

Exercitando o cerebro

DATOS PERSOAIS:

Paula Iglesias Rodriguez.

Xandre Navós Giraldez.

CEIP Plurilingue de Reboreda.

RESUMO DO PROXECTO:

O proxecto que presentamos a continuación trata sobre como exercitar o cerebro. Nós con este proxecto queremos atopar a mellor maneira de exercitar o cerebro a través dos encrucillados, enigmas, xogos mentais...

A nosa idea xeral sería: crear unha maqueta a partir da cal investigar que partes do cerebro resolven enigmas e cales resultan máis beneficiadas.

Despois, explicaríamos todos os beneficios de resolver enigmas, encrucillados... e proporemos retos aos participantes na feira.

INTRODUCCIÓN:

O noso tema de estudo foi aclarar a seguinte dúbida: De que maneira resolver enigmas axuda ao cerebro?

Moitos destes xogos, que parecen simples pasatempos, en realidade son unha forma de exercicio mental que pode mellorar a nosa memoria, concentración e a capacidade de resolver problemas. Ao resolver un enigma ou un sudoku, estamos facendo traballar diferentes partes do cerebro, mellorando a nosa lóxica, a nosa capacidade de atención e incluso a nosa memoria a curto prazo.

No noso proxecto, queremos investigar se xogar a estes xogos pode mellorar a saúde cerebral, e se poden ser tan beneficiosos como se di. Estudaremos se ao practicar de forma regular xogos de encrucillados ou enigmas melloramos a nosa capacidade para resolver problemas, recordar información e concentrarnos mellor nas tarefas escolares.

O obxectivo do noso traballo é demostrar que, ademais de ser divertidos, estes xogos poden ser unha ferramenta útil para manter o cerebro áxil e saudable, e tamén para mellorar habilidades cognitivas que usamos todos os días.

PROPÓSITO DO TRABALLO:

O noso traballo de investigación quere demostrar que xogos como os encrucillados, enigmas, sudokus e outros pasatempos similares poden axudar a manter o cerebro en forma e mellorar as habilidades cognitivas, como a memoria, a concentración e a resolución de problemas. Sabemos que xogos coma estes son moi divertidos, pero tamén queremos descubrir se teñen beneficios reais para o noso cerebro.

Para isto, imos estudar como os encrucillados (esos xogos nos que hai que completar as palabras nas casillas en branco), os sudokus (que son puzzles numéricos onde se teñen que colocar os números correctamente) e os enigmas (que son preguntas ou problemas que esixen pensar e razonar para dar unha resposta) axudan a mellorar a nosa capacidade para lembrar cousas, para manter a atención e para ser máis rápidos á hora de resolver problemas.

Imos investigar na rede que din os diferentes estudos sobre estes xogos e como se relacionan coa nosa saúde cerebral, por que son tan beneficios, con que frecuencia debemos facelo e cales son os estudos que avalan as súas vantaxes.

Se imos a exemplos concretos, queremos investigar se ao xogar a un sudoku, onde se debe concentrar un pouco máis, mellora a capacidade para lembrar números ou resolver problemas matemáticos na escola, ou se resolver ao facer enigmas, como aqueles que se resolven coas pistas dun misterio, mellora a nosa capacidade para pensar de forma creativa e resolver retos.

En resumo, imos investigar se xogos simples pero divertidos como estes poden ser unha maneira eficaz de manter o cerebro activo e mellorar a nosa saúde mental.

HIPÓTESE:

Antes de comezar coa nosa investigación xa intuíamos que os enigmas, quebra cabezas e outros tipos de xogos mentais axudaban a exercitar o cerebro pero non sabíamos nin de que maneira nin como.

A práctica de enigmas e sudokus axuda a mellorar a memoria a curto prazo e a capacidade de recordar detalles importantes. Resolver estes xogos pode axudar a reforzar as conexións neuronais no cerebro e mellorar a capacidade de recordar cousas con máis facilidade.

Os xogos que requiren pensar de forma lóxica e creativa, como os enigmas e encrucillados, melloran a capacidade para resolver problemas. Isto pode traducirse nun mellor rendemento escolar ao resolver tarefas matemáticas ou problemas de lóxica nas clases.

Estas hipóteses servirán como base para a nosa investigación, permitindo comprobar se efectivamente estes xogos teñen efectos positivos no cerebro.

MATERIAL E MÉTODOS:

Os materiais empregados no noso traballo foron: unha maqueta, papel para facer acertixos e xogos para pensar así como ordenador e diferentes páxinas web.

RESULTADOS:

Despois de realizar a nosa investigación e analizar os datos, chegamos a conclusións interesantes sobre como os xogos de encrucillados, enigmas e sudokus afectan ao noso cerebro.

Os datos confirman que os estudantes que xogan a encrucillados e sudokus de forma regular durante unha semana melloran a súa capacidade de concentración nas tarefas escolares. Aos que xogan a estes xogos tamén lles resulta máis fácil manterse centrados

nas clases e non distraerse. Parece que a práctica destes xogos axuda a mellorar a atención ao resolver problemas de forma rápida e precisa. Pero, non só da beneficios nos estudantes. Este material úsase tamén nos talleres de memoria para a xente maior porque axuda a manterse activos e a activar as súas conexións cerebrais.

As investigacións tamén demostran que os xogos de encrucillados e enigmas melloraron a memoria dos participantes. Aquelas persoas que realizaron exercicios de memoria antes e despois de xogar a estes xogos son capaces de recordar mellor as palabras ou números que se lles dan nun curto período de tempo. Isto suxire que estes xogos axudan a fortalecer a memoria e as habilidades cognitivas.

Os xogos de enigmas e sudokus tamén melloran a capacidade para resolver problemas. Despois de practicar estes xogos, os participantes poden abordar tarefas que requiren un pensamento lóxico e creatividade de forma máis rápida e eficaz. As persoas que xogan máis destes xogos son mellores resolvendo problemas de lóxica nas súas clases.

CONCLUSIÓN:

Os resultados da nosa investigación demostran que xogos como os encrucillados, enigmas e sudokus son unha excelente maneira de manter o cerebro activo e mellorar a memoria, concentración e capacidade de resolución de problemas. Estes xogos non só son divertidos, senón tamén moi beneficiosos para o noso desenvolvemento mental

BIBLIOGRAFÍA:

Estas son as páxinas que utilizamos para a nosa investigación:
<https://lamenteesmaravillosa.com/frases-motivadoras-para-estudiantes/>,
https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/actividades-que-fortaleceran-tu-cerebro-que-puedes-hacer-diario_22780, https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/libros-pasatiempos-tienen-4-beneficios-demostrados-para-memoria-sabes-cuales-son_20282,
<https://www.conducteam.com/funcionan-los-juegos-brain-training/>
<https://www.conlaem.es/actualidad/regeneracion-mielina-esclerosis-multiple>

Tamén usamos CHAT GPT.