

8 วิธีฟิตสมอง...ไม่เกี่ยวกับการกินนะ

นำเสนอเมื่อ : 8 มิ.ย. 2552

8 วิธีฟิตสมอง

เคยได้ยินบ่อยๆ ว่ากินอาหารชนิดนั้นชนิดนี้จะได้บำรุงสมอง แต่ความจริงแล้วยังมีอีกหลายวิธีที่เราจะฟิตและพัฒนาสมองให้ทำงานดีขึ้นได้ โดยไม่เกี่ยวกับการกินอาหารวันนี้จะพาคุณมาฟิตสมองซึ่งเป็นอวัยวะที่มีความสำคัญอันดับต้นๆ ของร่างกายเรา ให้สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพคะ



เที่ยวพิพิธภัณฑ์ โดยให้ใจจดจ่ออยู่กับโบราณวัตถุหรือสิ่งที่จัดแสดงอยู่ วิธีนี้จะเป็นการฝึกทางดานความจำของสมองในระดับต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น การมองเห็น การจดจำ และการคิด นอกจากช่วยพัฒนาสมองแล้วยังช่วยป้องกันการเสื่อมของเซลล์สมองด้วย

เล่นลูกบอล การขว้างและรับลูกบอล ใหญ่จาก 1 ลูกเพิ่มเป็น 2 ลูก จะทำให้สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวและการรับสิ่งของได้ดีขึ้น ช่วยสมองให้พัฒนาในด้านการมองเห็น ระบบประสาท และการทำงานประสานกันระหว่างมือและสายตา

ลดเสียงโทรทัศน์ลง การฟังอย่างตั้งใจจะช่วยให้ช่วยฝึกสมองในเรื่องการจับใจความสำคัญของสิ่งที่ได้ยินได้ฟังได้อย่างรวดเร็ว

ฝึกใช้มือข้างที่ไม่ถนัด เริ่มด้วยการแปรงฟัน และเริ่มกิจกรรมที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การใช้ช้อนตักข้าว เป็นต้น ฝึกกิจกรรมเหล่านี้บ่อยๆ จะช่วยให้เซลล์ประสาทหลายล้านเซลล์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

หัดเล่นเครื่องเล่นใหม่ๆ การฟัง การควบคุมการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ การแปลความโน้ตดนตรีต่างๆ ช่วยทำให้การทำงานของสมองหลายด้านได้สัมพันธ์กัน

จดจำเนื้อเพลง เลือกเพลงที่ชอบและดูเนื้อเพลงไปด้วย รอบแรกฟังโดยไม่จำเนื้อเพลง รอบสองเขียนเนื้อเพลงและร้องตามไปด้วย การฟังอย่างตั้งใจจะช่วยเพิ่มศักยภาพในด้านความเข้าใจ ความคิดและความจดจำให้ดีขึ้น

❌ ผูกไฟก๊อสายตา ลองนั่งจ้องตรงไปข้างหน้าโดยไม่กลอกตา มุ่งความสนใจไปที่สิ่งที่เราเห็น มองทุกสิ่งรอบๆอาจจดบันทึกก็ได้ว่าเห็นอะไรบ้าง วิธีนี้จะช่วยสมองในเรื่องความจำและไฟก๊อสายตาให้ดีขึ้น

❌ ทำกิจกรรมเดี่ยวๆคนเดียว หากิจกรรมที่ดีต่อสมองมานั่งทำ เช่น การเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ การถักนิตติ้ง เป็นต้น การจดจ่ออยู่กับกิจกรรมจะช่วยพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของสมองให้ดีขึ้น

รู้วิธีฟิตสมองให้พัฒนาดียิ่งขึ้นกันไปเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็อย่าลืมลองนำไปปรับใช้กันดูนะคะ



ที่มา adviser.eduzones.com/