

ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΙΣΧΥΡΟ

Μήπως από καιρού εις καιρόν έχετε «προβλήματα μνήμης»; Δεν χρειάζεται πανικός, πρόκειται για κάτι **φυσιολογικό!** Από την άλλη, κάποιες σημαντικότερες απώλειες μνήμης μπορούν να διαταράξουν την καθημερινότητά σας. Δεν οφείλονται μόνο στην ηλικία και μπορεί να είναι σύμπτωμα της βαθμιαίας εξασθένησης των νοητικών σας ικανοτήτων, που επηρεάζει όχι μόνο τη μνήμη, αλλά και την ικανότητα συλλογισμού, τη μάθηση, τη γλώσσα και τη σκέψη. Ένα είναι βέβαιο – η εξασθένηση αυτή, ακόμα και στην πιο ακραία μορφή της ως νόσος του Αλτσχάιμερ, **δεν είναι αναπόφευκτη**. Ο εγκέφαλος είναι ένα **όργανο εξαιρετικά εύπλαστο** που ανασχηματίζει συνεχώς τις νευρικές του συνδέσεις, ακόμα περισσότερο **όταν διεγείρεται τακτικά και με διάφορους τρόπους**. Αυτό το βιβλίο σας προτείνει μια ολόκληρη **σειρά διασκεδαστικών ασκήσεων**. Ο στόχος τους δεν είναι το κυνήγι των σωστών απαντήσεων, αλλά να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τον εγκέφαλό σας σε εγρήγορση ενώ παίζετε, καθώς και να «ενισχύσουν» την ηλικία του εγκεφάλου σας, ανεξάρτητα από τη βιολογική σας ηλικία!

ΠΑΡΤΕ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑ ΣΑΣ

Ασκηθείτε τακτικά. Η κίνηση και το περπάτημα ενισχύουν τις νευρικές συνδέσεις. Δεν χρειάζεται να είστε σπουδαίοι αθλητές για να διατηρήσετε τον εγκέφαλό σας σε φόρμα!

Τρώτε ισορροπημένα, καταναλώνετε τροφές με μέτρια λιπαρά, ούτε πολλά αλμυρά ούτε πολλά γλυκά. Επιλέγετε τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη Β (για παράδειγμα, αυγά) ή σε Ω-3 λιπαρά οξέα (ψάρια), τα οποία επιδρούν θετικά στη μνήμη!

Παίξτε παιχνίδια που εξασκούν τις διανοητικές σας ικανότητες (χαρτιά, σκάκι, σταυρόλεξα, παζλ, sudoku, Scrabble κ.λπ.): η εξάσκηση του πνεύματος είναι παράγοντας που αποτρέπει την εξασθένηση του μυαλού.

Να κοιμάστε καλά και επαρκώς (7 έως 8 ώρες). Η έλλειψη

ύπνου οδηγεί σε πνευματική κόπωση, η οποία επιδεινώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Αποφύγετε τα υπνωτικά χάπια.

Συζητήστε με τους φίλους σας και/ή διασκεδάστε με τα παιδιά/τα εγγόνια σας: οι κοινωνικοί δεσμοί μεταξύ των ανθρώπων αναχαϊίζουν σημαντικά την εξασθένηση του εγκεφάλου.

Διαβάστε, ακούστε μουσική: η μουσική μπορεί να ενισχύσει τη δύναμη του εγκεφάλου, και σας βοηθάει να νιώθετε πιο ήρεμοι, ενώ ταυτόχρονα τονώνει το πνεύμα σας.

Να είστε αισιόδοξοι! Η θετική σκέψη και η χαρά της ζωής βελτιώνουν σημαντικά την υγεία του εγκεφάλου μακροπρόθεσμα και μπορούν να έχουν ευεργετικές συνέπειες στην ικανότητά σας να διαχειρίζεστε πληροφορίες.

Γενικότερα, **μην παραμένετε αδρανείς και ανοιχτείτε στον κόσμο**, απορροφώντας συνεχώς νέες γνώσεις ή υιοθετώντας νέες δραστηριότητες, όποιες κι αν είναι αυτές!

ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗ ΜΝΗΜΗ ΣΑΣ

Για να απομνημονεύσετε νέες πληροφορίες και να προστατεύσετε τη μνήμη σας, κάποιοι παράγοντες όπως η επανάληψη, οι νοητικές εικόνες, οι συσχετισμοί, το παιχνίδι και η φαντασία είναι πολύ σημαντικοί.

