองก่อน แล้วใช้ AI เป็นผู้ช่วย
ใช้ AI สร้างทุกอย่างจนไม่ได้ฝึกสมอง	มีความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง แล้วใช้ AI ขยายผล
โต้ตอบกับโลกผ่านจอมากกว่าผ่านคน	มี EQ และความสัมพันธ์ที่ดีกับคนจริง ๆ
เชื่อทุกอย่างที่ AI บอก	รู้ว่า AI ผิดได้ และตรวจสอบเป็น

หน้าที่ของพ่อแม่ไม่ใช่ห้ามลูกแตะ AI แต่คือ **สร้างพื้นฐานให้แข็งแรงพอจะเป็นเจ้านายของมัน**

1.3 สามเสาเดิม + หนึ่งเสาใหม่



เสาหลัก	สิ่งที่หล่อเลี้ยง	สิ่งที่เป็นพิษ
สุขภาพ	นอนพอ เคลื่อนไหว เล่นกลางแจ้ง	นั่งนิ่งนาน พักผ่อนน้อย
กรอบความคิด	คำว่า "ลองดู" "ทำไม"	เปรียบเทียบ ตำหนิ
โภชนาการ	อาหารจริง กินพร้อมครอบครัว	อาหารแปรรูป กินคนเดียวหน้าจอ
รู้เท่าทัน AI	สงสัย ตรวจสอบ สร้างเอง	ใช้แบบไม่คิด ลอกตามที่ AI บอก

ในแต่ละช่วงอายุข้างหน้า เราจะพาดูทั้ง 4 เสาแบบเจาะลึก พร้อมเคล็ดลับที่ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

02

บทที่ 2 · อายุ 1–2 ปี

วัยเตาะแตะ

รากฐานของชีวิต



ทุกการพูดคุยคือการเดินสายไฟในสมอง

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 3:23 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

สุขภาพ

ร่างกายลูกกำลังพัฒนาเร็วมาก ทั้งกล้ามเนื้อ กระดูก และภูมิคุ้มกัน

- รับวัคซีนตามตารางของกระทรวงสาธารณสุขให้ครบและตรงเวลา
- ตรวจพัฒนาการกับกุมารแพทย์ตามนัด (ปกติทุก 3–6 เดือนในวัยนี้)
- ให้ลูกได้เคลื่อนไหวบนพื้นที่ปลอดภัย — คลาน ปีนป่าย เดิน เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่
- นอนให้เป็นเวลา: **11–14 ชั่วโมง/วัน** (รวมงีบกลางวัน)

★ **ประโยชน์** การนอนที่พอและสม่ำเสมอช่วยทั้งพัฒนาการสมองและภูมิคุ้มกัน

กรอบความคิด

ลูกเริ่มสำรวจโลก และเรียนรู้ภาษาจากการได้ยินคนพูดกับเขาโดยตรง

- พูดคุยกับลูกสม่ำเสมอ แม้ยังไม่เข้าใจทุกคำ — ยิ่งโต้ตอบกันไปมา ยิ่งดี
- อ่านนิทานให้ฟังทุกคืน สร้างความรักในการเรียนรู้ตั้งแต่ต้น
- ตอบสนองเมื่อลูกส่งสัญญาณ — สร้าง "ความปลอดภัยทางอารมณ์"

★ **ประโยชน์** ความผูกพันที่มั่นคงระหว่างพ่อแม่และลูกคือรากฐานของสุขภาพจิตตลอดชีวิต

โภชนาการ

อาหารในวัยนี้มีผลโดยตรงต่อการพัฒนาสมองและกระดูก

- ให้นมแม่ต่อได้ถึง 2 ปีหรือนานกว่านั้น (ตามคำแนะนำ WHO) ควบคู่กับอาหาร
- เปลี่ยนจากอาหารบดมาเป็น **อาหารครอบครัวที่หั่นชิ้นเล็ก นิ่ม** 3 มื้อ + อาหารว่าง 1–2 มื้อ
- หลากหลายครบ 5 หมู่: ข้าว ผัก ผลไม้ ปลา ไข่ เนื้อสัตว์ — ถ้าเสริมนมวัว ให้นมจืด
- งดน้ำตาล ลดเกลือ เลี่ยงอาหารแปรรูปและน้ำหวาน
- ให้ลูกนั่งกินพร้อมครอบครัว เพื่อสร้างนิสัยการกินที่ดี

★ **ประโยชน์** โภชนาการที่ดีใน 1,000 วันแรกของชีวิต ส่งผลต่อการเติบโตและพัฒนาการสมองในระยะยาว



รู้เท่าทัน AI / หน้าจอ

ในวัยนี้ "รู้เท่าทัน AI" ยังไม่ได้แปลว่าสอนใช้ AI — แต่คือ **ป้องกันไม่ให้หน้าจอแย่งช่วงเวลาทองของสมอง**

- **ต่ำกว่า 18 เดือน:** งดหน้าจอ ยกเว้นวิดีโอคอลกับปู่ย่าตายาย
- **18–24 เดือน:** ถ้าจะให้ดู ให้น้อยที่สุด เลือกเนื้อหาคุณภาพ และดูไปพร้อมพ่อแม่ (WHO แนะนำว่ายังไม่ควรมีหน้าจอแบบนั่งดูเฉย ๆ ก่อน 2 ขวบ)
- ถ้าจำเป็นต้องใช้มือถือช่วยเลี้ยง ใช้เพลงเด็กหรือนิทานเสียงแทนวิดีโอ
- จำไว้: ทุกชั่วโมงหน้าจอ คือชั่วโมงที่ลูกไม่ได้คุยกับคนจริง

★ **ประโยชน์** เด็กเล็กเรียนรู้ภาษาจากการโต้ตอบกับคนได้ดีกว่าจากหน้าจอ

เคล็ดลับ

ใช้เวลากับลูกบนพื้น — นั่ง คลาน เล่นด้วยกัน สำคัญกว่าของเล่นราคาแพงทุกชนิด

ร้องเพลงง่าย ๆ กับลูกทุกวัน จังหวะและการนับในเพลงช่วยปูพื้นทั้งภาษาและคณิตศาสตร์

เช็กลิสต์ บ้านเราผ่านกี่ข้อ?

