



משחקי חשיבה וזיכרון

אלי גל



מה אני ילד? התגובה הראשונית של הגבר הנאה ולבן השיער שהגיע למכון הכושר למוח לאימון, לא הפתיעה את המדריכות. למעשה, זו התגובה האופיינית למבוגרים המגיעים למכון ומצפים לקבל שעת אימון באמצעות תוכנות מחשב "מקצועיות".

הידע לגבי הצורך והיכולת לאמן את המוח ולהקטין את הירידה ביכולת הקוגניטיבית תלוית הגיל, הפך כבר מזמן לנחלת הכלל. כולנו יודעים לצטט את המשפטים השגורים בפי כל המומחים שלפיהם אימון המוח אינו פחות חשוב מאימון הגוף. רבים מכירים תוכנות המופצות באינטרנט חנים או במחירים צנועים ומאפשרים להתאמן מול מסך המחשב. מה שפחות ידוע הוא שניתן לאמן את המוח גם באמצעות משחקים. בוא נשחק במשחק הזיכרון, אמרה המדריכה הצעירה לגבר שיכול היה להיות סבא שלה. לא תמיד זה קל. ההתנגדות לשחק טבועה כבר עמוק בנפשו של הבוגר. אבל המדריכה המנוסה משכנעת את הגבר ופורסת לפניו קלפי משחק זיכרון – משחק זיכרון קלאסי שכל אחד מאיתנו שיחק בו בתור ילד ולאחר מכן עם ילדיו ונכדיו. לאט לאט הגבר משתחרר ומשחק במשחק הזיכרון ואחריו בעוד משחק ובעוד משחק.

אלי גל, מנהל מכון כושר למוח - בריינטרין

השפעתם הטובה של משחקים מסויימים על הכושר המוחי שלנו איננה סתם גחמה של מכוני הכושר למוח. כבר במחקרים שפורסמו בשנת 2007¹ הוצגו השוואות בין השימוש במשחקים שונים ובין אימון בתוכנות מחשב המיועדות לכך ולא פעם הוכח המשחק כלא פחות יעיל מן התוכנות.

בסדרת מחקרים שנערכו לאורך יותר מ-10 שנים², מצביעה חוקרת אמריקנית מאוניברסיטת רוצ'סטר על השימוש במשחקי מחשב כאמצעי יעיל לאימון המוח ולעיתים לא פחות יעיל מתוכנות שנתבנו במיוחד לשם כך. במאמר משנת 2010, מספר העיתון החשוב אקונומיסט³ על התרומה של משחקי מחשב בפיתוח ושיפור יכולת קבלת ההחלטות. המאמר שמתבסס גם הוא על מחקריה של החוקרת מרוצ'סטר, מדגיש את חשיבות האימון ומדגיש כי הניסיון שנרכש במשך חמש שנות אימון מאפשר לומר שמשחקים בכלל הם גורם חשוב בפיתוח ושימור היכולות הקוגניטיביות.

משחקי מחשב או משחקי קופסה

מה עדיף להפעלת החשיבה והזיכרון: משחקי מחשב או משחקי קופסה? למרות שהמחקרים מצביעים על תרומה משמעותית של משחקי מחשב, מצאנו במכון הכושר למוח כי מאחר והנגישות למשחקי קופסה הינה קלה יותר מוטב להתרכז בהם.

קטמינו או בלוקוס - כיצד בוחרים משחק מתאים לאימון המוח
שני מדדים חשובים צריכים לעמוד מולנו בבואנו לבחור משחק מתאים לאימון המוח:

- ✦ המשחק צריך לעניין ולמשוך.
- ✦ המשחק צריך להפעיל יכולות קוגניטיביות כמו זיכרון, אסטרטגיה, ריכוז וחישוביות.
- ✦ עוד אלמנט לא פחות חשוב - רצוי לבחור במשחק קבוצתי שניתן לשחק בו בתוך המשפחה ועם הנכדים או בחוג החברתי שלכם.

במאמר שכתבה אראלה בן שחר במגזין מנטה⁴ היא סוקרת כמה וכמה משחקים מומלצים לדוגמא, אבל כמובן שיש עוד רבים. אנו במכון שלנו, משתמשים במשחקי קופסה רבים וניתן להציץ בהם בעמוד האינטרנט המיועד לכך⁵.

רשימת משחקים נבחרים

אני מביא כאן רשימת משחקים נבחרים ומומלצים שמוכחים כמשחקים מהנים וניתן בהחלט לשחק בהם במינועד גילים נרחב:

פנטזו

משחק לוח אסטרטגי המיועד לשניים. המשחק מכיל לוח בעל 4 מגשים זהים, כשלכל מגש יכולת תנועה בנפרד. וכן 18 כדורים שחורים ו-18 לבנים. מטרת המשחק

המשך בעמוד 14 ←

לב, מספר המחסומים מוגבל וחסומת היריב עלולה לחסום גם אתכם. משחק המבוך מדהים ביופיו וברמת החשיבה שהוא דורש. המשחק מפתח כושר ריכוז, ניהול משאבים וניתוח מצבים, דורש חשיבה אסטרטגית ומקוריות. מתאים לגיל 6 ומעלה.