Διεγείρετε τη μνήμη σας επιλέγοντας **ποικίλες και ευχάριστες δραστηριότητες**.

Οργανώστε τις πληροφορίες, για να τους δώσετε νόημα και να δημιουργήσετε συνδέσεις μεταξύ τους.

Συνδέστε τα νέα στοιχεία (γεγονότα, λέξεις, εικόνες, ιδέες κ.λπ.) με πληροφορίες που είναι ήδη καλά «αγκυρωμένες» στη μνήμη σας, κατά προτίμηση ευχάριστες αναμνήσεις (θετική «αγκύρωση»).

Διηγηθείτε στον εαυτό σας ιστορίες. Όταν οι πληροφορίες δεν έχουν προφανή σύνδεση, δομήστε ένα σενάριο στο οποίο καταλήγουν να συσχετίζονται: όσο πιο «τρελό» ή προσωπικό, τόσο πιο αποτελεσματικό!

Οπτικοποιήστε. Η νοητική απεικόνιση είναι πολύ χρήσιμο εργαλείο. Για να διατηρήσετε δεδομένα, είναι καλύτερο να χρησιμοποιείτε γραφήματα, καμπύλες, διαγράμματα με εικόνες (νοητικοί χάρτες, σημειώσεις με σκίτσα), δέντρα κ.λπ.

Κατασκευάστε ένα «παλάτι» μνήμης. Τοποθετήστε νοητά λέξεις, πληροφορίες σε μέρη που γνωρίζετε πολύ καλά (στα δωμάτια του σπιτιού σας, σε πινακίδες ή στα καταστήματα που συναντάτε κατά μήκος μιας γνωστής διαδρομής) για να τις βρείτε πιο εύκολα.

Εκπαιδευτείτε στη δημιουργία αυτοματισμών και επαναλάβετε τους 10 φορές επί 30 λεπτά παρά μία φορά επί 5 ώρες, επειδή η επανάληψη ενισχύει τις αναμνήσεις.

Χρησιμοποιήστε διάφορα είδη αισθητηριακής «κωδικοποίησης» για την ίδια πληροφορία. Συγκρατούμε καλύτερα ένα σχέδιο (οπτικό) αν συνοδεύεται από λεκτικά σημεία αναφοράς: «Στρίψτε αριστερά και ακολουθήστε την οδό Βουλής...».

Η ΜΝΗΜΗ ΣΕ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Πού ακριβώς βρίσκεται η μνήμη;

Η μνήμη είναι κατανεμημένη σε ολόκληρο τον εγκέφαλο. Υπάρχει ένα σύστημα (και συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου) για τη μάθηση και ένα άλλο για την ανάκτηση των αναμνήσεων, οι οποίες, με τη σειρά τους, αποθηκεύονται σε άλλες ζώνες.

Μπορεί να «κορεστεί» η ανθρώπινη μνήμη;

Όχι. Μπορούμε να μαθαίνουμε νέα πράγματα σε όλες τις ηλικίες. Ωστόσο, ο ίδιος ο μηχανισμός μάθησης φτάνει σε κορεσμό ύστερα από 45 λεπτά έως 2 ώρες, κατά μέσο όρο. Μπορούμε να μαθαίνουμε επί 6 ώρες συνεχόμενα, υπό την προϋπόθεση ότι το θέμα αλλάζει τακτικά, προκειμένου να διεγείρεται εκ νέου το σύστημα μάθησης. Το ορθότερο είναι να παίρνετε «μικρές δόσεις μάθησης», ώστε να μην υπάρχουν παρεμβάσεις ανάμεσα σε πληροφορίες που συνδέονται στενά μεταξύ τους.

Γιατί η μνήμη συγκρατεί μόνο ορισμένα πράγματα;

Η επιλεκτικότητα της ανθρώπινης μνήμης συνδέεται με το κίνητρό μας, την προσωπικότητά μας, την προσωπική μας διαδρομή, αυτά που ήδη γνωρίζουμε, κ.λπ. Στην προσωπική μνήμη, τα αισθήματα, τα συναισθήματα και τα κίνητρα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο. Ομοίως, η ευχαρίστηση διεγείρει το σύστημα μάθησης. Όταν απουσιάζει η ευχαρίστηση, η μνήμη συγκρατεί λιγότερο αποτελεσματικά.