ติ๊กข้อที่บ้านเราทำได้ “เกือบทุกวัน”

- [ ] ลูกนอนรวม 11–14 ชม./วัน เข้านอนเวลาเดิมทุกวัน
- [ ] เราคุยกับลูกและอ่านนิทานให้ฟังทุกวัน
- [ ] ลูกกินอาหารครอบครัวครบ 5 หมู่ ไม่มีน้ำหวาน
- [ ] ต่ำกว่า 18 เดือนไม่ดูจอ (ยกเว้นวิดีโอคอล) · 18–24 เดือนดูน้อยที่สุดและดูพร้อมพ่อแม่
- [ ] วัคซีนและนัดตรวจพัฒนาการครบตามกำหนด

5 ข้อ	เยี่ยม! รักษาไว้ แล้วอ่านบทถัดไปเตรียมล่วงหน้า
3–4 ข้อ	มาถูกทาง เลือก 1 ข้อที่ยังไม่ผ่าน ทำให้ได้ใน 7 วัน
0–2 ข้อ	ไม่ต้องกังวล เริ่มจากข้อเดียวที่ง่ายที่สุดก่อน

พิมพ์หน้านี้ติดตู้เย็น แล้วกลับมาเช็กใหม่ทุกเดือน

03

บทที่ 3 · อายุ 3–4 ปี

วัยอนุบาล

ช่วงเวลาแห่งการตั้งคำถาม



"ทำไม?" คือสัญญาณของสมองที่กำลังเติบโต

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 3:15 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

สุขภาพ

ลูกวัยนี้พลังงานล้นเหลือ ชอบวิ่ง กระโดด สำรวจ

- เคลื่อนไหวร่างกายรวม **อย่างน้อย 3 ชั่วโมง/วัน** กระจายทั้งวัน โดยมีช่วงเล่นแรง ๆ เหนื่อยหอบ อย่างน้อย 1 ชั่วโมง (WHO)
- นอน **10–13 ชั่วโมง/วัน** (รวมงีบกลางวัน)
- ฝึกกล้ามเนื้อมัดเล็ก: วาด ต่อบล็อก ปั้นดิน ร้อยลูกปัด
- สร้างกิจวัตรประจำวันสม่ำเสมอ — ตื่น กิน เล่น นอน
- ฝึกล้างมือก่อนกินและหลังเข้าห้องน้ำ

★ **ประโยชน์** เด็กที่มีกิจวัตรสม่ำเสมอมักรู้สึกมั่นคง และปรับตัวเข้ากับโรงเรียนได้ง่ายขึ้น

กรอบความคิด

วัยนี้ลูกถามไม่หยุด — "ทำไม?" "คืออะไร?" — นี่คือสมองที่กำลังพัฒนา

- ตอบคำถามอย่างอดทนและจริงใจ แม้จะซ้ำ ๆ — ถ้าไม่รู้ให้ชวน "ไปหาคำตอบด้วยกัน"
- ส่งเสริมการเล่นสมมติ (role play) — พัฒนาจินตนาการและการเข้าใจผู้อื่น
- ชม "ความพยายาม" มากกว่าผลลัพธ์: "แม่เห็นว่าลูกตั้งใจมากเลย" ดีกว่า "เก่งจัง"
- สอนชื่ออารมณ์พื้นฐาน: ดีใจ เสียใจ โกรธ กลัว

★ **ประโยชน์** ทักษะจัดการอารมณ์ที่ฝึกตั้งแต่อนุบาล เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้และการเข้าสังคม

โภชนาการ

ลูกเริ่มมีความเห็นเรื่องอาหาร — ทำให้การกินเป็นเรื่องสนุก

- ให้ลูกช่วยเตรียมอาหารง่าย ๆ เช่น ล้างผัก ตอกไข่
- เสนออาหารใหม่ซ้ำ ๆ ได้ถึง 10–15 ครั้ง ก่อนสรุปว่าลูกไม่ชอบ
- กินพร้อมกันทั้งครอบครัวอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ
- ตัวอย่างอาหารดี: ไข่ ปลา ผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง ถั่ว

★ **ประโยชน์** นิสัยการกินที่ปลูกฝังในวัยนี้มักติดตัวไปจนโต



รู้เท่าทัน AI / หน้าจอ

วัยนี้คือ **วัยเสี่ยงติดจอ** — ลูกเริ่มเรียกร้องและงอแงเมื่อถูกปิดจอได้จริง

- **กฎ 1-1-3:** ไม่เกิน 1 ชั่วโมง/วัน · งดจอ 1 ชั่วโมงก่อนนอน · ไม่มีจอบนโต๊ะอาหารทั้ง 3 มื้อ
- เลือกเนื้อหาจังหวะช้าที่ให้ความรู้ มากกว่าคลิปสั้นตัดเร็ว ซึ่งกระตุ้นมากเกินไปสำหรับสมาธิเด็กเล็ก
- ดูพร้อมพ่อแม่ แล้วชวนคุย: "ตัวการ์ตูนตัวนี้ทำไมถึงเศร้านะ?"
- ผู้ช่วยเสียง (Google Assistant, Siri) — ให้ลูกฟังพ่อแม่ใช้ แต่ยังไม่ต้องสั่งเอง

★ **ประโยชน์** ลูกจะมองหน้าจอเป็น "เครื่องมือ" ไม่ใช่ "ของเล่นหลัก"

เคล็ดลับ

นิทานก่อนนอนทุกคืน คือเวลาที่มีค่าที่สุดสำหรับพัฒนาการภาษาและความผูกพัน

อย่ารำคาญเวลาลูกถาม "ทำไม" — มันคือสัญญาณของความเป็นตัวของตัวเองที่กำลังพัฒนา

เช็กลิสต์ บ้านเราผ่านกี่ข้อ?

ติ๊กข้อที่บ้านเราทำได้ “เกือบทุกวัน”

- [ ] ลูกได้วิ่งเล่นรวม 3 ชม./วัน และนอน 10–13 ชม.
- [ ] เราตอบคำถาม “ทำไม” ของลูกอย่างอดทน และชมความพยายามมากกว่าชมว่าเก่ง
- [ ] กินพร้อมกันทั้งบ้านอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ
- [ ] ทำตามกฎ 1-1-3 ได้: จอไม่เกิน 1 ชม./วัน · งดจอ 1 ชม.ก่อนนอน · ไม่มีจอบนโต๊ะอาหาร
- [ ] ลูกได้ฟังนิทานก่อนนอนแทบทุกคืน

5 ข้อ	เยี่ยม! รักษาไว้ แล้วอ่านบทถัดไปเตรียมล่วงหน้า
3–4 ข้อ	มาถูกทาง เลือก 1 ข้อที่ยังไม่ผ่าน ทำให้ได้ใน 7 วัน
0–2 ข้อ	ไม่ต้องกังวล เริ่มจากข้อเดียวที่ง่ายที่สุดก่อน

พิมพ์หน้านี้ติดตู้เย็น แล้วกลับมาเช็กใหม่ทุกเดือน

04

บทที่ 4 · อายุ 5–6 ปี

ก้าวเข้าสู่โรงเรียน

ช่วงเวลาแห่งการเรียนรู้



"ยังทำไม่ได้" ไม่ใช่ "ทำไม่ได้"

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 2:59 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

