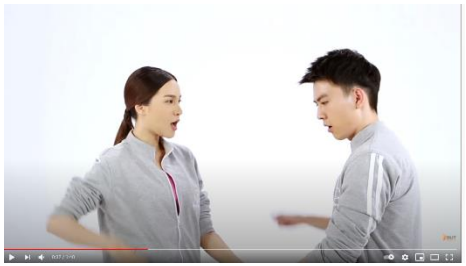
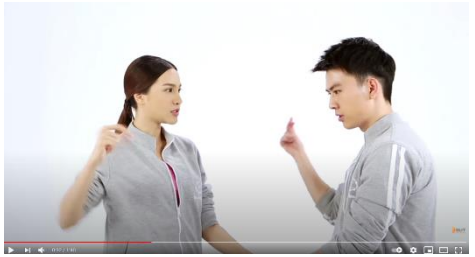
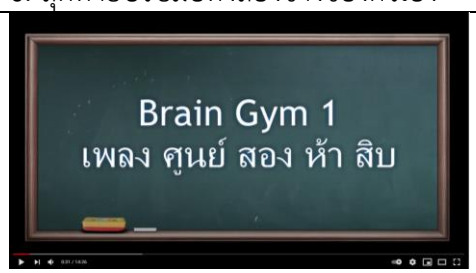
ตารางการสืบค้นรูปแบบกิจกรรมการบริหารสมองและการออกกำลังกายป้องกันสมองเสื่อมสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับที่	ชื่อบทความ/งานวิจัย/คู่มือ/คลิป	ชื่อ/รูปแบบ/กิจกรรมการบริหารสมอง	รายละเอียดการปฏิบัติ	บริหารสมองด้าน Cognition (6องค์ประกอบ)
1	คลิป	Brain Break ตอน 13 : ยา ยา ยา ภาษาไทย ป.1-ป.6 https://www.youtube.com/watch?v=TwJ-8yWYmNE	การปฏิบัติกิจกรรม ยา ยา ยา มีทั้งหมด 13 จังหวะ ดังนี้ 1. ยกมือขึ้นพนมไว้แล้วแตะสลับกับคู่ จำนวน 3 ครั้ง แล้วปรบที่มือตัวเอง 1 ครั้ง 2. หลังจากนั้นยกมือข้างขวาขึ้นแตะกันกับคู่ 1 ครั้ง แล้วปรบที่มือตัวเอง 1 ครั้ง 3. หลังจากนั้นนำมือข้างขวาลงมาแตะกับคู่ 1 ครั้ง แล้วนำมือข้างซ้ายลงมาไขว้จับข้างล่าง 1 ครั้ง	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้

			  4. แล้วนำมือข้างขวาตบที่ข้างต้นขา 1 ครั้ง แล้วยกขึ้นดีดนิ้ว 1 ครั้ง 5. หลังจากนั้นยกมือข้างขวาแตะหน้ามือกันกับคู่อีก 1 ครั้ง แล้วแตะหลังมือกับคู่อีก 1 ครั้ง 6. สุดท้ายปรบมือทั้งสองข้างของตัวเอง	
2	คลิป	Brain Based Learning (BBL) https://www.youtube.com/watch?v=h6M0VttAO38		1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา

			 1. เมื่อพูดคำว่า “ศูนย์” ให้กำมือทั้งสองข้าง เมื่อพูดคำว่า “สอง” ให้ทำมือทั้งสองข้างเป็นกรรไกร เมื่อพูดคำว่า “ห้า” ให้แบมือทั้งสองข้างออก เมื่อพูดคำว่า “สิบ” ให้ปรบมือทั้งสองข้างเข้าหากัน (ทำวนซ้ำจำนวน 2 ครั้ง) 2. หลังจากนั้นหันซ้ายไปนวดไหล่ซ้ายให้กับคนด้านซ้าย แล้วหันขวาไปนวดไหลให้กับคนด้านขวามือตัวเอง	3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 5.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

			 3. หลังจากนั้นทำท่ามือป้องปากหัวเราะซ้าย ขวาสลับกัน 4 ครั้ง 4. ทำท่า ศูนย์ สอง ห้า สิบ อีก 2 ครั้ง 5. หลังจากนั้นหันซ้ายไปทุบไหล่ซ้ายให้กับคนด้านซ้าย แล้วหันขวาไปทุบไหล่ให้กับคนด้านขวามือตัวเอง	

6. หลังจากนั้นทำท่ามือป้องปากหัวเราะซ้าย ขวาสลับกัน 4 ครั้ง

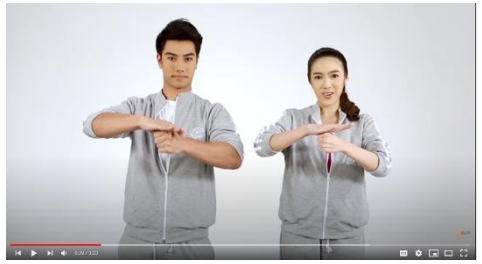
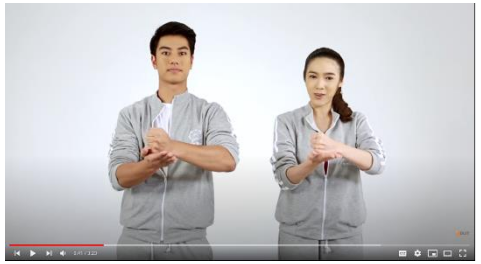
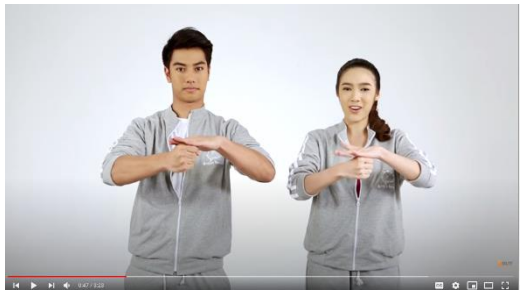
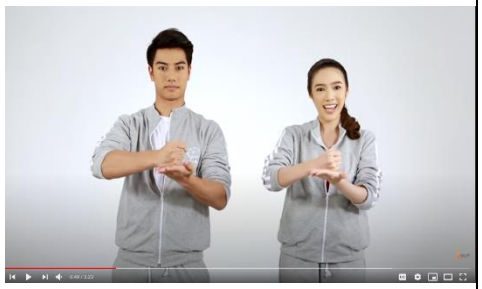
7. ทำท่า ศูนย์ สอง ห้า สิบ อีก 2 ครั้ง

