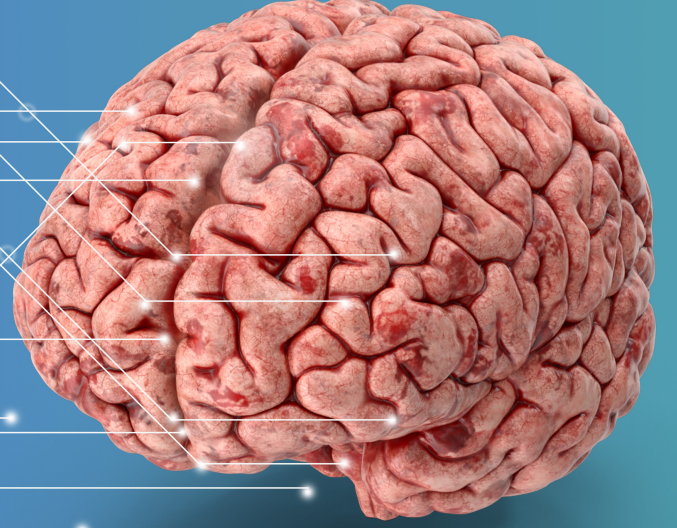




BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ

Beyin Farkındalık Haftası Özel Sayısı

BÜLTEN
MART 2024
SAYI 1



BU SAYIDA

- Beyin Egzersizleri Derneği Kuruluş Amacı
- Beyin Farkındalık Haftası
- Bilişsel Becerilerin Gelişmesinde Beyin Egzersizleri
Dr. Funda DEMİREL
- Beyin Sağlığı ve Beyin Egzersizleri
Prof. Dr. Zeynep AYDIN
- Herkes için Beyin Egzersizleri



Dr. Funda Demirel

Forbrain Learning Center Kurucusu Dr. Funda Demirel, Beyin Farkındalık Haftası dolayısıyla Beyin Egzersizleri Derneği Bülteni için yaptığı açıklamada beyin sağlığının korunmasında bilişsel becerilerin geliştirilmesinin önemine dikkat çekti.



Prof. Dr. Zeynep Aydın

Zihinsel aktiviteler, bellek, dikkat, odaklanma ve problem çözme gibi bilişsel yetenekleri geliştirmeye yardımcı olur. Araştırmalar beyin egzersizlerinin, bu alanlarda daha iyi performans göstermeye yardımcı olabileceğini göstermektedir.



Beyin Egzersizleri Derneği Kuruluş Amacı

Beyin Egzersizleri Derneği 29.02.2024 tarihinde bir grup eğitim gönüllüsü tarafından bireylerin bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel yeteneklerini artırmak için eğitim programları sunmak, her toplumsal kesimde ve her yaşta zihinsel gelişimi desteklemek, bireysel potansiyelin farkına varılmasını sağlamak ve yaşam kalitesini arttırmak amacıyla kurulmuştur.



BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ

Eski Kuyumcular Mahallesi
Tevfik Sağlam Paşa Sokak
Ferah İş Hanı
No:4 Kat: 3
Karesi - BALIKESİR

www.beyinegzersizleriderneği.com

(530) 081 94 30

İLK SÖZ

Beyin Egzersizleri Derneği olarak, sizleri ilk bültenimizle buluşturmanın heyecanı içerisindeyiz. Derneğimiz, bireylerin zihinsel kapasitelerini genişletmek, zihinsel esnekliği ve beyin sağlığını her yaşta insan için iyileştirmek amacıyla yeni kurulmuş bir topluluktur. Bilimsel temellere dayanan yenilikçi ve etkili yaklaşımlarla beyin egzersizleri ve eğitimi konusunda dünya çapında çalışmalar yapma hedefiyle yola çıktık.

Beyin, hayatımızın her alanında bize rehberlik eden olağanüstü bir organdır. Ancak, yaşamın hızlı temposu içinde, beyin sağlığımızı korumak ve geliştirmek için gereken adımları atmak kolay olmayabilir. İşte bu nedenle, Beyin Egzersizleri Derneği olarak, insanların zihinsel yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olacak bilgiler, araçlar ve kaynaklar sunmayı amaçlıyoruz.

Bu bültenimizde Beyin Farkındalık Haftası kapsamında çalışmalarıyla Beyin Gelişimi alanına değerli katkılar sunan iki harika akademisyenin yazıları ve kolaylıkla uygulayabileceğiniz Beyin Egzersizleri yer alıyor.

Keyifli okumalar ve sağlıklı beyinlere sahip olduğumuz günler diliyorum.



Gonca PEKTAŞ ÇİLLİ Yönetim Kurulu Başkanı

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ni bitirdikten sonra Eğitim Bilimleri alanında yüksek lisansını tamamladı.