สุขภาพ

ร่างกายแข็งแรงขึ้น ควบคุมกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น

- ออกกำลังกายระดับปานกลางถึงหนัก **เฉลี่ยอย่างน้อย 60 นาที/วัน** ทั้งวิ่ง กระโดด ปีนป่าย
- ฝึกทักษะมือ: เขียน วาด จัดของให้เรียบร้อยเอง
- นอน **10–12 ชั่วโมง/วัน** โดยเฉพาะช่วงเปิดเทอม
- ฝึกดูแลตัวเองให้ได้: แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัว

★ **ประโยชน์** การดูแลตัวเองได้ ช่วยให้ลูกมั่นใจเมื่อเริ่มชีวิตโรงเรียน

กรอบความคิด

ช่วงสำคัญในการปลูกฝังว่า **"ยังไม่เก่ง" ไม่ใช่ "ไม่เก่ง"** — หรือที่เรียกว่า Growth Mindset (กรอบคิดเติบโต)

- ชมความพยายาม ไม่ใช่ความฉลาด: "ลูกตั้งใจมาก" ดีกว่า "ลูกฉลาด"
- ผิดพลาดไม่ใช่จุดจบ — ใช้คำว่า "ยังทำไม่ได้" แล้วชวน "ลองอีกครั้งนะ"
- ชวนคิดเอง: "ถ้าหนูจะแก้ปัญหานี้ หนูจะทำยังไง?"
- ฝึกความอดทนผ่านเกมง่าย ๆ และการเก็บของเล่นจนเสร็จ

★ **ประโยชน์** ทักษะแก้ปัญหาที่ฝึกในวัยนี้ เป็นพื้นฐานของการเรียนในระยะยาว

โภชนาการ

ลูกต้องการพลังงานเพียงพอสำหรับการเรียนรู้ทั้งวัน

- **อย่าข้ามมื้อเช้า** — หิวตอนสาย = สมาธิหลุดในห้องเรียน
- เลี่ยงน้ำหวาน ขนมกรุบกรอบ อาหารแปรรูปในกล่องข้าว
- ดื่มน้ำเปล่าเป็นหลัก
- อาหารว่างที่ดี: ผลไม้ ถั่ว ไข่ต้ม โยเกิร์ตรสธรรมชาติ

★ **ประโยชน์** อาหารที่ดีช่วยให้ลูกมีพลังและสมาธิในห้องเรียน



รู้เท่าทัน AI / หน้าจอ

วัย 5–6 ปี คือช่วง "เริ่มรู้จัก AI" อย่างปลอดภัย — **โดยพ่อแม่เป็นคนใช้ ลูกนั่งอยู่ด้วย**

- ใช้ AI ช่วยแต่งนิทานก่อนนอน — แต่ให้ลูกเป็นคนเลือกตัวละครและเรื่อง

- สอนประโยคสั้น ๆ: "AI คือคอมพิวเตอร์ที่ตอบคำถาม แต่บางทีมันก็ตอบผิด"
- ให้ลูกถามคำถามง่าย ๆ กับผู้ช่วยเสียง แล้วชวนคิด: "ลูกว่ามันตอบถูกไหม?"
- เริ่ม "โภชนาการทางดิจิทัล": พ่อแม่เลือกสิ่งที่ลูกดู ไม่ปล่อยให้อัลกอริทึมเลือกให้

★ **ประโยชน์** ลูกจะมอง AI เป็น "ผู้ช่วยที่ผิดได้" ไม่ใช่ "ผู้รู้ทุกอย่าง"

เคล็ดลับ

เมื่อลูกบอก "ไม่อยากไปโรงเรียน" อย่าเพิ่งตีตราว่า "ขี้แย" — ฟังความรู้สึกเขาก่อนเสมอ

โรงเรียนที่ดีไม่ใช่ที่แพงที่สุด แต่คือที่ที่ลูกรู้สึกปลอดภัยและมีความสุข

เช็กลิสต์ บ้านเราผ่านกี่ข้อ?

ติ๊กข้อที่บ้านเราทำได้ “เกือบทุกวัน”

- [ ] ลูกได้ออกแรงเฉลี่ย 60 นาที/วัน และนอน 10–12 ชม.
- [ ] เราใช้คำว่า “ยังทำไม่ได้” แทน “ทำไม่ได้” และชวนลูกคิดวิธีแก้ปัญหาเอง
- [ ] ลูกไม่ข้ามมื้อเช้า ของว่างเป็นผลไม้ ถั่ว ไข่ต้ม แทนขนมกรุบกรอบ
- [ ] ลูกใช้ AI เมื่อพ่อแม่นั่งอยู่ด้วยเท่านั้น และรู้ว่า AI ตอบผิดได้
- [ ] ลูกแปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัวได้เอง

5 ข้อ	เยี่ยม! รักษาไว้ แล้วอ่านบทถัดไปเตรียมล่วงหน้า
3–4 ข้อ	มาถูกทาง เลือก 1 ข้อที่ยังไม่ผ่าน ทำให้ได้ใน 7 วัน
0–2 ข้อ	ไม่ต้องกังวล เริ่มจากข้อเดียวที่ง่ายที่สุดก่อน

พิมพ์หน้านี้ติดตู้เย็น แล้วกลับมาเช็กใหม่ทุกเดือน

05

บทที่ 5 · อายุ 7–8 ปี · ป.2–ป.3

ประถมต้น

สร้างรากฐานการเรียนรู้



คิดก่อน ถาม AI ทีหลัง

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 3:39 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

สุขภาพ

ร่างกายแข็งแรงและประสานสัมพันธ์ได้ดีขึ้น เหมาะเริ่มกีฬาที่ชอบ

- กีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่: ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ฟุตบอล — รวม 60 นาที/วัน
- นอน **9–12 ชั่วโมง/วัน**
- ดูแลตัวเองมากขึ้น: อาบน้ำ หวีผม เตรียมตัวก่อนนอนเอง
- ตรวจสายตาและการได้ยินอย่างน้อยปีละครั้ง

★ **ประโยชน์** การเคลื่อนไหวสม่ำเสมอช่วยทั้งร่างกายและสมาธิในการเรียน

กรอบความคิด

ลูกเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อน — ช่วงสำคัญของการสร้างความมั่นใจในตัวเอง

- สอนว่า "ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้"
- เลี่ยงการเปรียบเทียบลูกกับคนอื่น
- ส่งเสริมความสนใจของลูกเอง ไม่ใช่ตามที่คนอื่นทำ
- ฝึกความมีน้ำใจ ความเห็นอกเห็นใจ และการทำงานเป็นทีม

★ **ประโยชน์** ความมั่นใจในตัวเองวัยนี้ เป็นพื้นฐานที่ดีของการเรียนรู้ระยะยาว

โภชนาการ

ความต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นตามการเติบโตและการเรียน

- ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ: ข้าว/แป้ง + โปรตีน (ปลาทู ไข่ไก่ เต้าหู้) + ผัก + ผลไม้ + ไขมันดีเล็กน้อย
- ให้ลูกช่วยเตรียมอาหารง่าย ๆ
- สอนอ่านฉลากอาหาร รู้จักน้ำตาลและไขมัน
- เลี่ยงน้ำหวาน ขนมกรุบกรอบ อาหารแปรรูป

★ **ประโยชน์** นิสัยเลือกอาหารดีที่เริ่มวัยนี้ ช่วยป้องกันโรคอ้วนและโรคเรื้อรังในอนาคต



รู้เท่าทัน AI

ลูกอ่านออกเขียนได้แล้ว — ถึงเวลา **สอนใช้ AI อย่างมีสติ** (ใช้ผ่านบัญชีพ่อแม่ และนั่งใช้ด้วยกัน)

กฎทอง 3 ข้อ

1. **คิดก่อน ถาม AI ทีหลัง** — ให้ลูกลองเองก่อนเสมอ
2. **ตรวจสอบทุกคำตอบ** — AI ผิดได้ ถามผู้ใหญ่หรือเปิดหนังสือเช็ก
3. **AI ไม่ทำการบ้านแทน** — ใช้ให้อธิบายสิ่งที่ไม่เข้าใจ ไม่ใช่ให้ตอบโจทย์

- สอนเรื่อง "AI หลอน" (hallucination) แบบง่าย ๆ: "บางที AI ก็แต่งเรื่องขึ้นมาเอง"
- ฝึกถามแบบเปิด: "ช่วยอธิบายว่า..." แทน "ตอบให้หน่อย..."

★ **ประโยชน์** ลูกจะใช้ AI เพื่อ "เรียนรู้" ไม่ใช่เพื่อ "ลัดทาง"



คณิตศาสตร์ ป.2–ป.3

ช่วงสร้าง **สัญชาตญาณตัวเลข (Number Sense)**

ใช้ของจริงประกอบ
เม็ดถั่ว ก้อนหิน ผลไม้ — ให้ลูกนับและจับ

บวกลบในชีวิตจริง
"แม่ให้ขนม 3 ชิ้น ลูกกินไป 1 ชิ้น เหลือกี่ชิ้น?"

เล่นเกมตัวเลข
เป่ายิ้งฉุบสะสมแต้ม เกมไพ่นับเลข

เข้าใจก่อน แล้วค่อยท่อง
ให้เห็นว่า 3×4 คือ 3 กอง กองละ 4 ก่อน แล้วค่อยฝึกสูตรคูณให้คล่อง

★ **ประโยชน์** เด็กที่มีสัญชาตญาณตัวเลขดี จะเรียนคณิตศาสตร์ระดับสูงขึ้นได้ง่ายกว่ามาก

เคล็ดลับ

ถ้าลูกไม่ชอบวิชาไหน อย่าบังคับ — หาวิธีทำให้สนุก และเชื่อมกับสิ่งที่ลูกชอบ

ให้ลูกมีเวลาเล่นอิสระทุกวัน — การเล่นไม่ใช่การเสียเวลา แต่คือการพัฒนาสมอง

ท้ายบท · อายุ 7–8 ปี

เช็กลิสต์ บ้านเราผ่านกี่ข้อ?

ติ๊กข้อที่บ้านเราทำได้ “เกือบทุกวัน”

- [ ] ลูกเล่นกีฬาหรือเคลื่อนไหวรวม 60 นาที/วัน และตรวจสายตา-การได้ยินปีละครั้ง
- [ ] เราไม่เปรียบเทียบลูกกับพี่น้องหรือเพื่อน
- [ ] ทุกมื้อมีครบ 5 หมู่ และลูกเริ่มอ่านฉลากดูน้ำตาลเป็น
- [ ] ลูกทำตามกฎทอง “คิดก่อน ถาม AI ทีหลัง” และ AI ไม่ทำการบ้านแทน
- [ ] คณิต: ลูกเข้าใจ 3×4 จากของจริงก่อน ไม่ใช่ท่องอย่างเดียว

5 ข้อ	เยี่ยม! รักษาไว้ แล้วอ่านบทถัดไปเตรียมล่วงหน้า
3–4 ข้อ	มาถูกทาง เลือก 1 ข้อที่ยังไม่ผ่าน ทำให้ได้ใน 7 วัน
0–2 ข้อ	ไม่ต้องกังวล เริ่มจากข้อเดียวที่ง่ายที่สุดก่อน

พิมพ์หน้านี้ติดตู้เย็น แล้วกลับมาเช็กใหม่ทุกเดือน

06

บทที่ 6 · อายุ 9–10 ปี · ป.4–ป.5 · บทพิเศษ

ช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุด

จุดเปลี่ยนทั้งร่างกาย ความคิด และคณิตศาสตร์



ดูแลช่วงนี้ให้ดี ส่งผลไปถึงมัธยม

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 5:28 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

ทำไมถึงเป็น "บทพิเศษ"

ป.4–ป.5 คือช่วงที่คณิตศาสตร์เปลี่ยนจากนับของ เป็นเศษส่วน ทศนิยม และการวัด — ความเข้าใจที่ถูกต้องตอนนี้ ส่งผลต่อการเรียนของลูกไปจนถึงมัธยม

สุขภาพ

บางคนเริ่มเข้าสู่ช่วงก่อนวัยรุ่น ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลง

- นอน **9–12 ชั่วโมง/วัน** — สมองต้องการการพัก
- คุยเรื่องสุขอนามัยและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างเปิดใจ
- ส่งเสริมกิจกรรมกลางแจ้ง กีฬา และการเข้าสังคม

★ **ประโยชน์** พื้นฐานสุขภาพที่ดีวัยนี้ ช่วยให้ลูกผ่านช่วงวัยรุ่นได้ราบรื่นขึ้น

กรอบความคิด

ลูกเริ่มสร้าง "วิธีคิด" ของตัวเอง ที่จะใช้ไปอีกนาน

- สอนว่า "สมองเก่งขึ้นได้ทีละขั้น" — ความพยายามทำให้สมองแข็งแรงขึ้น
- ฝึกตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ และทำให้สำเร็จ
- ฝึกแยก "ข้อเท็จจริง" กับ "ความคิดเห็น"
- มอบงานบ้านที่รับผิดชอบเองจริง ๆ

★ **ประโยชน์** ความคิดเชิงบวกและวินัย ทำให้ลูกเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่ายขึ้น

โภชนาการ

เตรียมรับการเติบโตช่วงก่อนวัยรุ่น

- โปรตีนเพียงพอ — ปลา ไข่ เนื้อ ถั่ว เต้าหู้
- แคลเซียมสำหรับกระดูก — นมจืด โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้
- ฝึกกินอย่างมีสติ — ให้เลือกของหวานเองได้ในขอบเขตที่ตกลงกัน
- พ่อแม่เป็นตัวอย่าง — ถ้าพ่อแม่กินขนมทั้งวัน ลูกก็ทำตาม
- ดื่มน้ำเปล่า ไม่ใช่นมหวานหรือน้ำอัดลม

★ **ประโยชน์** กินดี → รู้สึกดี → เรียนดี → มั่นใจในตัวเองมากขึ้น



รู้เท่าทัน AI

วัยนี้ลูกเริ่มอยากใช้ AI ทำการบ้านจริง — จึงเป็น **วัยเสี่ยงใช้ AI ลัดทาง**

AI เป็นติวเตอร์ ไม่ใช่นักเรียนแทน

- ไม่ใช้ AI ทำการบ้านโดยตรง — ให้อธิบายเฉพาะส่วนที่ไม่เข้าใจ
- ก่อนถามให้ลูกเขียนสิ่งที่คิดเองก่อน 1–2 บรรทัด
- **ตรวจความเข้าใจ:** หลัง AI อธิบาย ให้ลูกเล่าให้พ่อแม่ฟังด้วยคำของตัวเอง — ถ้าเล่าไม่ได้ แปลว่ายังไม่เข้าใจ
- เกม "จับ AI ผิด": ถามเรื่องที่ลูกรู้ดี แล้วดูว่า AI ตอบถูกไหม
- ฝึกเขียนคำสั่งดี ๆ: "อธิบายให้เด็ก 10 ขวบเข้าใจ" · "ยกตัวอย่าง 3 ข้อ" · "อย่าเฉลย ให้ถามฉันกลับทีละขั้น"

★ **ประโยชน์** ลูกจะเป็นคน "ใช้ AI อย่างทรงพลัง" ขณะที่หลายคน "ถูก AI ใช้"



คณิตศาสตร์ — บทพิเศษ ป.4–ป.5

เศษส่วน ทศนิยม การวัด พื้นที่ — และเป็นช่วงที่เด็กไทยจำนวนมาก **"เริ่มเกลียดเลข"** ถ้าจัดการไม่ดี ลูกอาจกลัวคณิตศาสตร์ไปอีกนาน

หลักการ 5 ข้อสำหรับพ่อแม่

1. **เข้าใจก่อนท่อง** — 1/2 คือ "ของ 1 ชิ้นแบ่งเป็น 2 ส่วนเท่า ๆ กัน" ให้ลูกตัดเค้กดูจริง
2. **ใช้ของจริงประกอบ** — เศษส่วน → พิซซ่า · ทศนิยม → เงิน · พื้นที่ → กระดาษ
3. **ไม่เร่ง** — ถ้ายังไม่เข้าใจวันนี้ พักแล้วกลับมาใหม่ด้วยวิธีอื่น
4. **เชื่อมกับชีวิต** — "ซื้อขนม 35 บาท จ่าย 50 บาท ได้เงินทอนเท่าไหร่?"
5. **ไม่ตำหนิเมื่อผิด** — "เกือบถูกแล้ว ลองดูอีกที" ดีกว่า "ผิดอีกแล้ว!"

✓ ควรทำ	✗ ไม่ควรทำ
ใช้ของจริง: ถ้วย ขนม เงิน	ให้ท่องสูตรโดยไม่เข้าใจความหมาย
ถาม "ลูกคิดยังไงถึงได้คำตอบนี้?"	บอกว่า "ผิด" โดยไม่อธิบาย
ฉลองเมื่อลูกค้นพบเอง	เปรียบเทียบกับเด็กคนอื่น
ให้ AI ช่วยอธิบายแนวคิด	ให้ AI ตอบโจทย์แทน
ฝึกทุกวัน วันละ 15 นาที	อัดหนัก 2 ชม. แล้วทิ้ง 1 สัปดาห์

ตัวอย่าง: สอน 1/2 + 1/4 จากพิซซ่า

แทนที่จะเริ่มจากตัวเลข "1/2 + 1/4 = ?" ให้เริ่มจากเรื่องเล่า:

"พิซซ่า 1 ถาด ตัดเป็น 4 ชิ้นเท่า ๆ กัน พี่กินไปครึ่งถาด ลูกกินอีก 1 ชิ้น รวมแล้วกินไปกี่ส่วน?"

1. ลูกนับเอง: ครึ่งถาด = 2 ชิ้น → **1/2 = 2/4**
2. 2 ชิ้น + 1 ชิ้น = 3 ชิ้น จาก 4 ชิ้น → **3/4**
3. ค่อยเขียนเป็นตัวเลข: 1/2 + 1/4 = 2/4 + 1/4 = 3/4

ลูกเห็นเองว่า "ต้องทำให้ชิ้นเท่ากันก่อนถึงจะบวกได้" — นี่คือความเข้าใจ ไม่ใช่การท่อง

เช็กลิสต์ บ้านเราผ่านกี่ข้อ?

ติ๊กข้อที่บ้านเราทำได้ “เกือบทุกวัน”

- [ ] ลูกนอน 9–12 ชม. และเราคุยเรื่องร่างกายที่เปลี่ยนไปได้อย่างเปิดใจ
- [ ] ลูกมีเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำสำเร็จ และมีงานบ้านที่รับผิดชอบเอง
- [ ] ลูกได้โปรตีนและแคลเซียมพอ ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน
- [ ] หลังให้ AI อธิบาย ลูกเล่ากลับให้พ่อแม่ฟังด้วยคำของตัวเองได้
- [ ] คณิต: ลูกฝึกวันละ 15 นาที เริ่มเศษส่วนจากของจริง (พิซซ่า ถ้วย เงิน)

5 ข้อ	เยี่ยม! รักษาไว้ แล้วอ่านบทถัดไปเตรียมล่วงหน้า
3–4 ข้อ	มาถูกทาง เลือก 1 ข้อที่ยังไม่ผ่าน ทำให้ได้ใน 7 วัน
0–2 ข้อ	ไม่ต้องกังวล เริ่มจากข้อเดียวที่ง่ายที่สุดก่อน

พิมพ์หน้านี้ติดตู้เย็น แล้วกลับมาเช็กใหม่ทุกเดือน

07

บทที่ 7 · อายุ 11–12 ปี · ป.6–ม.1

ก้าวสู่วัยรุ่น

เตรียมเปิดใจให้กว้าง



พ่อแม่ที่เป็นเพื่อน ไม่ใช่ผู้พิพากษา

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 4:34 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

สุขภาพ

การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและอารมณ์เกิดขึ้นพร้อมกัน

- อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างตรงไปตรงมา
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ — กีฬาทีมช่วยทั้งร่างกายและ EQ
- นอน **9–12 ชั่วโมง** — วัยนี้เริ่มนอนดึก ต้องระวังเป็นพิเศษ

★ **ประโยชน์** พื้นฐานสุขภาพที่ดีช่วงนี้ ช่วยให้ผ่านวัยรุ่นได้ราบรื่นขึ้น

กรอบความคิด

ลูกกำลังสร้างตัวตน ต้องการพื้นที่และความเข้าใจ

- อธิบายความรับผิดชอบ และผลที่ตามมาของการเลือก
- ให้ลูกตัดสินใจเรื่องของตัวเอง — บางครั้งปล่อยให้ผิดได้
- เปิดบทสนทนาเรื่องยาก ๆ — "ทำไมเพื่อนถึงรังแกกัน?"