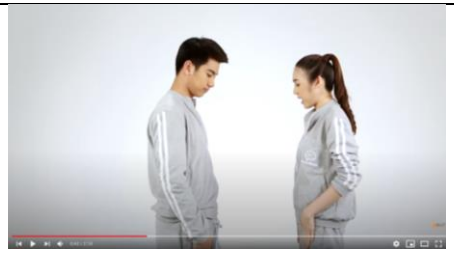
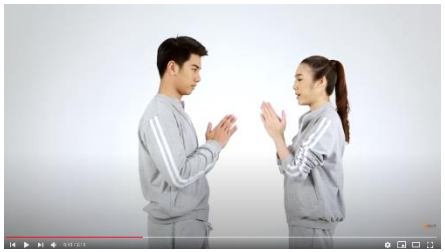
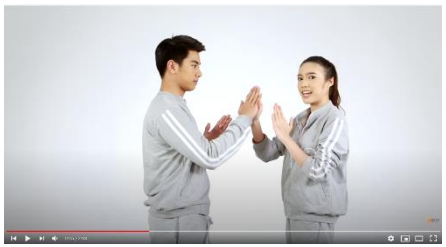
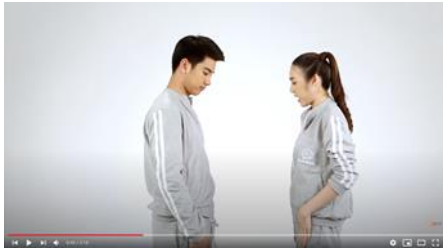
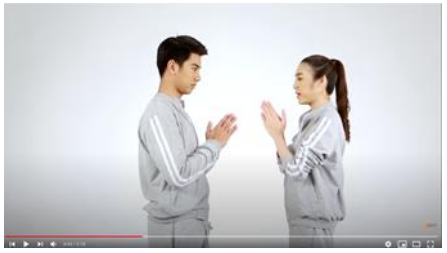
8. หลังจากนั้นหันซ้ายไปจิ้มไหล่ซ้ายให้กับคนด้านซ้าย แล้วหันขวาไปจิ้มไหล่ให้กับคนด้านขวามือตัวเอง

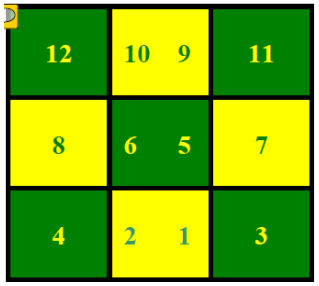
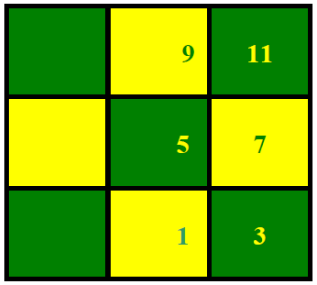
			9. หลังจากนั้นทำท่ามือป้องปากหัวเราะซ้าย ขวาสลับกัน 4 ครั้ง	
3	คลิป	Brain Based Learning (BBL) https://www.youtube.com/watch?v=h6M0VttAO38	ท่าตบมือ	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้

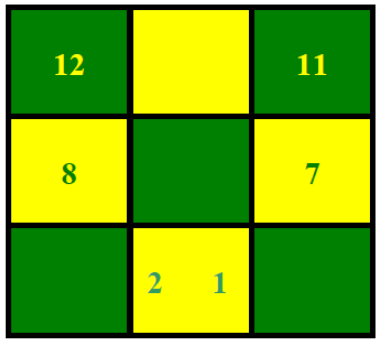
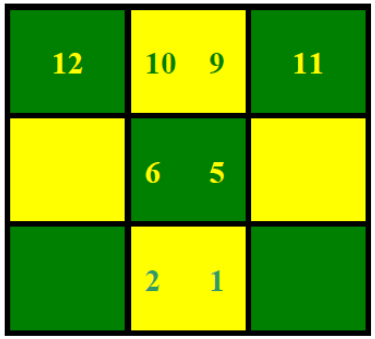
			 ท่าตบตัก ท่าตบไหล่ 1. ทำท่าตบมือ 3 ครั้ง ตบตัก 1 ครั้ง ตบมือ 2 ครั้ง แล้วตบไหล่ 1 ครั้ง (ทำวน 2 รอบ)	

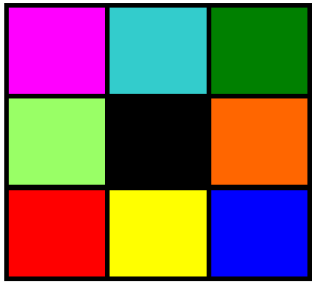
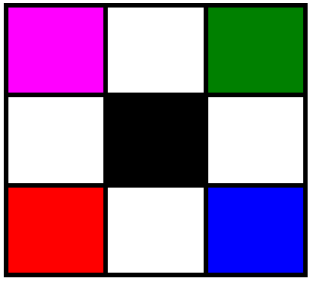
			 2. ทำท่าตบไหล่สลับกัน 6 ครั้ง 3. ทำท่าตบตัก 1 ครั้ง ตบไหล่ 1 ครั้ง แล้วตบมืออีก 2 ครั้ง (กิจกรรมนี้สามารถเล่นได้ทั้งแบบเดี่ยวและแบบคู่)	
4	คลิป	Brain Break ตอน 4 : เปิดแก้ว ปิดแก้ว ภาษาไทย ป.1-ป.6 https://www.youtube.com/watch?v=mhXzqAD9mb4&list=PLgm36wXFlxy8M_NNicnHW7vepENpCuuv4&index=4	 1. กำมือข้างซ้ายเป็นแก้ว แล้วแบมือข้างขวาเป็นจานรองแก้ว	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา

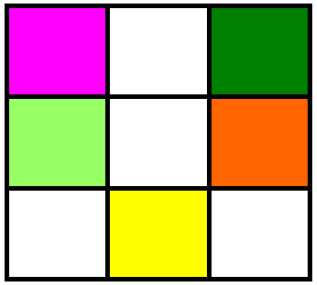
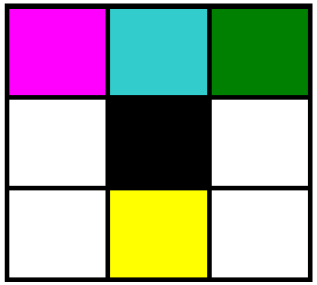
			  2. นำมือข้างขวาขึ้นมาปิดด้านบนมือข้างซ้ายเป็นท่าปิดแก้ว แล้วหลังจากนั้นนำมือข้างขวาลงมาไว้ด้านล่างมือข้างซ้ายเป็นท่าเปิดแก้ว 3. สลับข้างทำโดยมือข้างขวากำเป็นแก้ว มือข้างซ้ายแบเป็นจานรองแก้ว   4. ทำท่าปิดแก้ว-เปิดแก้วสลับกันไป กิจกรรมนี้ใช้เพลงช้างในการร้องประกอบ : ช้าง ช้าง ช้าง น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า	3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ

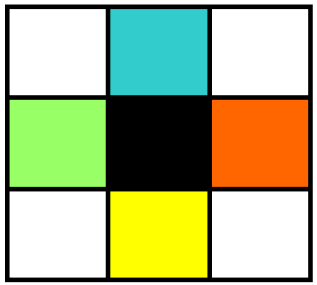
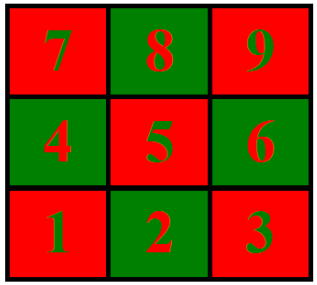
			(สลับข้าง) ช้างมันตัวโตไม่เบา จมูกยาวๆเรียกว่างวง มีเขี้ยวใต้งวงเรียกว่างา มีหู มีตา หางยาว	
5	คลิป	Brain Break ตอน 10 : นับเลขเพิ่ม 1-10 ภาษาไทย ป.1-ป.6 https://www.youtube.com/watch?v=JOKopR5t9Lc&list=PLgm36wXFlxy8M_NNicnHW7vepENpCuuv4&index=10	   1. ทำท่าตบมือ 1 ครั้ง ตบตัก 1 ครั้ง ตบมือ 1 ครั้ง แล้วยกมือข้างขวาตบมือกับคู่ตรงข้ามนับ 1 แล้วรอบต่อไปให้เพิ่มเลขไปทีละ 1 ตัวเลข  	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 5.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

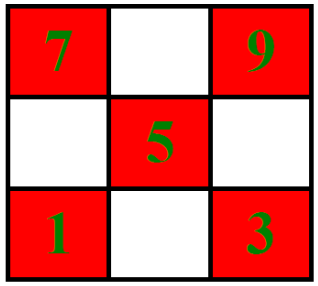
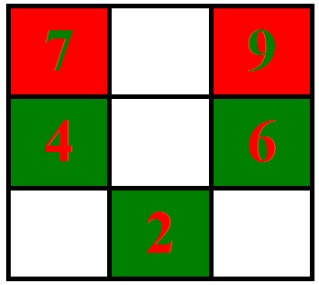
			 2. ทำท่าตบมือ 1 ครั้ง ตบตัก 1 ครั้ง ตบมือ 1 ครั้ง แล้วยกมือข้างขวาตบมือกับคู่ตรงข้าม นับ 1 แล้วสลับยกมือข้างซ้ายตบมือคู่ตรงข้าม นับ 2 ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆจนครบถึงเลข 10	
6	คู่มือตาราง 9 ช่อง พัฒนากาย พัฒนาสมอง	ตาราง 9 ช่อง แบบ 12 ตัวเลข	**<u>รูปแบบที่ 1</u>** การเคลื่อนที่ 1 – 12 เท้าขวาเลขคี่ เท้าซ้ายเลขคู่ **การปฏิบัติ** ให้ผู้เรียนก้าวเท้าตามลำดับตัวเลข 1 – 12 โดยเท้าขวาก้าวไปที่เลขคี่ และเท้าซ้ายไปก้าวไปที่เลขคู่  **<u>รูปแบบที่ 2</u>** เคลื่อนที่เส้นตรง (1 ,3 ,5 ,7 ,9 ,11) **การปฏิบัติ** ให้ผู้เรียนก้าวเท้าไปข้างหน้าเป็นเส้นตรงสลับซ้าย ขวาตามลำดับตัวเลข เท้าซ้ายเลข 1 ,5 ,9 เท้าขวาเลข 3 ,7 ,11  	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 4.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ

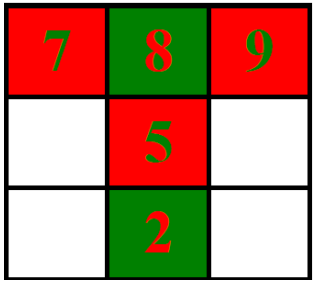
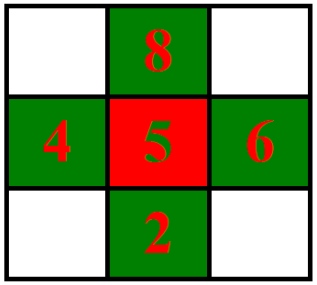
			<u>รูปแบบที่ 3</u> เคลื่อนที่ตัว V (1 , 2 ,7 ,8 ,11 ,12) **การปฏิบัติ** ให้ผู้เรียนก้าวเท้าไปข้างหน้าเป็นรูปตัว V สลับขวา ซ้ายตามลำดับตัวเลข เท้าขวาเลข 1 ,7 ,11 เท้าซ้ายเลข 2 ,8 ,12  **<u>รูปแบบที่ 4</u>** เคลื่อนที่ตัว T (1 , 2 ,6 ,5 , 9 ,10 ,11 ,12) **การปฏิบัติ** ให้ผู้เรียนก้าวเท้าไปข้างหน้าเป็นรูปตัว V สลับขวา ซ้ายตามลำดับตัวเลข เท้าขวาเลข 1 ,5 ,9 ,11 เท้าซ้ายเลข 2 ,6 ,10 ,12  	5.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 6.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม
7	คู่มือตาราง 9 ช่อง พัฒนากาย พัฒนาสมอง	ตาราง 9 สี	**<u>รูปแบบที่ 1</u>** กระโดดเท้าคู่กาง- หุบ 9 สี **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่มาที่สีเหลือง จังหวะที่ 2 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีน้ำเงิน เท้าซ้ายสีแดง	

			จังหวะที่ 3 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีดำ จังหวะที่ 4 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีส้ม เท้าซ้ายสีเขียวอ่อน จังหวะที่ 5 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีฟ้า จังหวะที่ 6 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีเขียวเข้ม เท้าซ้ายสีม่วง  **<u>รูปแบบที่ 2</u>** กระโดดเท้าคู่ตัว X กาง-หุบ-กาง **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีน้ำเงิน เท้าซ้ายสีแดง จังหวะที่ 2 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีดำ จังหวะที่ 3 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีเขียวเข้ม เท้าซ้ายสีม่วง  **<u>รูปแบบที่ 3</u>** กระโดดเท้าคู่ตัว V หุบ-กาง-กาง **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีเหลือง จังหวะที่ 2 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีส้ม เท้าซ้ายสีเขียวอ่อน	

			จังหวะที่ 3 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีเขียวเข้ม เท้าซ้ายสีม่วง  **<u>รูปแบบที่ 4</u>** กระโดดเท้าคู่ตัว T หุบ-หุบ-กาง-หุบ **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีเหลือง จังหวะที่ 2 กาง กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีดำ จังหวะที่ 3 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีเขียวเข้ม เท้าซ้ายสีม่วง จังหวะที่ 4 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีฟ้า  **<u>รูปแบบที่ 5</u>** กระโดดเท้าคู่เครื่องหมาย + หุบ-กาง-หุบ-หุบ **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่มาที่สีเหลือง จังหวะที่ 2 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาสีส้ม เท้าซ้ายสีเขียวอ่อน	

			จังหวะที่ 3 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีดำ จังหวะที่ 4 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่สีฟ้า 	
8	คู่มือตาราง 9 ช่อง พัฒนากาย พัฒนาสมอง	ตาราง 9 ช่อง แบบ 9 ตัวเลข	**<u>รูปแบบที่ 1</u>** กระโดดเท้าคู่กาง- หุบ เลข 1-9 **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่มาที่เลข 2 จังหวะที่ 2 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 3 เท้าซ้ายเลข 1 จังหวะที่ 3 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 5 จังหวะที่ 4 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 4 เท้าซ้ายเลข 6 จังหวะที่ 5 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 8 จังหวะที่ 6 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 9 เท้าซ้ายเลข 7 	

			<u>รูปแบบที่</u> <u>2</u> กระโดดเท้าคู่ตัว X กาง-หุบ-กาง **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 3 เท้าซ้ายเลข 1 จังหวะที่ 2 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 5 จังหวะที่ 3 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 9 เท้าซ้ายเลข 7  **<u>รูปแบบที่ 3</u>** กระโดดเท้าคู่ตัว V หุบ-กาง-กาง **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 2 จังหวะที่ 2 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 4 เท้าซ้ายเลข 6 จังหวะที่ 3 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 9 เท้าซ้ายเลข 7  	

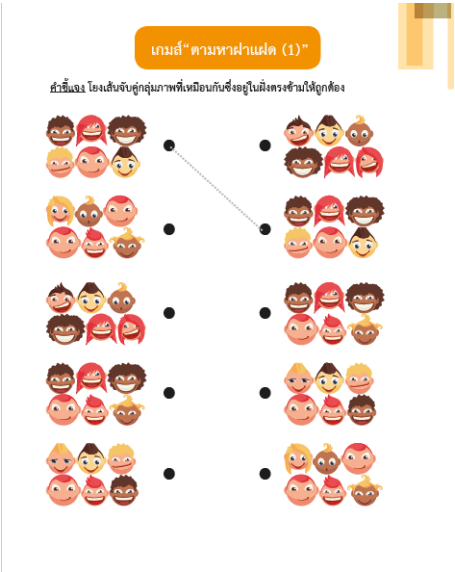
			<u>รูปแบบที่ 4</u> กระโดดเท้าคู่ตัว T หุบ-หุบ-กาง-หุบ **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 2 จังหวะที่ 2 กาง กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 5 จังหวะที่ 3 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 9 เท้าซ้ายเลข 7 จังหวะที่ 4 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 8  **<u>รูปแบบที่ 5</u>** กระโดดเท้าคู่เครื่องหมาย + หุบ-กาง-หุบ-หุบ **การปฏิบัติ** กระโดดเท้าคู่ กางขา และหุบขา จังหวะที่ 1 หุบ กระโดดเท้าคู่มาที่เลข 2 จังหวะที่ 2 กาง กระโดดกางขา เท้าขวาเลข 4 เท้าซ้ายเลข 6 จังหวะที่ 3 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 5 จังหวะที่ 4 หุบ กระโดดเท้าคู่หุบมาที่เลข 8  	

9	บทความ 26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym	กลุ่มท่าที่ 1 การเคลื่อนไหวสลับข้าง (Cross Over Movement)	1. ยกขาขวางอให้ตั้งฉากกับพื้นพร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า คว่ำมือลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ที่ด้านหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym Thai health แล้วเอามือลง เปลี่ยนขา 2. ก้าวเท้าขวาวางหน้าเท้าซ้าย พร้อมกับยื่นแขนทั้งสองข้างออกไปด้านหน้า มือคว่ำลงขนานกับพื้น แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัว ตรงข้ามกับขาที่ก้าวออกไป แกว่งแขนทั้งสองข้างกลับมาอยู่ด้านหน้า พร้อมกับชักเท้าขวาวางที่เดิม แล้วเอามือลง สลับเท้าทำซ้ำอีกครั้ง 3. ยกขาขวางอไปด้านหลัง พร้อมกับยื่นแขนทั้งสองออกไปด้านหน้า มือคว่ำลง แกว่งแขนทั้งสองไปด้านข้างลำตัวตรงข้ามกับขาที่ยกขึ้น ให้มือซ้ายแตะส้นเท้าขวา แกว่งแขนทั้งสองกลับมาอยู่ด้านหน้า พร้อมกับวางเท้าขวาไว้ที่เดิม แล้วเอามือลง แล้วเปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง 4. วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ช้าๆ 5. นั่งชันเข่า มือสองข้างประสานกันที่ท้ายทอย เอียงข้อศอกซ้ายแตะที่หัวเข่าขวา ยกข้อศอกซ้ายกลับไปที่เดิม เปลี่ยนเป็นเอียงข้อศอกขวา 6. กำมือซ้ายขวาไขว้กันระดับหน้าอก กางแขนทั้งสองข้างออกห่างกันเป็นวงกลมแล้วเอามือกลับมาไขว้กันเหมือนเดิม 7. กำมือสองข้าง ยื่นแขนตรงไปข้างหน้า ให้แขนคู่กัน เคลื่อนแขนทั้งสองข้างพร้อมๆกันหมุนเป็นวงกลมสองวงต่อกันคล้ายเลข 8 ในแนวนอน 8. ยื่นแขนขวาออกไปข้างหน้า กำมือชูนิ้วโป่งขึ้น ตามองที่นิ้วโป่ง ศีรษะตรงและนิ่ง หมุนแขนเป็นวงกลม 2 วงต่อกันคล้ายเลข 8 ในแนวนอน ขณะหมุนแขนตามองที่นิ้วโป้งตลอดเวลา แล้วเปลี่ยนแขนทำซ้ำอีกครั้ง	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 4.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 5.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 6.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

10	บทความ 26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym	กลุ่มท่าที่ 2การยืดส่วนต่างๆของร่างกาย (Lengthening Movement)	1. ยืนหันหน้าเข้าผนัง เว้นระยะห่างเล็กน้อย ยกมือสองข้างดันฝาผนัง งอขาขวา ขาซ้ายยืดตรง ยกส้นเท้าขึ้น เอนตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ วางส้นเท้าลง ตัวตรงหายใจออกช้าๆ งอขาซ้าย ทำเหมือนขาขวา 2. ยืนไขว้ขาทั้งสองข้าง ยืนทรงตัวให้ดี หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ก้มตัวลงไขว้แขน หายใจออกช้าๆ ยืดตัวขึ้น แล้วเปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง 3. นั่งไขว่ห้าง กระดกปลายเท้าขึ้น-ลง พร้อมกับนวดขาช่วงหัวเข่าถึงข้อเท้า เปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง 4. มือขวาจับไหล่ซ้าย พร้อมกับหายใจเข้าช้าๆ ตามองมือขวา ดึงหัวไหลเข้าหาตัว พร้อมกับหันหน้าไปทางขวา ทำเสียง “อู” ยาวๆ เปลี่ยนมือทำซ้ำอีกครั้ง 5. ใช้มือทั้งสองข้างทำท่ารูดซิปขึ้น (สุดแขนด้านล่าง แล้วยกขึ้นเหนือศีรษะ) หายใจเข้าช้าๆ ทำท่ารูดซิปลง หายใจออกช้าๆ	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 4.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 5.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 6.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

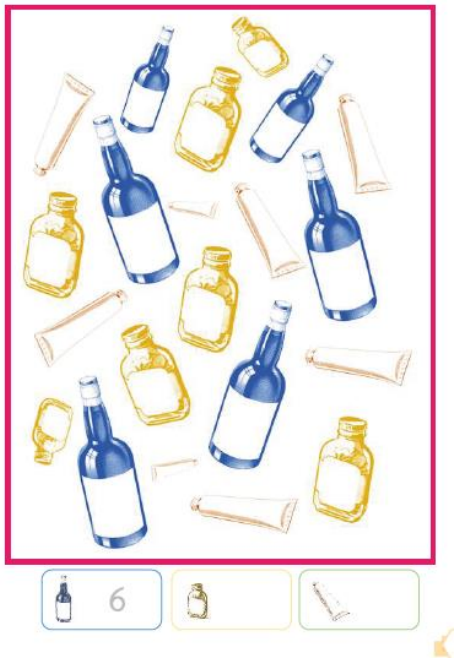
11	บทความ 26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym	กลุ่มท่าที่ 3 การเคลื่อนไหวเพื่อกระตุ้น (Energizing Movement)	1. ใช้นิ้วชี้นวดขมับเบาๆ ทั้งสองข้างวนเป็นวงกลม 2. กดจุดตำแหน่งต่างๆ ในร่างกายที่จะกระตุ้นการทำงานของสมอง — ใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้วางบริเวณกระดูกคอ ลูบเบาๆ อีกมือวางที่ตำแหน่งสะดือ กวาดตามองจากซ้ายไปขวา และจาก26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym Thai healthพื้น ขึ้นเพดาน เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน — ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางแตะเหนือริมฝีปาก อีกมือวางที่ตำแหน่งกระดูกก้นกบ กวาดตามองจากพื้นขึ้นเพดาน หายใจเข้า-ออกช้าๆ ลึกๆ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน — ใช้มือนวดกระดูกหลังใบหูเบาๆ อีกมือวางที่ตำแหน่งสะดือ ตามองตรงไปข้างหน้าไกลๆ จินตนาการวาดรูปวงกลมด้วยจมูก เปลี่ยนมือ ทำเช่นเดียวกัน — ใช้นิ้วชี้และนิ้วกลางวางที่ใต้คาง อีกมืออยู่ที่ตำแหน่งสะดือ หายใจเข้า-ออก ช้าๆ ลึกๆ สายตามองจากไกลเข้ามาใกล้ เปลี่ยนมือทำเช่นเดียวกัน 3. นวดใบหูด้านนอกเบาๆ ทั้งสองข้าง แล้วใช้มือปิดหูเบาๆ ทำช้าๆ หลายๆครั้ง 4. ใช้มือทั้งสองเคาะที่ตำแหน่งกระดูกหน้าอก โดยสลับมือกันเคาะ แต่ต้องเคาะเบาๆ	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 4.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 5.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 6.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

12	บทความ 26 ท่า พัฒนาสมอง ด้วย Brain Gym	กลุ่มท่าที่ 4 ท่าบริหารร่างกายง่ายๆ (Useful)	1. นั่งบนเก้าอี้ ยกเท้าขวาขึ้นพาดบนขาซ้าย มือกุมฝ่าเท้าขวา หายใจเข้า ออกช้าๆ ลึกๆ 1 นาที แล้ววางเท้าลงบนพื้นเหมือนเดิม ให้เท้า ทั้งสองข้างแตะพื้น กำมือเข้าด้วยกัน แล้วใช้ปลายลิ้นกดที่ฐานฟันล่างประมาณ 1 นาที จะเป็นท่าทีมีประสิทธิภาพสูงมาก ช่วยลดความเครียด ความอึดอัด และความคับข้องใจ เปลี่ยนขาทำซ้ำอีกครั้ง 2. กำมือทั้งสองข้าง ยกขึ้นไขว้กันระดับตา ตามองมือที่อยู่ด้านนอก 3. วางมือซ้อนกันที่ด้านหน้า หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ คว่ำมือลง หายใจออกช้าๆ แล้ววาดมือออกเป็นวงกลม แล้ววางมือไว้ที่เดิม 4. ใช้มือทั้งสองปิดตาที่ลืมอยู่เบาๆ ให้สนิท จนมองเห็นเป็นสีดำมืดสนิทสักพัก แล้วค่อยๆ เอามือออก เริ่มปิดตาใหม่ 5. ใช้นิ้วมือทั้งสองข้างเคาะเบาๆ ทั่วศีรษะ จากกลางศีรษะออกมา ด้านขวาและซ้ายพร้อมๆ กัน	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 4.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 5.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 6.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

13	คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นสำหรับประชาชนทั่วไป	กิจกรรมฝึกความสนใจใส่ใจ	**<u>เกม“ตามหาฝาแฝด”</u>** ให้ดูรูปภาพและโยงเส้นจับคู่รูปภาพที่เหมือนกัน  **<u>เกม“เรียงลำดับจับคู่แฝด”</u>** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✔ ในข้อที่เรียงลำดับเหมือนกับกลุ่มตัวอักษรด้านบน <u>ตัวอย่าง</u> ข้อใดเรียงลำดับเหมือน : ก ง จ บ ก. ก จ ง บ ข. ก บ จ ง ค. จ ง ก บ ง. ก ง จ บ	1.Language คือ การใช้ภาษา 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้

<u>เกม“นับให้ดี มีเท่าไร”</u>

ให้นับจำนวนขวดที่เหมือนกันใส่ลงในช่องใส่คำตอบ



<u>เกม“กล่องข้อความ”</u>

ให้ทำการอ่านข้อความและตอบคำถามให้ถูกต้อง

<u>ตัวอย่าง</u>

สมรตั้งใจจะส่งจดหมายไปหาสมศรี โดยสมร จ่าหน้าซองว่า “กรุณาส่ง สมศรี ดีเสมอ บ้านเลขที่ 39 หมู่5 ต.ห่างไกล อ.ไกลกว่า จ.ประจวบเหมาะ” เมื่อนำจดหมายไปส่งยังที่ทำการไปรษณีย์ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 567 ถ.พระราม6 เจ้าหน้าที่บอกกับสมรว่าให้ระบุที่อยู่ผู้ส่งด้วย สมรจึงเขียนเพิ่มไปที่หน้าซองว่า “จาก สมร นครศรี บ้านเลขที่ 248 ถ.พระราม6 แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร”

คำถาม

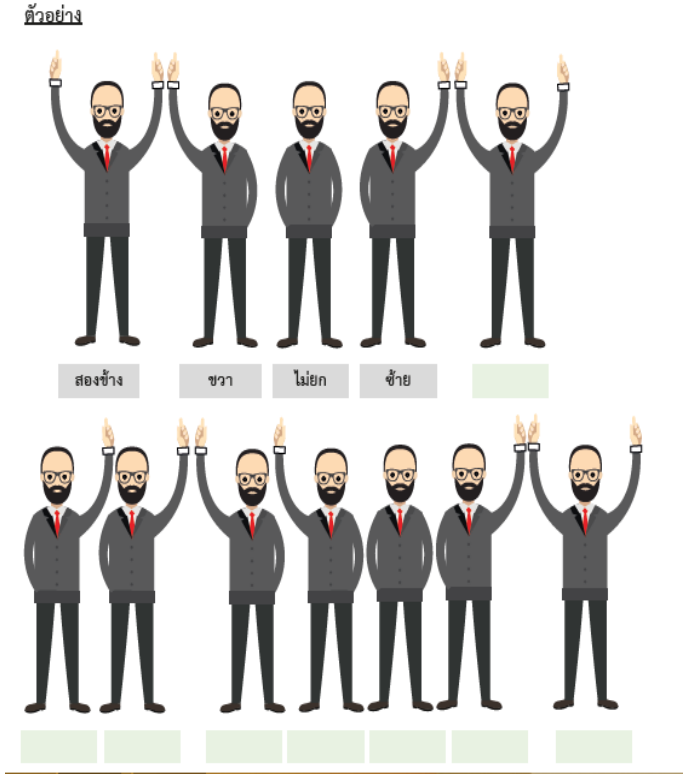
1. ผลรวมของบ้านเลขที่ ที่ปรากฏในเรื่องนี้ทั้งหมดคือเท่าไร

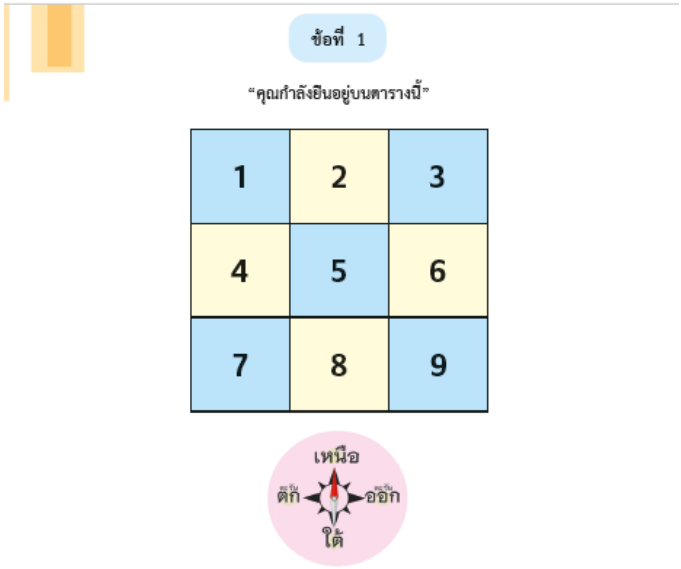
<u>ตอบ 39+567+248 = 854</u>

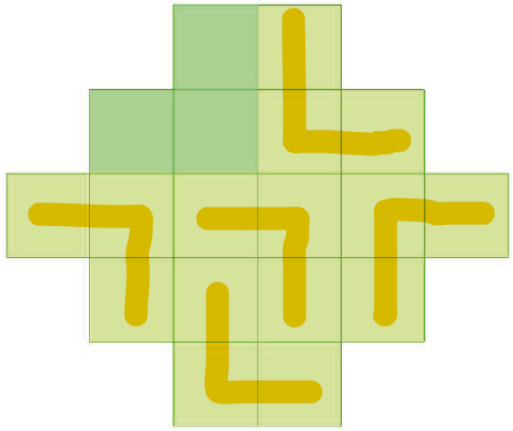
2. ในเนื้อเรื่องที่ท่านอ่านปรากฏคำว่า “สมร” กี่ครั้ง

<u>ตอบ 5 ครั้ง</u>

14	คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นสำหรับประชาชนทั่วไป	กิจกรรมฝึกความจำ	**<u>เกม “ดูให้ดี มีให้จำ”</u>** ให้ดูภาพและอ่านชื่อสิ่งของที่อยู่ในหน้านี้ พยายามจำให้ได้มากที่สุด (ห้ามจด) จากนั้นวงกลม ○ ล้อมรอบภาพสิ่งของที่ได้จำไว้ซึ่งอยู่ในหน้าถัดไป(เมื่อเปิดหน้าถัดไปแล้ว ห้ามเปิดย้อนกลับมาดูอีก) **<u>เกม “จำให้ดี มีคำตอบ”</u>** ให้ดูภาพและอ่านชื่อจากนั้นจำแล้วเปิดหน้าต่อไปจากนั้นให้เขียนสิ่งที่จำมาลงบนกระดาษโดยห้ามย้อนกลับไปดู 	1.Language คือ การใช้ภาษา 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้

15	คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นสำหรับประชาชนทั่วไป	กิจกรรมฝึกมิติสัมพันธ์	**<u>เกม“อยู่ไหน?”</u>** ฝึกรับรู้ตำแหน่งและทิศทางของตัวคุณเอง โดยจินตนาการว่าคุณอยู่ในภาพโดยจะให้ปฏิบัติตามในภาพ แล้วตอบคำถามด้านล่าง **<u>เกม“เข็มทิศ”</u>** ฝึกรับรู้ตำแหน่ง และการรับรู้ทิศทางของตัวคุณเอง ในตารางหมายเลข และแน่นอนว่าคุณจะมี “เข็มทิศ” เป็นเครื่องมือในการเดินทาง โดยจะกำหนดให้ว่าคุณอยู่ตรงไหนและใช้เข็มทิศเป็นตัวช่วยในการตอบคำถาม <u>ตัวอย่าง</u> 	1.Language คือ การใช้ภาษา 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้

