EIMATHS THAILAND

โตกับ AI

ไม่ใช่ โตด้วย AI

เลี้ยงลูกให้*คิดเองได้*ในโลกที่ AI ตอบให้ทุกอย่าง



ทุกคำตอบมีค่า เมื่อลูกหามันเจอเอง

ฉบับอ้างอิงงานวิจัย · อ่านจบใน 10 นาที

eimaths Excellent Innovative Maths Approach

แจกฟรี · ฟังเสียงได้ทุกบท

อ่านสั้น ๆ แล้วฟังฉบับเต็ม

ใช้เล่มนี้อย่างไร

1. เปิดบทที่ตรงกับอายุลูก — 1 บทจบใน 1 หน้า
2. อยากรู้ละเอียด สแกน QR ท้ายหน้า ฟังบทนั้นแบบเต็ม
3. ฟังจบบทแล้วหยุดเอง กดกลับมาอ่านหน้าถัดไปได้เลย · ปิดจอก็ยังฟังได้

คำนำ		3
1 · **เลี้ยงลูกในยุค AI**	หลักคิด	4
2 · **วัยเตาะแตะ**	1–2 ปี	5
3 · **วัยอนุบาล**	3–4 ปี	6
4 · **ก้าวเข้าสู่โรงเรียน**	5–6 ปี	7
5 · **ประถมต้น**	7–8 ปี	8
6 · **ช่วงเปลี่ยนผ่าน ★**	9–10 ปี	9
7 · **ก้าวสู่วัยรุ่น**	11–12 ปี	10
8 · 7 **หลักการยุค AI**	ทุกวัย	11
✓ **เช็กลิสต์** · Prompt · **สัญญาครอบครัว**	เครื่องมือ	12
บทสรุป		15

🎧 **ฟังทั้งเล่มรวด (32 นาที)**
สแกน QR หรือแตะ · 1:24 นาที · เล่นต่อจนจบเล่ม

คำนำ

ทำไมเล่มนี้สำคัญกับคุณ



ลูกยุคนี้โตมาพร้อม AI คำถามไม่ใช่ “ให้ใช้หรือไม่” แต่คือ **“ลูกจะเป็นเจ้านายของ AI หรือเป็นทาสของมัน”** เล่มนี้พาดูพัฒนาการลูก 1–12 ปี ผ่าน 4 เสาหลักในทุกช่วงวัย

สุขภาพ
- ร่างกายแข็งแรง คือรากฐานของทุกอย่าง

กรอบความคิด
- วิธีที่ลูกมองโลกและตัวเอง กำหนดอนาคต

โภชนาการ
- อาหารถูกวัย ช่วยสมองและร่างกาย

รู้เท่าทัน AI / จอ
- ใช้ AI เป็นเครื่องมือ ไม่ใช่ถูก AI ใช้

★ เน้นพิเศษ: **คณิตศาสตร์ ป.4–ป.5** จุดเปลี่ยนที่ส่งผลถึงมัธยม

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**
สแกน QR หรือแตะ · 1:24 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

บทที่ 1 · หลักคิด

01 ทำความเข้าใจ “เลี้ยงลูกในยุค AI”



1.1 สมองถูก “เดินสายไฟ” ในปีแรก ๆ

เร็วที่สุดใน 3 ปีแรก และพัฒนาต่อเนื่องตลอดวัยประถม ทุกการคุย การเล่น คือการสร้างสมอง



1.2 AI ไม่ใช่ศัตรู แต่ก็ไม่ใช่ครู

หน้าที่พ่อแม่คือสร้างพื้นฐานให้แข็งแรงพอจะเป็นเจ้านายของ AI



1.3 สามเสาเดิม + หนึ่งเสาใหม่

สุขภาพ · กรอบความคิด · โภชนาการ · รู้เท่าทัน AI ต้องโตไปพร้อมกัน

โตด้วย AI	โตกับ AI
รอ AI คิดแทน	คิดเองก่อน แล้วใช้ AI ช่วย
เชื่อทุกอย่างที่ AI บอก	รู้ว่า AI ผิดได้ ตรวจสอบเป็น
คุยกับจอมากกว่าคน	มี EQ สัมพันธ์ดีกับคนจริง

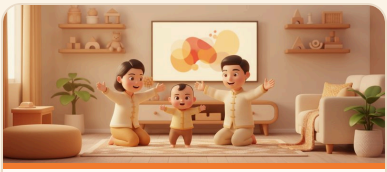
🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**

สแกน QR หรือแตะ · 2:57 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

02 วัยเตาะแตะ

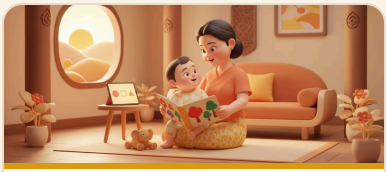
บทที่ 2 · อายุ 1–2 ปี





สุขภาพ

- วัคซีนครบ ตรวจพัฒนาการตามนัด
- นอน 11–14 ชม./วัน (รวมงีบ)



กรอบความคิด

- คุยกับลูกบ่อย ๆ อ่านนิทานทุกคืน
- ตอบสนองเมื่อลูกส่งสัญญาณ



โภชนาการ

- นมแม่ต่อได้ถึง 2 ปี+ คู่อาหารครอบครัว
- งดน้ำตาล ลดเกลือ เลี่ยงของแปรรูป



รู้เท่าทัน AI / จอ

- ต่ำกว่า 18 เดือน งดจอ (ยกเว้นวิดีโอคอล)
- 18–24 เดือน น้อยที่สุด ดูพร้อมพ่อแม่

💡 นั่ง คลาน เล่นกับลูกบนพื้น — สำคัญกว่าของเล่นราคาแพงทุกชนิด

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**
สแกน QR หรือแตะ · 3:23 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

03 วัยอนุบาล

บทที่ 3 · อายุ 3–4 ปี





สุขภาพ

- เคลื่อนไหวรวม 3 ชม./วัน
- นอน 10–13 ชม./วัน (รวมงีบ)



กรอบความคิด

- ตอบคำถาม “ทำไม” อย่างอดทน
- ชมความพยายาม ไม่ใช่ “เก่งจัง”



โภชนาการ

- ให้ลูกช่วยเตรียมอาหาร
- อาหารใหม่ ลองซ้ำได้ 10–15 ครั้ง

1 1 3

รู้เท่าทัน AI / จอ

- กฎ 1-1-3: จอไม่เกิน 1 ชม./วัน
- งดจอ 1 ชม.ก่อนนอน · ไม่มีจอบนโต๊ะอาหาร

💡 วัยเสี่ยงติดจอ — เลือกเนื้อหาจังหวะช้า และดูไปคุยไปพร้อมพ่อแม่

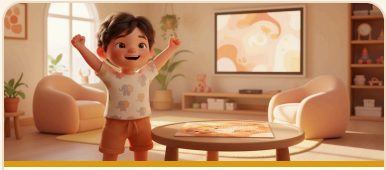
🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**
สแกน QR หรือแตะ · 3:15 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

04 บทที่ 4 · อายุ 5–6 ปี
ก้าวเข้าสู่โรงเรียน





สุขภาพ
- ออกแรงเฉลี่ย 60 นาที/วัน
- นอน 10–12 ชม. ดูแลตัวเองให้ได้



กรอบความคิด
- “ยังทำไม่ได้” ไม่ใช่ “ทำไม่ได้”
- ชวนคิด: หนูจะแก้ปัญหานี้ยังไง



โภชนาการ
- อย่าข้ามมื้อเช้า
- ของว่างดี: ผลไม้ ถั่ว ไข่ต้ม



รู้เท่าทัน AI / จอ
- พ่อแม่ใช้ AI ลูกนั่งอยู่ด้วย
- สอน: AI ตอบผิดได้

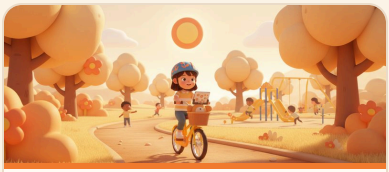
💡 ลูกไม่อยากไปโรงเรียน? ฟังความรู้สึกก่อนเสมอ อย่าเพิ่งตีตรา