★ **ประโยชน์** ความสัมพันธ์ที่ดีกับพ่อแม่ คือเกราะป้องกันที่สำคัญที่สุดในวัยรุ่น

โภชนาการ

กินมากขึ้น ต้องการ **คุณภาพ** ไม่ใช่แค่ปริมาณ

- มีโปรตีนทุกมื้อ และอาหารที่อิ่มนาน
- ให้ลูกร่วมคิดเมนูและช่วยทำอาหาร
- "เกมเมนูใหม่" — ลองอาหารใหม่อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 อย่าง
- เลี่ยงน้ำอัดลม น้ำหวาน — ลูกเริ่มซื้อเองได้แล้ว คุยเหตุผลกันตรง ๆ

★ **ประโยชน์** นิสัยการกินช่วงนี้มักติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่



รู้เท่าทัน AI / Social Media

ช่วงตัดสินใจครั้งใหญ่: ลูกจะมีมือถือของตัวเองหรือยัง? เปิดบัญชีโซเชียลได้หรือยัง? **นี่ไม่ใช่คำถามเทคโนโลยี แต่คือคำถามการเลี้ยงดู**

- **ชะลอสมาร์ตโฟนให้นานที่สุด** — งานวิจัยหลายชิ้นพบว่าการมีสมาร์ตโฟนเร็ว สัมพันธ์กับความวิตกกังวลและสุขภาพจิตที่แย่ลง (หนังสือ **The Anxious Generation** แนะนำให้รอถึงชั้นมัธยม)
- ถ้าจำเป็น ให้เริ่มจากมือถือพื้นฐาน (โทร/ส่งข้อความ) ก่อน
- โซเชียลมีเดีย — ส่วนใหญ่กำหนดอายุขั้นต่ำ 13 ปี และผู้เชี่ยวชาญหลายคนแนะนำให้รอถึง 16

- **เครื่องมือ AI** — ใช้ผ่านบัญชีของพ่อแม่ นั่งใช้ด้วยกันในพื้นที่ส่วนกลางของบ้าน (บริการ AI ส่วนใหญ่กำหนดอายุผู้ใช้ขั้นต่ำ 13–18 ปี)

★ **ประโยชน์** ลูกได้ใช้เทคโนโลยีภายใต้กรอบที่ปลอดภัย และเรียนรู้วิธีใช้จากพ่อแม่โดยตรง



สอน "คิดอย่างมีวิจารณญาณ" กับ AI

วัยนี้ลูกควรเข้าใจ 5 ข้อนี้:

01

AI ไม่ได้ "คิด" แบบคน

มันเดาคำตอบที่น่าจะเป็นจากข้อมูลที่เคยเห็น

02

AI แต่งเรื่องได้

บางครั้งตอบผิดอย่างมั่นใจ โดยไม่รู้ตัว

03

AI ไม่ได้ตัดสินถูกผิดแทนเรา

อะไรดี/ไม่ดี เราต้องคิดเอง

04

AI เรียนจากข้อมูลของคน

จึงมีอคติติดมาได้

05

AI ไม่ใช่เพื่อน

แม้จะคุยน่ารัก แต่มันไม่ได้รู้สึกอะไรจริง ๆ

ลองทำ · "จับ AI ผิด"

ทุกสัปดาห์ ให้ลูกถาม AI เรื่องที่ลูกรู้ดี (โรงเรียนตัวเอง บ้านเกิดพ่อ ฯลฯ) แล้วดูว่าตอบถูกไหม — ภายใน 1 เดือน ลูกจะเห็นเองว่า AI ผิดบ่อยกว่าที่คิด

★ **ประโยชน์** ลูกจะมี "ภูมิคุ้มกันทางดิจิทัล" ที่หาไม่ได้ในห้องเรียน



คณิตศาสตร์ ป.6-ม.1

เริ่มเข้าสู่พื้นฐานของมัธยมต้น

ความเข้าใจมาก่อนเทคนิค
สมการ อัตราส่วน ร้อยละ

เชื่อมกับชีวิตจริง
ส่วนลดในร้าน ดอกเบี้ย การคำนวณเวลา

ถ้าใช้ AI ช่วย
ให้อธิบายแนวคิด ไม่ใช่ตอบโจทย์

แก้โจทย์เป็นขั้นตอน
อ่าน → เข้าใจ → วางแผน → คำนวณ → ตรวจ

★ **ประโยชน์** เด็กที่เข้าใจคณิตศาสตร์ระดับนี้ จะเรียนมัธยมต้นได้สนุกและมั่นใจ

เคล็ดลับ

ช่วงนี้ลูกต้องการ "พ่อแม่ที่เป็นเพื่อน" มากกว่า "พ่อแม่ที่เป็นผู้พิพากษา" — เปิดใจฟังเสมอ

ถ้าลูกสนใจสิ่งที่คุณไม่เข้าใจ เช่น เกม ดนตรี กีฬา — ลองเรียนรู้ไปด้วยกัน ความสนใจร่วมกันสร้างสายสัมพันธ์ที่แข็งแรง

เช็กลิสต์ บ้านเราผ่านกี่ข้อ?

ติ๊กข้อที่บ้านเราทำได้ “เกือบทุกวัน”

- [ ] ลูกเล่นกีฬาสม่ำเสมอ และไม่นอนดึกจนนอนไม่ถึง 9 ชม.
- [ ] ลูกได้ตัดสินใจเรื่องของตัวเอง และคุยเรื่องยาก ๆ กับเราได้
- [ ] ลูกช่วยคิดเมนูหรือทำอาหาร และลองอาหารใหม่สัปดาห์ละ 1 อย่าง
- [ ] ยังไม่มีโซเชียลมีเดียก่อน 13 ปี · ใช้ AI ผ่านบัญชีพ่อแม่ในพื้นที่ส่วนกลาง
- [ ] ลูกรู้ 5 ข้อ: AI เดาคำตอบ · แต่งเรื่องได้ · ไม่ตัดสินถูกผิดแทนเรา · มีอคติ · ไม่ใช่เพื่อน

5 ข้อ	เยี่ยม! รักษาไว้ แล้วอ่านบทถัดไปเตรียมล่วงหน้า
3–4 ข้อ	มาถูกทาง เลือก 1 ข้อที่ยังไม่ผ่าน ทำให้ได้ใน 7 วัน
0–2 ข้อ	ไม่ต้องกังวล เริ่มจากข้อเดียวที่ง่ายที่สุดก่อน

พิมพ์หน้านี้ติดตู้เย็น แล้วกลับมาเช็กใหม่ทุกเดือน

08

บทที่ 8 · บทพิเศษ · ใช้ได้ทุกวัย

7 หลักการ เลี้ยงลูกในยุค AI

AI Literacy ไม่ใช่บทเดี่ยว ๆ แต่ฝังอยู่ในทุกช่วงวัย



ใช้แล้วสมองโตขึ้น หรือสมองหดลง?

