

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง กิจกรรมฝึกสมอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ระบบประสาท
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

Brain Gym จะแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มท่า ทุกคนสามารถทำตามได้ไม่ยาก คือ



กลุ่มท่าที่ ๑ การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)

เป็นการทำงานของสมองทั้งสองซีกโดยถ่ายโยงข้อมูลกันได้ ถ้าให้เด็กทำท่าเหล่านี้บ่อยๆ จะทำให้ทราบว่าเด็กมีปัญหาในด้านประสานการทำงานของตา มือ และเท้า หรือไม่

๑.๑ ยกขาขวาวางให้ตั้งฉากกับพื้นพร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า คอว่ามือลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ที่ด้านหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม แล้วเอามือลง เปลี่ยนขา

๑.๒ ก้าวเท้าขวาวางหน้าเท้าซ้าย พร้อมกับยื่นแขนทั้งสองข้างออกไปด้านหน้า มือคอว่าลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ก้าวออกไป แกว่งแขนทั้งสองข้างกลับมาอยู่ด้านหน้า พร้อมกับชักเท้าขวาวางที่เดิม แล้วเอามือลง สลับเท้าทำซ้ำอีกครั้ง

๑.๓ ยกขาขวาวางไปด้านหลัง พร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า มือคอว่าลง แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัวตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น ให้มือซ้ายแตะสันเท้าขวา แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ด้านหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม แล้วเอามือลง แล้วเปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง

๑.๔ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ซ้ำๆ

๑.๕ นั่งชันเข่า มือสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย เอียงข้อศอกซ้ายและที่หัวเข่าขวา ยกข้อศอกซ้ายกลับไปที่เดิม เปลี่ยนเป็นเอียงข้อศอกขวา

๑.๖ กำมือซ้ายขวาไขว้กันระดับหน้าอก กางแขนทั้งสองข้างออกห่างกันเป็นวงกลมแล้วเอามือกลับมาไขว้กันเหมือนเดิม

๑.๗ กำมือสองข้าง ยื่นแขนตรงไปข้างหน้า ให้แขนคู่กัน เคลื่อนแขนทั้งสองข้างพร้อมๆกัน หมุนเป็นวงกลมสองวงต่อกันคล้ายเลข ๘ ในแนวนอน

๑.๘ ยืนแขนขวาออกไปข้างหน้า กำมือชูนิ้วโป้งขึ้น ตามองที่นิ้วโป้ง ศีรษะตรงและนิ่ง หมุนแขน เป็นวงกลม ๒ วงต่อกันคล้ายเลข ๘ ในแนวนอน ขณะหมุนแขนตามองที่นิ้วโป้งตลอดเวลา แล้วเปลี่ยนแขน ทำซ้ำอีกครั้ง

กลุ่มท่าที่ ๒ การยืดส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)

เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของสมองส่วนหน้า และส่วนหลัง ทำให้มีสมาธิในการเรียนรู้ และการทำงานมากขึ้น



๒.๑ ยืนหันหน้าเข้าผนัง เว้นระยะห่างเล็กน้อย ยกมือสองข้างดันฝ่าผนัง งอขาขวา ขาซ้ายยืดตรง ยก สันเท้าขึ้น เอนตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ วางสันเท้าลง ตัวตรงหายใจออกช้าๆ งอ ขาซ้าย ทำเหมือนขาขวา

๒.๒ ยืนไขว้ขาทั้งสองข้าง ยืนทรงตัวให้ดี หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ก้มตัวลงไขว้แขน หายใจออกช้าๆ ยืด ตัวขึ้น แล้วเปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง

๒.๓ นั่งไขว่ห้าง กระจกปลายเท้าขึ้น-ลง พร้อมกับนวดขาช่วงหัวเข่าถึงข้อเท้า เปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง

๒.๔ มือขวาจับไหล่ซ้าย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ตามองมือขวา ดึงหัวไหล่เข้าหาตัว พร้อมกับหัน หน้าไปทางขวา ทำเสียง “อู” ยาวๆ เปลี่ยนมือทำซ้ำอีกครั้ง

๒.๕ ใช้มือทั้งสองข้างทำท่ารูตชิปขึ้น (สุดแขนด้านล่าง แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ) หายใจเข้าช้าๆ ทำท่า รูตชิปลง หายใจออกช้าๆ