Γιατί ξεχνάμε;

Με την πάροδο του χρόνου, το κίνητρο και η ικανότητα να ανακαλέσουμε στη μνήμη μας κάποιες αναμνήσεις αλλάζουν. Δεν μαθαίνουμε τόσο αποτελεσματικά επειδή είμαστε πιο κουρασμένοι, τα κίνητρά μας είναι λιγότερο ισχυρά και υπάρχει αδυναμία συγκέντρωσης. Οι ηλικιωμένοι θυμούνται καλύτερα παλαιότερα πράγματα, τα οποία έχουν σταθεροποιηθεί καλύτερα στη μνήμη τους, τα έχουν ανακαλέσει περισσότερες φορές και η συναισθηματική φόρτισή τους είναι πιο έντονη.

Γιατί παραποιούμε ορισμένες αναμνήσεις;

Οι αναμνήσεις δεν είναι βιβλία που αναζητήσουμε στο ράφι μιας βιβλιοθήκης. Κάθε φορά «διασκευάζουμε» το κάθε «βιβλίο» μας, ανακτώντας κάποιες διάσπαρτες σελίδες! Στη διαδικασία αυτή, ανακαλείται μόνο μέρος της συγκεκριμένης ανάμνησης. Μακροπρόθεσμα, κάποια στοιχεία εξαφανίζονται ή παραποιούνται, επειδή παρεμβάλλονται άλλες πιο πρόσφατες αναμνήσεις.

Μπορούμε να βελτιώσουμε τη μνήμη μας;

Μπορούμε να εκπαιδεύσουμε τη μνήμη μας και να τη βελτιώσουμε, αλλά μόνο στο πεδίο το οποίο εξασκούμε! Και έτσι πρέπει να μετατοπίσουμε τα οφέλη στην καθημερινή ζωή. Οι ασκήσεις πρέπει να αποτελούν πηγή ευχαρίστησης και ενδιαφέροντος, αλλιώς ο αντίκτυπός τους θα είναι περιορισμένος. Η καλύτερη διέγερση είναι η επιδίωξη διαφόρων δραστηριοτήτων που διεγείρουν και συντηρούν με φυσικό τρόπο τον νου: ανάγνωση, συναντήσεις με φίλους, ταξίδια κ.ο.κ. Ένας υγιής τρόπος ζωής είναι επίσης απαραίτητος: οι διαταραχές ύπνου, το στρες, η υπερβολική εργασία και το άγχος είναι παράγοντες που υπονομεύουν τη συγκέντρωση.

ΠΩΣ ΘΑ ΠΑΙΞΕΤΕ

Καθίστε σε ένα ήσυχο μέρος όπου θα μπορείτε να συγκεντρωθείτε μόνο σε αυτή τη δραστηριότητα για τα λίγα λεπτά που είναι απαραίτητο. Ξεκινήστε με τις 24 ασκήσεις του πρώτου επιπέδου. Κάθε άσκηση αναφέρει τον «στόχο του παιχνιδιού», δηλαδή την ικανότητα ή τον τύπο της μνήμης που εξασκεί. Καταγράφετε το σκορ σας στο τέλος κάθε άσκησης.

Προσθέτετε τα αποτελέσματά σας (σελ. 71). Έτσι θα μπορέσετε να δείτε ποια είναι τα δυνατά σας σημεία και ποιες οι αδυναμίες σας.

Στη συνέχεια, προχωρήστε στις ασκήσεις του δεύτερου επιπέδου δυσκολίας, και στο τέλος σε αυτές του τρίτου, υπολογίζοντας τα αποτελέσματά σας.

Θα δείτε ότι, όσο εξασκείστε, θα σημειώνετε πρόοδο! Ακόμη και αν κάποια αποτελέσματά σας παραμένουν μέτρια, το σημαντικό είναι ότι θα βελτιώνονται κάθε φορά που κάνετε τις ασκήσεις αυτές.

Δεν είναι απλώς ένα παιχνίδι, αλλά η ανακάλυψη της ικανότητας απόδοσης που διαθέτει ο εγκέφαλός σας!

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΝΟΗΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ!

