

點樣可以聽  
 明的呢？

## 令BB聰明健腦操

運動與中樞神經系統息息相關，影響腦部的發育過程，健腦操的動作，效用是針對性地提高腦部效能，而且動作簡單，並不難做。

### 熱身4式

#### 第1式 飲水



##### ○ 作用

促進思考及記憶力。

##### ○ 原理

腦的操作靠電的傳遞來完成，水是一種導電體，飲水可以提高神經元及神經線的導電力，從而加速訊號的傳送，令腦部與身體協作得更好，並促進思考。

### 不要阻止孩子爬行

當孩子在爬行階段時，有些父母因為怕地面骯髒，而不讓孩子到地上爬行，或只讓孩子坐在學行車上，其實這樣會妨礙孩子的左右腦發展。爬行的動作需要身體左右協調，能夠活動左右腦，如果缺乏爬行的階段，日後高層次的腦部發展會比較遜色，因為有很多活動例如閱讀，都需要左右腦的協調。有些人走路時，經常無故一隻腳絆倒另一隻腳，很可能是幼兒時爬行活動不足，令左右協調不佳所造成。

### 健腦操

健腦操是教育運動機制學的入門部分，它是一套提升腦袋運用的效果及效率的身體運動，作用是使人在專注、記憶、閱讀、寫作、組織、聆聽及身體協作等各方面，獲得至快速而深遠的改善。健腦操全套共26式，以下介紹最基本的健腦操熱身4式，以及一款能收攝心神的動作。

#### 第2式 腦掣

##### ○ 做法

父母用一隻手掌輕按孩子腹部的丹田位置，另一隻手的拇指及食、中指按摩第一和第二肋骨之間、胸骨兩邊的兩點（鎖骨對下約1.5個食指指尖指節的位置）。在空閒時便可按摩幾下。



##### ○ 作用

增強視覺感官能力，促進左右眼的協調，有助閱讀能力，以及令思考清晰。

## 第3式 交叉爬行



### ○ 做法

對較小的BB，父母可以捉著BB的右手輕觸其左腳，然後捉著其左手輕觸其右腳，兩邊交替地做。如果是較大的孩子，則可教他站著做，用右肘輕觸提起的左膝，然後用左肘輕觸提起的右

膝，如是者交叉地做。這套動作坐著、躺著或站著做均可。

### ○ 作用

促進左右腦的溝通，有助閱讀、寫字、串字及身體協作。

## 第4式 掛鈎

### ○ 做法

交叉手搭著肩膀，雙腳交叉疊著。

### ○ 作用

幫助平靜心緒，對於有過度活躍症的小朋友有幫助。



## 正面觸點—— 穩定孩子心情

### ○ 做法

在髮線與眼眉間的中間兩點位置，用雙手手指輕觸。

### ○ 作用

鬆弛神經，令人保持正面態度。令後腦的血液流動至前腦(控制思維的部位)，令思考更平靜、更理智。當小朋友正要面對一些壓力或挑戰，如打針、幼稚園面試等，可以先幫小朋友做此動作，小朋友會表現較佳。

## 參考書籍

家長如希望了解更多腦部與動作的關係，以及如何透過動作發展腦的能力，可參考以下書籍：

Smart Moves-Why Learning Is Not All In Your Head

by Carla Hannaford, Ph.D.

Great Ocean Publishers

查詢：2323 4927