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**
สแกน QR หรือแตะ · 2:59 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

05 ประถมต้น

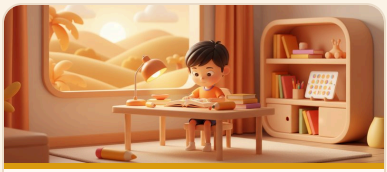
บทที่ 5 · อายุ 7–8 ปี · ป.2–ป.3





สุขภาพ

- กีฬาที่ชอบ รวม 60 นาที/วัน
- นอน 9–12 ชม. ตรวจตา-หูปีละครั้ง



กรอบความคิด

- ผิดพลาดคือส่วนหนึ่งของการเรียน
- ไม่เปรียบเทียบลูกกับใคร



โภชนาการ

- ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ (ปลาทู ไข่ ไก่)
- สอนอ่านฉลาก รู้จักน้ำตาล



รู้เท่าทัน AI / จอ

- กฎทอง: คิดก่อน ถาม AI ทีหลัง
- ตรวจทุกคำตอบ · AI ไม่ทำการบ้านแทน

🔢 คณิต: ใช้ของจริงสร้าง Number Sense — เข้าใจ 3×4 ก่อน แล้วค่อยฝึกสูตรคูณให้คล่อง

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**
สแกน QR หรือแตะ · 3:39 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

06 ช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญที่สุด

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





สุขภาพ

- นอน 9–12 ชม./วัน
- คุยเรื่องร่างกายที่เปลี่ยนอย่างเปิดใจ



กรอบความคิด

- สมองเก่งขึ้นได้ทีละขั้น
- แยกข้อเท็จจริงกับความคิดเห็น



โภชนาการ

- โปรตีน + แคลเซียมพอ
- พ่อแม่กินดีให้เห็นเป็นตัวอย่าง



รู้เท่าทัน AI / จอ

- AI เป็นติวเตอร์ ไม่ใช่นักเรียนแทน
- ให้ลูกเล่ากลับด้วยคำของตัวเอง

🔢 คณิตบทพิเศษ: เศษส่วนเริ่มจากพิซซ่า — ครึ่งถาด (2/4) บวกอีก 1 ชิ้น (1/4) = 3/4 · ฝึกวันละ 15 นาที ดีกว่าอัด 2 ชม.

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**
สแกน QR หรือแตะ · 5:28 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

07 ก้าวสู่วัยรุ่น

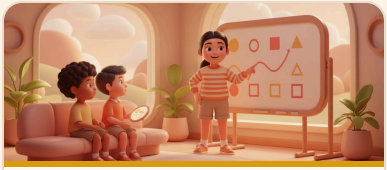
บทที่ 7 · อายุ 11–12 ปี · ป.6–ม.1





สุขภาพ

- กีฬาทีม ช่วยทั้งร่างกายและ EQ
- นอน 9–12 ชม. ระวังนอนดึก



กรอบความคิด

- ให้ตัดสินใจเรื่องตัวเอง ผิดได้
- เปิดคุยเรื่องยาก ๆ อย่างเป็นเพื่อน



โภชนาการ

- โปรตีนทุกมื้อ ลองเมนูใหม่
- คุยเหตุผลเรื่องน้ำหวานตรง ๆ



รู้เท่าทัน AI / จอ

- ชะลอสมาร์ตโฟนให้นานที่สุด
- AI ใช้ผ่านบัญชีพ่อแม่ ในพื้นที่ส่วนกลาง

💡 สอนลูก: AI เดาคำตอบ แต่งเรื่องได้ มีอคติ และไม่ใช่เพื่อน — ลองเกม “จับ AI ผิด” ทุกสัปดาห์