2007 yılından itibaren bir çok Avrupa Birliği Projesinin yazma ve yürütme süreçlerinde yer aldı. Farklı alanlarda aldığı bir çok sertifikalı eğitimin yanında Beyin Antrenörlüğü sertifikasına da sahiptir.



BEYİN FARKINDALIK HAFTASI BEYNİN SESİNİ DUYMAK

Her yıl Mart ayının üçüncü haftası, dünya genelinde Beyin Farkındalık Haftası olarak kutlanır. Bu özel haftada beyin sağlığına ve beyinle ilgili hastalıklara dikkat çekmek, toplumda farkındalık yaratmak ve beyin araştırmalarını desteklemek amacıyla etkinlikler düzenlenir. Beyin, insan vücudunun en karmaşık organlarından biridir ve tüm düşüncelerimizi, duygularımızı, hareketlerimizi ve hatta bilincimizi kontrol eder. Dolayısıyla, beyin sağlığınıza özen göstermek, genel sağlığımız ve yaşam kalitemiz için hayati önem taşır.

Beyin sağlığı, sadece zihinsel hastalıklardan uzak olmak değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal refahın bir bütün olarak korunması anlamına gelir. Sağlıklı bir beyin, öğrenme, hafıza, duygusal dengenin yanı sıra günlük işlevlerimizi yerine getirme yeteneğimiz için de gereklidir. Yaşamın her döneminde beyin sağlığını korumak ve geliştirmek, yaşam kalitemizi artırır ve yaşlanma sürecinde karşılaşılabileceğimiz zorluklara karşı daha dirençli olmamızı sağlar.

Beyin Sağlığının Önemi

Beyin Sağlığı ve Toplum

Beyin sağlığı, bireysel refahın ötesinde, toplumun genel sağlığı ve işleyişi için de kritik bir öneme sahiptir. Sağlıklı bir beyin, insanların karar verme, problem çözme, iletişim kurma ve duygusal denge gibi temel yetenekleri başarıyla yerine getirmesini sağlar. Toplumda yaygın bir beyin sağlığı bilinci, iş yerinde verimliliği artırabilir, öğrenme ve eğitimde başarıyı destekleyebilir ve suç oranlarını azaltabilir. Dahası, beyin sağlığına yapılan yatırımlar, sağlık hizmetleri üzerindeki baskıyı azaltabilir ve uzun vadede ekonomik kazançlar sağlayabilir. Bu nedenle, beyin sağlığını destekleyici politikaların ve programların geliştirilmesi, toplumun genel refahı için gereklidir.



DR. FUNDA DEMİREL'DEN BEYİN FARKINDALIK HAFTASI MESAJI

Forbrain Learning Center Kurucusu Dr. Funda Demirel Beyin Farkındalık Haftası dolayısıyla derneğimizin bülteni için yaptığı açıklamada beyin sağlığının korunmasında bilişsel becerilerin geliştirilmesinin önemine dikkat çekti.

**"Beyin egzersizleri
bilişsel yetenekleri
geliştirir."**

Dr. Funda Demirel açıklamasında, "Bütün dünyada beyin sağlığı giderek artan daha uzun sağlıklı yaşam beklentisi ve beyin sağlığını tehdit eden risk faktörlerinin daha da artması ile beyin sağlığına atfedilen 21. yüzyılda beyin araştırmaları ve beyin hastalıklarına verilen önem daha da belirginleşmiştir. Araştırmalar, yaşamın erken dönemlerinde düzenli beyin egzersizleri yapmanın beyin sağlığının korunmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir." dedi.

Demirel sözlerine şöyle devam etti; "Nöroplastisite alanındaki çalışmalar beyin sağlığının korunmasında ve güçlendirilmesinde düzenli spor, sağlıklı beslenmenin yanı sıra düzenli zihinsel aktivitelerin de beyin sağlığını da desteklediğini göstermektedir. Beyin egzersizleri düzenli olarak gerçekleştirilen belirli bir metodolojiye dayanan aktivitelerdir.

Zihinsel performansın güçlendirilmesi için beyin egzersizleri her yaş grubundan bireylere uzmanları tarafından uygulanabilmektedir.

**Farklı egzersizlerin
kombinasyonu, beyin
sağlığına daha fazla
katkıda bulunabilir.**



Beyin egzersizleri, birçok farklı formda olabilir; bulmaca çözmek, yeni beceriler öğrenmek, enstrüman çalmak, dil öğrenmek gibi çeşitli zihinsel aktiviteler bu kapsama dahildir. Ancak, bir tek türdeki egzersizin değil, çeşitli aktivitelerin kombinasyonunun beyin sağlığına daha geniş bir perspektiften katkıda bulunabileceği unutulmamalıdır.”