מנקלה

אחד המשחקים העתיקים והפופולרים ביותר בעולם. המטרה היא להשיג למעלה ממחצית האבנים בגומה הנמצאת מימין (המנקלה). כל אחד בתורו חופן את האבנים מאחת הגומות שבחר ומתחיל להעבירן לצד ימין, אחת בכל גומה, בניגוד לכיוון השעון. לילדים מגיל 5 ומעלה.

60

מטרת המשחק: לזהות סטים של 3 קלפים מבין 12 קלפים המונחים על השולחן כשפניהם למעלה.

משתתפים: אחד עד ארבעה.

כישורים מרכזיים: מהירות עיבוד מידע, גמישות מחשבתית, סריקה ויזואלית.

שלושה רווחים

לאחר שהתגברתם על הרתיעה הראשונית מפני משחקים, כדאי לכל אחד לשחק ולהרוויח שלוש פעמים: הנהא מעצם המשחק, אימון יכולות קוגניטיביות וחיזוק הקשרים הבין-דוריים במשפחה.



הפנוי לשימוש בלוח המשחק קטן. המנצח הוא השחקן שמחזיק במינימום משבצות מחוץ ללוח, כאשר אין לאף שחקן אפשרות להניח כלים נוספים. מפתח כישורים בתחומים: תכנון אסטרטגי, התמצאות במרחב, זיהוי איומים, ניהול משאבים ועוד. מתאים לגילאי 6 ומעלה.

Quarto

משחק אסטרטגיה מהודר מעץ לשני שחקנים. כל אחד מ-16 כלי המשחק הוא ייחודי בארבעת תכונותיו: גובה, צבע, צורה ומילוי. מטרת המשחק היא להיות השחקן הראשון שיוצר רביעייה של כלים בעלי מכנה משותף, בקו ישר או באלכסון. משחק מצוין ללימוד מושגים בתחום הקבוצות, ותרגול של מיומנויות בסיסיות של תכנון וטקטיקה. מתאים לגילאי 5 ומעלה.

קטמינו

המשחק מכיל לוח עץ, מוט הפרדה, וחלקים מעץ בצורות שונות שבעזרתם ניתן למלא את שטח הלוח. זהו פאזל בעל מספר רב של חידות ודרגות קושי משתנות. מתאים ליחיד אך ניתן לשחק בתצורת שני משתתפים, על-ידי חלוקת הלוח והחלקים ל-2, כאשר על כל משתתף לנסות למלא את חצי הלוח שלו ראשון. משחק צרפתי עטור פרסים. **מומלץ!**

המבוק

המשחק מכיל, לוח עץ ועליו 20 מחסומי עץ וכן 4 כלי משחק. הכלים והמחסומים מחולקים בין המשתתפים. אם שניים משחקים, כל אחד יקבל חייל ו-10 מחסומים. מטרת המשחק היא להעביר את החייל לצידו השני של המגרש. (מותר להתקדם משבצת גם אחורה והצידה) או לחליפין לחסום את היריב, אך יש לשים

היא ליצור רצף של 5 כדורים בשורה, טור או אלכסון על גבי שניים או שלושה מגשים. המשחק מאד תורם לניתוח והבנה של סביבה משתנה, לשיפור ההתמודדות עם שינויים ולתכנון מהלכים טקטיים. המשחק מתאים החל מגיל 9.

אבסון

משחק אסטרטגיה אלגנטי לשני שחקנים. המשחק מכיל לוח משחק משובה, 14 כדורים לבנים ו-14 כדורים שחורים. מטרתו של כל שחקן היא להיות הראשון לדחוק שישה כדורים של היריב אל שולי הלוח. המשחק תורם לפיתוח היכולת האסטרטגית והראייה המערכתית, וגם ליכולת לבצע חישובים טקטיים. מתאים לילדים מגיל 6.

מטק הגבועים

משחק אסטרטגיה מהודר מעץ, שמיועד לשני שחקנים. לוח המשחק הוא ריבועי, בגודל 4x4. מטרתו של כל שחקן היא ליצור רביעייה של כלים בצבע שלו בקו ישר או באלכסון. לכל שחקן 12 כלי משחק דמויי גביעים, בגדלים שונים. כל שחקן רשאי להסתיר כלים שלו או של היריב, אך זהירות: כאשר כלי זז למשבצת חדשה, הכלי שמונח תחתיו נחשף ועשוי ליצור רביעייה בלתי צפויה. המשחק תורם ליכולת לנהל משאבים, לתכנון טקטי ואסטרטגי ולשיפור הזיכרון. מתאים לגילאי 6 ומעלה.

בלוקוס

משחק אסטרטגיה לשניים עד לארבעה משתתפים. כל משתתף מקבל 21 כלי משחק בצבע מסוים ובצורות שונות. בכל מהלך, עליו להציב כלי נוסף על לוח המשחק, כך שהכלי החדש משיק באלכסון לכלי קודם שהוצב באותו צבע. ככל שהמשחק מתקדם, השטח

מראי מקום:

1. Psychology and Aging 2008, Vol. 23, No. 4, 692-701
2. <http://cms.unige.ch/fapse/people/bavelier/publications/publication-video-games/>
3. <http://www.economist.com/node/17035943>
4. מגזין מנטה, גיליון אוגוסט 2010, עמוד 126
5. <http://www.brain-train.co.il/index.php?categoryId=66387>