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**

สแกน QR หรือแตะ · 4:34 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

บทที่ 8 · ใช้ได้ทุกวัย

08 7 หลักการเลี้ยงลูกในยุค AI



หลักการที่ 1

สมการที่ต้องจำ

ใช้ AI เป็นเครื่องมือ ≠ ถูก AI ใช้

หลักการที่ 2

คิดก่อน ถามทีหลัง

เขียนความคิดตัวเอง 1 บรรทัดก่อนถาม

หลักการที่ 3

สิ่งที่ AI ทำไม่ได้

รู้สึก · มีประสบการณ์ · รับผิดชอบ · รัก

หลักการที่ 4

ดูแลอาหารสมอง

ดูว่าลูกดู “อะไร” ไม่ใช่แค่ “นานแค่ไหน”

หลักการที่ 5

ห้องนอนปลอดจอ

ชาร์จมือถือไว้ห้องนั่งเล่น

หลักการที่ 6

3 ช่วงปลอดจอทั้งบ้าน

มื้ออาหาร · 1 ชม.ก่อนนอน · 30 นาทีหลังตื่น

หลักการที่ 7

พ่อแม่คือตัวอย่าง

อยากให้ลูกทำอะไร ต้องทำให้เห็นก่อน

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**

สแกน QR หรือแตะ · 3:03 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

✓ เช็กลิสต์ · บ้านเราผ่านกี่ข้อ?

ดูเฉพาะช่องอายุลูก ติ๊กข้อที่ทำได้ “เกือบทุกวัน”

1–2 ปี

- [ ] นอน 11–14 ชม. เวลาเดิมทุกวัน
- [ ] คุย + อ่านนิทานทุกวัน
- [ ] อาหารครบ 5 หมู่ ไม่มีน้ำหวาน
- [ ] ไม่ใช้จอเลี้ยงลูก
- [ ] วัคซีน + ตรวจพัฒนาการครบ

3–4 ปี

- [ ] วิ่งเล่น 3 ชม. นอน 10–13 ชม.
- [ ] ชมความพยายาม ไม่ใช่ “เก่ง จัง”
- [ ] กินพร้อมกันวันละ 1 มื้อ+
- [ ] กฎ 1-1-3 ทำได้จริง
- [ ] นิทานก่อนนอนแทบทุกคืน

5–6 ปี

- [ ] ออกแรง 60 นาที/วัน
- [ ] พูด “ยังทำไม่ได้” แทน “ทำไม่ได้”
- [ ] ไม่ข้ามมื้อเช้า
- [ ] ใช้ AI เมื่อพ่อแม่อยู่ด้วย
- [ ] แปรงฟัน อาบน้ำ แต่งตัวเองได้

7–8 ปี

- [ ] เคลื่อนไหว 60 นาที/วัน
- [ ] ไม่เปรียบเทียบลูกกับใคร
- [ ] ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ
- [ ] คิดก่อน ถาม AI ทีหลัง
- [ ] คณิต: เข้าใจก่อนท่อง

9–10 ปี

- [ ] นอน 9–12 ชม.
- [ ] มีงานบ้านที่รับผิดชอบเอง
- [ ] โปรตีน + แคลเซียมพอ
- [ ] ลูกเล่ากลับสิ่งที่ AI อธิบายได้
- [ ] คณิต: ฝึกวันละ 15 นาที

11–12 ปี

- [ ] ไม่นอนดึก นอน 9 ชม.+
- [ ] คุยเรื่องยาก ๆ กับเราได้
- [ ] ช่วยทำอาหาร ลองเมนูใหม่
- [ ] ใช้ AI ผ่านบัญชีพ่อแม่
- [ ] รู้ว่า AI ผิดได้ มีอคติ ไม่ใช่เพื่อน