กลุ่มท่าที่ ๓ การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)

เป็นการกระตุ้นการทำงานของกระแสประสาท ทำให้เกิดการกระตุ้นความรู้สึกทางอารมณ์ และเกิดแรงจูงใจ ในการช่วยให้เรียนรู้ได้ดีขึ้น



๓.๑ ใช้นิ้วชี้ นิ้วดง มัดเบาๆ ทั้งสองข้างวนเป็นวงกลม

๓.๒ กดจุดตำแหน่งต่างๆ ในร่างกายที่จะกระตุ้นการทำงานของสมอง

- ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้วางบริเวณกระดูกคอ ลูกเบาๆ อีกมือวางที่ตำแหน่งสะดือ กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจากพื้น ขึ้นเพดาน เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

- ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะเหนือริมฝีปาก อีกมือวางที่ตำแหน่งกระดูกก้นกบ กวาดตามองจากพื้นขึ้นเพดาน หายใจเข้า-ออกช้าๆ ลึกๆ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

- ใช้นิ้วอนวดกระดูกหลังใบหูเบาๆ อีกมือวางที่ตำแหน่งสะดือ ตามองตรงไปข้างหน้าไกลๆ จินตนาการวาดรูปวงกลมด้วยจมูก เปลี่ยนมือ ทำเช่นเดียวกัน

- ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางวางที่ใต้คาง อีกมืออยู่ที่ตำแหน่งสะดือ หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ลึกๆ สายตามองจากไกลเข้ามาใกล้ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน

๓.๓ นวดใบหูด้านนอกเบาๆ ทั้งสองข้าง แล้วใช้มือปิดหูเบาๆ ทำช้าๆ หลายๆ ครั้ง

๓.๔ ใช้นิ้วทั้งสองเกาะที่ตำแหน่งกระดูกหน้าอก โดยสลับมือกันเกาะ แต่ต้องเกาะเบาๆ

กลุ่มท่าที่ ๔ ทำบริหารร่างกายง่ายๆ (Useful)

เป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในด้านต่างๆ ของสมอง เช่น การจดจำ การมองเห็น การได้ยิน และช่วยลดความเครียดลงได้



๔.๑ นั้งบนเก้าอี้ ยกเท้าขวาขึ้นพาดบนขาซ้าย มือกุมฝ่าเท้าขวา หายใจเข้า ออกช้าๆ ลึกๆ 1 นาที แล้ววางเท้าลงบนพื้นเหมือนเดิม ให้เท้า ทั้งสองข้างแตะพื้น กำมือเข้าด้วยกัน แล้วใช้ปลายลิ้นกดที่ฐานฟันล่าง ประมาณ 1 นาที จะเป็นท่าที่มีประสิทธิภาพสูงมาก ช่วยลด ความเครียด ความอึดอัด และความคับข้องใจ เปลี่ยนมาทำซ้ำอีกครั้ง

๔.๒ กำมือทั้งสองข้าง ยกขึ้นไขว้กันระดับตา ตามองมือที่อยู่ด้านนอก

๔.๓ วางมือซ้อนกันที่ด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ คว่ำมือลง หายใจออกช้าๆ แล้ววาดมือออกเป็นวงกลม แล้ววางมือไว้ที่เดิม

๔.๔ ใช้มือทั้งสองปิดตาที่ลืมอยู่เบาๆ ให้สนิท จนมองเห็นเป็นสีดำมืดสนิทสักพัก แล้วค่อยๆ เอามือออก เริ่มปิดตาใหม่

๔.๕ ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างเกาะเบาๆ หัวศีรษะ จากกลางศีรษะออกมา ด้านขวาและซ้ายพร้อมๆ กัน นอกจากการบริหารสมองแล้วยังมีเทคนิคง่ายๆ จาก สสส. ที่อยากให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี และส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยได้แนะนำว่า แกว่งแขนวันละประมาณ ๓๐ นาที ต่อวัน หรือเดินเร็วอย่างน้อย ๑๐ นาที ต่อวัน เพื่อเลี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และอ้วนลงพุงได้ จะเห็นว่าสมองมีความสำคัญกับร่างกายเราจริงๆ ถ้าเราบริหารสมองควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำ เราก็จะช่วยให้สามารถทำทุกอย่างในแต่ละวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น