

ใบความรู้ (สำหรับครู) ที่ ๑ เรื่อง เบนนิม
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การเจริญเติบโตตามวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พัฒนาการด้านสติปัญญา
รายวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา (สุขศึกษา) รหัส พ๑๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔



Brain Gym (การบริหารสมอง) คือ การพัฒนาสมองทั้งสองซีกให้มีการทำงานที่ตีมากขึ้น โดยการใช้การฝึกอย่างง่ายๆ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการได้ยิน การมองเห็น เพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำ ช่วยให้สมองตื่นตัวและยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้รู้สึกสดใสร่วมที่จะเรียนรู้ โดยผู้คิดค้นพัฒนาการบริหารสมอง คือ

ดร.พอล เดนนินสัน (Paul E. Dennison) แห่ง Education Kinesiology Foundation California การฝึกบริหารสมองแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มหลักๆ คือ

๑. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)
๒. การยืดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement)
๓. การเคลื่อนไหวเพื่อการกระตุ้น (Energizing Movement)
๔. ทำบริหารร่างกายแบบง่ายๆ (Useful)

๑. การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement) เป็นการฝึกที่ช่วยให้สมองทั้งสองซีกสามารถถ่ายโอนข้อมูลให้แกกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ท่าที่ใช้ฝึกเช่น

๑. กำมือทั้งสองข้าง ยื่นไปข้างหน้า ค่อยๆ วาดมือทั้งสองข้างเป็นเลข ๘
๒. วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ช้า ๆ

๓. การแตะสลับระหว่างแขนกับขา โดยการยืนตรง จากนั้นยกมือขวาและเข้าซ้ายมาแตะกัน กลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วยกมือซ้ายและเข้าขวามาแตะกัน ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ ซ้ำ ๆ

๒. การยืดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Lengthening Movement) เป็นการฝึกที่ช่วยสร้างความผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดของสมองส่วนหน้าและส่วนหลังทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เช่น การฝึกท่าโยคะต่าง ๆ หรือการยืดเหยียดก่อนออกกำลังกาย เป็นต้น

๓. การเคลื่อนไหวเพื่อการกระตุ้น (Energizing Movement) เป็นการฝึกที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความรู้สึกด้านอารมณ์ และการเรียนรู้ให้ดีขึ้น เช่นการฝึก

๑. นวดขมับเบาๆ เป็นวงกลมซ้ำ ๆ

๒. นวดใบหูเบาๆ โดยเริ่มจากด้านบนไล่ลงมาจนถึงติ่งหู แล้วใช้มือปิดหูเบาๆ

๓. การเคาะกระดูกหน้าอก (กระดูกสันอก : Sternum) เบาๆ โดยใช้มือทั้งสองข้าง เคาะเบาๆ

ทำสลับซ้าย-ขวา

๔. ท่าบริหารร่างกายแบบง่ายๆ (Useful) เป็นการฝึกที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพด้านต่าง ๆ ของสมองโดยช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการจดจำ การมองเห็น การได้ยิน และช่วยลดความเครียดลง ฝึกโดย

๑. เอามือทั้งสองข้างมาปิดตาที่ลืมตาอยู่ จนมองเห็นเป็นสีดำ แล้วค่อยๆ เอามือออกซ้ำ ๆ

๒. นำมือทั้งสองข้างเคาะศีรษะเบาๆ จากกลางศีรษะไล่ออกไปทางซ้ายและขวาพร้อม ๆ กัน

๓. หลับตา หมุนคอซ้ำ ๆ เริ่มจากวนซ้าย แล้วกลับมาวนขวา

ข้อควรรู้สำหรับการบริหารสมอง

๑. ควรฝึกท่าต่าง ๆ สำหรับบริหารสมองซ้ำประมาณ ๔-๖ ครั้ง เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

๒. ขณะทำการบริหารควรหายใจเข้า-ออก ซ้ำ ๆ ลึกๆ ไม่ควรกลั้นลมหายใจ

๓. ไม่ควรฝึกบริหารสมองหลังจากดื่มแอลกอฮอล์

๔. ควรดื่มน้ำวันละ ๑๒ แก้ว เพื่อพาออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง