

สารบัญ

บทนำ	9 - 11	ทำบริหารเพื่อเพิ่มพลัง	
การข้ามเส้นกลางของร่างกาย	14 - 15	และทำบริหารความรู้สึกภายใน	52 - 53
เคลื่อนไหวสลับข้าง	16 - 17	น้ำ	54 - 55
เลข 8 หลังยาว	18 - 19	ปุ่มสมอง	56 - 57
เส้นขยุกขยิกคู่	20 - 21	ปุ่มดิน	58 - 59
อักขระ 8	22 - 23	ปุ่มสมดุล	60 - 61
ข้าง ซ้ำ ซ้ำ	24 - 25	ปุ่มฟ้า	62 - 63
สายคอ	26 - 27	หาวเพิ่มพลัง	64 - 65
โยกเยก	28 - 29	หมวกความคิด	66 - 67
หายใจด้วยท้อง	30 - 31	เกี่ยวตะขอ	68 - 69
ยกตัวขึ้น-ลงเอียงสลับข้าง	32 - 33	จุดบวก	70 - 71
เพิ่มพลัง	34 - 35	การบริหารสมองในการทำงานและเล่น!	72
คิดถึง X - กากบาท	36 - 37	ทักษะการอ่าน	72-74
กิจกรรมยืดเส้นยืดสาย	38 - 39	ทักษะการคิด	75 - 77
นกฮูก	40 - 41	ทักษะการเขียน	78 - 79
กระตุ้นแขน	42 - 43	ทักษะการตระหนักใจตนเอง	80 - 83
กระดูกปลายเท้า	44 - 45	ทักษะการศึกษาด้วยตนเอง	83 - 86
นวนถ่อง	46 - 47	นิเวศวิทยาส่วนบุคคล	87 - 88
โน้มตัว	48 - 49	งานวิจัยที่เกี่ยวกับการใช้กิจกรรม	
เหยียดขาออกเข้า	50 - 51	บริหารสมองในการทดลอง	89
		อภิธานศัพท์	91

ชื่อ ๗๕.๑.๕๐

บริหารสมอง



BRAIN GYM®

ฉบับครูและผู้ปกครอง

"การเคลื่อนไหวคือประตูสู่การเรียนรู้"

บริหารสมองฉบับครูและผู้ปกครอง

เขียนโดย : ดร. พอล อี เดนนิสัน และ เกล อี เดนนิสัน

แปลโดย : วิบูลย์ วัชรนิกรพันธ์

ภาพประกอบ : Morgan Chua

บรรณาธิการ : ชวัลฤดี ผลอนันต์ และ ธัญญา ผลอนันต์



เลขหมู่ 613.71
ด 55
2549
เลขทะเบียน 14395
วันที่ - 8/ ส.ค./ 2550