DR. FUNDA DEMİREL KİMDİR?

Matematikçi, Eğitim Bilimci, Beyin Antrenörü ve anne.

1989'da ODTÜ Matematik Bölümünü bitirdi. Aynı yıl ODTÜ Matematik Bölümünde araştırma görevlisi oldu.

1992'de ODTÜ Fen Bilimleri Enstitüsü Uygulamalı Matematik Anabilim dalında yüksek lisansını tamamladı ve 2007'de Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Teknolojisi Bölümünde doktora derecesini aldı.

Öğrenmeyi öğrenme, öğrenme stratejileri, beyin temelli öğrenme, öğrenilenin işe aktarılması, öğretim tasarımı, eğitimde ölçme ve değerlendirme/veri analizi, bilimsel araştırma yöntemleri, yetişkin eğitimi konularında T.C. Ekonomi Bakanlığı, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, TODAİE, TÜBİTAK, UNICEF, Milli Eğitim Bakanlığı gibi kuruluşların ve özel eğitim kurumlarının desteklediği projelerde proje yöneticisi, uzman, danışman ve araştırmacı olarak görev aldı.



ABD'deki eğitimlerinin ardından 2013'te Türkiye'nin ilk Beyin Eğitim Merkezi olan Forbrain® Learning Center'ı İstanbul'da kurdu.

Forbrain® Learning Center'da öğrenmeyi öğretme, matematiksel zekayı geliştirme, yaratıcılık, bilişsel becerileri geliştirme (dikkat, konsantrasyon, işleme hızı, hafıza, mantık ve akıl yürütme, görsel ve işitsel işleme, planlama, organizasyon vb.) konularında eğitim vermeye devam etmekte.



PROF. DR. ZEYNEP AYDIN'DAN BEYİN FARKINDALIK HAFTASI MESAJI

Her yıl 11-17 Mart tarihleri dünya genelinde Beyin Farkındalık Haftası etkinlikleri kapsamında nörobilimin saygın isimlerinden Prof. Dr. Zeynep Aydın derneğimizin bülteni için şu açıklamaları yaptı: "Beyin Farkındalık Haftası bütün dünyada en fazla fonksiyon kaybı ve ölümlere neden olan nörolojik hastalıklardan korunma, bilimsel ve etkin tedavilere ulaşabilme konusunda bilgi paylaşımı, farkındalığı artırma ve bu konuda çalışan organizasyonları güçlendirme ve sağlık hizmetlerini geliştirmeye yönelik olarak ilan edilmiştir.

Beyin sağlığı için bir çok faktör çok önemlidir. Bu faktörlerin yanında beyin egzersizlerinin de beyin sağlığına bir çok olumlu etkisi vardır.

Beyin Egzersizlerinin Faydaları

Nöroplastisiteyi Artırır: Nöroplastisite, beyin hücrelerinin yeni bağlantılar oluşturma ve mevcut yapılarını değiştirme yeteneğidir. Beyin egzersizleri, nöroplastisiteyi teşvik ederek beyin hücrelerinin daha esnek ve adaptasyon yetenekleri daha güçlü hale gelmesine katkıda bulunabilir.

Nöroplastisite, beyin hücrelerinin yeni bağlantılar oluşturma ve mevcut yapılarını değiştirme yeteneğidir.



Nöronlar Arasındaki Bağlantıları Güçlendirir: Beyin egzersizleri, nöronlar arasındaki bağlantıları güçlendirir. Bilişsel işlevleri artırır



Beyin Hastalıklarına Karşı Koruyucu Etki: Araştırmalar, düzenli beyin egzersizlerinin Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların riskini azaltabileceğini göstermektedir. Zihinsel aktiviteler, beyin sağlığını koruyucu bir rol oynayabilir.

Stres ve Anksiyeteyi Azaltır: Beyin egzersizleri, stres ve anksiyete düzeylerini azaltabilir. Zihinsel aktiviteler, beyindeki mutluluk hormonlarının salınımını artırarak duygusal dayanıklılığı artırabilir.

Zihinsel aktiviteler, bellek, dikkat, odaklanma ve problem çözme gibi bilişsel yetenekleri geliştirmeye yardımcı olur. Araştırmalar beyin egzersizlerinin, bu alanlarda daha iyi performans göstermeye yardımcı olabileceğini göstermektedir.”

PROF. DR. ZEYNEP AYDIN KİMDİR?



1995 – 2001 yıllar arasında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde tıp eğitimi aldı. Tıpta uzmanlık eğitimini İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı 2001-2007 yılları arasında tamamladı.