				
16	คู่มือการพัฒนาศักยภาพสมองของผู้ที่มีปัญหาความจำบกพร่องระยะต้นสำหรับประชาชนทั่วไป	กิจกรรมฝึกการคิด ตัดสินใจ วางแผน	**เกม "วางแผน"** จะมีโจทย์ในแต่ละข้อโดยจะกำหนดปัญหามาให้เราวางแผนในการแก้ไข ตัวอย่าง	1.Language คือ การใช้ภาษา 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้

			ชาวนา 6 คนต้องการแบ่งที่นากัน พื้นที่ทั้งหมดมี 18 แปลง โดยมีเงื่อนไขว่า นาแต่ละผืนที่แบ่งกันต้องมีพื้นที่เท่ากันคือ และมีรูปร่างเหมือนกัน ชาวนาคนที่ 1 ได้แบ่งที่นาไปแล้วตามรูป ให้คุณแบ่งที่นาให้ชาวนาที่เหลือ 	งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้
17	งานวิจัย	ผลของการบริหารสมองระดับเบาและระดับปานกลางต่อการปรับปรุงการทำงานของสมองในผู้สูงอายุ Parellangi*, Rina Loriana, Rivan Firdaus แผนกพยาบาลศาสตร์ หน่วยโพลีเทคนิคแห่งกระทรวงสาธารณสุข รัฐกาลิมันตันตะวันออก ประเทศอินโดนีเซีย https://www.researchgate.net/publication/331220271_EFFECT_OF_LIGHT_AND_MEDIUM_INTENSITY_BRAIN_GYMNASTICS_ON_THE_IMPROVEMENT_OF_COGNITIVE_FUNCTION_IN_ELDERLY	**<u>เครื่องมือที่ใช้</u>** เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความเสื่อมของสมองคือ Mini Mental State Examination (MMSE) แบบประเมินภาษาอินโดนีเซียทั้งหมด 11 ข้อ มีคะแนนสูงที่สุดข้อละ 5 คะแนน คะแนนรวมแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ ระดับเบา, ระดับกลางและระดับมาก โดยไม่จำเป็นต้องตรวจสอบความถูกต้องของแบบประเมินซ้ำ เนื่องจาก Mini Mental State Examination (MMSE) ถูกปรับปรุงโดย Alzheimer's Association of Indonesia POKDI การบริหารสมอง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1. ส่วนการเคลื่อนไหว 3 ท่าทาง คือ การเคลื่อนไหวสลับข้าง วนมือเป็นเลขแปด โดยใช้มือทั้งสองข้างลากเส้นอิสระ 2. ส่วนการจดจ่อ คือ ท่านกฮูกล่าเหยื่อ ท่ายืดเหยียดแขน บริหารข้อเท้า ท่านกกรยางค์หาปลา 3. ส่วนการบริหาร คือ brain buttons, earth buttons, balance buttons, space buttons, the tinking cap, hook-ups และ positive point เครื่องมืออื่น ๆ คือ เทนซิโอมิเตอร์ เครื่องวัดอุณหภูมิ เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัด สเต็ตโทสโคป	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา

			เครื่องบันทึกเทป DVD โทรทัศน์ CD และโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยวัดผลการทำงานของสมองก่อนและหลังการศึกษา	3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ
18	งานวิจัย	การบริหารสมองเพื่อแก้ไขการทำงานของสมองในผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม Suhari, Anggia Astuti, Primasari Mahardhika Rahmawati, Musviro คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเจมเบอร์ https://ejournal-kertacendekia.id/index.php/ICKCNA/article/view/80	**<u>เครื่องมือที่ใช้</u>** เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการทำงานของสมอง คือ Mini Mental State Examination (MMSE) โดย Ah. Yusuf, Indarwati and Jayanto (2016) อธิบายถึง 5 หัวข้อหลักในการประเมิน คือ การปรับตัว การจดจำ ความสนใจและการนับ ความทรงจำและทักษะการใช้ภาษา ปรากฏอยู่ในคำถาม 11 ข้อ การแปรผลของ Mini Mental State Examination (MMSE) คือ หากมีช่วงคะแนน 27-30 เท่ากับการทำงานของสมองดี ช่วงคะแนน 22-26 เท่ากับการทำงานของสมองทั่วไป ช่วงคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 21 เท่ากับการทำงานของสมองต่ำ เครื่องมือที่ใช้ในการตรวจสอบการบริหารสมองคือ Standard Operating Procedure (SOP) ในกลุ่มทดลองได้เข้ารับการบริหารสมอง 4 ครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 1 เดือน ระยะเวลา 15-20 นาที ดำเนินการในผู้เข้าร่วม 15 คน ร่วมกันการดำเนินการศึกษาที่ UPT PSTW Jember ซึ่งมีการทดสอบหลังการศึกษา 1 เดือน เพื่อประเมินการทำงานของสมอง	1.Language คือ การใช้ภาษา 2.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 3.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้
19	งานวิจัย	THE IMPROVEMENT OF COGNITIVE FUNCTION AND DECREASE THE LEVEL OF STRESS IN THE ELDERLY WITH BRAIN GYM : การปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานความสามารถในการรับรู้และการลดระดับของความเครียดในผู้สูงอายุด้วยการบริหารสมอง Lilik Ma'rifatul Azizah, Tri Martiana, Oedojo Soedirham https://www.researchgate.net/publication/331469565_The_Impr	**<u>เครื่องมือที่ใช้</u>** การทำงานด้านการรับรู้ วัดจากการใช้ MMSE วัดการรับรู้จาก 6 องค์ประกอบ ได้แก่ การเรียกชื่อ การเข้าใจ การจดบันทึก การจำ การใช้ภาษา และการเลียนแบบ ระดับความเครียด วัดจากการใช้ DASS 42 ซึ่ง DASS 42 คือ เครื่องมือที่ใช้วัดสภาวะทางอารมณ์ด้านลบของโรคซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียด ซึ่งประกอบด้วย 42 รายการที่ครอบคลุมถึง 3 ตัวแปรย่อย คือทั้งทางกายภาพ ทางอารมณ์ และพฤติกรรม สำหรับความน่าเชื่อถืออยู่ที่ 0.54 ที่มีค่าความเชื่อมั่น 95 % คำแนะนำการบริหารสมองจาก Dennison ประกอบด้วย 9 ขั้นตอน	1.Language คือ การใช้ภาษา 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา

		ovement_of_Cognitive_Function_and_Decrease_the_Level_of_Stress_in_the_Elderly_with_Brain_Gym		3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้
20	บทความ ตาราง 9 ช่อง	ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง	ตารางเก้าช่องมีลักษณะเป็นตาราง 3X3 ได้รับการคิดค้นขึ้นเพื่อใช้ในการฝึกกระตุ้นและพัฒนาความสามารถทางด้านปฏิกิริยาการรับรู้สั่งงานของสมองให้กับนักกีฬาโดยใช้เป็นครั้งแรกที่ชมรมกีฬามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และถูกนำมาประยุกต์ใช้เป็นอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาสมองระบบไหลเวียนเลือดและความคล่องแคล่วว่องไว อีกทั้งเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ในการเรียนรู้และการรับรู้ส่งงานของสมองช่วยประสานความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อเพื่อกระตุ้นและพัฒนาปฏิกิริยาความเร็วในการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวความรวดเร็วในการคิดและการตัดสินใจให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นโดยมุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาควบคู่กันไปโดยพัฒนามาจากรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของมนุษย์นำไปสู่การกำหนดวิธีการโดยใช้หลักการทำงานของสมองมาควบคุมการปฏิบัติในแต่ละขั้นตอนเป็นลำดับอย่างต่อเนื่องเพื่อกำหนดโครงสร้างของสมองในการรับรู้เรียนรู้และพัฒนาการควบคุมการทำงานให้เป็นไปอย่างมีแบบแผนเป็นขั้นตอนเริ่มจากขั้นตอนการเคลื่อนไหวที่ง่ายไปยากและพัฒนาการเคลื่อนไหวจากช้าไปสู่เร็วซับซ้อนและหลากหลายรูปแบบและหลากหลายทิศทางมากยิ่งขึ้นส่งผลให้สมองได้รับการกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้รวมทั้งการเชื่อมโยงข้อมูลที่ถูกลำดับความสัมพันธ์ได้อย่างถูกต้องตามรูปแบบการเคลื่อนไหลที่กำหนดไว้จึงเป็นการสร้างแผนที่หรือกำหนดรูปแบบขั้นตอนการทำงานให้กับสมอง (Brain Mapping) และกำหนดเงื่อนไขให้สมองทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีเป้าหมายทำให้เกิดการรับรู้การเรียนรู้และเกิดพัฒนาการของสมองโดยตรงมีความก้าวหน้าขึ้นจากการฝึกหรือเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรมชัดเจน	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 5.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

21	คลิปวิธีออกกำลังกายชะลอภาวะสมองเสื่อม https://youtu.be/QaWhenV0ZdQ	จีบ L	เริ่มจากการทำมือเป็นรูปจีบ และตัวL อย่างละ 1 ข้าง จากนั้นทำสลับกันไปเริ่มจากช้าไปเร็ว อาจจะมีเพลงมาประกอบเพื่อเพิ่มความสนุกสนานและผ่อนคลาย	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้

22	คลิปวิธีออกกำลังกายชะลอภาวะสมองเสื่อม https://youtu.be/QaWhenV0ZdQ	ตบ – ถู	เริ่มจากการกำมือ 1 ข้าง และแบมือ 1 ข้าง จากนั้นซื้อข้างที่กำทุบลงบนขาเบาๆ และข้างที่แบมือลูบขาไปมาเบาๆ จากช้าไปเร็วและสลับข้าง	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้
23	คลิปวิธีออกกำลังกายชะลอภาวะสมองเสื่อม https://youtu.be/QaWhenV0ZdQ	หมุนแขนสลับกัน	เริ่มจากการยื่นแขนไปข้างหน้าและหนุนแขน 1 ข้าง จากนั้นหมุนอีกข้างในทิศทางตรงกันข้ามกัน และหลังจากนั้นให้เหวี่ยงสลับข้างกัน เมื่อคล่องแล้วให้เราทำการเหวี่ยงสลับไปสลับมา	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ,

				ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้
24	คลิป ป้องกันอัลไซเมอร์ ด้วยการฝึกสมอง สำหรับผู้สูงวัย https://youtu.be/FTCLQlimaRU	แตะจมูก – แตะหู	เริ่มจากเอามือซ้ายแตะหูขวาและมือขวาแตะจมูกซึ่งมือที่แตะหูจะอยู่ด้านนอก ทำสลับกันเรื่อยๆเริ่มจากช้าไปเร็ว 	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร 3.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 4.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้

25	คลิปบริหารสมองในชีวิตประจำวัน ป้องกันสมองเสื่อม	ออกกกำลังกายบริหารสมองด้านหน้า	**1. ท่าเมตตา** คือการนำนิ้วชี้และนิ้วโป้งมาแตะกัน ทำค้างไว้ 3 วินาที ช่วยทำให้สมองตื่นตัว และพร้อมที่จะทำกิจกรรม **2. ท่ากรุณา** คือการนำนิ้วชี้และนิ้วโป้งมาแตะกันเหมือนกับท่าจีบ ทำค้างไว้ 3 วินาที ช่วยทำให้เรามีความตั้งใจ คิดดี ทำดี 	1.Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว 2.Language คือ การใช้ภาษา 3.Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร 4.Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ 5.Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้ 6.Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม

			3. ท่ามุทิตาหรือท่าลูกเสือ คือการนำนิ้วก้อยและนิ้วโป้งมาแตะกัน ทำค้างไว้ 3 วินาที ช่วยทำให้สื่อสารดี พูดดี ทำดี **4. ท่าอุเบกขาหรือท่าสู้ๆ** คือการชู 2 นิ้ว โดยนำนิ้วก้อยและนิ้วนางไปแตะกับนิ้วโป้งทำค้างไว้ 3 วินาที ช่วยทำให้เรารู้จักเฉย ปล่อยวาง ปลง ระงับอารมณ์ได้ดี ทำทั้งหมด 4 ท่า 3 รอบ ช่วยทำให้สมองเกิดการเรียนรู้และจดจำว่าเราจะทำดี คิดดี พูดดี ทำไปเพราะสมองเรามีการควบคุมการใช้มือรวมทั้งกล้ามเนื้อที่ใช้งานหลายๆมัด เลยช่วยทำให้สามารถป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้	

หมายเหตุ : **การบริหารสมองด้าน Cognition** คือ การบริหาร การฝึกการรับรู้ การทำงานของสมองทุกส่วน เพื่อให้เกิดการกระทำและกระบวนการทางระบบสมองให้รู้ถึงประสบการณ์ ความคิด และประสาทสัมผัส โดยจะมีทั้งหมด 6 องค์ประกอบ

1. Perceptual motor คือ การประสานงานระหว่างการรับรู้และการสั่งการ เป็นการสั่งการการเคลื่อนไหว
2. Language คือ การใช้ภาษา
3. Executive Function คือ ความสามารถของสมองด้านบริหารจัดการ, ทักษะด้านการคิดเชิงบริหาร เช่น การวางแผน, ความจำใช้งาน, การใส่ใจ, การแก้ปัญหา
4. Complex attention คือ การมีสมาธิจดจ่อ
5. Memory and Leaning คือ ความจำและการเรียนรู้
6. Social cognition คือ ความสามารถในการเข้าสังคม