

ADESTRA O TEU CEREBRO XOGANDO

2. DATOS PERSOAIS.

Rocío Cruz Pino

Sofía Couso Santos

CEIP Reboreda

3. RESUMO DO PROXECTO.

O proxecto que presentamos a continuación trata sobre o cerebro e os xogos de mesa que axudan ao cerebro a estimularse, concentrarse, relaxarse, etc.

Nós imos falar de 5 cousas:

1. Como os xogos de mesa e os quebracabezas axudan o noso cerebro .
2. Como nos benefician .
3. Que tipos de xogos son os mellores e por que.
4. Como se fai a clasificación por idades.
5. Que mecanismos se poñen en marcha no noso cerebro para poder resolvelos.

4. INTRODUCCIÓN.

O noso tema de estudo foi os quebracabezas, xogos de masa, cerebro, como axudan a estimular o cerebro e en que nos benefician.

Os xogos de mesa, como o xadrez, damas, Pictionary ou Monopoly, requiren que pensemos de forma estratéxica, tomemos decisións rápidas e resolvamos problemas mentais. Ademais, se xogamos en equipo, melloramos as nosas habilidades de comunicación e traballo en equipo, porque debemos colaborar para gañar.

Os quebracabezas, por outro lado, son xogos que require pensamento espacial e a capacidade de organizar e xuntar pezas nun patrón específico. Xogar a quebracabezas mellora a nosa memoria visual, a percepción do espazo e a coordinación motora fina.

No noso proxecto, queremos investigar como estes xogos axudan a mellorar a saúde do cerebro.

5. PROPÓSITO DO TRABALLO.

O noso traballo de investigación quere descubrir se os xogos de mesa e os quebracabezas poden mellorar a nosa saúde cerebral. Moitos xogos que xogamos cos amigos ou a familia son moi divertidos, pero tamén poden ter beneficios para o noso cerebro, mellorando habilidades como a memoria, a concentración e a resolución de problemas.

Queremos investigar se, ao xogar a xogos mellora a nosa capacidade para tomar decisións rápidas, pensar estratéxicamente e mellorar a nosa memoria visual e se poden mellorar as nosas habilidades para traballar en equipo e mellorar a comunicación cos

demais. E tamén, se xogar con quebra cabezas pode axudarnos a mellorar a nosa capacidade para organizar e resolver problemas complexos.

Imos investigar se as persoas que xogan a estes xogos de forma regular melloran as súas habilidades cognitivas, como a concentración e a memoria, en comparación coas persoas que non xogan tanto. Tamén veremos se melloran as súas habilidades sociais, como traballar en equipo ou comunicarse melloran cando están xogando cos outros.

A nosa idea é demostrar que os xogos de mesa e os quebra cabezas non só son divertidos, senón tamén moi beneficiosos para o noso cerebro, axudándonos a mellorar as nosas habilidades tanto mentais como sociais.

6. ESTUDO DO ESTADO DA ARTE.

Nos sacamos a nosa imformacion de Google, dos nosos familiares e da nosa mente ao sacar as nosas propias conclusións.

7. HIPÓTESE.

A nosa hipótese é que, ao practicar regularmente, melloramos habilidades cognitivas como a memoria, a concentración e a resolución de problemas. Tamén queremos saber se xogar a estes xogos pode mellorar a nosa capacidade para traballar en equipo ou resolver conflitos cando xogamos cos demais.

Será que, ademais de ser entretidos, os xogos de mesa e os quebra cabezas poden ser unha forma divertida de manter o cerebro activo e saudable? Neste proxecto intentaremos dar resposta a esta pregunta!

8. MATERIAL E MÉTODOS.

Os materiais empregados no noso traballo foron Canva e LibreOffice Writer

O noso método de traballo foi dividir o traballo entre as dúas para ser máis eficientes investigamos. Buscamos na rede, falamos coas nosas mestras, tamén na casa e logo fixemos unha posta en común para sacar conclusións.

9. RESULTADOS.

Despois de realizar a nosa investigación con xogos de mesa e quebra cabezas, obtivemos algúns resultados interesantes que demostran como estes xogos tamén poden beneficiar ao noso cerebro.

Os xogos de mesa, como o damas ou xadrez, requiren que os xogadores se concentren e pensem estratexicamente para gañar, Os xogos en equipo, como o *Pictionary* ou o *Jenga*, melloran a capacidade de traballar con outras persoas e a comunicación.

Xogar a quebra cabezas e xogos como Risk ou Catan requiren pensar de maneira lóxica, planificar estratexias e anticiparse aos movementos do adversario. As persoas que xogan a estes xogos melloran nas habilidades de resolución de problemas e no pensamento crítico. A súa capacidade para abordar tarefas complexas ou para tomar decisións rápidas

mellora, especialmente cando se atopaban ante situacións que requiren múltiples solucións posibles.

Os quebracabezas, que requiren xuntar pezas segundo un patrón específico, melloran a memoria espacial e a coordinación motora fina. Aqueles que xogan con frecuencia a estes xogos son mellores neste tipo de tarefas, como ordenar obxectos, encontrar as cousas no espazo e ter unha mellor coordinación nas actividades diarias.

10. CONCLUSIÓN.

Os xogos de mesa e quebracabezas non só son divertidos, senón que tamén teñen efectos positivos no cerebro. Melloran a concentración, a memoria espacial, as habilidades de resolución de problemas e incluso a capacidade para traballar en equipo. Estes xogos son unha excelente maneira de manter o cerebro activo e de mellorar habilidades que usamos todos os días, tanto na escola como na vida diaria.

11. BIBLIOGRAFÍA.

Nós utilizamos LibreOffice Writer, Canva e editamos o video Microsoft Clipchamp.
A información buscámola en:

<https://theconversation.com/asi-nos-cambian-el-cerebro-los-juegos-de-mesa-191426>

<https://observatorio.tec.mx/los-juegos-de-mesa-potencializan-un-cerebro-agil/>

<https://juegosdelamesaredonda.com/225-entrena-tu-mente>

<https://neuro-class.com/puzzles-cuando-nuestro-cerebro-crea/>

Tamén usamos chat gpt.