Eylül 2009-Mayıs 2015 yılları arasında İstanbul Üniversitesi Sinirbilim anabilim dalı, Deneysel Tıp Araştırma Enstitüsü’nde Elektronörofizyoloji Yüksek Lisans yapmış ve Elektronörofizyoloji Uzmanı olmuştur. Aynı zamanda Memorial Ataşehir Hastanesinde yarı zamanlı olarak çalışmıştır.

Uzmanlık alanlarının başında, Epilepsi (Sara), Unutkanlık ve Demans, Alzheimer, Baş Ağrıları ve Migren, Vertigo (Baş Dönmesi), Tremor (Titreme) Elektromiyografi, Elektroensefalografi gelmektedir.

Akademik çalışmalarına İstanbul Kent Üniversitesi’nde öğretim görevlisi olarak devam eden Prof. Dr. Zeynep Aydın, Medicana Çamlica Hastanesi’nde de nöroloji uzmanı olarak çalışmaktadır.



HERKES İÇİN BEYİN EGZERSİZLERİ

Yönerge:

"o"

harfinden
farklı olan
hafleri
bulunuz.

000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000c00000000000
000000000000000000000000000000000000
00000000c000000000000000000000000000
000000000c00000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000
0000000000000000000000000000c000000000
000000000000000000000000000000000000
000000000000000000000000000000000000

itkrik
sebzilek
inagork
suzusluk
ültgürü

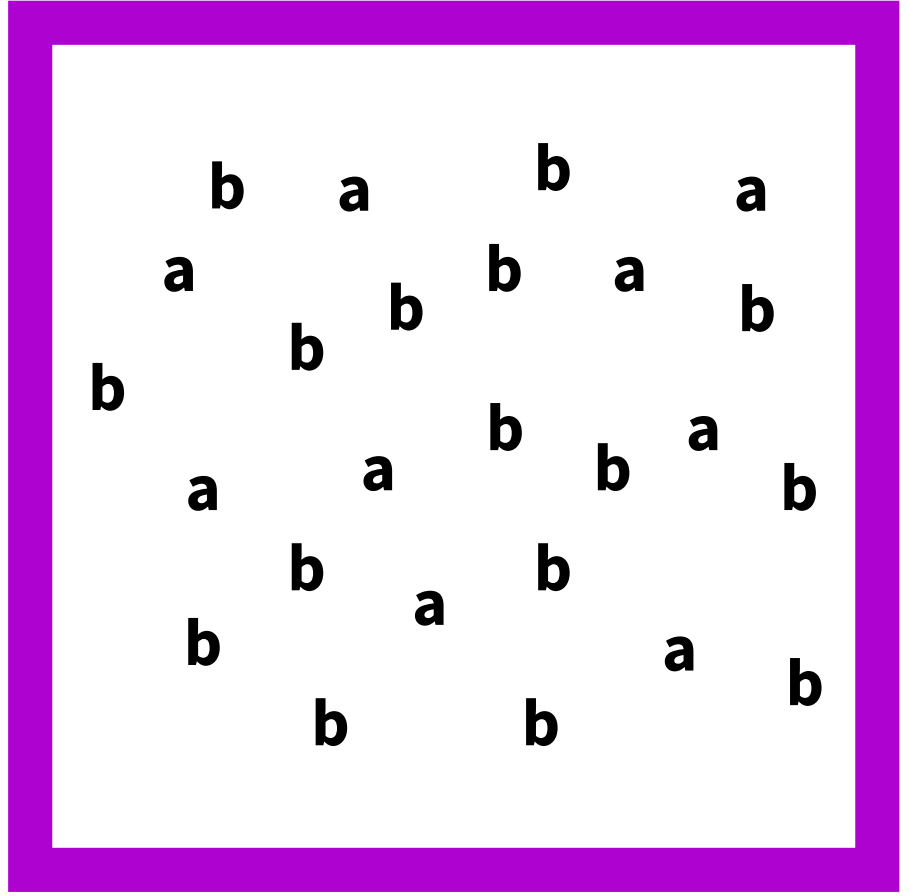
Yönerge:

Harfleri
kariştirilmiş
kelimeleri
bulunuz.



HERKES İÇİN BEYİN EGZERSİZLERİ

Yönerge:
Tabloda
kaç tane "b"
harfi
olduğunu
bulunuz.



KS OK AR Lİ AP
RÖ Rİ MÜ İM CE EK İK
TP AŞ Vİ ŞĞ AR Nİ
AŞ KY Rİ ET EP
TŞ IR RB TA İÖ ÜL

Yönerge:
Her satırda
gizlenmiş
hayvan
ismini
bulunuz.