



Umysłowe dopalacze

Czym są tytułowe dopalacze? Na pewno niczym związanym z ostatnio popularną siecią sklepów. Żaden środek chemiczny nie poprawi pracy naszego mózgu tak jak mogą to zrobić... gry.

Czym są tytułowe dopalacze? Na pewno niczym związanym z ostatnio popularną siecią sklepów. Żaden środek chemiczny nie poprawi pracy naszego mózgu tak jak mogą to zrobić... gry.

Osobiście moją ulubioną jest poker, ale istnieje wiele gier, niektóre już zapewne znasz. Oto lista kilku najbardziej popularnych wraz z wyjaśnieniem jak mogą nam pomóc

Krzyżówki - już dawno zauważono, że starsi ludzie rozwiązujący krzyżówki zachowują jasność umysłu wiele lat dłużej od osób nie ćwiczących swojego umysłu. Badania naukowe potwierdziły tę tezę. Największą zaletą krzyżówek jest to, że możemy je rozwiązywać samemu.

Szachy - zwyczajowo uznawana za grę dla umysłów ścisłych, co wbrew pozorom nie jest prawdą. Gra w szachy angażuje obydwie półkule mózgu. Lewa półkula analizuje możliwe ruchy i przewiduje posunięcia przeciwnika. Prawa półkula dostrzega przestrzenne ułożenie pionów i odpowiada za intuicyjne ruchy, często decydujące o zwycięstwie lub porażce. Warto dodać, że wielu czołowych graczy to utalentowani muzycy a jak wiadomo za zdolności muzyczne odpowiada prawa półkula. Trening umysłowy zmuszający do współpracy obydwie półkule mózgu jest najbardziej efektywny.

Scrabble - może się wydawać, że duży zasób słów jest gwarantem zwycięstwa. Niestety nie jest to prawda. Żeby stać się na prawdę dobrym graczem musisz być świetnym strategiem. Musisz decydować w którym miejscu na planszy umieścić słowa i jak je krzyżować, żeby uniemożliwić przeciwnikowi ruchy przynoszące dużo punktów. Umiejętność zdobywania maksymalnej możliwej ilości punktów w każdym ruchu pozwala pokonać przeciwnika z o wiele większym zasobem słów.

Sudoku - ostatnio bardzo popularna łamigłówka, można ją zdobyć w każdej księgarni, jest drukowana w większości czasopism. Pomimo, że wszystko opiera się na liczbach, sukces nie zależy od umiejętności matematycznych tak bardzo jak od zdolności dedukcyjnych. Sudoku

ma taką samą zaletę jak krzyżówki, nie jest nam potrzebny partner do zabawy. Małe książeczki z łamigłówkami możemy zabrać w każde miejsce.

Poker - poker jest jedną z najlepszych gier wspomagających nasz rozwój, ponieważ musimy opanować wiele różnorodnych umiejętności umysłowych. Musimy rozumieć i na bieżąco analizować sytuację na stole, przewidywać prawdopodobieństwo wystąpienia danego układu u siebie i u przeciwników, oceniać ryzyko. Ponadto dobry gracz musi być dobrym psychologiem, potrafiącym odczytać [mowę ciała](#) przeciwników i jednocześnie wywieść ich w pole swoim zachowaniem. Poker uczy nas podejmowania trafnych decyzji z prawdziwym życiu ponieważ rozwija nawyk tworzenia rachunku zysków i strat oraz minimalizowania ryzyka.

Boggle - niestety coraz mniej popularna gra, polegająca na losowaniu zestawu liter i układaniu z nich jak największej ilości słów. Podobnie jak w przypadku scrabble umiejętności leksykalne nie gwarantują sukcesu. O wiele ważniejsze jest [szybkie myślenie i nauka](#) najczęściej występujących słów.

Istnieje o wiele więcej takich gier. W domino niezbędne są spore umiejętności analityczne, bilardy wymagają zastosowania odpowiednich strategii i rozwijają koordynację wzrokowo ruchową, Monopoly i Cash Flow są świetnymi grami strategicznymi a ponadto uczą podstawowych zasad rządzących rynkiem nieruchomości.

--

Artykuł pochodzi z bloga [Rozwiń Skrzydła](#)