1η συλλαβή	2η συλλαβή	3η συλλαβή
Ε	ράι	ρός
Νε	μπού	πτος
Θά	θε	σα
Ά	σο	ρό
Κο	φτε	κια
Θη	χθρι	δα
Υ	πο	δος
Μπου	φθο	ση
Εί	λας	κοί
Έκ	σαυ	νη

ΕΝΩΣΤΕ ΤΙΣ ΣΥΛΛΑΒΕΣ

Σχηματίστε 10 τρισύλλαβες λέξεις, βάζοντας τις συλλαβές από τις τρεις στήλες στη σωστή σειρά.



ΑΣΚΗΣΗ

1



ΕΥΚΟΛΗ

ΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΟΡ
ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

1

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Η άσκηση αυτή εξετάζει τις γλωσσικές σας δεξιότητες, τη σημασιολογική σας μνήμη, καθώς και την ικανότητά σας να κάνετε συλλογισμούς.

Οι λέξεις που πρέπει να βρείτε:

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. Εχθρικοί | 6. Μπουμπούκια |
| 2. Νεράιδα | 7. Θάλασσα |
| 3. Είσοδος | 8. Κοφτερό |
| 4. Θησαυρός | 9. Άφθονη |
| 5. Έκθεση | 10. Υποπτος |

ΣΚΟΡ: _____ / 20

✦ 10 σωστές απαντήσεις: **20 ΒΑΘΜΟΙ**

✦ 1 λάθος:

✦ 2 λάθη:

15 ΒΑΘΜΟΙ

10 ΒΑΘΜΟΙ

✦ 3 λάθη:

✦ 4 ή περισσότερα λάθη:

5 ΒΑΘΜΟΙ

0 ΒΑΘΜΟΙ

Σκότωσε το της Νεμέας.

Καθάρισε την του Αυγεία.

Σκότωσε τη Λερναία

Πήρε τα του Κήπου των Εσπερίδων.

Άρπαξε τη της Ιππολύτης.

ΚΟΥΙΖ ΓΝΩΣΕΩΝ

Βρείτε τις λέξεις που λείπουν
και γυρίστε σελίδα για να ελέγξετε
τις απαντήσεις σας.



ΑΣΚΗΣΗ

2



ΕΥΚΟΛΗ

ΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΚΟΡ
ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

2

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Η άσκηση αυτή εξετάζει τη σημασιολογική σας μνήμη και τις εγκυκλοπαιδικές γνώσεις σας.

Οι σωστές λέξεις είναι οι εξής:

Σκότωσε το **Λιοντάρι** της Νεμέας.

Καθάρισε την **Κόπρο** του Αυγεία.

Σκότωσε την Λερναία **Ύδρα**.

Πήρε τα **Μήλα** του Κήπου των Εσπερίδων.

Άρπαξε τη **Ζώνη** της Ιππολύτης.

ΣΚΟΡ: _____ / 15

✦ 5 σωστές απαντήσεις: **15 ΒΑΘΜΟΙ**

✦ 4 σωστές απαντήσεις: **10 ΒΑΘΜΟΙ**

✦ 3 σωστές απαντήσεις: **5 ΒΑΘΜΟΙ**

✦ 0-2 σωστές απαντήσεις: **0 ΒΑΘΜΟΙ**



ΣΤΗ ΦΑΡΜΑ

Παρατηρήστε προσεκτικά αυτήν
την εικόνα και στη συνέχεια
γυρίστε σελίδα.



ΑΣΚΗΣΗ

3



ΕΥΚΟΛΗ

ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: Η άσκηση αυτή εξετάζει την οπτική σας μνήμη.

Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις και στη συνέχεια γυρίστε στην προηγούμενη σελίδα για να ελέγξετε τις απαντήσεις σας:

1. Τι λαχανικό κρατάει το κοριτσάκι στο χέρι του;
2. Πόσα άτομα φορούν καπέλο;
3. Δύο άτομα στην εικόνα κρατούν το ίδιο εργαλείο. Ποιο είναι αυτό;
4. Τι χρώμα είναι η ποδιά της μητέρας;
5. Πώς είναι χτενισμένο το κοριτσάκι;

ΣΚΟΡ: _____ / 10

✎ 5 σωστές απαντήσεις:

10 ΒΑΘΜΟΙ

✎ 3 ή 4 σωστές απαντήσεις: 5 ΒΑΘΜΟΙ

✎ 0 έως 2 σωστές απαντήσεις: 0 ΒΑΘΜΟΙ