

ZİHİN ATLASI

BİR BEYİN EGZERSİZLERİ DERNEĞİ YAYINI...



BU HAFTA NELER YAPALIM?



Farklı Yollar Deneme

Günlük hayatın rutinlerinde sıkışıp kalmamak için bu hafta yeni yöntemler deneyin. Alışılmışın dışına çıkmak, esnek düşünme becerinizi geliştirir ve beyne yepyeni sinaptik yollar kazandırır.



Baskın Olmayan Elimizi Kullanma

Beyninizi şaşırtın ve zihinsel dinamiklerinizi artırın! Bu hafta diş fırçalamak veya yazı yazmak gibi basit günlük aktiviteleri baskın olmayan elinizle yaparak yeni nöral bağlantıların oluşumunu destekleyin.



Uyku Düzeni

Kaliteli bir zihin ve güçlü bir hafıza için uyku en büyük müttefikimizdir. Uyku kalitenizi artıracak rutinler oluşturarak hem bedensel yenilenmeye hem de zihinsel netliğe yatırım yapın.



Zihinsel Egzersizler

Zihnimizi dinamik ve formda tutmak tıpkı fiziksel egzersiz gibidir. Bu hafta odaklanma sürenizi artıran, hafızayı güçlendiren ve bilişsel esneklik sağlayan pratik bulmacalarla zihinsel antrenmanlarımıza ağırlık verin



DERNEKTEN NOT

Her yaştan bireyin zihinsel esnekliği için çalışan derneğimizin sunduğu tamamen ücretsiz bir hizmettir. Bireysel kullanım içindir. Telifi filan yoktur, çünkü bu egzersizler her yerde bulunabilir, lakin onları derlemek ve sunmak bir emektir... Kıymeti ise yararlanıldığında bilinmiş olur.

Derneğimiz bütün bireylerin işleyen zihinleri için açık kaynak materyalleri derleyip sunmaya devam edecek. Fayda görmeniz dileğiyle!

Sevgiler...

NEDEN ZİHİNSEL ESNEKLİK?



SAĞLIKLI YAŞ ALMAK

Zihinsel esneklik, beynimizi dinamik tutarak yaş alma sürecini en sağlıklı şekilde karşılamamızı sağlar. Alışılmış kalıpların dışına çıkıp yeni bakış açıları kazanarak zihinsel yaşamızı genç turalım.



MUTLU YAŞAMAK

Hayattaki değişimlere ve olaylara esnek bir zihinle yaklaşmak, stresle başa çıkma gücümüzü artırır. Bakış açımızı zenginleştirerek yaşamdan daha çok keyif alalım ve her anı daha mutlu yaşayalım.



HAFTANIN EGZERSİZ ALANLARI

DİKKAT

FARKLI SAYILARI BUL

HAFIZA

RESMİ İNCELE AYRINTILARA DİKKAT ET!

İŞLEM HIZI

FARKLI İŞLEMLER

DİKKAT VE ODAKLANMA

FARKLI SAYI VAR MI?

Aşağıdaki sayı dizisini inceleyerek farklı olan sayıyı bulun.

69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 96 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69
69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69 69

HAFIZA

KAÇ ŞAPKA VAR?

Öncelikle resimdeki şapkaları sayın. Daha sonra resmin altındaki soruları resme bakmadan cevaplandırın.



Kaç şapka gördünüz?

Çadır ne renkti?

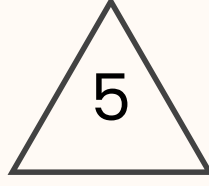
Masanın üstünde örtü var mıydı?

Sırt çantasının yanında ne vardı?

İŞLEM HIZI

FARKLI İŞLEMLER

Şekillerin içinde yer alan sayıları dikkate alarak işlemleri yapın.



$$\text{Heart} + \text{Triangle} =$$

$$\text{Triangle} - \text{Star} =$$

$$\text{Heart} + \text{Circle} - \text{Triangle} =$$

$$\text{Circle} + \text{Star} =$$

$$\text{Triangle} \times \text{Circle} - \text{Star} =$$