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

Prompt “AI ติวเตอร์ที่ไม่เฉลย”

ก๊อปไปวางใน ChatGPT / Gemini แล้วแก้ข้อความใน [ ] · AI จะพาลูกคิดทีละขั้น แทนการบอกคำตอบ

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]

ใช้ให้ได้ผล: นั่งข้างลูกช่วงแรก · ถ้า AI เผลอเฉลย พิมพ์ว่า **“ทำตามกติกา ข้อ 1 นะ”** · จบแล้วให้ลูกเล่าวิธีคิดให้ฟัง 1 นาที

📋 ก๊อป Prompt บนมือถือ
กรอกชื่อ-อายุลูก กดก๊อปทีเดียว · มีอีก 2 แบบ: ตรวจการบ้าน · ลูกเป็นครู

สัญญาครอบครัวเรื่องจอและ AI

บ้าน _____ ตกลงร่วมกันว่า

1. **มื้ออาหารทุกมื้อ ทุกคนวางจอ** — รวมพ่อแม่ด้วย
2. **1 ชั่วโมงก่อนนอน ปิดจอทั้งบ้าน** — อ่านหนังสือหรือคุยกันแทน
3. **มือถือ แท็บเล็ต ไม่เข้าห้องนอน** — ชาร์จไว้ที่ _____
4. **เวลาจอของลูก** — วันธรรมดา ____ นาที · วันหยุด ____ นาที
5. **ใช้ AI ในพื้นที่ส่วนกลาง** — ผ่านบัญชีพ่อแม่
6. **คิดก่อน ถาม AI ทีหลัง** — เขียนความคิดตัวเอง 1 บรรทัดก่อนถาม
7. **AI ไม่ทำการบ้านแทน** — ให้ช่วยอธิบายเท่านั้น
8. **เจออะไรแปลกหรือไม่สบายใจบนจอ** — บอกพ่อแม่ได้เสมอ ไม่โดนดุ

พ่อแม่สัญญาว่า: วางมือถือเมื่อลูกคุยด้วย · ทำตามกติกาเดียวกับลูก · ฟังลูกก่อนตัดสิน

ทบทวนทุก ____ เดือน · เริ่มใช้วันที่ _____

ลูก	พ่อ	แม่

กิจกรรม + บทสรุป

ทำด้วยกันทุกสัปดาห์



นักสืบ AI · 10 นาที
ถาม AI เรื่องที่ลูกรู้ดี แล้วจับจุดที่ตอบผิด



ห้องทดลองคำสั่ง · 15 นาที
ถามแบบกว้าง–กลาง–ชัด แล้วเทียบผลลัพธ์



สมุด “ฉันคิดได้เอง”
จด 1 เรื่องที่คิดออกเองโดยไม่ถาม AI



ในโลกที่ AI เก่งขึ้นทุกวัน
สิ่งที่ AI ทำไม่ได้ คือ เป็นพ่อแม่

คุณไม่ต้องสมบูรณ์แบบ แค่ “อยู่ตรงนั้น” ให้ลูก

🎧 **ฟังบทนี้ฉบับเต็ม**
สแกน QR หรือแตะ · 1:28 นาที · จบบทแล้วหยุดเอง

เกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้

โตกับ AI ไม่ใช่ โตด้วย AI

คู่มือเลี้ยงลูก 1–12 ปี · ฉบับย่อสำหรับอ่านเร็ว ฟังเนื้อหาเต็มได้ทุกบทผ่าน QR · อ้างอิง WHO, AAP, AASM, กรมอนามัย (ดูรายการเต็มในฉบับเต็ม)



ทุกคำตอบมีค่า เมื่อลูกหามันเจอเอง

แจกฟรีโดย eiMaths Thailand · คณิตศาสตร์หลักสูตรสิงคโปร์ K–P6

เนื้อหาเป็นคำแนะนำทั่วไป ไม่ใช่คำวินิจฉัยทางการแพทย์ · © 2026 eiMaths Thailand