ฟังบทนี้แทนการอ่าน

สแกน QR หรือแตะ · 3:03 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

หลักการที่ 1

สมการที่ต้องจำให้ขึ้นใจ

เด็กที่ใช้ AI เป็นเครื่องมือ ≠ เด็กที่ถูก AI ใช้

ความต่างไม่ได้อยู่ที่ "ใช้บ่อยแค่ไหน" แต่อยู่ที่ "ใช้แล้วสมองโตขึ้นหรือหดลง?"

หลักการที่ 2

กฎทอง "คิดก่อน ถามทีหลัง"

1. เขียนสิ่งที่คิดเองก่อน 1 บรรทัด
2. ถาม AI พร้อมบอกว่าตัวเองคิดอะไรอยู่
3. เทียบคำตอบ AI กับสิ่งที่คิดเอง
4. ตัดสินใจเอง

หลักการที่ 3

สิ่งที่คนทำได้ แต่ AI ทำไม่ได้

- รู้สึกจริง ๆ — เพื่อนที่ร้องไห้อยู่ตรงหน้า ไม่ใช่ AI
- มีประสบการณ์ตรง — การขี่จักรยานครั้งแรก
- รับผิดชอบ — สิ่งที่ AI บอก ไม่มีใครรับผิดแทน
- รัก — และนี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุด

หลักการที่ 4

ดูแล "อาหารสมอง" จากอัลกอริทึม

YouTube, TikTok, Instagram ใช้ AI เลือกว่าลูกจะเห็นอะไร — และออกแบบมาให้ดูนานที่สุด ไม่ใช่ให้ลูกฉลาดขึ้น

- ดูว่าลูกดู "อะไร" ไม่ใช่แค่ "นานแค่ไหน"
- สอนว่าคลิปที่ขึ้นมาเอง = AI เลือกให้ ไม่ใช่ลูกเลือก
- ฝึกเลือกเอง: กดติดตามเฉพาะช่องที่ชอบจริง



หลักการที่ 5

ห้องนอนปลอดจอ

ไม่มีมือถือ แท็บเล็ต ในห้องนอนลูก · ชาร์จไว้ในห้องนั่งเล่น · กฎนี้ยิ่งสำคัญเมื่อลูกโตเป็นวัยรุ่น

หลักการที่ 6

3 ช่วงเวลาปลอดจอของทั้งบ้าน

1. **มื้ออาหาร** — ทุกคน รวมพ่อแม่ด้วย
2. **1 ชั่วโมงก่อนนอน** — อ่านหนังสือแทน
3. **30 นาทีแรกหลังตื่น** — เริ่มวันด้วยใจ ไม่ใช่ฟีด

หลักการที่ 7

พ่อแม่คือตัวอย่าง

ถ้าเราก้มดูมือถือทั้งวัน อย่าหวังว่าลูกจะเงยหน้ามองเรา — ทุกสิ่งที่อยากให้ลูกทำ ต้องทำให้เห็นก่อน

ทำร่วมกันในครอบครัว

3 กิจกรรมประจำสัปดาห์



10 นาที/สัปดาห์

นักสืบ AI

ให้ลูกถาม AI เรื่องที่รู้ดี แล้วจับจุดที่ AI ตอบผิด

15 นาที/สัปดาห์

ห้องทดลองคำสั่ง (Prompt Lab)

ถาม AI 3 แบบ แล้วเทียบผลลัพธ์:

- แบบกว้าง: "เล่าเรื่อง"
- แบบกลาง: "เล่าเรื่องเกี่ยวกับแมว"
- แบบชัด: "เล่าเรื่องตลก 5 ประโยค เกี่ยวกับแมวที่กลัวน้ำ สำหรับเด็ก 8 ขวบ"

ทุกสัปดาห์

สมุด "ฉันคิดได้เอง"

ให้ลูกจด 1 เรื่องที่คิดออกเอง โดยไม่ได้ถาม AI

ชุดเครื่องมือพ่อแม่

Prompt สำเร็จรูป “AI ติวเตอร์ที่ไม่เฉลย”

ก๊อปไปวางใน ChatGPT / Gemini ได้ทันที แล้วแก้ข้อความในวงเล็บ [ ]

เปิดหน้าก๊อป Prompt บนมือถือ
สแกน QR หรือแตะ · กรอกชื่อ-อายุลูก แล้วกดก๊อปทีเดียว

Prompt 1 **AI ติวเตอร์ที่ไม่เฉลย**

ใช้ตอนลูกติดโจทย์ · ทุกวิชา

คุณคือติวเตอร์ของลูกฉัน ชื่อ [ชื่อลูก] อายุ [อายุ] ปี เรียนชั้น [ชั้น]
กติกาที่ต้องทำตามทุกครั้ง:
1. ห้ามบอกคำตอบสุดท้าย แม้เด็กจะขอ ให้ตอบว่า “ลองคิดอีกนิดนะ เดี๋ยวครูใบ้ให้”
2. ก่อนช่วย ให้ถามก่อนว่า “หนูคิดยังไงมาบ้าง” แล้วรอคำตอบ
3. ช่วยทีละขั้น ถามคำถามนำทีละ 1 ข้อ ใช้ประโยคสั้น ภาษาง่าย
4. ถ้าเด็กตอบผิด อย่าบอกว่าผิดตรง ๆ ให้ถามคำถามที่ทำให้เด็กเห็นจุดผิดเอง
5. อธิบายจากของจริงก่อน (ขนม เงิน พิซซ่า) แล้วค่อยวาดรูป แล้วค่อยใช้ตัวเลข
6. เมื่อเด็กทำได้ ให้ชมความพยายาม และให้เด็กอธิบายวิธีคิดด้วยคำของตัวเอง
7. ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อมูลถูกต้อง ให้บอกตรง ๆ ว่าไม่แน่ใจ
โจทย์วันนี้: [พิมพ์หรือแนบรูปโจทย์]

Prompt 2

AI ตรวจการบ้าน แต่ไม่แก้ให้

ใช้หลังลูกทำเสร็จ

> ช่วยตรวจการบ้านของลูกฉัน (อายุ [อายุ] ปี) โดย:
> - บอกแค่ว่าข้อไหนถูก ข้อไหนควรตรวจอีกครั้ง ห้ามเฉลยหรือแก้ให้
> - ข้อที่ควรตรวจ ให้ใบ้ 1 คำถามที่ช่วยให้เด็กหาที่ผิดเอง
> - ปิดท้ายด้วยการชม 1 จุดที่เด็กทำได้ดีจริง ๆ
> การบ้าน: [พิมพ์หรือแนบรูป]

Prompt 3

สลับบทบาท: ลูกเป็นครู AI เป็นนักเรียน

เช็กว่าลูกเข้าใจจริงไหม

> วันนี้ให้คุณเป็นนักเรียน และลูกฉัน (อายุ [อายุ] ปี) เป็นครู
> เรื่องที่ลูกจะสอนคือ [เรื่องที่เพิ่งเรียน]
> ให้ถามคำถามแบบเด็กที่อยากรู้ทีละข้อ ถ้าลูกอธิบายไม่ครบหรือผิด
> ให้ถามต่อว่า “ทำไมเป็นแบบนั้นล่ะ” แทนการแก้ให้ และจบด้วยการสรุปสิ่งที่ “เรียนจากครู” 3 ข้อ

ใช้ให้ได้ผล

นั่งข้างลูกทุกครั้งในช่วงแรก · ถ้า AI เผลอเฉลย ให้พิมพ์ว่า **“ทำตามกติกาข้อ 1 นะ”** · จบแล้วให้ลูกเล่าวิธีคิดให้พ่อแม่ฟัง 1 นาที

สัญญาครอบครัว เรื่องจอและ AI

บ้าน _____ ตกลงร่วมกันว่า

- [ ] **มื้ออาหารทุกมื้อ ทุกคนวางจอ** — รวมพ่อแม่ด้วย
- [ ] **1 ชั่วโมงก่อนนอน ปิดจอทั้งบ้าน** — อ่านหนังสือหรือคุยกันแทน
- [ ] **มือถือ แท็บเล็ต ไม่เข้าห้องนอน** — ชาร์จไว้ที่ _____
- [ ] **เวลาจอของลูก** — วันธรรมดา ____ นาที · วันหยุด ____ นาที
- [ ] **ใช้ AI ในพื้นที่ส่วนกลาง** — ผ่านบัญชีพ่อแม่
- [ ] **คิดก่อน ถาม AI ทีหลัง** — เขียนความคิดตัวเอง 1 บรรทัดก่อนถาม
- [ ] **AI ไม่ทำการบ้านแทน** — ให้ช่วยอธิบายเท่านั้น
- [ ] **เจออะไรแปลกหรือไม่สบายใจบนจอ** — บอกพ่อแม่ได้เสมอ ไม่โดนดุ

พ่อแม่สัญญาว่า

- [ ] วางมือถือเมื่อลูกคุยด้วย
- [ ] ทำตามกติกาเดียวกับลูก
- [ ] ฟังลูกก่อนตัดสิน

ทบทวนกติกาด้วยกันทุก ____ เดือน · เริ่มใช้วันที่ _____

ลูก	พ่อ	แม่

บทสรุป

สิ่งที่สำคัญที่สุด

จากผู้เขียน ถึงคุณพ่อคุณแม่ทุกคน

ฟังบทนี้แทนการอ่าน
สแกน QR หรือแตะ · 1:28 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง



ถ้าคุณอ่านมาถึงหน้านี้ แสดงว่าคุณใส่ใจลูกอย่างลึกซึ้ง — และนั่นคือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่คุณให้ลูกได้

7 สิ่งที่อยากให้จำ

1. สุขภาพ กรอบความคิด โภชนาการ และรู้เท่าทัน AI ทำงานร่วมกันเสมอ
2. ความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูก คือรากฐานที่สำคัญที่สุด
3. อย่าเปรียบลูกกับใคร — ทุกคนมีจังหวะการเติบโตของตัวเอง
4. คณิตศาสตร์: เข้าใจก่อน แล้วค่อยฝึกให้คล่อง — โดยเฉพาะช่วง ป.4–ป.5
5. ลูกต้องการให้คุณ "อยู่ตรงนั้น" จริง ๆ มากกว่าสิ่งของหรือโอกาส
6. โตกับ AI ≠ โตด้วย AI — ใช้ AI เป็นเครื่องมือ ไม่ใช่ถูก AI ใช้
7. คุณคือตัวอย่างที่สำคัญที่สุด

และที่สำคัญที่สุด — คุณไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ แค่ "พยายามอย่างดีที่สุด" ก็เพียงพอ ลูกจะจำความรัก ความอดทน และการที่คุณ "อยู่ตรงนั้น" ได้มากกว่าทุกสิ่งที่คุณสอน

ในโลกที่ AI เก่งขึ้นทุกวัน
สิ่งที่ AI ทำไม่ได้ คือ เป็นพ่อแม่

นั่นคือพลังของคุณ

แหล่งอ้างอิง

อ่านเพิ่มเติม

1. World Health Organization (2019). **Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.**
2. World Health Organization (2020). **Guidelines on physical activity and sedentary behaviour** (เด็ก 5–17 ปี).
3. American Academy of Pediatrics (2016). **Media and Young Minds.** Pediatrics 138(5).
4. Paruthi S. et al. (2016). **Recommended amount of sleep for pediatric populations** — American Academy of Sleep Medicine.
5. WHO / UNICEF. **Infant and young child feeding** — การให้นมแม่ถึง 2 ปีหรือนานกว่า.
6. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) และธงโภชนาการ.
7. Dweck C. (2006). **Mindset: The New Psychology of Success.**
8. Haidt J. (2024). **The Anxious Generation.**

เนื้อหาในเล่มเป็นคำแนะนำทั่วไปสำหรับพ่อแม่ ไม่ใช่คำวินิจฉัยทางการแพทย์ หากกังวลเรื่องพัฒนาการหรือสุขภาพของลูก ควรปรึกษากุมารแพทย์

เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

โตกับ AI ไม่ใช่ โตด้วย AI

รวมภูมิปัญญาการเลี้ยงลูก (สุขภาพ · กรอบความคิด · โภชนาการ) เข้ากับโจทย์ใหม่ของยุคนี้ (รู้เท่าทัน AI) เพื่อให้พ่อแม่ไทยมีคู่มือดูแลลูกตั้งแต่ 1–12 ปี



ทุกคำตอบมีค่า เมื่อลูกหามันเจอเอง

แจกฟรีโดย eiMaths Thailand · คณิตศาสตร์หลักสูตรสิงคโปร์ K–P6

© 2026 eiMaths Thailand · สงวนลิขสิทธิ์